



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

Phase 4

Être un professionnel prospère



Cahier d'exercices

Nom : _____

Date : _____

SÉANCE N°1 Raison d'être de mon métier	5
Exercice 1 – Découvrir la raison d'être de mon métier	6
Exercice 2 – La loi de la manifestation du professionnel prospère	7
SÉANCE N°2 Modèle d'affaires	10
PARTENAIRES CLÉS	11
ACTIVITÉS CLÉS	11
PROPOSITION DE VALEUR	12
RELATIONS CLIENTS	13
SEGMENTS DE MARCHÉ (clientèle cible)	13
RESSOURCES CLÉS	14
CANAUX	15
COÛTS	16
REVENUS	17
VISION GLOBALE DE MON ENTREPRISE	17
SÉANCE N°3 Organiser sa vie et ses actions	19
Exercice 1 – Photographie actuelle	20
Exercice 2 – Du sommet au chemin	22
Exercice 3 – Sept fois à terre, huit fois debout	25
Exercice 4 – Construire un mouvement durable	26
SÉANCE N°4 Discipline et hygiène de vie	28
Exercice 1 – Évaluer ton équilibre actuel	29
Exercice 2 – agenda holistique	32
SÉANCE N°5 Passer à l'action avec détermination	33
Où en est mon projet ? Comment je le vis ?	34
Ma perception du passage à l'action avec détermination	35
Rappel des besoins profonds que ce projet nourrit chez moi :	36
Mon moteur d'action	36
La méthode du petit pas réalisable	37
Notes de l'atelier	38
SÉANCE N°6 La procrastination comme levier de croissance	39
Exercice n°1	40
Exercice n° 2	44
SÉANCE N°7 Impact des blessures	46

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Exercice 1.....	47
Exercice 2.....	48
Exercice 3.....	53
Exercice 4.....	55
Tableau résumé des 5 blessures	57
SÉANCE N°8 Identité narrative	58
Exercice IKIGAI	59
Trouver sa mission et son rayonnement	59
Note à moi-même	62
SÉANCE N°9 Posture intérieure et crédibilité	63
Exercice 1 – scan de posture – 3 situations	64
Exercice 2 : audit de cohérence ÊTRE – FAIRE – AVOIR.....	65
Exercice 3 : lettre d'autorisation.....	66
Exercice 4 : Engagement de la semaine.....	67
SÉANCE N°10 Créativité et puissance d'expression	69
Exercice Mon média naturel	70
Note à moi-même	71
SÉANCE N°11 Se réconcilier avec l'administratif	72
Exercice Se réconcilier avec l'administratif	73
Mon récapitulatif à compléter après la séance :	78
Fiche ressource : clarifier ses choix de gestion administrative.....	80
SÉANCE N°12 Transmettre son message dans le monde actuel	82
Choisir mon vecteur de transmission.....	83
Note à moi-même	84
SÉANCE N°13 Connecter en affaires	85
Exercice 1.....	86
Exercice 2.....	87
Exercice 3.....	89
Kit de survie mentale et émotionnelle en 9 étapes.....	90
SÉANCE N°14 La caméra comme miroir	91
Note à moi-même	92



SÉANCE N°1
Raison d'être de mon métier

Charlène Lepage



ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Exercice 1 – Découvrir la raison d’être de mon métier

1. Pourquoi faire ce métier (avoir/faire/être)

2. Avantages et inconvénients de ce métier

3. Liens avec mon histoire, mes épreuves, mes blessures, ma généalogie, ma personnalité, mes talents, mes intérêts et le service aux autres.

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Exercice 2 – La loi de la manifestation du professionnel prospère

1. Conscience

1.1 Mental :

De quoi ai-je peur quand je me vois atteindre mes objectifs de phase 4 ?
(avoir, faire et être)

Qu'est-ce que j'imagine lorsque cette peur m'habite ?

1.2 Émotionnel : Comment je me sens lorsque j'imagine cela ?

1.3 Physique :

Lorsque cette peur est présente, je m'oblige / m'empêche de faire quelles actions?

À quel endroit puis-je sentir la peur dans mon corps ?

