



## CHARTRE DE LA MÉTHODE SAJECE et VALEURS DU GROUPE SAJECE

Cette Charte est un Document de Référence établi par la Société GROUPE SAJECE, à destination de toute la « Famille SAJECE » à savoir : les collaborateurs de la société, ses partenaires ainsi que les bénéficiaires de ses formations et prestations, et notamment les Praticien(ne)s.

Elle a pour but de synthétiser le contenu de la méthode SAJECE, dont Camille GRISELIN est la fondatrice, et de répertorier de manière plus générale les valeurs et les principes appliqués par la Société, ainsi que les moyens pour elle de s'assurer de leur respect par les personnes concernées.

### GROUPE SAJECE : notre « Méthode SAJECE »

De manière générale, l'hypnose et le coaching SAJECE sont une méthode qui permet d'aller mieux, d'accueillir les émotions, d'envisager d'autres points de vue et qui offre la possibilité d'une mise à jour des programmes à l'inconscient.

Il s'agit d'une méthode efficace qui permet de passer directement par l'inconscient pour qu'il mette en place les changements ou prises de conscience nécessaires pour la personne. Une seule séance peut suffire pour avoir le déclic et tout débloquer.

Camille Griselin pratique cette discipline depuis 2009. Après avoir été formée à l'hypnose ericksonienne à Paris, elle a choisi de s'en écarter sur certains aspects et a alors développé une méthode appelée « Méthode SAJECE », qui travaille sur la source du problème et non seulement sur les symptômes qui en découlent. Elle a d'abord ouvert son cabinet dans le Maine-et-Loire, puis s'est lancée dans l'aventure des formations en hypnose et coaching.

La « Méthode SAJECE » est fondée sur la reprogrammation inconsciente. Il s'agit d'une méthode douce et respectueuse, basée sur l'utilisation de métaphores ou de symboles, qui vont aider l'inconscient de la personne à agir sur la source de son problème, à accueillir ses émotions, à nuancer ses croyances et à se reprogrammer positivement. Ce qui va permettre d'agir durablement sur les problèmes et de développer l'épanouissement.

La « Méthode SAJECE » permet en effet d'œuvrer sur de nombreuses thématiques en passant par l'inconscient, qui est une sorte de pilotage automatique, qui se lance seul à chaque fois que notre conscient est concentré sur quelque chose. Une sorte d'ordinateur très performant qui gère de nombreux programmes installés depuis notre enfance et même avant.

La méthode « SAJECE » s'applique non seulement à l'hypnose mais se décline de manière plus générale aux notions de coaching et de développement (personnel et professionnel). C'est une méthode qui permet à la personne de se valoriser, de (re)trouver la confiance en soi et la sérénité, de développer ses capacités, mais également d'être en paix avec le passé et de se libérer de ce qui la bloquait.

La « Méthode SAJECE » peut donc être travaillée par l'intermédiaire d'hypnose, de coaching, d'activités, d'exercices et de jeux de démarche symbolique, mises en situation et ateliers permettant notamment de mieux se comprendre, de réparer sa relation à l'autre, d'upgrader sa vie, de travailler sur le pouvoir des mots, de devenir illimité, de créer son aventure entrepreneuriale.

Il est essentiel pour nous que cette méthode soit vivante, qu'elle ait le droit d'évoluer, que ce que nous enseignons aujourd'hui ne soit pas figé dans le temps.

Nous avons donc défini plusieurs grands points de notre méthode :

### **1. Nous ne sommes pas directifs :**

Nous n'imposons rien aux personnes, nous ne prenons pas de pouvoir sur elles (nous ne leur confisquons pas leurs paquets de cigarettes par exemple, comme des enfants punis). Au contraire, nous leur redonnons la responsabilité de leur vie. Nous les encourageons, les valorisons et leur montrons que nous avons confiance en LEUR réussite. Nous ne leur faisons aucune prédiction, elles gardent leur libre arbitre.

