CABINET O'PARIS COACHING
Clarté • Posture • Perspectives

LE RÉCIT DE SOI 2026

(Pour l'Autre, vers l'Autre et Ailleurs)

NIVEAU I, II et III

2026

by Olivier PARIS et Laure COURTES

Valeur, Dates et Lieu

✓ **Quand ? : Les Samedis matins 9h00-13h00**

✓ **Tarif : 222 € HT/Niveau**

Prochaines dates 2026 :

Niveau I 21/11. / 05/12

Niveau II 05/01

Niveau III 12/01

✓ **Où ? Marseille, 35 cours PUGET, 13006, salle Echos.**



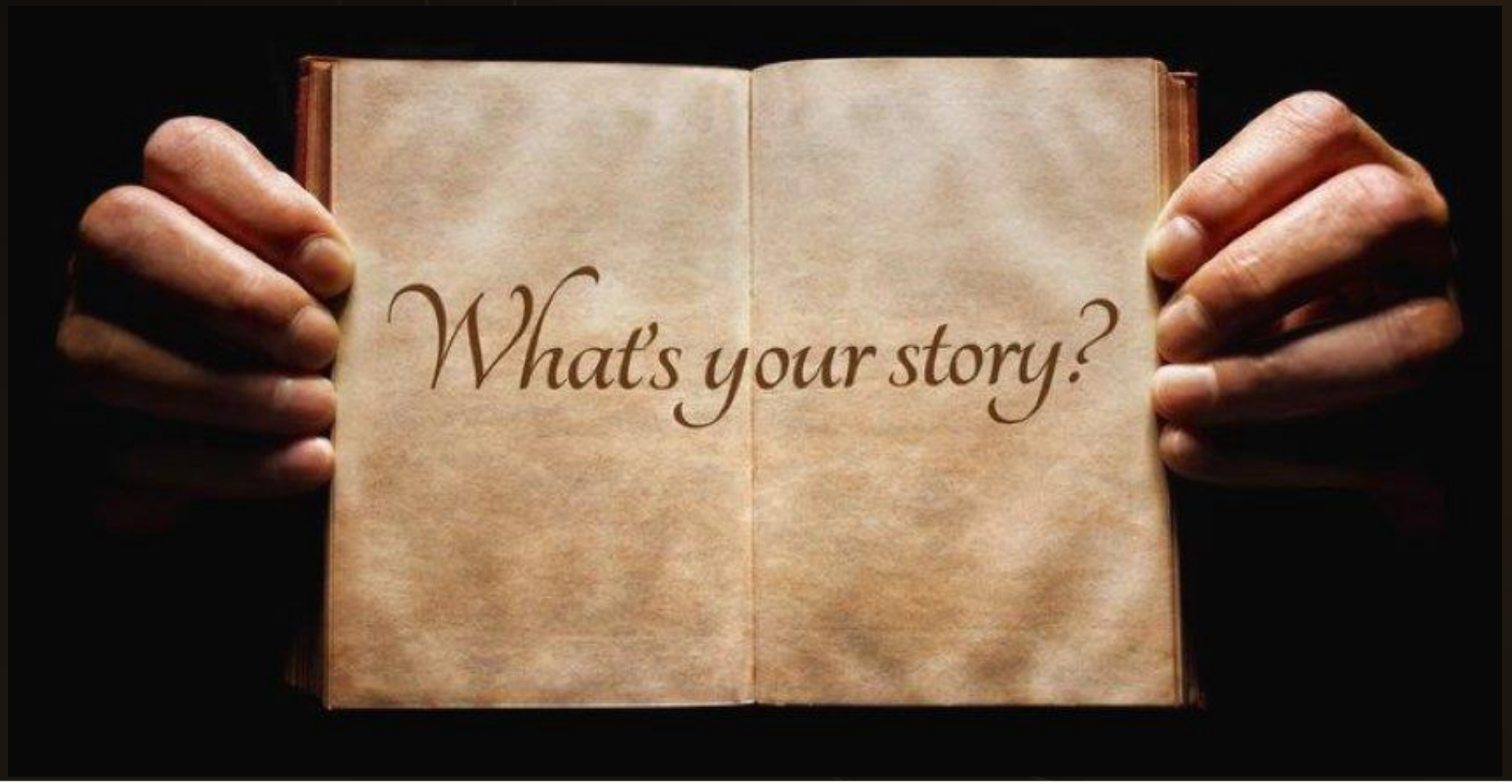
CABINET O'PARIS COACHING

Clarté • Posture • Perspectives



CABINET O'PARIS COACHING

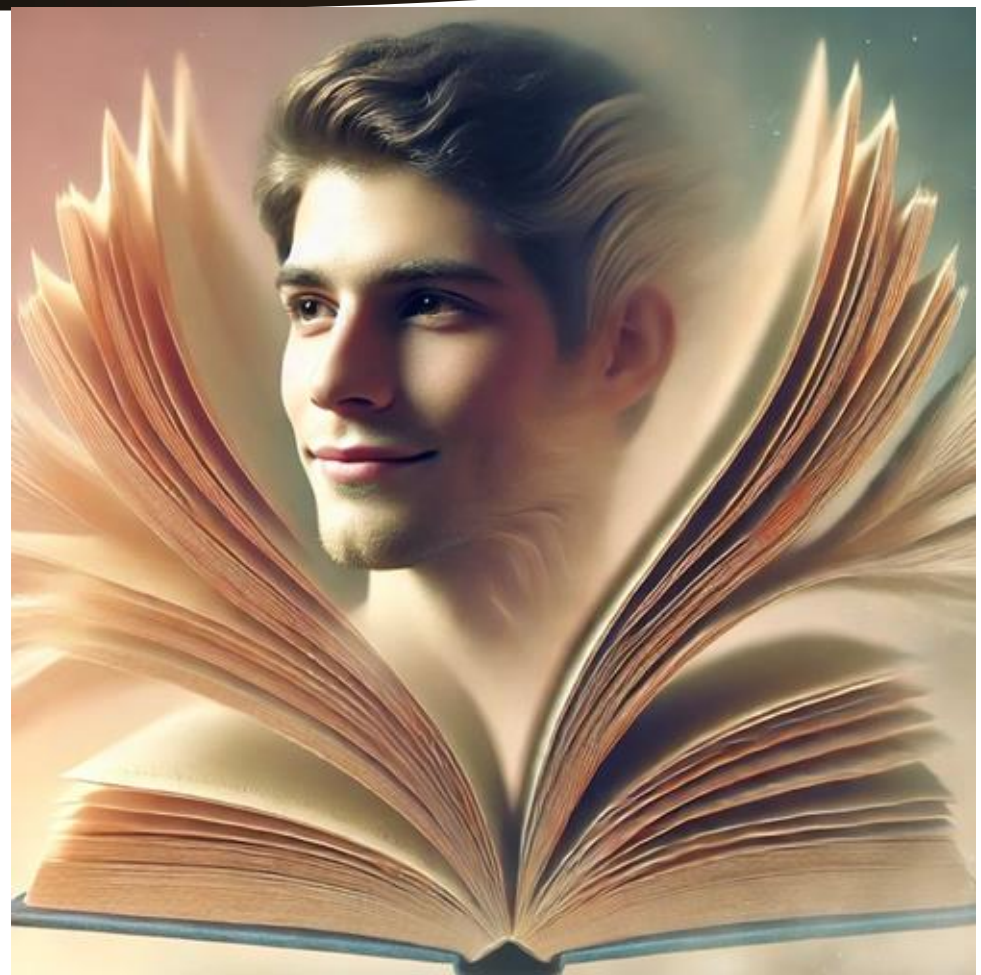
Clarté • Posture • Perspectives



Se livrer ?







Cher futur participant, êtes-vous …

- **Salarié(e), Cadre, Indépendant(e), Retrait(é) ?**
- Voudriez-vous aujourd'hui **vous raconter différemment ?**
- Cherchez-vous des relations plus authentiques ?

Se raconter à l'Autre…

Chacun est à soi-même le plus lointain et parler de soi ne va pas toujours de soi.

Et si cela passait par un peu d'écriture de soi ?

Le Récit de Soi ? Pour quoi faire ?

Entre Storytelling et Atelier d'écriture…
Entre se révéler un peu plus en petit comité et briller de 1000 feux.

- **Niveau I :** Le RÉCIT DE SOI (Pour l'Autre) :
- **Niveau II :** Le PITCH DE SOI : (Commercial) « Chouette, je Pitch(e) !
- **Niveau III :** Le RÉCIT DE SOI (vers et au delà de l'Autre, de Soi).

Vous êtes la femme de votre vie !
Vous êtes l'homme de votre vie !
Au bon endroit, au bon moment !