Phase 4 : Être un professionnel prospère

2. Acceptation

2.1 Comment puis-je accepter concrètement cette peur ?

2.2 Puis-je accepter l'idée que ce dont j'ai peur puisse se manifester ?

« La transformation vient avec l'acceptation. »

3. Responsabilité

3.1 Si cette situation qui me fait peur (n° 1.1) venait à se manifester, comment voudrais-je me sentir / qu'est-ce que je voudrais être ?

3.2 Mental : Quelles sont les images qui représentent ce que je veux (3.1)

Phase 4 : Être un professionnel prospère

3.3 Émotionnel : Comment je me sens lorsque j'imagine cela ? (3.2)

3.4 Physique :

Quelles actions puis-je mettre en place pour manifester ce que je veux ? (3.1)

3.5 Quelles peuvent être les conséquences positives et négatives à la suite de cette nouvelle attitude et ces nouveaux comportements ?

3.6 Étant la personne que je suis aujourd'hui, puis-je assumer ces conséquences ?

Voilà ta prochaine étape de leadership, ton *être* du « Être Prospère ».



SÉANCE N°2

Modèle d'affaires

Mélanie Valiquette Coaching

Ce cahier t'aidera à structurer ton entreprise de relation d'aide, de coaching ou de formation en clarifiant chaque aspect essentiel de ton modèle d'affaires.



ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Phase 4 : Être un professionnel prospère

PARTENAIRES CLÉS

Qui sont tes partenaires et fournisseurs indispensables?

Quels partenaires te permettent de réaliser les activités que tu ne fais pas personnellement ?

Quels partenaires te permettent de te procurer les ressources dont tu ne disposes pas?

ACTIVITÉS CLÉS

Quelles sont les activités qui te permettent de réaliser ta proposition de valeur et de te démarquer ?

Quelles sont les activités essentielles dans ton entreprise de relation d'aide?

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Quelles tâches prennent le plus de temps actuellement ?

PROPOSITION DE VALEUR

À quels besoins ou problèmes réponds-tu ?

Quelle est la valeur créée pour tes clients ?

Qu'apportes-tu concrètement à tes clients ?

Quels sont les bénéfices de ton accompagnement ?

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Qu'est-ce qui te distingue des autres thérapeutes ou coachs ?

RELATIONS CLIENTS

Quelle est la nature de ta relation avec tes clients ?

Comment peux-tu fidéliser tes clients ?

Comment peux-tu rejoindre tes clients ?

SEGMENTS DE MARCHÉ (clientèle cible)

Pour qui crées-tu de la valeur ?

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Qui sont tes clients idéaux ?

Quels sont leurs besoins ou difficultés ?

Quel est leur profil (âge, mode de vie, profession, revenus, etc.) ?

RESSOURCES CLÉS

Que possèdes-tu pour réaliser ta proposition de valeur ?

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Quelles sont tes ressources (forces) essentielles ?

Quels outils, formations ou logiciels sont nécessaires ?

CANAU

Comment vas-tu rejoindre tes clients?

Par quels canaux vas-tu promouvoir tes services ?

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Quels réseaux sociaux ou plateformes utiliseras-tu ?

COÛTS

Quels sont les coûts liés à ton entreprise ?

Quels sont tes coûts fixes et variables ?

Quels sont les coûts les plus importants de ton modèle ?

Phase 4 : Être un professionnel prospère

REVENUS

De quelles façons obtiens-tu des revenus ?

Comment tes clients paient-ils ?

Quels sont les coûts de tes services ?

VISION GLOBALE DE MON ENTREPRISE

Pourquoi ai-je choisi ce domaine ?

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Quel impact ai-je envie d'avoir dans la vie des gens ?

À quoi ressemble mon entreprise idéale dans 5 ans ?

Quels sont mes objectifs financiers et personnels ?



SÉANCE N°3
Organiser sa vie et ses actions

Hervé Baltayan



ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Exercice 1 – Photographie actuelle

Objectif : faire un état des lieux concret et réaliste de ta situation actuelle afin de construire un projet professionnel viable, aligné et respectueux de ta réalité.