### **2. Nous ne pratiquons pas d'anamnèse :**

Nous ne posons pas de question aux personnes qui nous consultent sur leur vie, car nous n'émettons aucun diagnostic psychologique ou médical. Le fait de ne rien savoir nous évite d'aller vers de fausses pistes. Car ce que la personne répond lors de l'anamnèse est du domaine conscient : elle sait déjà tout cela ; alors que la « Méthode SAJECE » passe directement par l'inconscient, pour débloquer les choses à ce niveau.

### **3. Nous sommes vigilants**

Nous savons que le conscient et l'inconscient ne souhaitent pas toujours les mêmes choses. L'inconscient veillant à la survie de la personne, il est important de ne pas le forcer à supprimer certains mécanismes de protection. Par exemple, si une personne est déjà maigre et qu'elle demande à maigrir encore plus, nous nous devons de demander à l'inconscient qu'elle atteigne son poids idéal de SANTÉ. Tout comme de la fatigue ou des douleurs sont des signaux d'alarme que nous ne pouvons pas désamorcer totalement car ils ont leur utilité. Nous laissons toujours l'inconscient faire ce qu'il y a de mieux pour la personne.

Nous ne sommes pas médecins, nous n'émettons pas de diagnostic, nous ne demanderons JAMAIS de faire arrêter un traitement. Et nous inviterons toujours la personne à se rapprocher d'un médecin ou d'un professionnel de la psychiatrie, de la psychanalyse, de la psychologie, etc.

### **4. En hypnose nos métaphores SAJECE sont différentes des métaphores ericksoniennes :**

Nos métaphores ne sont pas uniquement solutionnistes, elles aident également à s'occuper de la cause émotionnelle et évitent ainsi un déplacement du symptôme.

Voici les différents objectifs de nos métaphores

- Montrer qu'il y a une raison et une solution au problème du héros : donner de l'espoir, de l'énergie et l'envie d'agir.
- Accueillir ses émotions coincées.
- Comprendre ses véritables besoins cachés derrière cette quête.
- Agir sur les fidélités inconscientes.
- Être créateur de sa vie, activer son pouvoir personnel, rééduquer ses pensées, nuancer ses croyances. Regarder la situation sous un autre angle. Se raconter une autre histoire et arrêter de souffrir du passé.
- Faire une mise à jour de ses programmes.
- Réparer et créer des liens relationnels.
- Apaiser l'instinct de survie pour que l'inconscient puisse s'ouvrir à l'épanouissement.

## 5. En coaching SAJECE

Nous laissons la personne trouver ses propres réponses. Nous ne prenons pas de décision pour elle, nous ne lui fixons aucun objectif, ne lui donnons aucune injonction.

## 6. Nous ne refixons jamais d'autre séance : donc jamais de FORFAIT

Nous laissons le libre arbitre à chacun. Si la personne le désire, elle en fera la démarche, mais ce n'est pas à nous de lui programmer. Nous lui rendons son autonomie.

Il est essentiel pour nous que cette méthode soit vivante, ce qui signifie qu'elle évolue au fil du temps, et des découvertes. Camille GRISELIN poursuit en permanence le perfectionnement de sa pratique et de sa méthode, de sorte que rien ne reste figé, et que l'amélioration soit constante. Aussi, pour exercer et pratiquer cette méthode dans la durée, il est important d'être ouvert à l'évolution et de se renseigner sur les nouveautés qui la guident, de manière régulière, afin d'actualiser sa pratique.

### **GROUPE SAJECE : nos principes, nos valeurs, nos engagements**

*La philosophie de notre Société est basée sur les principes suivants :*

- Agir avec bienveillance, respect et compréhension à l'égard des autres
- Accueillir ses émotions et être en paix avec son passé
- Croire en soi, en ses capacités, être acteur et créateur de sa vie, s'épanouir en nuancant ses croyances, cultiver un esprit flexible.

