

## LE PROGRAMME « CLEAN SWEEP® » (Le Grand Ménage ) Version 3

Lorsqu'on vit en harmonie avec son environnement, qu'on se sent bien dans sa peau, que nos finances sont bien organisées et que nos relations avec les autres sont au mieux, notre énergie est à son maximum. Nous disposons alors d'une ressource additionnelle précieuse pour accomplir ce que l'on veut et être heureux.

**Le programme « Clean Sweep® »** est un moyen d'identifier, parmi les 100 sujets qu'il couvre, s'il existe des fuites d'énergie dans votre réservoir. Il vous fournira des pistes de réflexion et des points à surveiller ou à travailler avec votre Coach. Ce processus peut prendre plusieurs mois. Soyez persévérant(e) et patient(e).

### MARCHE À SUIVRE

Voici les 4 étapes pour compléter le Programme Clean Sweep™ (Grand ménage).

#### Étape 1

**Répondez à chaque question.** Cochez la case « vrai » dans l'une ou l'autre des situations suivantes seulement :

- Lorsque l'énoncé correspond à la vérité.
- Lorsque l'énoncé ne correspondra jamais à la vérité parce qu'il ne s'applique pas à vous ou ne se produira jamais dans votre cas.

Si l'énoncé correspond à la vérité seulement à l'occasion, ne cochez pas la case. Soyez rigoureux(se), exigeant(e) et honnête dans votre façon d'évaluer la situation.

#### Étape 2

**Faites un sommaire pour chaque section.** Additionnez le nombre de cases cochées et écrivez ces montants aux endroits indiqués. Ensuite, additionnez les 4 sections et inscrivez le total dans le tableau de la 1<sup>ère</sup> page.

#### Étape 3

**Colorez la Charte de Progression sur la 1<sup>ère</sup> page.** Commencez toujours à remplir vos colonnes par le bas. Vous aurez toujours une bonne idée de votre progression dans les 4 sections.

#### Étape 4

**Jouez jusqu'à ce que tout le tableau soit colorié.** En travaillant avec votre coach, vous serez en mesure d'augmenter plus rapidement votre niveau d'énergie. Le programme peut être complété en moins d'un an. Refaites ce programme à tous les trois mois pour la première année. Ensuite, refaites-le une fois par année pour constater où vous en êtes et déterminez les actions à prendre.

## CHARTRE DES PROGRÈS

Date	Points (+/-)	Résultats

## Programme Le Grand Ménage®

Liste de contrôle 100 POINTS

	A	B	C	D
25				
24				
23				
22				
21				
20				
19				
18				
17				
16				
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				

Reconnaissez votre accomplissement en vous dirigeant vers les 100 points. Remplissez les colonnes de bas en haut.

## A. ENVIRONNEMENT PHYSIQUE

- Mes dossiers, papiers et reçus personnels sont soigneusement classés.
- Mon auto est en excellent état (pas besoin d'entretien mécanique, de réparations, de nettoyage ou de remplacement de pièces).
- Ma maison est à l'ordre et propre (placards rangés, bureaux et tables nettes, meubles en bon état, vitres propres).
- Mes appareils électriques, équipement et matériel fonctionnent bien (réfrigérateur, grille-pain, laveuse, skis, etc.)
- Mes vêtements sont bien repassés, propres et me vont bien. (pas de plis, démodés, trop grand ou petit)
- Mes plantes et mes animaux sont en santé (nourris, ont de l'eau, lumière et amour)
- Mon lit et ma chambre à coucher me permettent de très bien dormir. (lit ferme, air frais, etc.)
- J'habite un appartement/maison que j'aime.
- Je m'entoure de belles choses.
- J'habite une ville/région que j'ai choisie.
- Il y a beaucoup de lumière saine autour de moi (pas de tubes fluorescents).
- J'ai constamment assez de temps, d'espace et de liberté dans ma vie.
- Mon environnement n'est pas nocif pour moi.
- Je ne tolère rien dans mon environnement de travail et chez moi.
- Mon environnement de travail est productif et inspirant.
- Je recycle.
- J'utilise des produits qui n'altèrent pas la couche d'ozone.
- Mes cheveux ont le style que je veux.
- J'écoute la musique qui rend ma vie plus agréable.
- Je fais mon lit chaque jour.
- Je ne me fais pas mal, ne tombe pas et ne me cogne pas sur des objets.
- Les gens se sentent confortables chez moi.
- Je bois de l'eau purifiée.
- Je n'ai rien dans la maison ou en entreposage dont je n'ai pas besoin.
- Je suis systématiquement en avance ou à l'heure.