1. Ma réalité actuelle

- Ai-je une autre activité professionnelle en dehors de la relation d'aide ? _____

- Je travaille combien d'heures actuellement ? _____
- Ai-je des responsabilités familiales ? _____
- De façon réaliste, combien de temps puis-je consacrer actuellement à bâtir et pratiquer mon activité en relation d'aide ? _____
- Mon niveau d'énergie actuel est : ☐ faible ☐ moyen ☐ bon ☐ très bon

2. Mon projet actuellement

Où en suis-je concrètement ?

- Ai-je déjà :
 - ☐ des clients
 - ☐ une page internet/un profil
 - ☐ un lieu
 - ☐ une offre claire
 - ☐ rien pour le moment
- Ce qui est aujourd'hui le plus concret ou le plus avancé dans mon projet :

3. Mes freins actuels

Ce qui me freine le plus aujourd'hui :

- ☐ la peur de ne pas être légitime
- ☐ la peur de ne pas réussir
- ☐ la peur de manquer d'argent

Phase 4 : Être un professionnel prospère

☐ la peur d'être vu

☐ le manque de temps

☐ le perfectionnisme

☐ la dispersion

☐ la fatigue

☐ autre : _____

Mes ressources actuelles

Mes principales forces aujourd'hui :

• Ce que j'ai déjà construit dans ma vie : _____

• Les qualités que je reconnais chez moi : _____

4. Mon rapport au temps

J'ai tendance à :

☐ attendre d'être prêt

☐ vouloir aller trop vite

☐ me disperser

☐ reporter/repousser

☐ trop réfléchir avant d'agir

☐ agir dans l'urgence

☐ abandonner quand ça devient difficile

**« On ne construit pas un projet contre sa vie.
On le construit à partir de sa réalité. »**

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Exercice 2 – Du sommet au chemin

Objectif de la séquence : permettre aux participants de reconnecter avec le « sommet » défini dans les séances précédentes, de prendre conscience de leur rapport au temps et à la progression, de commencer à structurer un chemin réaliste, progressif et soutenable.

Partie 1 - Reconnecter à mon sommet

Consigne : reprends simplement ce que tu as déjà clarifié dans les séances précédentes. Il ne s'agit pas de refaire le travail, mais de reformuler ton sommet pour pouvoir ensuite construire le chemin.

Question	Ma réponse
Quel sommet ai-je défini pour mon activité professionnelle ?	
À quoi ressemblera concrètement cette activité dans ma vie ?	
Quel besoin ou quel état d'être ce projet vient-il nourrir chez moi ?	
Comment ai-je envie que ce projet s'intègre dans ma vie personnelle ?	
Qu'est-ce qu'il est important pour moi de préserver dans mon quotidien pendant ce cheminement ?	

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Partie 2 – Mon rapport au temps

Consigne : observe ta réaction intérieure face au temps nécessaire pour construire ton projet.

L'objectif n'est pas de te juger, mais de voir ce que le rythme de construction vient toucher en toi.

Projection	Ce que j'imagine	Comment est-ce que je me sens en imaginant cela
À court terme (3 mois)		
À moyen terme (1 an)		
À long terme (3 à 5 ans)		

Mes réactions intérieures :

- ☐ Si cela prend plus de temps que prévu, je ressens de la pression.
- ☐ Si cela prend plus de temps que prévu, je ressens de la déception.
- ☐ Si cela prend plus de temps que prévu, je ressens de la peur.
- ☐ J'ai tendance à me comparer aux autres.
- ☐ J'ai tendance à vouloir aller vite pour me rassurer.
- ☐ J'ai tendance à attendre d'être prêt ou parfait avant d'avancer.
- ☐ Je confonds parfois vitesse et réussite.
- ☐ Si cela prend du temps, j'ai tendance à douter de moi.
- ☐ Si cela avance lentement, j'ai tendance à remettre ma valeur en question.
- ☐ J'ai parfois l'impression que si ça n'avance pas vite, c'est que je ne suis pas légitime.
- ☐ Autre : _____

Questions d'observation

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Quelle peur apparaît lorsque je pense au temps nécessaire pour atteindre mon sommet ?

