



Oriane Savouré-Lucas

AVEZ-VOUS CHOISI ?

COACHING + PODCAST

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**Apprendre à reprendre les
rênes face à l'adversité : de
la réflexion nourrissante
à l'action impactante avec
Oriane Savouré-Lucas**



Actuellement, chacun d'entre nous traverse au même moment une situation commune et unique. Nous expérimentons une période inédite, une onde de choc d'une amplitude et d'une durée sans précédent.

Les cadres et dirigeant.es sont nombreux à ressentir qu'une fois cette parenthèse terminée, ils ne pourront plus repartir "comme avant", "comme si de rien n'était". **Cette période est une invitation à nous recentrer sur l'essentiel. Il existe pourtant un risque : celui de repartir vers une vie éparpillée et agitée en surface**, en oubliant les prises de conscience que le confinement aura peut-être révélées au grand jour.

Ces personnes se retrouvent à gérer, du mieux qu'elles le peuvent, un triple enjeu :

- leurs propres peurs et craintes : comment être acteur/actrice de ce bouleversement, sans tomber dans le déni de la situation et de ses conséquences ni dans la paralysie face au vertige que peut générer cette crise ?
- leur propre avenir : comment se préparer à l'après ? Est-ce le bon moment (ou non) pour amorcer un changement, voire une transformation ? Et si oui, lesquels et par où commencer ?
- les demandes, les peurs et les craintes de leurs équipes : en tant que leaders, comment les remobiliser ? Autour de quel projet ? De quelles valeurs ?

Ces questionnements sont intrinsèques à une situation exceptionnelle, dans laquelle tout semble à construire ou à reconstruire. Au départ, chacun.e a dû gérer au mieux les questions logistiques, ainsi que la reconfiguration des organisations personnelles et professionnelles, imposée par le confinement.

Mais peu à peu, au fur et à mesure que cet isolement se prolonge, un rythme se prend et un nouveau besoin voit le jour : remettre ses choix à plat et envisager la suite. Une opportunité surgit : celle de transformer l'adversité en opportunité pour soi et pour son entreprise ou son activité.

Alors que chacun.e souhaite une issue rapide, favorable, tant au niveau individuel que collectif, [Oriane Savouré-Lucas](#), coach, propose d'accompagner les personnes engagées et performantes mais essouffées par une vie agitée en surface à oser se construire une vie sur-mesure, à la fois épanouissante et impactante.

Celles et ceux qui le souhaitent peuvent ainsi mettre à profit cette période pour reprendre les rênes de leur vie, grâce à des programmes et des services adaptés, afin de réfléchir aux ajustements à réaliser pour vivre une vie en cohérence avec leurs envies profondes.

Vivre le confinement comme un cadeau plutôt que comme un fardeau

La pandémie de coronavirus ne se limite pas à une crise sanitaire et à une crise économique. Elle fait voler en éclats de nombreuses certitudes et habitudes. Ce qui semblait acquis, évident, figé, est bousculé, fissuré voire balayé. Cette crise nous met, collectivement et individuellement, face à nos incohérences, nos fragilités et nos vulnérabilités.

Cette situation, qui échappe largement à notre contrôle, peut être très déstabilisante, voire anxiogène.

Pourtant, les circonstances inattendues ne constituent pas nécessairement une menace. Il peut aussi s'agir d'une opportunité de regarder au fond de soi, pour **faire le point sur ses désirs profonds**, tant pour soi-même que pour son activité.

Et si l'adversité était finalement une chance ? Plutôt que de subir le confinement, il est possible de **choisir de mettre à profit cette période**, et même de l'apprécier.

Toutes les personnes en bonne santé, qui ne sont pas mobilisées en première ligne, disposent en effet d'un précieux allié : le temps de la réflexion. Chacun.e, en fonction de sa situation et de ses disponibilités effectives, peut construire de solides fondations pour que le retour à la normale, lorsqu'il sera envisageable, soit une **source d'épanouissement**.

Au-delà de la résilience, il est essentiel de développer notre antifragilité. Chaque obstacle constitue une puissante opportunité pour développer notre force et notre agilité, à condition d'opter pour la création plutôt que pour la réaction.

Pour certain.e.s managers et leaders, cela ira de soi. D'autres auront l'impression de tourner en rond, avec des questions et réflexions insolubles. Ils/elles auront alors besoin d'un coach pour **relancer leur processus de créativité** afin de trouver des solutions nouvelles à leurs propres interrogations.



