MÉTHODE

ZÉRODÉFAUT

« Pourquoi certaines personnes changent-elles durablement alors que d'autres, malgré leur compréhension, reviennent toujours à leurs anciens schémas ? »

Sommaire

1. Introduction

2. Les problématiques

3. Pourquoi l'immersion fonctionne-t-elle ?

4. L'hypothèse Zéro Défaut

5. Chez Zéro Défaut…

6. Les principes fondamentaux de la méthode ZéroDéfaut

7. Les trois phases du retour au plein potentiel

8. Les outils utilisés

9. Formation, sélection et labellisation des praticiens

10. Les limites de la méthode

11. Les résultats attendus de la méthode

12. Conclusion

Introduction

Pourquoi la Méthode Zéro Défaut est-elle née ?

La Méthode Zéro Défaut est née d'une volonté : remettre en question certains codes de l'accompagnement lorsque ceux-ci ne favorisent plus un changement durable.

Elle repose sur une conviction forte : une personne ne devrait pas avoir le sentiment d'être « malade » simplement parce qu'elle décide de se faire accompagner. Elle ne devrait pas non plus devoir attendre que tout s'effondre avant d'agir.

La méthode repose également sur un premier constat : les proches voient parfois plus clair que la personne concernée elle-même. Lorsqu'une personne est prise dans une addiction, une dépendance affective ou un comportement destructeur, elle ne mesure pas toujours l'ampleur de la situation. Son entourage, lui, la voit souffrir, la voit se détruire et se sent souvent impuissant.

C'est pourquoi la Méthode Zéro Défaut considère qu'il est essentiel d'essayer. Essayer de dialoguer. Essayer de négocier. Essayer d'amener une personne à se prendre en main avant qu'elle ne se retrouve complètement au pied du mur. Parce qu'intervenir plus tôt peut parfois faire gagner des années de souffrance.

Un autre constat s'est imposé au fil du terrain : de nombreuses personnes savent parfaitement ce qui ne va pas, mais ne savent pas quoi faire concrètement pour changer. Elles possèdent parfois toutes les réponses dans leur tête, mais pas les actions qui permettent de transformer durablement leur quotidien.

C'est de cette observation qu'est né le premier principe fondateur de la méthode :

> ***Décoder ne suffit pas.***

Décoder un problème est indispensable. Mais un changement durable n'apparaît que lorsque cette compréhension s'accompagne d'actions concrètes, répétées et adaptées à la réalité de la personne.

Enfin, la Méthode Zéro Défaut est également née pour répondre à une souffrance souvent oubliée : celle des proches. Derrière chaque personne en difficulté, il y a bien souvent une famille, un conjoint, des parents ou des amis qui cherchent eux aussi des solutions et qui ont besoin d'être entendus, guidés et accompagnés.

La Méthode Zéro Défaut est donc née d'une ambition claire : Décoder ce qui entretient la souffrance, Immerger la personne dans des conditions favorables au changement et Ancrer durablement cette évolution, tout en tenant compte de son environnement lorsque cela est nécessaire et en privilégiant la prévention plutôt que l'intervention de dernière minute.

Comment l'idée est née ?

Depuis toute petite, j'ai tendance à voir la réalité en face de moi.

Très jeune, j'ai observé que lorsqu'une personne est prise dans une addiction, tout semble devenir extrêmement difficile pour elle. J'ai rarement entendu quelqu'un me dire que s'en sortir avait été facile. Pourtant, parfois, j'entendais l'inverse. Alors je me suis mise à observer.

Pourquoi certaines personnes semblaient-elles s'en sortir relativement facilement alors que d'autres avaient l'impression de se battre toute leur vie contre le même problème ?

Un premier constat s'est alors imposé.

Ces personnes étaient souvent totalement normales. Elles n'étaient pas leur addiction. Elles étaient simplement des êtres humains en souffrance qui avaient développé une dépendance à quelque chose.

Pourtant, elles étaient rapidement résumées à leur problème :

— « alcoolique » ;

— « dépendante affective » ;

— « accro à son travail » ;

— « accro à son bourreau » ;

— « incapable de s'en sortir ».

Comme si toute leur personnalité disparaissait derrière cette seule difficulté.

C'est un peu comme l'exercice de la feuille blanche avec un point noir au milieu. Tout le monde regarde le point noir, mais plus personne ne voit l'immense feuille blanche qui l'entoure.

Cette façon de voir les choses m'a toujours dérangée.

Un deuxième constat est ensuite apparu.

Pendant longtemps, j'ai entendu certaines règles du milieu de l'accompagnement :

> ***« Si la personne ne veut pas s'en sortir ou ne vient pas de son plein gré, je ne la consulte pas. »***

J'ai toujours eu du mal avec cette idée.

Parce qu'au fond, cela revient parfois à regarder une personne qui ne voit plus clair et lui dire qu'on lui tendra un bâton uniquement lorsqu'elle sera prête à le demander elle-même.

Pendant ce temps-là, les proches regardent la situation se dégrader et se sentent impuissants.

Très vite, une conviction s'est imposée : la santé mentale intervient encore trop souvent lorsque tout va déjà très mal, lorsque la personne est au bord du gouffre ou déjà à terre.

Puis sont venus les accompagnements.

Là encore, une observation revenait sans cesse.

J'attirais énormément de ce que j'appelle des « gros cas ». Des personnes qui avaient parfois déjà consulté dix, vingt, voire plus de trente thérapeutes différents. Des familles épuisées. Des proches qui avaient perdu espoir. Des personnes qui avaient tout essayé.

Et honnêtement, je les comprends.

Quand on cherche des solutions pendant des années sans résultat durable, il est normal de ne plus y croire.

Ces accompagnements demandaient parfois un peu plus de temps, mais pas forcément autant qu'on pourrait l'imaginer.

Et surtout, une observation revenait encore et encore.

Ma façon d'accompagner fonctionnait.

Encore et encore.

Un autre constat est alors apparu.

Lorsque les difficultés étaient présentes depuis moins longtemps, lorsque les comportements problématiques étaient encore récents, les résultats arrivaient souvent beaucoup plus rapidement.

C'est à ce moment-là qu'est née une nouvelle conviction.

La Méthode Zéro Défaut ne pouvait pas s'arrêter à Décoder un problème.

Elle devait permettre d'Immerger la personne dans un environnement qui favorise réellement le changement, afin de pouvoir ensuite Ancrer durablement ses nouveaux comportements.

Car la valeur d'une personne prend tout son sens lorsque son environnement entre en symbiose avec elle.

C'est comme rénover entièrement une maison sans jamais regarder ce qu'il y a autour. Vous pouvez avoir le plus bel intérieur, mais si l'environnement extérieur est insalubre ou tire la maison vers le bas, elle perd une grande partie de sa valeur.

Pour l'être humain, c'est exactement la même chose. On ne peut pas travailler uniquement sur la personne sans tenir compte de son environnement. Son entourage, ses habitudes, son lieu de vie et son quotidien jouent un rôle essentiel dans la réussite du changement.

L'élément déclencheur est arrivé pendant mes études en neurosciences.

En étudiant les mécanismes de l'apprentissage, une évidence m'est apparue.

Je me suis posé une question très simple :

Comment apprend-on le mieux une langue étrangère ?