Quelle pression est-ce que je me mets ?

Qu'ai-je déjà construit progressivement dans ma vie, étape par étape ?

Qu'est-ce que cela changerait si je respectais davantage mon rythme réel ?

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Exercice 3 – Sept fois à terre, huit fois debout

Objectif de l'exercice

Prendre conscience que le réel répond souvent différemment de ce que l'on avait imaginé, et que les ajustements font partie intégrante de toute construction. L'objectif n'est pas d'éviter les chutes, mais d'apprendre à observer ce qu'elles nous enseignent.

Consigne

Choisis une ou plusieurs situations vécues dans ton parcours professionnel, personnel ou dans ton projet en relation d'aide. Remplis les différentes colonnes sans te juger.

Ce que j'avais imaginé	Ce que la réalité a montré	Ce que cela m'a appris

Questions de réflexion :

- Qu'est-ce que j'ai découvert à travers l'expérience que je n'aurais pas pu comprendre uniquement à un niveau mental ?
- Ai-je tendance à vivre les ajustements comme des échecs ou comme des informations ?
- Dans quelles situations ai-je voulu abandonner trop vite ?
- Qu'est-ce qui m'aide à rester en mouvement malgré les difficultés ?

Phrase clé : « Le réel n'est pas contre moi. Il m'aide à ajuster mon chemin. »

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Exercice 4 – Construire un mouvement durable

Objectif de l'exercice

Te permettre de structurer ton projet dans ta réalité actuelle, de clarifier tes priorités et de mettre en place un cadre soutenant et durable.

Consigne

Prends le temps de répondre aux questions suivantes de manière simple et concrète.

L'objectif n'est pas de créer un système parfait, mais de construire un cadre réaliste et durable.

PRIORITÉS Quelles sont les priorités réellement importantes pour mon projet ? • Qu'est-ce qui est essentiel d'ici un mois ? • Qu'est-ce qui peut attendre ? • Qu'est-ce qui nourrit réellement mon projet ?	
DISPERSION Qu'est-ce qui me disperse ou me fait perdre de l'énergie inutilement ? • Ai-je tendance à vouloir tout faire en même temps ? • Quelles activités liées à mon projet ne le font pas réellement progresser ? • Quels comportements dans ce projet augmentent ma charge mentale ?	
ORGANISATION À quel moment concret vais-je consacrer du temps à mon projet ? • Quels jours ou quels créneaux sont réellement disponibles dans ma semaine ? • À quels moments suis-je le plus disponible mentalement et émotionnellement ? • Comment puis-je rendre ce temps visible dans mon agenda ou mon système d'organisation ?	

Phase 4 : Être un professionnel prospère

SOUTIEN Quel outil / habitude / cadre pourrait m'aider à avoir une vision plus claire et plus apaisée ? • Ai-je besoin d'un agenda papier, numérique, d'un tableau visuel ou d'un carnet ? • Qu'est-ce qui pourrait m'aider à arrêter de porter mentalement mon projet toute la journée ? • Qu'est-ce qui m'aide à avoir l'esprit plus clair ?	
RYTHME Quel rythme serait réaliste et soutenable pour moi aujourd'hui ? • Combien de temps puis-je consacrer à ce projet sans me mettre en difficulté ? • Quel rythme pourrais-je réellement tenir dans la durée ? • Qu'est-ce qui serait trop ambitieux aujourd'hui ?	
ÉQUILIBRE Comment intégrer ce projet dans ma vie sans me mettre en guerre contre moi-même ? • Qu'ai-je besoin de respecter dans ma réalité actuelle ? • Quelles limites ai-je besoin d'accepter aujourd'hui ? • Comment avancer tout en restant respectueux de moi-même ?	