Niveau I
LE RÉCIT DE SOI
(pour l'Autre)

En Atelier Collectif
(Formule possible en individuel)

2026

1. NIVEAU I :
Promesses et objectifs de l'atelier

- ✓ **Etre capable de produire** un Récit de Soi (court, impactant, plaisant) ;
- ✓ **Etre capable de développer** une nouvelle posture professionnelle ou personnelle ;
- ✓ **Etre capable de donner envie** à *l'Autre* :
  - *à votre **prospect** pour qu'il vous choisisse*
  - *pour une **prise de poste**, pour **évoluer** en interne…)*
  - *Pour un(e) « Autre », à préciser ensemble.*

1.1. NIVEAU I : Le Récit de Soi *vers* l'Autre : (un prospect, un client, un employeur, Autre).

- Les autres parlent de nous **(le bouche-à-oreille)**
- Notre **CV** parle de nous, un **Site web** également
- Nous nous dévoilons un peu avec nos prospects, un employeur, au démarrage.
- **Ils nous choisissent … ou pas.**

1.2. CONSTAT, CROYANCE ou/et CERTITUDE

- Un récit de soi travaillé permet à l'Autre de faire un choix éclairé/motivé à partir de ce que nous disons de nous et livrons.

- Plus le récit est **clair, authentique** et plus nous mettons des chances de notre côté pour être ajusté dans la/nos relations, voire choisis.

« L'intime et l'authentique ont une dimension universelle ». Victor Hugo.

1.3. Service du RÉCIT DE SOI (3 niveaux)

CABINET O'PARIS COACHING
Clarté • Posture • Perspectives

- ✓ 1 service **personnalisé**
- ✓ 3 Ateliers limités à **8 NarrActeurs et NarrActrices / Atelier**
- ✓ Des lectures en **intelligence collective** des Récits de Soi durant l'atelier.
- ✓ **8 éléments clés / secrets** du Récit de SOI et PITCH DE SOI
- ✓ **LA PROMESSE :** se dire enfin différemment.
- ✓ **Confidentialité, Authenticité et Joie de Soi.**

1.4. Focus sur l'esprit d'un atelier (Niveau I)

1. 9h00-10h00 : INCLUSION : 3 minutes chacun. « Choisissez 3 objets »

- Mon Moi du Passé + Mon Moi du Présent + Mon Moi du Futur
  « Comment j'ai vécu l'exercice de rédaction à la maison ?
- Avec quoi j'aimerais repartir ?

2. 10h00 – 10H45 : Lecture d'un RÉCIT DE SOI

- Lectures croisées en binômes (30 minutes) : écoute à 100%.
- Celui dont le texte est lu par l'Autre décrit sa sensation d'écouter son récit.
- On change et c'est à l'Autre de lire le Récit
- METACOM/FEEDBACK de chacun (5 minutes chacun)

1.4. Focus sur l'esprit d'un atelier (Niveau I)

3. 10H45- 11h00 : PAUSE

4. 11h00 – 11h15 Quelques BASES de l'ÉCRIT De SOI

- Les 8 clés du RÉCIT DE SOI

5. 11h15 – 11H45 : Lecture croisée en collectif d'1 ou 2 RÉCITS DE SO



- Ecoute à 100% + METACOM/FEEDBACK +

6. 11h45 - 12H00 : DECLUSION :

- Qu'ai-je appris de moi ?
- Qu'ai-je appris de l'Autre d'utile pour le RÉCIT de MOI et la suite ?

NIVEAU I : Se préparer au RÉCIT DE SOI chez soi.

Questions-guides pour un contenu : (1 page max)*

1. **Qui suis-je ?** (d'où je viens ?, mon histoire) ?
2. **Mes essentiels ?** (vie privée, ce que je veux donner à voir de moi qui compte)
3. **Qu'ai-je fait ?** (Activité professionnelle passée, actuelle)
4. **Et si j'avais un geste professionnel ?** (ce qui fait ma posture, ma particularité, ma spécificité quand je travaille avec/pour les autres)
5. **Comment je me ressource en fait ?** (Où ? Quand ? Comment, avec qui…)
6. **Qu'est-ce qui m'anime ?** (ouverture du récit qui permet d'aller au delà du pro et du perso et donc sur une posture face à la vie, ma vie, les autres).

*** Ce travail préparatoire en solo est à remettre au Coach/ biographe 4 jours max avant l'atelier.**
La Narr'Atrice, le Narr'Acteur viendra avec un récit de soi « stabilisé » imprimé (V2).