En suivant des cours intensifs pendant trois ans, ou en vivant six mois à l'étranger, en immersion totale ?

La réponse est évidente.

Alors une nouvelle question est née.

Pourquoi ne pas appliquer ce même principe au changement humain ?

Si l'immersion est capable d'accélérer l'apprentissage d'une langue, pourquoi ne favoriserait-elle pas aussi l'apprentissage de nouveaux comportements et de nouvelles habitudes ?

Un dernier point m'a toujours fait réfléchir : la durée des thérapies.

Entendre qu'une personne allait parfois partir pour plusieurs années de thérapie me dérangeait. J'avais l'intime conviction qu'il existait des moyens plus rapides pour l'aider, sans qu'elle ait l'impression d'être « malade » ou dépendante d'un thérapeute toute sa vie.

La Méthode Zéro Défaut est née de cette recherche : favoriser un changement rapide lorsque cela est possible, mais surtout durable.

Avec le recul, je peux presque remercier toutes les situations difficiles que j'ai observées autour de moi.

Même si elles m'ont parfois fait souffrir, elles m'ont poussée à chercher, à comprendre et à imaginer une autre façon d'accompagner le changement.

C'est grâce à ces observations, à ces expériences et à toutes les personnes croisées sur mon chemin que la Méthode Zéro Défaut existe aujourd'hui.

Les problématiques

1. Multiple ressources

Nous vivons à une époque où les ressources d'accompagnement n'ont jamais été aussi nombreuses : thérapies, coachings, formations, livres, conférences, ateliers, contenus en ligne, groupes de soutien…

Pourtant, malgré cette abondance d'informations et de solutions, un constat demeure : de nombreuses personnes parviennent à Décoder leurs problématiques, mais peinent à Ancrer durablement les changements qu'elles souhaitent mettre en place.

Beaucoup rapportent une amélioration immédiate après une séance, une formation ou un atelier. Elles se sentent motivées, inspirées, plus confiantes ou plus conscientes de leurs mécanismes. Pourtant, quelques jours ou quelques semaines plus tard, elles constatent souvent un retour progressif vers leurs anciens schémas de pensée, leurs habitudes ou leurs comportements.

Ce phénomène s'observe dans de nombreux domaines :

— les relations affectives ;

— la confiance en soi ;

— l'entrepreneuriat ;

— les addictions ;

— la gestion des émotions ;

— la procrastination ;

— la santé mentale.

La véritable question n'est donc pas uniquement de Décoder un problème, mais de parvenir à Ancrer un changement durable dans le temps.

> ***Parce qu'une heure de séance ne peut pas gagner contre les 167 autres heures passées dans un environnement qui entretient les anciens schémas.***

2. L'environnement

L'une des raisons possibles de cette difficulté réside dans l'influence majeure de l'environnement. Certaines personnes bénéficient naturellement d'un entourage stimulant, de modèles inspirants, d'un cadre structurant ou de conditions favorables à leur évolution. D'autres n'ont pas eu cette chance et doivent construire elles-mêmes cet environnement de croissance.

Elles cherchent alors à recréer ce cadre à travers différents professionnels, formations ou accompagnements. Elles accumulent des connaissances, prennent conscience de nombreux mécanismes et développent parfois de nouvelles compétences. Pourtant, malgré cette progression intellectuelle, le passage à l'action reste souvent difficile.

> ***Comprendre n'est pas toujours transformer.***

De nombreuses personnes savent ce qu'elles devraient faire, mais peinent à le mettre en pratique de manière régulière et durable.

3. Saturation des soins de santé axés sur la santé mentale

Parallèlement, les structures d'accompagnement psychologique et psychiatrique sont de plus en plus sollicitées. Face à l'augmentation des problématiques liées à la santé mentale, les ressources sont principalement dirigées vers les situations les plus urgentes ou les plus graves.

La prévention et l'accompagnement des personnes qui fonctionnent déjà relativement bien, mais qui souhaitent développer davantage leur potentiel, restent souvent secondaires.

Or, attendre qu'une situation se dégrade avant d'intervenir soulève une question essentielle : est-il plus efficace de réparer un traumatisme installé ou de prévenir son aggravation dès les premiers signes ?

4. Le prix des accompagnements

Enfin, un autre frein fréquemment observé concerne la perception du coût de l'accompagnement. De nombreuses personnes considèrent une séance comme une dépense importante sans toujours percevoir les coûts bien plus élevés que peuvent engendrer des schémas répétitifs non résolus : échecs relationnels, addictions, perte de confiance, difficultés professionnelles, épuisement ou problèmes de santé.

Pourquoi l'immersion fonctionne-t-elle ?

La Méthode Zéro Défaut repose sur un constat : le changement est fortement influencé par l'environnement.

Certaines personnes bénéficient naturellement d'un entourage stimulant, de modèles inspirants, d'un cadre structurant ou de conditions favorables à leur évolution. D'autres n'ont pas eu cette chance et doivent construire elles-mêmes cet environnement de croissance.

Elles cherchent alors à recréer ce cadre à travers différents professionnels, formations ou accompagnements. Elles accumulent des connaissances, prennent conscience de nombreux mécanismes et développent parfois de nouvelles compétences. Pourtant, malgré cette progression intellectuelle, le passage à l'action reste souvent difficile.

> ***Décoder n'est pas toujours Immerger.***

De nombreuses personnes savent ce qu'elles devraient faire, mais peinent à le mettre en pratique de manière régulière jusqu'à ce que ces nouveaux comportements s'Ancrent naturellement dans leur quotidien.

Parallèlement, les structures d'accompagnement psychologique et psychiatrique sont de plus en plus sollicitées. Face à l'augmentation des problématiques liées à la santé mentale, les ressources sont principalement dirigées vers les situations les plus urgentes ou les plus graves.

La prévention et l'accompagnement des personnes qui fonctionnent déjà relativement bien, mais qui souhaitent développer davantage leur potentiel, restent souvent secondaires.

Or, attendre qu'une situation se dégrade avant d'intervenir soulève une question essentielle :

> ***Est-il plus efficace de réparer un traumatisme installé… ou de prévenir son aggravation dès les premiers signes ?***

Enfin, un autre frein fréquemment observé concerne la perception du coût de l'accompagnement.

De nombreuses personnes considèrent une séance comme une dépense importante sans toujours percevoir les coûts bien plus élevés que peuvent engendrer des schémas répétitifs non résolus : échecs relationnels, addictions, perte de confiance en soi, difficultés professionnelles, épuisement ou problèmes de santé.

La Méthode Zéro Défaut part donc d'un principe simple :

> ***Un changement durable ne dépend pas uniquement de ce que l'on comprend. Il dépend aussi de ce que l'on vit, de ce que l'on répète et de l'environnement dans lequel on évolue.***

L'hypothèse Zéro Défaut

La Méthode Zéro Défaut repose sur plusieurs constats observés sur le terrain.

Premier constat

Une personne qui a besoin d'aide n'a pas toujours conscience de son état. Dans de nombreuses situations, l'entourage identifie le problème avant la personne concernée elle-même. Pour cette raison, la méthode considère que l'observation et l'expression des proches peuvent constituer des informations précieuses dans le processus d'accompagnement.