Phrase clé : « Un projet durable ne se construit pas contre soi-même. »



SÉANCE N°4
Discipline et hygiène de vie

Charlène Lepage



ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Phase 4 : Être un professionnel prospère

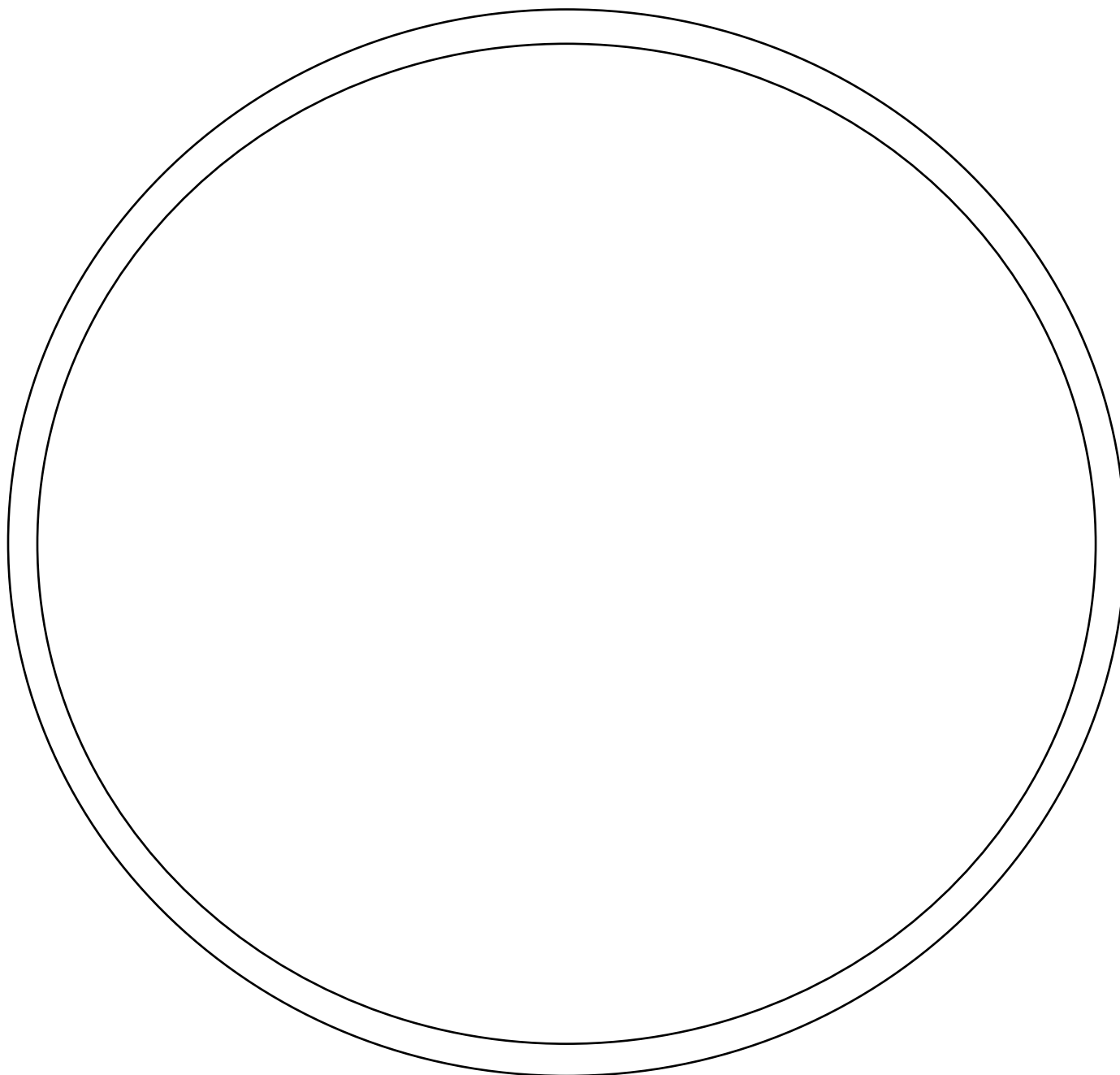
Exercice 1 – Évaluer ton équilibre actuel

1. Dans la colonne de gauche, énumère tous les domaines importants de ta vie. Par exemple, santé, couple, famille, amis, social, carrière, vie spirituelle, argent, environnement, loisirs, etc.
2. Dans la colonne de droite, spécifie tous tes désirs et besoins prioritaires associés à chaque domaine.