Le RÉCIT DE SOI
(Pour l'autre)
Règles pour bien commencer
J'ai une page imprimée










Atelier Coquelicot & Co-
Atelier Coquelicot & Co-
er Coquelicot & Co-













Récit de Soi, en binôme



Le récit de soi, apports théoriques et pratiques



Temps de lecture du Récit de Soi



Temps de lecture du Récit de Soi



Temps de lecture du Récit de Soi

CABINET O'PARIS COACHING
Clarté • Posture • Perspectives











Temps de lecture du Récit de Soi









Temps de lecture du Récit de Soi

CABINET O'PARIS COACHING
Clarté • Posture • Perspectives





Lecture et culture du feedback collectif pour Soi













Lecture et culture du feedback collectif pour Soi





En 3 mots… Who am I ?



- **Profil :** Ludique et spontané, je suis un **COACH CA$H** (Chaleureux, Audacieux, Sensible, Créatif et Hospitalier) & Biographe.
- **Croyances et postures de vie du moment :** « Quand il y a du lourd, il faut de la plume ».

A vos plumes !!!

CABINET O'PARIS COACHING

www.olivierparis.com



DÉCOUVRIR LA TEAM D'ESTIME →

https://olivierparis.com/a-propos/

Et moi, Laure… en 3 mots



DÉCOUVRIR LA TEAM D'ESTIME →

https://olivierparis.com/a-propos/

Laure Courtès

Coach professionnelle · RRH · Juriste — Associée des Ateliers du Récit de Soi

Profil : Persévérante, enthousiaste et réconciliante, je suis coach professionnelle, ancienne RRH dans un musée d'art contemporain et ancienne NarrActrice. J'accompagne le Récit de Soi aux côtés d'Olivier.

Croyances et postures de vie du moment : *« Nos blessures, une fois cicatrisées, deviennent les lieux d'où naît notre plus grande capacité à rencontrer l'autre. »*

Je n'accompagne pas depuis un savoir seulement ; j'accompagne depuis un vécu.



Toujours prête pour le prochain sommet.

Niveau II
« Chouette, je PITCHe ! »


PITCH

2. Le Pitch ? What is it ? …

Le pitch, c'est l'art de convaincre ! Mais encore ?

- Une présentation **courte et synthétique** de ton service et de toi.
- Des **propos percutants**
- Etre **à l'aise, fluide**
- Envoyer une image qui **donne envie.**
- Donner **confiance.**