L'objectif n'est pas de forcer une personne à se faire aider, mais de créer les conditions favorables pour qu'elle accepte progressivement de se prendre en main. Comme dans une négociation, il est parfois nécessaire de prendre le temps de Décoder ses résistances, de créer du lien, de rassurer et de l'amener à envisager le changement sans confrontation.

Deuxième constat

Beaucoup de personnes pensent qu'en venant se faire aider, elles vont devoir revivre leurs traumatismes, souffrir à nouveau ou repartir dans un nouveau combat.

Avec la Méthode Zéro Défaut, c'est tout l'inverse.

La méthode considère que lorsqu'une personne commence son accompagnement, elle doit enfin descendre du ring de boxe.

L'objectif est qu'elle retrouve un espace où elle se sent en confiance, écoutée et entendue. Un accompagnement où l'amour, l'humour et une structure claire permettent d'avancer sans avoir le sentiment de lutter en permanence.

Troisième constat

Décoder un problème ne suffit pas à créer un changement durable.

Toute prise de conscience doit être suivie d'une application concrète dans le quotidien, l'environnement, les habitudes et les relations.

C'est pourquoi l'Immersion occupe une place centrale dans la Méthode Zéro Défaut.

Un changement durable ne se construit pas uniquement dans un cabinet. Il se construit également dans les lieux de vie, les comportements du quotidien et les personnes que l'on fréquente.

Les comportements problématiques persistent rarement par manque de volonté. Ils persistent parce que les réseaux neuronaux associés à ces comportements sont plus puissants, plus automatisés et plus récompensés que ceux des nouveaux comportements que la personne tente de mettre en place.

L'objectif est donc d'Immerger suffisamment longtemps la personne dans un environnement favorable pour permettre à ces nouveaux comportements de s'Ancrer durablement.

Quatrième constat

La Méthode Zéro Défaut considère que derrière de nombreuses souffrances se cache une difficulté à donner, recevoir ou exprimer l'amour sous ses différentes formes.

L'amour, la reconnaissance, le sentiment d'appartenance, l'acceptation et le lien humain constituent souvent des leviers majeurs du changement.

La méthode considère également qu'une évolution profonde passe parfois par la capacité à sortir des codes, des termes, des étiquettes et des analyses excessives pour revenir à une compréhension plus simple, plus humaine et plus authentique de soi.

Ressentir avec son cœur, écouter ses émotions et son intuition, sans toujours chercher à tout intellectualiser, fait partie intégrante de l'approche proposée par la Méthode Zéro Défaut.

Enfin, la méthode s'appuie sur l'équilibre entre les deux polarités. Son objectif n'est pas d'atteindre un équilibre figé, mais de permettre à chacun de retrouver son équilibre malgré le mouvement permanent de la vie, les nouvelles rencontres, les imprévus et les événements qui viennent sans cesse nous déstabiliser.

Elle invite également chacun à apprendre à jongler avec les normes de notre société, qui nous donnent parfois le sentiment d'être différent ou « hors normes », afin de transformer cette différence en une force plutôt qu'en une souffrance.

Chez Zéro Défaut…

~~On n'attend pas que la personne demande de l'aide.~~
✓ **On essaie de créer l'envie qu'elle accepte d'être aidée.**

~~On ne soigne pas uniquement la personne.~~
✓ **On agit aussi sur son environnement.**

~~On ne fait pas que parler.~~
✓ **On fait vivre le changement.**

~~On ne cherche pas à garder un patient.~~
✓ **On cherche à le rendre libre rapidement.**

~~On ne travaille pas uniquement dans un cabinet.~~
✓ **On accompagne aussi dans la vraie vie.**

La nuance importante : l'objectif n'est pas d'être la personne « parfaitement équilibrée » — personne ne l'est durablement — mais de la rendre :

— consciente de son fonctionnement ;

— capable de se réguler ;

— autonome dans ses choix ;

— suffisamment stable pour traverser une difficulté sans revenir automatiquement à son ancien comportement.

Les principes fondamentaux de la méthode ZéroDéfaut

La méthode ZéroDéfaut repose sur trois éléments qui la différencient d'un accompagnement traditionnel : une approche profondément personnalisée et immersive, un cadre temporel volontairement soutenu et un programme structuré en plusieurs étapes.

L'objectif n'est pas d'imposer à chaque personne un cadre identique. La méthode part du principe que deux personnes présentant une difficulté similaire ne se sentent pas nécessairement en sécurité de la même manière, ne communiquent pas de la même façon et n'ont pas besoin des mêmes conditions pour avancer. Le cadre, le rythme et le plan d'action sont donc construits à partir de la personne, de son environnement et de sa capacité d'adhésion au changement.



Chapitre 1 — Une approche personnalisée, humaine et immersive

1.1. Créer un premier accès à l'aide, même lorsque la personne n'y croit plus

Certaines personnes demandent spontanément de l'aide. D'autres n'y croient plus, ne reconnaissent pas encore leur difficulté ou refusent d'entamer une nouvelle démarche après avoir essayé plusieurs thérapies, formations ou accompagnements sans obtenir les résultats espérés.

Dans ce cas, un proche peut prendre contact avec la méthode ZéroDéfaut et devenir un intermédiaire. Son rôle n'est pas de contraindre la personne ni de décider à sa place. Il permet de transmettre des informations, de comprendre la situation et de réfléchir à la manière la plus juste et la plus sécurisante de créer un premier échange.

Lorsque la situation comporte un risque de violence, de mise en danger ou de forte tension au domicile, la sécurité passe avant toute tentative de rencontre. Un cadre extérieur et sécurisé doit alors être recherché. Une orientation vers les services compétents doit également être envisagée lorsque la situation dépasse le champ de l'accompagnement.

Le premier objectif consiste à créer une ouverture. Il faut comprendre ce que la personne rejette, ce qu'elle redoute, ce qu'elle apprécie et ce qui pourrait lui permettre d'accepter un premier contact. Des techniques de communication et de création d'adhésion peuvent être utilisées pour faciliter ce dialogue, mais jamais pour forcer un consentement. Une fois la confiance installée, ces stratégies deviennent inutiles : la relation peut devenir directe, transparente et authentique.

1.2. Accueillir les personnes, quel que soit leur parcours antérieur

Une personne peut rejoindre la méthode ZéroDéfaut après avoir consulté plusieurs thérapeutes, suivi différentes formations ou entrepris de nombreuses démarches. Ce parcours n'est jamais considéré comme un échec ni comme une difficulté supplémentaire. Il constitue au contraire une source d'informations.

Une personne ayant déjà travaillé sur elle-même connaît souvent mieux ce qu'elle accepte, ce qu'elle refuse, ce qui lui a été utile et ce qui ne lui correspond pas. Même lorsqu'elle a l'impression de ne pas avoir avancé, elle arrive avec des connaissances, des prises de conscience et des paramètres déjà identifiés. Ces éléments permettent d'aller plus rapidement vers le présent et vers l'action.

La méthode ZéroDéfaut n'exige donc pas l'arrêt des autres suivis. Elle peut intervenir en complément d'un travail thérapeutique, médical ou éducatif existant. Le travail des autres professionnels n'est jamais dévalorisé ni critiqué. Chaque accompagnement possède son rôle, son cadre et son expertise. La différence doit être expliquée clairement à la personne : ZéroDéfaut se distingue principalement par son caractère immersif, son rythme et son orientation rapide vers l'application concrète dans la vie quotidienne.