Domaines	Désirs et besoins

Phase 4 : Être un professionnel prospère

3. Divise le cercle selon ton nombre de domaines et identifie ceux-ci.



4. Note les désirs/besoins déjà comblés dans chaque domaine ; en partant du centre pour aller vers la circonférence.
5. Trace ensuite une ligne pour délimiter cette zone que tu peux ombrager.
6. Note maintenant les désirs/besoins à combler sur la partie restante de chaque pointe. Garde ces zones claires.

Phase 4 : Être un professionnel prospère



7. Comment peux-tu graduellement répondre à ces désirs/besoins restants pour équilibrer la roue de ta vie ? Réponds pour chaque domaine.

[illegible]

8. Comment peux-tu sacrifier ta ressource la plus importante – ton énergie – en fonction de tes valeurs et tes priorités de vie ? Que peux-tu continuer de faire, mais aussi que peux-tu arrêter ou commencer ?

[illegible]

Maîtrise ton énergie et tu seras le maître de ta vie.

Exercice 2 – agenda holistique

1. Vision globale : note tes hautes saisons et réserve tes vacances en amont
2. Rétroaction et planification trimestrielle
3. Auto-coaching mensuel
4. Méthode des blocs de temps hebdo

4.1) Dans un agenda, **structure les blocs de temps** récurrents chaque semaine, **appelés les ROCHERS**. Exemples : routine du matin, transport, cuisiner, courses/épicerie, cours hebdomadaires, routine du soir, ménage, activités physiques, préparer les blocs hebdo de la semaine prochaines, etc.

4.2) Réserve des **blocs de temps pour des tâches spécifiques**, appelés **les CAILLOUX**. Voici quelques exemples.

Lundi matin : gestion des courriels, mardi matin : consultations clients, mercredi matin : écriture de conférence/atelier, jeudi matin : créativité, médias sociaux et visibilité, vendredi matin : processus administratifs et comptabilité. Prends soin de réserver 1-2h pour les imprévus et les tâches quotidiennes supplémentaires.

4.3) Liste par ordre chronologique les tâches à faire pour chaque bloc de temps.

Exemples : jeudi pour le bloc créatif/média sociaux, créer 2 visuels, écrire les 2 descriptions, programmer les 2 publications, interagir avec les commentaires et engager des conversations avec les autres, finir en visionnant 20 min de formation Youtube sur Canva.

Ces listes de tâches peuvent être notées dans la section tâches de ton agenda électronique.

4.4) Chaque jour, travaille par bloc afin de centraliser tes tâches similaires. Cela améliore l'efficacité, car ton attention est concentrée sur un bloc à la fois. Pour limiter les distractions, si possible éteins les notifications diverses : téléphone, messageries, médias sociaux. Arrête-toi quand le bloc est terminé pour respecter les diverses responsabilités de toutes les sphères de ta vie. Tu développeras ainsi la satisfaction d'avancer dans tes tâches selon tes capacités du moment, à ton rythme, sachant que tu as fait ce que tu avais prévu en investissant le temps planifié.

4.5) Révise la durée des blocs de façon réaliste et ajuste tes attentes de performance en fonction de ce qui est faisable aisément avec les blocs de temps. Ainsi, tu pourras faire un échéancier sain et serein pour parcourir ton plan d'actions professionnel.

Maîtrise ton temps et ton attention afin d'être maître de ton énergie.



SÉANCE N°5

Passer à l'action avec détermination

J'avance pas à pas dans mon projet professionnel

Élise Monfrini



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

Phase 4 : Être un professionnel prospère



Où en est mon projet ? Comment je le vis ?

[illegible]

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Ma perception du passage à l'action avec détermination

Notes de 0 à 5 → 0 = pas du tout ma perception ; 5 = tout à fait ma perception

La détermination, c'est...	Note
devoir me forcer.	
devoir être irréprochable.	
devoir tenir bon quoi qu'il arrive.	
ne plus avoir le droit d'être fatigué-e.	
devoir me mettre sous pression.	
devenir une autre personne.	
devoir être dans l'action en permanence.	
risquer de perdre ma spontanéité.	
devenir trop rigide.	
devoir tout maîtriser.	
devoir être constant(e) en permanence.	
devoir avancer vite. Sinon c'est que je manque de détermination.	
ne pas ralentir, sinon cela veut dire que j'abandonne.	
ne pas douter, sinon c'est mauvais signe.	
devoir savoir précisément où je vais.	
passer à l'action, c'est prendre des risques importants.	
passer à l'action, c'est quitter brusquement ma zone de confort.	
cesser d'écouter mes besoins.	