2. Pitcher en collectif ou devant un large public













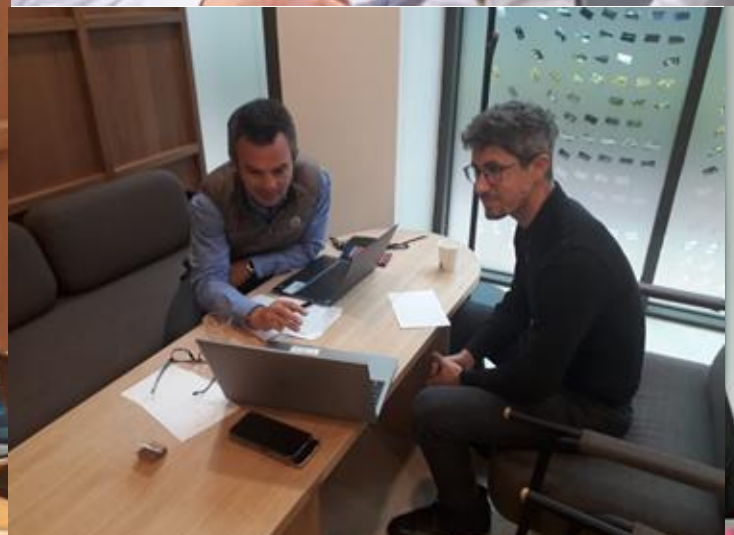


2. Speed Pitch à deux ou devant le client



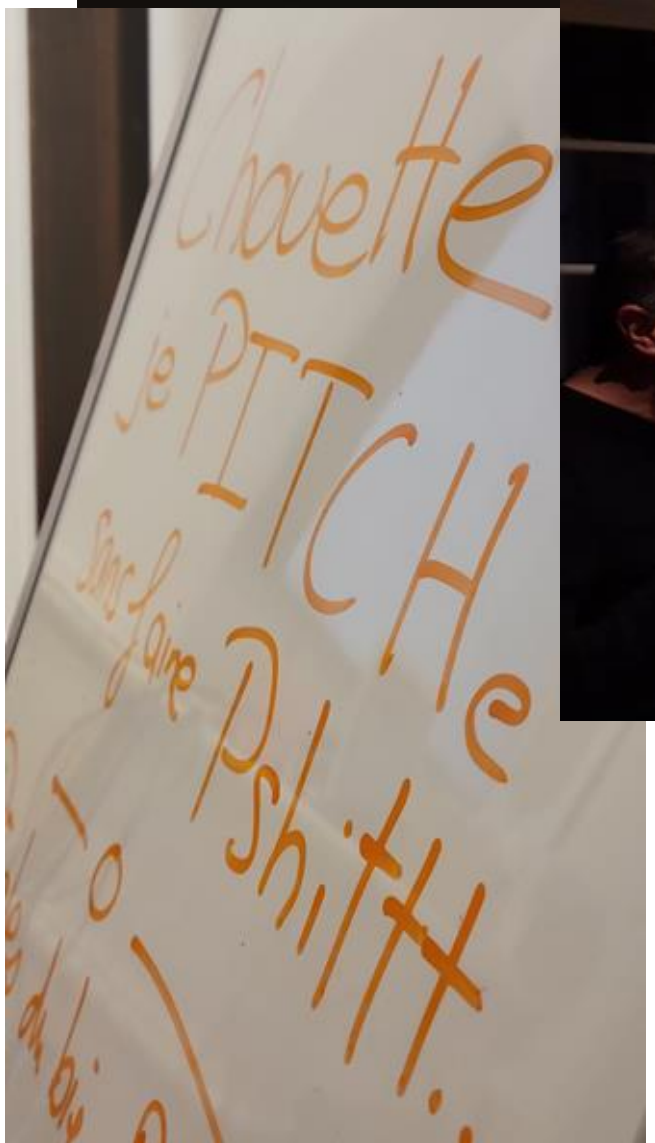








2. Mais pitcher en petit comité d'abord !











Just Pitch now !





NIVEAU II : Se préparer au PITCH DE SOI chez soi.

Questions-guides pour un contenu : (1 page max)*

1. **ECRIRE** sur une page ce que vous avez envie transmettre à un public.

1. **PRÉCISER** page qui est votre auditoire, vos enjeux, vos craintes etc.

1. **ENVOYER** : Après mes Feedback et Feedforward, m'envoyer un audio de 3 minutes sur VOTRE PITCH.

*** Ce travail préparatoire en solo est à remettre au Coach/ biographe 4 jours max avant l'atelier.**
La NarrAtrice, le NarrActeur viendra avec un AUDIO « stabilisé » (V3).

Niveau III

Le Récit de Soi *vers* l'Autre

« Dire Bonjour à nouveau et/ou différemment ».

3. Le Récit de Soi *vers* l'Autre

- **Vers qui ?** Une maman, un papa, un frère, une sœur, un(e) ami(e), un/une (ex)conjoint(e), un (ex)partenaire/ collègue, une personne défunte.
- Se dire, dire et s'entendre dire… tout un programme !

- **Afin de ?** Se livrer, délivrer un récit de soi pour aller vers l'Autre. Délier, renouer.

Note : cet atelier demande d'avoir déjà fait le NIVEAU I a minima.