1.3. Adapter le lieu à la personne

Le lieu de l'accompagnement n'est pas choisi uniquement en fonction des habitudes du praticien. Il est déterminé en fonction de ce qui permet à la personne de se sentir suffisamment en sécurité pour parler, comprendre et agir.

La rencontre peut se dérouler dans un cadre thérapeutique classique, au domicile lorsque cela est pertinent et sécurisé, ou dans un lieu extérieur où la personne se sent plus naturelle et moins enfermée dans l'impression d'« être en thérapie ».

Certaines personnes ont besoin de calme et d'un cadre fixe. D'autres ont besoin de marcher, d'entendre de la musique, d'être stimulées par leur environnement ou d'être accompagnées lors de situations concrètes. L'objectif n'est pas d'effacer le sérieux du travail, mais de créer les conditions dans lesquelles la personne peut réellement y entrer.

La modalité classique conserve un cadre de séance, tout en adaptant immédiatement les options disponibles. La modalité immersive va plus loin : elle permet d'observer et de travailler les difficultés dans les lieux, les relations et les situations où elles apparaissent réellement.

1.4. Personnaliser la relation et les détails du cadre

La méthode ZéroDéfaut ne considère pas qu'une seule posture professionnelle puisse convenir à tout le monde. Le vouvoiement ou le tutoiement, la position face à face ou côte à côte, la distance physique, la prise de notes, le silence, la musique ou encore la présence d'un proche sont réfléchis en fonction de la personne.

Certains patients se sentent rassurés par un échange face à face. D'autres peuvent vivre cette position comme une confrontation ou une relation de supériorité. Pour certains, le bloc de feuilles et la prise de notes structurent la séance. Pour d'autres, ils créent une distance et empêchent la spontanéité. Le praticien doit donc observer l'effet de son propre cadre et être capable de le modifier.

La même attention est portée aux besoins simples : savoir si la personne souhaite boire, connaître sa boisson favorite, vérifier si elle a besoin de musique, de mouvement, de calme ou d'une stimulation extérieure. Ces détails ne sont pas accessoires. Ils participent à la création d'un état de confiance et de sérénité favorable au travail.

Le contact physique ne constitue jamais une règle ni un outil automatique. Il ne peut être envisagé que lorsqu'il est approprié, clairement consenti, professionnellement encadré et réellement utile au sentiment de sécurité de la personne. Certaines personnes ont besoin de proximité ; d'autres ont besoin d'une distance nette. Le rôle du praticien est de repérer et de respecter cette limite.

1.5. Faire la différence entre personnalisation et absence de cadre

L'absence de code unique ne signifie pas l'absence de limites. Le cadre ZéroDéfaut est souple dans sa forme, mais rigoureux dans son intention : protéger la personne, favoriser une parole authentique, créer l'adhésion et permettre le passage à l'action.

Chaque adaptation doit répondre à une question précise : cette manière de faire aide-t-elle réellement cette personne à se sentir en sécurité, à comprendre son fonctionnement et à évoluer ? Si l'adaptation sert uniquement à éviter indéfiniment une difficulté ou compromet la sécurité, l'éthique ou la juste distance professionnelle, elle doit être réévaluée.

Chapitre 2 — Un cadre temporel soutenu, limité et réévalué

2.1. Un mois minimum pour créer une dynamique réelle

La méthode ZéroDéfaut ne repose pas sur des rendez-vous isolés organisés de manière irrégulière. Une personne ne peut pas être accompagnée efficacement si elle revient seulement « une fois toutes les lunes », sans continuité ni possibilité de mesurer ce qui évolue entre les rencontres.

Dans la formule classique, l'accompagnement est donc prévu pour une durée minimale d'un mois, à raison d'une séance par semaine. Ce rythme permet de créer un véritable booster : les constats sont rapidement transformés en actions, les difficultés rencontrées peuvent être reprises et les premiers changements peuvent être consolidés.

2.2. Un accompagnement transformationnel pouvant aller jusqu'à trois mois

Lorsque la problématique nécessite un travail plus profond, une immersion plus importante ou une consolidation plus longue, le programme transformationnel s'étend sur une période pouvant aller jusqu'à trois mois.

La durée globale de référence se situe ainsi entre un et trois mois selon la formule, la problématique, le niveau d'engagement et l'évolution observée. L'objectif n'est pas de prolonger automatiquement l'accompagnement, mais de concentrer le travail dans une période suffisamment soutenue pour produire un mouvement réel.

2.3. Arrêter pour réévaluer

À l'issue de la période prévue, l'accompagnement est arrêté et réévalué. Cet arrêt constitue une étape de la méthode. Il permet d'observer si la personne utilise ses nouveaux repères sans dépendre en permanence du praticien.

Trois décisions peuvent alors être prises : clôturer l'accompagnement parce que les objectifs sont atteints, prévoir une consolidation clairement définie ou construire un nouveau cycle visant un niveau supérieur. La poursuite ne doit jamais devenir automatique.

2.4. La place de la séance unique

Une séance ponctuelle reste possible, mais elle répond à un objectif précis : faire connaissance, réaliser un premier bilan ou permettre à une personne qui ne connaît pas encore la méthode de vérifier si celle-ci lui correspond. Elle peut également être proposée après la fin de l'accompagnement intensif, lorsque la personne est devenue autonome mais ressent le besoin de faire le point, de consolider ses acquis ou de dépasser une nouvelle difficulté. Elle sait ainsi que l'équipe ZéroDéfaut reste disponible si cela s'avère nécessaire.

Elle ne constitue pas, à elle seule, le programme ZéroDéfaut. Lorsque la personne souhaite entreprendre un véritable travail de transformation, elle entre dans un rythme structuré d'au moins un mois.

Chapitre 3 — Un programme structuré en cinq étapes

Le programme ZéroDéfaut suit cinq étapes. Elles permettent de partir de la vision que la personne a d'elle-même, de la confronter à une lecture extérieure, de construire son adhésion, de mettre en œuvre un travail ciblé et d'évaluer la transformation obtenue.

Étape 1 — Le diagnostic exprimé par la personne

La première étape consiste à écouter. La personne expose sa vision de la situation, la manière dont elle se perçoit, les défauts qu'elle s'attribue, ce qu'elle pense devoir changer et les raisons pour lesquelles elle demande de l'aide — ou refuse encore d'en demander.

Cette phase permet de comprendre son langage, son histoire, ses croyances, ses résistances, ses besoins et les explications qu'elle donne à ses propres comportements. Il ne s'agit pas encore de corriger sa vision, mais de la recueillir avec précision.

Lorsque cela est pertinent et consenti, la vision des proches peut également apporter des informations complémentaires. Elle ne remplace jamais la parole de la personne, mais peut révéler des différences de perception importantes.

Étape 2 — L'évaluation ZéroDéfaut

La deuxième étape correspond au regard du praticien. À partir de l'écoute, de l'observation de la personne, de sa communication, de son comportement et de son environnement, une lecture déconstruite.

Cette lecture fait souvent apparaître un décalage entre ce que la personne pense être et ce qui est observé. Certaines caractéristiques vécues comme des défauts sont en réalité des qualités mal comprises, mal dirigées ou exprimées dans un contexte qui ne leur convient pas. À l'inverse, certains comportements considérés comme normaux peuvent maintenir la souffrance ou empêcher l'évolution.