/90

En regardant mes réponses...

Quelles affirmations m'ont le plus surpris-e ?

Lesquelles ressemblent davantage à des croyances qu'à des vérités absolues ?

Qu'est-ce que je découvre sur ma manière actuelle d'aborder le passage à l'action ?

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Rappel des besoins profonds que ce projet nourrit chez moi :

Mon moteur d'action

Pour chaque ligne, coche spontanément la phrase qui te ressemble le plus aujourd'hui dans la manière d'avancer dans ton projet.

☐ Je crains de me tromper.	☐ Je me donne le droit d'apprendre.
☐ Je crains de décevoir.	☐ Je me donne le droit d'être moi-même.
☐ J'ai besoin de prouver ma valeur.	☐ Je reconnais ma valeur là où j'en suis.
☐ Je fais parce qu'il le faut.	☐ Je choisis de le faire.
☐ Je crains d'être en retard.	☐ Je me donne le droit d'avancer à mon rythme.
☐ Je crains le regard des autres.	☐ Je me donne le droit d'être imparfait(e).
☐ Je crains de ne pas être à la hauteur	☐ Je me donne le droit de grandir pas à pas.
☐ Je me force à agir.	☐ Je m'engage dans une direction qui a du sens pour moi.
☐ J'agis pour éviter un échec.	☐ J'agis pour construire la vie que je souhaite.

En regardant mes réponses, qu'est-ce que je découvre sur ma manière de me mettre en action ?

Phase 4 : Être un professionnel prospère

La méthode du petit pas réalisable

1. Quelle est l'action que je veux vraiment mettre en place ? _____

2. À quel besoin qui est important pour moi cette action répond-elle ? _____

3. Si je réalise cette action, qu'est-ce qui peut m'arriver de désagréable ?

Ce qui pourrait m'arriver	Je me sens capable de l'assumer aujourd'hui...	Si non, quelle étape intermédiaire puis-je faire pour m'aider ?
	☐ Oui ☐ Non ☐ Presque	
	☐ Oui ☐ Non ☐ Presque	
	☐ Oui ☐ Non ☐ Presque	
	☐ Oui ☐ Non ☐ Presque	
	☐ Oui ☐ Non ☐ Presque	

En regardant ce tableau, quel serait le premier petit pas que je me sens capable de réaliser ?

***Le petit pas réalisable, c'est le premier pas qui respecte à la fois mon projet...
et la personne que je suis aujourd'hui.***

Notes de l'atelier

Note 1 : OBJECTIFS

- Prendre conscience de son rapport actuel à l'action, à la détermination et à la pression intérieure.
- Reconnecter ses actions à une direction porteuse de sens et à son "pour-quoi".
- Expérimenter la méthode du « petit pas réalisable » afin d'avancer avec plus de confiance, de continuité et de respect de soi.

Note 2 : MON MOTEUR D'ACTION

Pression	Détermination saine
Je cherche à m'éloigner de...	Je choisis d'aller vers...
Une peur	Une direction qui a du sens
Un risque, un jugement, un échec	Une vie que je souhaite construire
L'ego	Le cœur
« je dois »	« je veux »
☐ Je crains de me tromper	☐ Je me donne le droit d'apprendre
☐ Je crains de décevoir	☐ Je me donne le droit d'être moi-même
☐ J'ai besoin de prouver ma valeur	☐ Je reconnais ma valeur là où j'en suis
☐ Je fais parce qu'il le faut	☐ Je choisis de le faire.
☐ Je crains d'être en retard	☐ Je me donne le droit d'avancer à mon rythme
☐ Je crains le regard des autres	☐ Je me donne le droit d'être imparfait-e
☐ Je crains de ne pas être à la hauteur	☐ Je me donne le droit de grandir pas à pas
☐ Je me force à agir	☐ Je m'engage dans une direction qui a du sens pour moi
☐ J'agis pour éviter un échec	☐ J'agis pour construire la vie que je souhaite