\_\_ **Nombre de cases cochées (25 max.)**

## B. SANTÉ ET ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

- J'utilise rarement la caféine: chocolat, café, colas, thé. (moins de 3 fois par semaine)
- Je mange rarement du sucre. (moins de 3 fois par semaine)
- Je regarde rarement la télévision. (moins de 5 heures par semaine)
- Je bois rarement de l'alcool. (moins de 2 fois par semaine)
- Mes dents et mes gencives sont en santé. (dentiste tous les 6 mois)
- Mon taux de cholestérol est excellent.
- Ma pression sanguine est excellente.
- J'ai eu un examen médical complet dans les 3 dernières années.
- Je ne fume pas la cigarette et aucune autre substance.
- Je n'utilise pas de drogues et je ne surconsomme pas de médicaments.
- J'ai eu un examen complet de la vue dans les 2 dernières années.
- Mon poids est à l'intérieur des limites que je veux.
- Mes ongles sont en santé et bien soignés.
- Mon travail est fait sans que j'aie à me presser ou à être sur l'adrénaline.
- J'ai une vie enrichissante en dehors de mon travail ou de ma profession.
- Il y a chaque jour une chose pour laquelle je peux me réjouir.
- Je n'ai pas d'habitudes que je trouve inacceptables.
- Je suis au courant de conditions ou problèmes que j'ai et je m'en occupe totalement.
- Je prends constamment des soirées, des week-ends et au moins 2 semaines de vacances par année.
- J'ai fait le test du sida.
- J'utilise des lunettes de soleil de bonne qualité.
- Je ne souffre pas.
- J'utilise la soie dentaire chaque jour.
- Je marche ou je fais de l'exercice au moins 3 fois par semaine.
- J'entends bien.

\_\_\_ **Nombre de boîtes cochées (25 max)**

### C. FINANCES

- J'épargne 10% de mes revenus.
- Je paie mes factures à temps, presque tout le temps.
- La base de ma source de revenus est stable et prévisible.
- Je sais combien je dois disposer pour être financièrement indépendant(e) et j'ai un plan
- d'action pour y parvenir.
- J'ai remboursé ou compensé toutes les sommes que j'ai empruntées.
- J'ai des accords écrits et je suis en train de rembourser les gens ou les organismes qui
- m'ont prêté de l'argent.
- J'ai l'équivalent de 6 mois pour vivre dans un compte épargne/marché monétaire.
- J'ai un budget hebdomadaire qui me permet d'économiser et de ne pas me priver.
- Toutes mes taxes sont payées et je ne dois rien à l'impôt.
- Je vis bien, selon mes moyens et pas au-delà.
- J'ai une excellente assurance maladie.
- Mes biens (voiture(s), maison, propriété, valeurs) sont bien assurés.
- J'ai un plan financier pour la prochaine année.
- Je n'ai pas de nuages à caractère « légal » au-dessus de ma tête. (mise en demeure,
- créanciers, etc...)
- Mon testament est à jour.
- Tous mes billets de stationnement, pension alimentaire ou support aux enfants sont
- payés.
- Mes investissements ne m'empêchent pas de dormir.
- Je connais ma valeur nette en capital.
- Je suis dans une carrière professionnelle/affaires qui maintenant ou bientôt me
- récompensera financièrement et personnellement.
- Mes revenus sont proportionnels à mes efforts professionnels.
- Je n'ai pas de choses en suspens (non réglées) dans mon travail.
- Je suis en relation avec des gens qui peuvent m'aider dans le développement de ma
- carrière/affaires. (réseau de gens, etc...)
- Je manque rarement le travail pour cause de maladie.
- Je mets de l'argent de côté chaque mois en vue de mon indépendance financière.
- Mes gains sont systématiquement supérieurs à l'inflation.