Cette évaluation ZéroDéfaut n'est pas un diagnostic médical ou psychiatrique. Elle vise à comprendre le fonctionnement de la personne, les mécanismes qui entretiennent sa difficulté et les leviers concrets qui peuvent être mobilisés.

Étape 3 — La compréhension, l'acceptation et la construction du plan d'action

Une fois les deux visions posées, le praticien présente son analyse et propose un plan d'action. Ce plan ne peut pas être simplement imposé. La personne doit pouvoir le comprendre, l'interroger, exprimer ses désaccords et préciser les points qu'elle accepte ou refuse.

Cette étape consiste à créer une adhésion réelle. Lorsque la personne refuse une observation ou une vérité proposée, le refus n'est ni ignoré ni écrasé. Il devient un sujet de dialogue. Il faut comprendre

ce qui dérange, débattre, apporter des exemples et vérifier si la formulation correspond réellement à ce que vit la personne.

L'objectif est d'arriver à une compréhension suffisamment partagée : reconnaître ce qui doit être accepté, ce qui doit être modifié et ce qui peut être transformé en qualité. La personne reste actrice du plan. Convaincre signifie ici rendre le changement compréhensible et acceptable, et non obtenir une obéissance.

Étape 4 — Le travail ciblé et l'immersion

Lorsque la personne s'est comprise et qu'elle adhère au plan d'action, le travail ciblé commence. Les actions proposées dépendent directement des besoins identifiés.

Une personne mal dans son corps pourra, par exemple, être orientée vers un pôle de nutrition, de danse ou de mise en mouvement. Une personne isolée ou en difficulté dans les relations sociales pourra intégrer des ateliers de groupe fondés sur l'échange et la discussion autour de différents sujets. Une autre pourra avoir besoin d'un travail sur la posture, la communication, la créativité, la confiance, la sécurité ou l'organisation quotidienne.

Les pôles ne sont pas des activités ajoutées pour occuper la personne. Ils prolongent le diagnostic dans la réalité. Ils permettent de transformer une compréhension intellectuelle en expérience vécue, répétée et observable.

Cette étape représente le cœur immersif de la méthode : le changement sort de la séance pour entrer dans le corps, les habitudes, les lieux de vie, les relations et les actions quotidiennes.

Étape 5 — La reconnaissance et l'évaluation

La dernière étape consiste à reconnaître le chemin parcouru et à évaluer les changements obtenus. Il ne s'agit pas seulement de vérifier si un symptôme ou un comportement a diminué. Il faut observer la manière dont la personne se comprend désormais, se positionne, agit, utilise ses qualités et répond aux situations qui la mettaient auparavant en difficulté.

Deux orientations sont alors possibles.

La première consiste à reconnaître que la personne se sent bien dans son fonctionnement actuel, qu'elle se satisfait de la personne qu'elle est devenue et qu'elle dispose d'une autonomie suffisante. L'accompagnement peut alors être clôturé ou consolidé de manière limitée.

La seconde consiste à constater que la première transformation est acquise, mais que la personne souhaite viser un niveau supérieur. Un nouvel objectif est alors défini et un nouveau cycle peut être programmé. Ce cycle ne sert pas à recommencer le même travail : il répond à une nouvelle étape d'évolution.

> ***ZéroDéfaut n'est donc pas une succession de séances sans direction. C'est un parcours court, soutenu, personnalisé et réévalué, dans lequel le cadre s'adapte à***

> ***la personne sans perdre sa rigueur, et dans lequel la compréhension doit toujours conduire à une transformation visible dans la vie réelle.***

Les trois phases du retour au plein potentiel

La méthode ZéroDéfaut organise le retour au plein potentiel en trois phases successives : Paris, Los Angeles et Portugal.

Ces phases représentent trois niveaux d'évolution intérieure. La personne commence par se retrouver, apprend ensuite à se réaligner et à protéger ses changements, puis construit une identité nouvelle jusqu'à ce que celle-ci devienne son mode de fonctionnement naturel.

Chaque phase possède ses propres objectifs, difficultés, prises de conscience et transformations.

Phase 1 — Paris : se retrouver

La phase Paris est celle de la prise de conscience et des retrouvailles avec soi-même.

Durant cette phase, la personne peut pleurer beaucoup. Elle commence à mesurer tout ce qu'elle a accepté, supporté ou abandonné au fil du temps. Elle comprend qu'elle s'est parfois perdue dans ses relations, dans ses peurs ou dans ce qu'elle pensait devoir être pour recevoir de l'amour.

Cette étape peut être douloureuse, mais elle fait également apparaître un sentiment de fierté. La personne se retrouve progressivement, reconnaît sa valeur et recommence à percevoir des parties d'elle-même qu'elle avait mises de côté.

Les objectifs de la phase Paris

Le travail porte principalement sur :

— l'estime de soi ;

— l'image de soi ;

— la confiance en soi ;

— la compréhension des mécanismes de défense ;

— l'identification des schémas répétitifs ;

— la reconnexion au corps et aux sensations ;

— la compréhension du rapport à l'amour ;

— l'identification de la peur d'être seul ;

— la prise de conscience de ce qui a été accepté par peur, par manque ou par besoin d'être aimé.

La personne comprend qu'elle a parfois trop donné, pas assez donné ou agi contre elle-même par peur de perdre l'autre, d'être rejetée ou de se retrouver seule.

Elle apprend également à reconnaître ses sensations physiques et émotionnelles. Le corps devient une source d'informations : il permet de repérer ce qui rassure, ce qui met en tension, ce qui épuise et ce qui semble profondément juste.

Comprendre ses deux pôles

L'un des principes essentiels de cette phase consiste à comprendre que chaque personne possède potentiellement toutes les qualités et tous les défauts.

L'objectif n'est donc pas de devenir une personne sans défaut, mais d'apprendre à utiliser les deux pôles de sa personnalité de manière adaptée. Une qualité utilisée excessivement peut devenir un défaut. À l'inverse, un défaut compris, maîtrisé et utilisé au bon moment peut devenir une force.

La personne ne cherche plus à supprimer certaines parties d'elle-même. Elle apprend à les reconnaître, à les accepter et à les mobiliser consciemment.

La difficulté de la discipline

Même lorsqu'elle comprend beaucoup de choses et qu'elle est fière de se retrouver, la personne peut encore éprouver des difficultés à entrer dans la discipline.

Ses anciens comportements restent familiers et ses mécanismes de défense peuvent se réactiver. Elle peut être étonnée par ses propres réactions ou constater un décalage entre ce qu'elle comprend intellectuellement et ce qu'elle parvient déjà à appliquer.

La phase Paris sert donc à créer les premières bases : comprendre qui l'on est, reconnaître comment on s'est perdu et commencer à se réaligner sur une conception plus juste de soi et de l'amour.

Phase 2 — Los Angeles : se réaligner et protéger sa transformation

La phase Los Angeles est celle du réalignement avec sa propre vision.

La personne commence à aller mieux, mais ce nouvel état peut lui sembler anormal. Elle ne souffre plus de la même manière et ne reproduit plus systématiquement ses anciens mécanismes. Pourtant, comme ce fonctionnement est encore inhabituel, elle peut avoir l'impression qu'il lui manque quelque chose.