« Mes client.e.s sont des personnes qui réussissent dans la vie. Mais elles en sont à un stade où elles ont avant tout envie de réussir leur vie. Elles veulent remettre du sens et de l'épaisseur à leur existence mais elles ne savent pas vraiment par où commencer. Ce sont des personnes qui savent ce dont elles ne veulent pas ou plus, mais elles ont plus de mal à identifier ce qu'elles veulent vraiment. Pour les aider à se projeter, tant à titre personnel qu'en tant que dirigeant/manager/leader, je leur propose alors des clés de compréhension, de positionnement et d'action et je les accompagne à identifier leurs propres solutions. »

Oriane Savouré-Lucas

Un accompagnement sur-mesure adapté à chaque besoin

Oriane Savouré-Lucas accompagne toutes les personnes qui sont prêtes à investir dans leur principale et plus précieuse ressource : elles-mêmes.



Pour ce faire, elle dispose de plusieurs formules d'accompagnement, et propose un [formulaire de contact à compléter en ligne](#) qui pourra être suivi d'un échange téléphonique de 30 minutes offert :

Le grand coaching individuel

Il est composé de **8 séances mensuelles de 1h30**, à distance via la visioconférence ou en présentiel quand les circonstances le permettront (sur Angers et sa région), réalisées en français ou en anglais.

Sur la base d'un contrat relationnel défini ensemble lors de la première séance, Oriane Savouré-Lucas, propose un accompagnement tout au long du processus de changement.

Avec un objectif : **relancer le processus de créativité** propre à chacun.e pour identifier et créer de nouvelles solutions sur-mesure face au changement désiré dans sa vie.

« Traverser une expérience de confinement, n'empêche pas l'exploration de ses envies, de ses idées, de ses doutes et des choix en cours et à venir, pour soi, son activité professionnelle, ou son entreprise. C'est au contraire une période propice au développement personnel. Plus que jamais, la solution se trouve à l'intérieur. Pas à l'extérieur. Chacun.e d'entre nous peut choisir ce qu'il fait de ce temps suspendu du confinement : soit un temps mort, une mise en attente de nos vies inutile et pénible soit un temps fort et fertile où il peut se passer des choses importantes, aussi discrètes et subtiles soient-elles. J'accompagne les personnes qui optent pour la deuxième option à dé-confiner leurs idées et à passer à l'action. »

Oriane Savouré-Lucas

Durant le confinement, elle propose d'ailleurs une **séance individuelle à distance de 2 heures "Déconfiner vos singularités ! de l'idée à l'action"**. Cette séance permet de clarifier ses envies et ses singularités, et de dessiner un plan d'action. Cette première séance pourra révéler une envie de poursuivre avec un grand coaching.





Les interventions en entreprise

Dès la levée du confinement, des **accompagnements** peuvent être proposés en entreprise pour des collectifs (équipes, associés...) sur des thèmes tels que "**Comment faire des choix collectifs ?**" ou "**Performance et bien-être au travail**".

Cette approche permet d'aborder, entre autres, les questions du "travailler ensemble", de l'interculturalité, de la créativité ou encore de l'énergie.

L'Atelier "Avez-Vous Choisi ?" : un groupe de coaching en ligne (pour les particuliers)

Deux mardi midi par mois, de 12H15 à 13H45, les personnes en phase de transition dans leur vie professionnelle et/ou personnelle sont invitées à explorer plus en profondeur la thématique du choix, à partir notamment des thématiques abordées dans les épisodes hebdomadaires du podcast "**Avez-Vous Choisi ?**".

Ces ateliers se déroulent en deux parties :

- un **échange** sur un sujet relatif au choix, dans le cadre d'un changement envisagé ou en cours ;
- une **séance de coaching individuelle** pour l'un des membres volontaires afin de l'accompagner vers l'atteinte de son objectif. Cette séance de coaching à laquelle les autres membres du groupe assistent, vient résonner de manière singulière pour chacun.e. Elle contribue à faire cheminer, d'une manière ou d'une autre, chacun.e dans ses choix et dans la création d'une vie sur mesure pour soi.



Le Podcast hebdomadaire “Avez-Vous Choisi ?”

Tous les vendredis, Oriane Savouré-Lucas offre, en accès libre, des **capsules sonores** dans lesquelles elle nous invite à explorer le vaste et intrigant territoire du choix avec curiosité. Elle y partage des réflexions sur le paradoxe du choix, notre rapport au choix, et pourquoi et comment tout choisir dans notre vie.

Les épisodes de “**Avez-Vous Choisi ?**” sont une alternance de :

Billets sur le choix

Sans forcément bouleverser sa vie ni faire table rase du passé, explorer ses choix constitue un point de départ vivifiant pour oser ré-enchanter son existence.

Il y a d'ailleurs de multiples choix, évoqués au fil de billets audio d'une quinzaine de minutes :

- choisir plutôt que subir,
- l'espace du choix,
- le bon choix,
- choisir c'est s'engager,
- l'équation de la motivation,
- choisir de ralentir,
- choisir son allure,
- retirer sa chape de plomb,
- écouter avec cœur...