\_\_\_ **Nombre de cases cochées (25 max.)**

## D. PRODUCTIVITÉ SUPÉRIEURE

- J'ai dit à mes parents, dans les 3 derniers mois que je les aimais.
- Je m'entends bien avec ma famille/parenté.
- Je m'entends bien avec mes collègues de travail.
- Je m'entends bien avec mon patron et l'administration.
- Il n'y a personne avec qui je me sens mal à l'aise ou inconfortable et que je tenterais d'éviter dans une soirée, dans la rue ou dans un aéroport.
- Pour moi, les gens passent avant les résultats.
- J'ai laissé aller les relations qui m'entraînaient vers le négatif. (laisser aller veut dire finir, partir, prendre en main, se détacher)
- J'ai communiqué ou essayé de communiquer avec toutes les personnes à qui j'ai fait mal, que j'ai insultées ou sérieusement contrariées, même si ce n'était pas complètement ma faute.
- Je ne fais pas de commérages, je ne parle pas des autres.
- J'ai un cercle d'amis qui m'apprécient pour qui je suis plus que pour ce que je fais pour eux.
- Je dis aux gens comment ils peuvent me satisfaire.
- Je suis à jour avec mon courrier, mon courriel et mes appels téléphoniques.
- Je dis toujours la vérité, quoi qu'il arrive.
- J'ai pardonné entièrement à toutes les personnes qui m'ont blessé(e), délibérément ou non.
- Je reçois assez d'amour des gens qui m'entourent et je me sens bien.
- Je suis une personne de parole, on peut se fier sur moi.
- Je clarifie rapidement les mauvaises communications ou interprétations aussitôt qu'elles apparaissent.
- Je vis selon mes principes et non en fonction des règles ou des préférences des autres.
- Il n'y a rien de non résolu avec mes relations amoureuses passées, et conjoint.
- Je connais mes désirs, mes besoins et je les prends en main.
- Je ne juge pas et ne critique pas les autres.
- Je ne prends pas personnellement ce que les gens me disent.
- J'ai un(e) meilleur(e) ami(e).
- Je fais des requêtes au lieu de me plaindre.
- Je fréquente des gens qui n'essaient pas de me changer.

\_\_ Nombre de cases cochées (25 max)

## LES AVANTAGES

Sur les lignes, notez les avantages spécifiques, résultats et «shift » qui se sont passés dans votre vie parce que vous avez augmenté votre pointage du programme **Grand Ménage** (Clean Sweep).

**Date**      **Avantage**

---

---

---

---

---

---

---

Remplissez la charte sur la 1<sup>ière</sup> page à toutes les fois que vous augmentez votre pointage du programme Clean Sweep™ (Grand Ménage).





COACHING - FORMATIONS - CONFÉRENCES

PROGRAMME CLEAN SWEEP® (Grand Ménage)  
est diffusé par DialeM Performance.

Fondée en 2002, DIALEM PERFORMANCE a acquis une solide réputation dans les domaines de la formation en vente et de *coaching* en gestion et en vente.

Notre mission est d'offrir des services d'accompagnement et une formation de qualité supérieure pour permettre à nos clients d'obtenir des résultats précis et mesurables.

Nous nous engageons à aider nos clients à gérer plus efficacement leur entreprise, à accroître la rentabilité de celle-ci, à mieux cibler l'embauche, à améliorer la communication entre les membres de l'équipe et de la direction, à établir et atteindre efficacement leurs objectifs et à mieux gérer leur temps.

Composée de personnes aux compétences complémentaires qui répondent à tous les besoins des entreprises, l'équipe de DIALEM PERFORMANCE surpassera vos attentes, pour des résultats profitables.

---

AVERTISSEMENT SUR LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

Ce matériel et ces concepts sont la propriété intellectuelle de Coach U Inc. Vous ne pouvez refaire ou revendre ce programme sans autorisation. Si vous animez un atelier, développez ou dirigez un programme pour un groupe ou une compagnie inspiré de ce matériel et/ou de ces concepts, une autorisation et des frais sont demandés.

Diane Lemieux, Coach agréée, a une licence pour utiliser ce programme.



**DIANE LEMIEUX**  
Coach agréée, formatrice PV  
et conférencière.

Tél. : 450 687-3299  
Cell. : 514 945-4424  
Sans frais : 1 800 648-8069  
diane@dialempformance.com

dialempformance.com