Le calme peut paraître vide. La stabilité peut sembler étrange. L'absence de conflit ou de poursuite peut être confondue avec de l'ennui. Il existe alors un risque de retourner dans sa zone de confort simplement parce que l'ancien fonctionnement est mieux connu.

Les séparations, les pauses et la solitude

Cette phase peut nécessiter des séparations, des pauses ou des prises de distance.

La personne prend conscience de l'influence réelle de son entourage sur son identité et sur ses comportements. Elle observe qu'en présence de certaines personnes, elle retrouve rapidement son ancienne manière de penser, de parler ou d'agir, alors qu'elle ne manifeste plus ces comportements dans d'autres environnements.

La solitude devient alors un espace de travail. Il ne s'agit pas d'isoler la personne, mais de lui permettre de ressentir sa propre énergie, de distinguer ses envies de celles des autres et de découvrir qui elle est lorsqu'elle ne cherche plus constamment à répondre aux attentes extérieures.

La peur d'être seul peut néanmoins s'intensifier. La personne doit apprendre à ne pas fuir immédiatement cette sensation en retournant vers une relation, une habitude ou un environnement qui la ramène à son ancienne version.

Revoir son environnement

La phase Los Angeles implique une réévaluation de l'ensemble de l'environnement :

— les relations ;

— les habitudes ;

— les lieux fréquentés ;

— les activités ;

— les loisirs ;

— le travail ;

— le rapport à l'argent ;

— les comportements qui renforcent l'ancienne identité.

Si la personne retourne constamment dans les mêmes lieux, auprès des mêmes personnes et dans les mêmes fonctionnements, l'ancien engrenage peut se remettre en place.

Elle apprend donc à construire un environnement cohérent avec la personne qu'elle souhaite devenir.

Se libérer des anciennes projections

Les autres peuvent continuer à percevoir la personne comme elle était auparavant.

Par exemple, lorsqu'une personne perd beaucoup de poids, ceux qui l'ont toujours connue avec son ancien corps peuvent continuer à la regarder et à interagir avec elle à travers cette ancienne image. Il en va de même pour quelqu'un qui était considéré comme fragile, dépendant, timide, colérique ou incapable.

Ces projections peuvent involontairement enfermer la personne dans son ancienne identité. La phase Los Angeles lui apprend à ne plus redevenir ce que les autres attendent ou reconnaissent d'elle.

Elle prend conscience de son pouvoir et comprend que la distance peut parfois être nécessaire. Elle cesse de courir après les autres, de chercher constamment leur validation ou de vouloir les convaincre de son changement. Elle leur laisse la possibilité de revenir vers elle et de découvrir progressivement sa nouvelle manière d'être.

L'objectif de la phase Los Angeles

L'objectif est de s'aligner sur sa propre vision et d'ancrer les nouveaux comportements dans la réalité.

La personne ne se contente plus de savoir qui elle souhaite devenir : elle commence à vivre, choisir et agir selon cette nouvelle version d'elle-même.

Phase 3 — Portugal : construire sa nouvelle identité

La phase Portugal est celle de la construction durable.

La personne ne cherche plus seulement à quitter son ancienne identité. Elle construit consciemment la nouvelle et organise sa vie autour de ce qu'elle considère désormais comme juste.

L'objectif est de s'aligner sur sa mission de vie, ses projets et sa manière personnelle de contribuer au monde.

Une nouvelle relation à la vie

Dans cette phase, le bien-être devient plus stable. La personne développe une perception plus constructive des événements et reconnaît plus facilement ce qui est juste pour elle dans :

— son travail ;

— ses projets ;

— ses relations ;

— ses habitudes ;

— son environnement ;

— sa manière de prendre soin d'elle.

Elle apprend à recevoir et à reconnaître les opportunités sans devoir constamment courir après elles. Elle abandonne progressivement le besoin de tout contrôler et remplace le contrôle par une structure claire.

Elle crée, elle vit et elle avance à partir de son identité plutôt qu'à partir de ses peurs.

Cela ne signifie pas qu'elle ne rencontrera plus jamais de difficulté. Cela signifie que les événements ne sont plus automatiquement perçus comme des problèmes insurmontables. La personne possède davantage de recul, de ressources et de stabilité pour y répondre.

Vérifier les associations post-traumatiques

La phase Portugal permet également de vérifier si certaines situations restent associées à d'anciens traumatismes, automatismes ou comportements problématiques.

On observe notamment :

— les déclencheurs qui subsistent ;

— les situations qui réactivent l'ancienne identité ;

— les comportements qui présentent encore un risque de rechute ;

— les limites qui doivent rester définitives ;

— les situations qui pourraient éventuellement être réintroduites sans remettre la personne en danger.

Toute éventuelle réintroduction ne peut être envisagée qu'après une période suffisante d'ancrage et après une évaluation sérieuse du risque.

Par exemple, une personne ayant arrêté un comportement addictif peut souhaiter savoir si elle sera un jour capable de le reproduire exceptionnellement sans rechuter. Cette question ne se travaille qu'après une stabilisation réelle. Selon la problématique et le niveau de risque, une interdiction définitive peut rester nécessaire.

Ancrer le bien-être dans tout le quotidien

La phase Portugal approfondit toutes les dimensions qui soutiennent le bien-être :

— l'alimentation ;

— le sport ;

— la respiration ;

— le sommeil ;

— le repos ;

— le temps consacré à soi ;

— l'organisation du quotidien ;

— les activités qui donnent de l'énergie ;

— l'équilibre entre structure, création et plaisir.

L'objectif est de ne plus considérer le bien-être comme une action ponctuelle, mais comme une manière globale de fonctionner.

L'objectif final de la phase Portugal

La personne consolide sa nouvelle identité jusqu'à ce que les comportements travaillés ne demandent plus un effort permanent.

La compréhension, l'environnement et l'identité sont réévalués ensemble jusqu'à ce que le changement devienne le nouveau mode de fonctionnement de la personne.

Elle ne joue plus à devenir une nouvelle version d'elle-même : elle l'incarne réellement.

La progression globale des trois phases

La progression peut être résumée ainsi :

— Paris : je me retrouve.

— Los Angeles : je me réaligne et je protège mon changement.

— Portugal : je construis, j'ancre et j'incarne ma nouvelle identité.

Ces trois phases ne représentent pas nécessairement une progression parfaitement linéaire. Certains éléments peuvent se croiser ou demander un retour temporaire à une phase précédente. Elles fournissent néanmoins un cadre permettant de situer la personne, de comprendre ses difficultés actuelles et de déterminer les prochains objectifs de son accompagnement.

Les outils utilisés

Chaque accompagnement ZéroDéfaut est entièrement personnalisé. Nous sélectionnons les outils selon la personnalité, l'histoire, l'environnement, les difficultés et les objectifs de chaque personne.

Nos praticiens peuvent notamment utiliser :

- les neurosciences cognitives ;
- l'analyse comportementale ;
- l'observation du langage verbal, corporel et paraverbal ;
- l'humour ;
- l'amour, au sens d'une présence humaine, bienveillante et authentique ;
- l'immersion dans des situations concrètes ;
- l'exposition progressive ;
- les exercices pratiques et les mises en situation ;
- la méditation et la respiration ;
- la marche thérapeutique ;
- le journaling et l'écriture introspective ;
- les lectures ciblées ;
- les exercices à réaliser à domicile ;
- le travail sur l'environnement et les habitudes ;
- l'accompagnement de l'entourage ;
- les soins énergétiques, lorsqu'ils sont adaptés à la personne et à ses convictions.