Conversations avec des personnes inspirantes dans leur rapport au choix

Des conversations avec des personnes inspirantes et leur petit supplément d'âme, permettent de poursuivre l'exploration du choix à travers la découverte de leur parcours singulier et de leur rapport au choix.

Oriane Savouré-Lucas a notamment échangé avec :

- Florence Servan-Schreiber, professeure de bonheur, auteure et conférencière,
- Frédéric Lenoir, sociologue, écrivain et conférencier,
- Nolwenn Febvre, fondatrice et présidente de l'association Les P'tits Doudous,
- Bolewa Sabourin, danseur professionnel franco-congolais et fondateur de l'association LOBA,
- Marie Eloy, fondatrice de Bouge ta Boîte et de Femmes de Bretagne,
- Mathou, illustratrice,
- Pauline Riteau, luthière,
- Flora Chalopin, bijoutière et joaillière,
- Alexandra Ughetto, sociologue, philosophe et auteure,
- Fabien Tijou, photographe professionnel...

Portrait d'Oriane Savouré-Lucas

40 ans, Bretonne d'origine (Rennes) et Angevine de cœur, Oriane Savouré-Lucas est coach, créatrice du **podcast "Avez-Vous Choisi ?"**, autrice, conférencière et ambassadrice certifiée du réseau J'Arrête de râler. Elle est installée à Angers depuis bientôt 5 ans, avec son mari et leurs deux jeunes enfants. Elle a créé sa société de coaching en septembre 2019.

Après des études littéraires poussées, une spécialisation en anglais puis en management interculturel, Oriane Savouré-Lucas a acquis quinze années d'expérience en ressources humaines, communication interne et accompagnement au changement au sein de grandes entreprises à l'international, de PME et du secteur public.

Son parcours s'est nourri d'expériences diverses et parfois loin des sentiers battus quand, par exemple, pour sa première expérience professionnelle, elle occupe durant deux ans un poste d'officier-instructeur en langues dans la Marine nationale. Oriane devient ensuite chef de projet à l'international dans le domaine du développement durable et de la responsabilité sociétale d'entreprise puis responsable communication Ressources Humaines au sein de grands groupes internationaux.

A 30 ans, elle est membre du comité de direction RH d'une filiale d'un grand groupe. Après plusieurs années en région parisienne, Oriane choisit de quitter Paris pour la Province où elle devient DRH d'une PME puis chef de projet dans le domaine de l'accompagnement au changement.

Le fil rouge de son parcours professionnel ? La communication, les relations humaines et l'accompagnement au changement des individus, des collectifs et des organisations.

Passionnée par les métiers de **l'accompagnement et le développement personnel**, Oriane a choisi de se former au coaching en 2016, dans la continuité de son parcours.

En 2018, elle lance son **podcast hebdomadaire "Avez-vous choisi ?"** dans lequel elle explore le vaste et intrigant territoire du choix, à travers un billet ou une conversation avec une personne inspirante dans son rapport au choix. Serial choisisseuse de sa vie, elle s'intéresse en effet à la somme des choix qui constitue l'histoire singulière des personnes qu'elle rencontre et qu'elle accompagne.

Oriane crée sa société de coaching en septembre 2019 puis, en décembre, elle devient **coach certifiée** du programme intensif et exigeant de 10 mois **"Optimize Coach"**, créé par le coach américain Brian Johnson.

Dans ses accompagnements, Oriane a à cœur d'inspirer et d'accompagner des personnes engagées et performantes mais souvent essouffées par un rythme intense (notamment des cadres et des dirigeant.e.s). Elle les aide à révéler leurs singularités et leurs choix authentiques afin de se créer **une vie sur mesure**, moins éparpillée et plus épanouissante, et de développer leur impact dans leurs différentes sphères de vie et d'influence.

« J'interviens, à leur demande, auprès des personnes bloquées dans la réalisation d'un projet pour les aider à lever leurs freins et à relancer leur propre processus de créativité. Il s'agit de leur permettre de reprendre les rênes de leur existence pour se construire une vie adaptée à leurs envies, plutôt que de s'épuiser à tout faire entrer en force dans des journées qui débordent. Je les accompagne pour donner un nouveau souffle à leur quotidien, grâce à des choix réalisés en conscience, en accord avec leurs valeurs et aspirations profondes. »

Oriane Savouré-Lucas



Oriane Savouré-Lucas

AVEZ-VOUS CHOISI ?

COACHING + PODCAST

Pour en savoir plus

Site web : <http://oriansavourelucas.com/>

 <https://www.facebook.com/AvezVousChoisi>

 <https://www.instagram.com/avezvouschoisi/>

 <https://www.linkedin.com/in/oriane-savouré-lucas-639300a>

Contact presse

Oriane Savouré-Lucas

E-mail : oriane@oriansavourelucas.com

Tel : 06 26 36 42 02