NIVEAU III : Le Récit de soi *vers* L'AUTRE

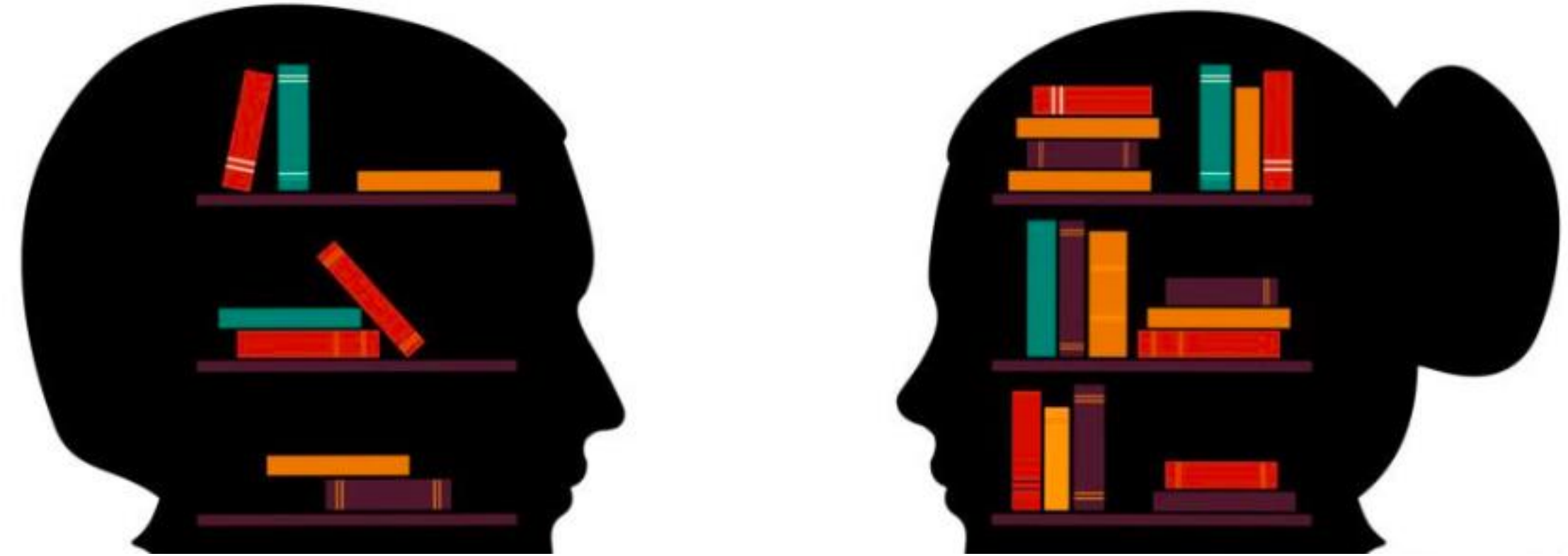
Cet atelier est particulier.

Il demandera un rendez-vous préalable avec le COACH-BIOGRAPHE pour déterminer ce que vous avez à dire, à qui, et comment. Comme les 2 autres ateliers, il demande une préparation.





3. « Heureux qui comme unique », se livre et remet du dialogue à nouveau.



Traces et paroles de NarrActrices et NarrActeurs :

" Il m'aura fallu 15 ans pour lui dire de cette façon ". Kate P.

« Après le RÉCIT DE SOI et notre échange, il m'a dit qu'il était fier de moi. Rien qu'à y penser, je "larme"». Iris P.

« Merci Olivier ! Notre salon des maires a été un vrai succès ! Chacun pitchait sur le stand !". Héléna B.

" C'est un joli cadeau à se faire pour avancer vers SOI avec tendresse et délicatesse". Sandra M.

« Ce récit de soi c'est une belle carte à jouer. Je pense donc je Pitche » Anaïs D.

Traces et Paroles de NarrActrices et NarrActeurs

« Le poids des mots,
grâce à la plume ».
Caroline C.

« C'est mon histoire
et je l'aime mieux maintenant ».
Hélène C.

« Une page c'est peu et beaucoup à la fois. C'était parfait pour mon site web ». Valérie V.

« Quand je lui ai lu mon histoire de Vie, nous avons pleuré comme des enfants ». James R. Merci Olivier !

Oh Yes ! Je Pitche partout maintenant, dès que je peux ! Mathieu D.

« Atelier Inspirant » Éric M.

« J'y ai inscrit ma femme ! » Éric P.

« On vient pour soi et

Pierre S.



Avoir une vie, oui !
Mais, avoir un récit de vie…

Ecris ta vie,
retisse ton histoire !

Contact et inscription

M'écrire pour s'inscrire,

olivierparis2008@yahoo.fr

07 81 777 275

A VOS PLUMES, prêts, partez !

Si vous voulez vous faire un cadeau d'anniversaire,
c'est le BON moment.
LE BON DE SOI !

BON CADEAU DE SOI

(pour l'Autre)

Valable 3 ans

By

Olivier-Georges PARIS

Coach professionnel et Biographe d'entrepreneurs

CABINET O'PARIS COACHING

Clarté • Posture • Perspectives

CABINET O'PARIS COACHING · 35 cours Puget, 13006 Marseille · www.olivierparis.com · 07 81 77 72 75



Pronto en espanol…
El Relato de sí mismo

- ★ Tu primero labor de escritura profesional orientado
- ★ Tu trayectoria de vida valorada, impactante
- ★ Una nueva mirada de quien eres hoy
- ★ Un coach experimentado para acompañarte en confianza
- ★ Tu historia de vida reconciliada, comprendida y transmitida

9h-13h



Manos a la pluma!

Inversion a ti mismo:
222 euros HT

Me apunto: olivierparis2008@yahoo.fr
07 81 777 275

CABINET O'PARIS