



# Equilibre de Vies

» Parce que nous portons de multiples casquettes,  
 Parce que nous jouons différents rôles de parent, d'ami, de collaborateur, de passionné...,  
 Parce que nous sommes sur le fil de nos vies, en recherche d'équilibre,  
 Parce qu'avant tout, nous sommes des hommes et des femmes, ...

**A** l'occasion d'une conférence qu'elle animera dans le cadre des activités de Parents-Thésées, nous avons rencontré Anne-France Wéry, coach, experte en relations humaines et leadership afin de la questionner sur sa philosophie d'accompagnement, l'« Hedo-Performance® ». Cette philosophie est résolument générative et évolutionniste : l'experte part en effet du principe que c'est le plaisir qui engendre la performance et non l'inverse. Son expertise intègre l'évolution de la relation au travail insufflée par les nouvelles générations et se concentre sur les équilibres de vie. « Sans Frontières » est son postulat, partant du principe que nous sommes avant tout des hommes et des femmes avant d'intégrer des rôles. Elle structure son approche en l'alignement de trois dynamiques : se connaître, se reconnaître, se révéler. Sa philosophie d'accompagnement a été développée à partir d'outils compilés de différents courants: gestalt, systémique, olfactologie, PNL, analyse transactionnelle,...

Selon la coach, pouvoir se poser les bonnes questions, mettre en conscience ses freins et en évidence ses moteurs, permettra de tendre vers notre équilibre, notre cohérence avec beaucoup plus de sens dans nos vies familiales, mais aussi dans nos sphères professionnelles et privées. Parce que les frontières entre ces différents systèmes s'estompent de plus en plus, nous avons en effet à créer et à construire «notre équilibre de vies» pour être davantage alignés dans cette évolution de société.

Quand on a trouvé sa motivation authentique, on peut plus facilement déployer ses casquettes de parents, de collaborateurs, d'amis, ...Parce que cela consolide la cohérence, renforce le sens, ouvre de nouveaux modes de perception, de connexions, d'inspiration, d'énergies émotionnelles dans notre façon d'être. Et cela rayonne bien entendu sur nos enfants et nos familles ! ●

## Envie d'aller plus loin ?

Conférence Parents-Thésées sur le thème  
 « Equilibre de Vies », animée par Anne-France Wéry

Date : le 26 septembre à 20.00 à Uccle  
 (Cook&Book Fort Jaco)

PAF : 15 €/personne

Infos et réservation obligatoire :  
[www.parents-thesees.be/agenda](http://www.parents-thesees.be/agenda)

Atelier Parents-Thésées d'une journée sur le thème  
 « A la rencontre de mon équilibre de vie : sens, cohérence  
 et alignement », animée par Anne-France Wéry

Date : 10 novembre de 9.00 à 16.00

Infos et inscriptions sur [www.parents-thesees.be/agenda](http://www.parents-thesees.be/agenda)