Cette philosophie se décline dans toutes les actions de la société GROUPE SAJECE, qu'elles soient dans les formations qu'elle délivre, ses relations avec les praticiens formés et les partenaires, sa gestion des ressources humaines, l'organisation des événements qu'elle assure.

Les bonnes pratiques qui s'en dégagent sont notamment les suivantes : la transparence dans les relations et les pratiques, la confiance dans ses collaborateurs & partenaires, le partage fréquent des informations, l'accompagnement régulier pour progresser dans l'acquisition de la méthode et des pratiques, l'encouragement et la valorisation de l'initiative.

### ***Nos valeurs :***

**Bienveillance :** Pour nous, il est essentiel d'être dans la bienveillance. Que ce soit avec nos élèves, nos clients, ou partenaires, nous avons à cœur d'accompagner la personne vers le meilleur pour elle, en la laissant actrice de son évolution. La société Groupe SAJECE, ses collaborateurs, ses partenaires, et les praticiens en hypnose et coaching SAJECE® agissent avec bienveillance, altruisme, cœur, confiance, douceur, écoute, empathie dans leurs relations humaines. L'humain est au cœur du projet de la société GROUPE SAJECE, et toute personne appartenant au projet doit permettre de véhiculer ces valeurs, qui contribueront grandement à l'aide apportée à toutes les personnes qui font appel à nos services.

**Épanouissement :** Pour entretenir de belles relations humaines, il faut aussi être en paix avec soi-même, aimer ce qu'on est et ce qu'on fait à chaque instant. L'acceptation de soi, l'harmonie intérieure, l'imagination, le respect et l'écoute de soi, la tranquillité, la sérénité, la sagesse, le plaisir, la joie, sont des clés de succès dans la réussite de ce projet. Nous faisons notre maximum pour que chacun prenne confiance en soi, et reprenne le pouvoir sur sa vie, en se libérant des anciens schémas négatifs. Notre objectif est d'aider chacun à devenir autonome et créateur de sa vie.

**Motivation :** la méthode SAJECE permet de résoudre des difficultés mais aussi de surmonter des blocages et de développer ses capacités. Chaque personne est unique et ses compétences, ses possibilités, son potentiel doivent lui apparaître et être dévoilés. Il faut trouver ses qualités, y croire et les mettre en œuvre pour contribuer à la beauté du projet. Nous transmettons au travers nos prestations des outils pour permettre à chacun de trouver sa singularité. Nous respectons les valeurs, les pensées, le rythme de chacun et nous souhaitons être dans la valorisation et l'encouragement.

Chaque personne, par son identité et son parcours qui lui sont propres, apporte une contribution différente et importante au projet du Groupe SAJECE, chaque praticien est différent et a en lui des qualités uniques qui lui permettront d'accompagner des personnes et de contribuer à ce qu'elles retrouvent leur sérénité et leur idéal.

Nous avons à cœur de rendre nos formations accessibles à tous, quels que soient le niveau d'études, l'âge ou le parcours de chacun et surtout : nous sommes convaincus que tout le monde a la capacité d'y arriver.

**Aussi, il est essentiel pour nous que les partenaires, collaborateurs et praticiens formés et déclarant exercer l'hypnose et/ou le coaching SAJECE, ou toute déclinaison de la méthode SAJECE, s'imposent de respecter le contenu de la présente Charte, tel un code de « bonne conduite » afin de pouvoir continuer à revendiquer l'exercice de cette méthode, utiliser les outils de communication éventuellement fournis par GROUPE SAJECE et être référencé dans notre site internet et auprès des tiers.**

Belle continuation à vous.

***Camille Griselin***

**Fondatrice et Gérante de la Société GROUPE SAJECE et de la Méthode SAJECE**

***Sébastien Lambert***

**Cofondateur de la Méthode et cogérant de la Société GROUPE SAJECE**