Chaque praticien peut également apporter une sensibilité ou une compétence complémentaire qui lui est propre.

Ces outils peuvent servir à mieux connaître la personne, ouvrir des pistes de réflexion ou confirmer certaines hypothèses. Ils ne remplacent jamais un diagnostic médical ou psychologique et ne constituent pas, à eux seuls, des preuves scientifiques. Une conclusion ne repose jamais sur un seul signe : elle doit être confrontée au vécu de la personne, à son contexte et à plusieurs observations concordantes.

Formation, sélection et labellisation des praticiens

Formation et labellisation des praticiens

Tous les praticiens partenaires sont formés à la méthode ZéroDéfaut par nos soins.

La participation à la formation ne donne pas automatiquement accès au label. Celui-ci est accordé uniquement lorsque le praticien démontre qu'il est capable de :

— écouter et questionner sans influencer inutilement les réponses ;

— observer et analyser une situation avec prudence ;

— utiliser les outils de manière adaptée et personnalisée ;

— construire un accompagnement cohérent ;

— reconnaître les limites de ses compétences ;

— demander une supervision lorsqu'elle est nécessaire ;

— orienter la personne vers un professionnel de santé lorsque la situation l'exige ;

— respecter la confidentialité, le consentement et la dignité de chaque personne ;

— accompagner avec professionnalisme, discernement et sécurité.

Le label ZéroDéfaut valide donc des compétences réellement acquises, démontrées et observables. Il représente un engagement de qualité envers les personnes accompagnées et les partenaires professionnels.

Sélection, formation et labellisation des praticiens

L'accès à la formation ZéroDéfaut ne se fait pas automatiquement. Chaque futur praticien doit d'abord être sélectionné à travers un entretien et une évaluation de son parcours.

Nous prenons notamment en considération :

— son expérience professionnelle ;

— son parcours personnel et les épreuves qu'il a traversées ;

— les apprentissages qu'il a réellement tirés de son vécu ;

— sa capacité à prendre du recul sur sa propre histoire ;

— sa maturité émotionnelle ;

— son ouverture d'esprit et sa capacité de remise en question ;

— ses qualités humaines et relationnelles ;

— sa manière d'écouter, d'observer et de communiquer ;

— son alignement avec les valeurs de ZéroDéfaut ;

— sa capacité à respecter un cadre éthique et professionnel.

Nous ne recherchons pas uniquement des diplômes ou des connaissances théoriques. Une expérience personnelle ou professionnelle profonde peut devenir une véritable force lorsqu'elle a été comprise, travaillée et transformée en apprentissages utiles. Toutefois, avoir traversé une épreuve ne suffit pas, à lui seul, pour savoir accompagner les autres. Le candidat doit être capable de différencier sa propre histoire de celle de la personne accompagnée, sans projection, jugement ni volonté de la sauver.

Seules les personnes sélectionnées peuvent intégrer la formation interne ZéroDéfaut. Elles sont ensuite formées à notre posture, à notre méthode et à nos différents outils.

La participation à la formation ne garantit pas l'obtention du label. Celui-ci est accordé uniquement lorsque le futur praticien démontre, dans la pratique, qu'il possède les compétences attendues et qu'il est capable :

— d'écouter et de questionner avec justesse ;

— d'analyser une situation avec prudence ;

— de personnaliser son accompagnement ;

— d'utiliser les outils avec discernement ;

— de reconnaître ses limites ;

— de demander de l'aide ou une supervision ;

— de respecter la confidentialité et le consentement ;

— d'orienter la personne vers un professionnel compétent lorsque la situation dépasse son champ d'intervention ;

— d'accompagner avec humanité, professionnalisme et sécurité.

Le label ZéroDéfaut valide donc une posture, des valeurs et des compétences concrètes. Il ne récompense pas simplement la participation à une formation : il atteste que la personne a été sélectionnée, formée, évaluée et reconnue capable de représenter notre méthode.

Les limites de la méthode

La méthode ZéroDéfaut peut aborder de nombreux sujets liés au comportement humain, aux émotions, aux relations, aux dépendances, à la confiance en soi, aux habitudes, à la vie personnelle et à la vie professionnelle. Ses limites ne concernent donc pas nécessairement les sujets abordés, mais principalement :

— l'état physique et psychologique de la personne ;

— son niveau de stabilité ;

— sa capacité à participer activement à l'accompagnement ;

— les compétences et le champ d'intervention du praticien ;

— la nécessité éventuelle d'un suivi médical, psychologique ou psychiatrique spécialisé.

Notre objectif est notamment d'accompagner des personnes qui possèdent un potentiel important, une vision d'avenir et une réelle capacité d'action, mais qui se trouvent momentanément bloquées par des peurs, des blessures, des automatismes, une dépendance, un manque de confiance ou un environnement inadapté.

Notre conviction est simple : lorsqu'une personne possède de grandes capacités, mais reste enfermée dans ses blocages, elle ne peut pas exprimer pleinement ce qu'elle porte. En l'aidant à comprendre son fonctionnement, à dépasser ses freins et à retrouver son autonomie, elle peut transformer profondément sa vie et avoir une influence positive sur son entourage, ses projets et la société.

Nous constatons également que l'accompagnement intervient souvent très tard, lorsque la souffrance est devenue extrême. Les personnes qui continuent à travailler, à avancer et à assumer leurs responsabilités peuvent pourtant vivre un mal-être profond qui reste invisible. Parce qu'elles « tiennent encore debout », leurs difficultés sont parfois minimisées et elles peuvent avoir l'impression qu'elles ne sont pas suffisamment mal pour demander de l'aide.

ZéroDéfaut souhaite participer à un changement de regard :

— il n'est pas nécessaire d'attendre de s'effondrer pour se faire accompagner ;

— consulter ne signifie pas être « fou » ou gravement malade ;

— une personne fonctionnelle peut également avoir besoin d'un soutien ;

— un blocage, même ponctuel, mérite d'être entendu ;

— demander de l'aide peut être une démarche de prévention, d'évolution et de puissance ;

— un accompagnement peut servir à sortir d'une difficulté, mais aussi à franchir un nouveau cap.

La méthode ne remplace toutefois jamais :

— un diagnostic médical ou psychiatrique ;

— un traitement prescrit par un professionnel de santé ;

— une psychothérapie lorsqu'elle est nécessaire ;

— une prise en charge hospitalière ;

— l'intervention des services d'urgence ;

— une prise en charge spécialisée en cas de danger immédiat, de crise suicidaire, de psychose aiguë, de sevrage médical à risque ou de violence.

Dans ces situations, la sécurité de la personne reste prioritaire. Le praticien doit reconnaître ses limites, suspendre ou adapter son intervention et orienter la personne vers les professionnels compétents. Lorsque cela est pertinent et autorisé, ZéroDéfaut peut intervenir en complément d'un suivi médical ou psychologique, dans une logique de collaboration et non de remplacement.

> ***Notre ambition est donc large, mais notre cadre reste clair : accompagner profondément sans prétendre tout traiter, agir avec audace sans dépasser nos compétences et ne jamais sacrifier la sécurité de la personne au nom du résultat.***

Les résultats attendus de la méthode

L'objectif de la méthode ZéroDéfaut est d'aider chaque personne à retrouver son propre chemin de vie avec la conviction profonde qu'elle possède les ressources nécessaires pour affronter, comprendre et gérer ce qui se présentera à elle.

À la fin de l'accompagnement, la personne doit être davantage capable de :

— comprendre son propre fonctionnement ;

— reconnaître ses besoins, ses limites et ses valeurs ;

— accueillir ses émotions sans les fuir, les subir ou les juger ;

— identifier l'origine de ses réactions ;

— distinguer une émotion, une pensée, une impulsion et une décision ;

— transformer ses automatismes en choix conscients ;

— communiquer plus justement avec les autres ;

— comprendre que chacun possède un fonctionnement différent ;

— faire face aux difficultés avec davantage de confiance et d'autonomie ;

— poursuivre son évolution sans dépendre constamment d'un accompagnant.

Chez ZéroDéfaut, nous considérons que toutes les émotions ont une fonction. La colère, la peur, la tristesse, la joie, la frustration ou la jalousie peuvent transmettre une information importante. L'objectif n'est donc pas de supprimer certaines émotions, mais d'apprendre à les écouter, à les comprendre, à les réguler et à les exprimer d'une manière adaptée.

Nos réactions ne surgissent pas sans raison : elles sont souvent liées à notre histoire, à nos blessures, à nos mécanismes de protection ou à notre environnement. Elles ont pu être utiles à un moment de notre vie, mais ne sont pas toujours adaptées à la situation actuelle. La méthode apprend à reconnaître leur intention protectrice, puis à les faire évoluer lorsqu'elles deviennent limitantes.

Nous souhaitons également transmettre une nouvelle manière de considérer les expériences futures. Chaque difficulté ne doit pas être présentée comme « forcément positive », mais elle peut devenir une occasion d'apprentissage, de compréhension et de transformation. La personne apprend progressivement à se demander :

— Qu'est-ce que cette situation vient réveiller en moi ?

— Que cherche mon émotion à me signaler ?

— Quelle réaction ai-je envie de choisir aujourd'hui ?

— Que puis-je apprendre de cette expérience ?

— Comment puis-je utiliser cette épreuve pour avancer ?

Notre philosophie repose sur une idée centrale :

> ***Un défaut peut être une qualité qui n'a pas encore été comprise, équilibrée ou maîtrisée.***

Le contrôle peut devenir de la discipline. L'hypersensibilité peut devenir de l'intuition et de l'empathie. L'impatience peut devenir une grande capacité d'action. La méfiance peut devenir du discernement. L'obstination peut devenir de la persévérance.

La méthode ZéroDéfaut ne cherche donc pas à fabriquer une personne parfaite ni à effacer sa personnalité. Elle lui apprend à connaître son propre « mode d'emploi », à comprendre celui des autres et à utiliser consciemment ses forces sans se laisser dominer par leurs excès.

Le résultat attendu est une personne plus consciente, plus stable et plus autonome, capable de prendre sa place, de faire des choix alignés et d'avancer avec confiance. Devenir la meilleure version de soi-même ne signifie pas ne plus jamais rencontrer de difficultés : cela signifie savoir qui l'on est, savoir comment réagir et ne plus se perdre lorsque la vie nous confronte à un nouvel obstacle.

Conclusion

ZéroDéfaut ne cherche pas à supprimer les émotions ni à transformer les personnes pour qu'elles correspondent à un modèle unique. La méthode aide chacun à retrouver son propre chemin de vie, avec la conviction qu'il possède les ressources nécessaires pour comprendre, gérer et traverser ce qui se présentera à lui.

Elle apprend à la personne à mieux connaître son fonctionnement, à accueillir toutes ses émotions avec bienveillance et à comprendre l'origine de ses réactions. Une réaction n'apparaît jamais sans raison : elle peut être liée à une blessure, une peur, un besoin, un automatisme ou un ancien mécanisme de protection. L'objectif est d'en comprendre le sens, puis d'apprendre à l'exprimer ou à le transformer de manière consciente.

Chez ZéroDéfaut, nous défendons une conviction fondamentale :

> ***Un défaut est souvent une qualité qui n'a pas encore été comprise, équilibrée ou maîtrisée.***

Le contrôle peut devenir de la discipline, l'hypersensibilité de l'intuition, la méfiance du discernement et l'obstination de la persévérance. En apprenant à maîtriser son propre « mode d'emploi » et à mieux comprendre celui des autres, la personne devient plus autonome, plus stable et capable d'exprimer pleinement son potentiel. Elle ne devient pas parfaite : elle devient plus consciente de qui elle est, de ce qu'elle ressent et de la manière dont elle souhaite agir.

La méthode ZéroDéfaut ne s'adresse pas uniquement aux personnes en quête d'évolution personnelle. Elle peut également enrichir la pratique de tous les professionnels qui travaillent avec l'être humain :

- les thérapeutes et les accompagnants ;
- les médecins et les soignants ;
- les éducateurs et les enseignants ;
- les policiers et les professionnels de la sécurité ;
- les avocats, les magistrats et les intervenants judiciaires ;
- les responsables des ressources humaines ;
- les managers et les entrepreneurs ;
- les travailleurs sociaux ;
- les coachs et les professionnels de la relation d'aide.

Elle leur permet d'aller plus en profondeur dans leur métier : observer avec précision, poser des questions pertinentes, repérer certains mécanismes de défense, comprendre l'influence du vécu et replacer un comportement dans son contexte.

Par exemple, lorsqu'une personne est accusée d'un crime, un juge doit naturellement se prononcer en fonction du droit, des faits et des preuves. La méthode ZéroDéfaut ne remplace ni l'enquête, ni l'expertise judiciaire, ni la décision du magistrat. Elle peut cependant apporter une compréhension plus fine des mécanismes humains. Une personne ayant subi des violences conjugales pendant plusieurs années peut avoir développé de la peur, de l'hypervigilance, des réactions défensives ou un profond sentiment d'impasse.

Comprendre ce contexte ne signifie pas excuser automatiquement un acte, nier la responsabilité individuelle ou établir une conclusion sans preuve. Cela permet de mieux distinguer la personne de son comportement, d'éviter les interprétations trop rapides et de considérer chaque situation dans toute sa complexité.

ZéroDéfaut transmet ainsi une grille de lecture humaine fondée sur :

— l'observation précise ;

— l'écoute et le questionnement ;

— la prise en compte du contexte ;

— le recoupement des informations ;

— la recherche de plusieurs éléments concordants ;

— la règle des trois preuves.

Aucun signal isolé ne suffit pour définir une personne, poser un diagnostic ou tirer une conclusion.

> ***Notre ambition est d'aider chacun à devenir la meilleure version de lui-même et de permettre aux professionnels d'exercer leur métier avec davantage de profondeur, de justesse, de discernement et d'humanité. ZéroDéfaut ne promet pas une vie sans difficulté : la méthode apprend à chacun à mieux se comprendre, à utiliser ses ressources et à ne plus se perdre lorsque la vie lui présente une nouvelle épreuve.***