SÉANCE N°6

La procrastination comme levier de croissance

Laure Gautier



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

Exercice n°1

Tâches /domaines	Déjà fait	Sera fait	Je procrastine	Exemple précis	Forme et activité de remplacement
Administratif et légal					
M'enregistrer comme travailleur autonome (QC)/ créer mon entreprise (FR)					
Devenir membre d'une association professionnelle (p. ex: RITMA au QC) ou m'informer sur les partenariats pour praticiens du bien-être (p. ex. Medinat en FR)					
M'informer sur les lois liées à la pratique de la relation d'aide					
Mettre en place ma politique de confidentialité					
Demander des soumissions / renouveler mon assurance de responsabilité professionnelle					
Rédiger / finaliser mes documents <i>Ouverture de dossier</i> et <i>Consentement de service</i>					

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Tâches /domaines	Déjà fait	Sera fait	Je procrastine	Exemple précis	Forme et activité de remplacement
Entreprandre les démarches fiscales. Au Québec demander mes numéros de TPS/TVQ En France vérifier la TVA.					
Autre :					
Comptabilité et finances					
Ouvrir un compte bancaire d'entreprise/professionnel					
Chercher un comptable					
Envoyer mes factures clients					
Tenir ma comptabilité à jour					
Classer et enregistrer les reçus de dépenses					
Réviser mes tarifs et ma structure de prix					
Payer mes impôts et mes taxes					
Autre :					
Pratique du consultant					
Relire mon dossier client avant mes rencontres					

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Tâches /domaines	Déjà fait	Sera fait	Je procrastine	Exemple précis	Forme et activité de remplacement
Rédiger mes notes de suivi après chaque consultation					
Organiser / m'inscrire à la formation continue annuelle (METC et					
Terminer mon diplôme TERA - RAS ou DAC					
Autre :					
Marketing et visibilité					
Créer mon logo d'entreprise					
Créer mon site web					
M'inscrire à Google My Business					
Publier du contenu sur les réseaux sociaux					
Connaître et pratiquer mon argumentaire/pitch de vente					
Chercher à développer ma clientèle					
Autre :					
Gestion et stratégie					
Bloquer du temps dans mon agenda pour les tâches que je souhaite accomplir					

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Tâches /domaines	Déjà fait	Sera fait	Je procrastine	Exemple précis	Forme et activité de remplacement
Ranger et organiser mon espace de travail (bureau et/ou ordinateur)					
Répondre aux courriels clients sous 24h					
Analyser mes revenus et nombre de clients par semaine					
Réfléchir à ma vision à long terme					
Autre :					
Développement personnel					
Me réserver du temps de repos					
Réserver des moments pour ma vie familiale et sociale					
Travailler mes blessures et/ou mes peurs					
Autre :					

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Exercice n° 2

1. Je procrastine en ce moment face à quelle tâche ?	2. Qu'est-ce que j'essaie d'éviter? Que pourrait-il m'arriver de désagréable?	3. J'aurais peur de me sentir comment?	4. Me réguler	5. Que pourrait-il m'arriver d'agréable et de positif?	6. Découper en 3 micros-actions
Exemple: M'occuper des questions fiscales	Faire une erreur avec les taxes. Ne pas savoir comment faire. Avoir des problèmes avec l'administration	Petite / incapable	✓ (Détente)	Progresser dans mon entreprise. Dépasser 30 000 \$/€ de chiffre d'affaires. Proposer des factures professionnelles à mes clients.	- Demander à une personne qui sait comment faire - Prendre rendez-vous avec Revenu Québec / l'URSSAF - Regarder comment sont inscrites les taxes et autres informations légales sur une facture

Phase 4 : Être un professionnel prospère

1. Je procrastine en ce moment face à quelle tâche ?	2. Qu'est-ce que j'essaie d'éviter? Que pourrait-il m'arriver de désagréable?	3. J'aurais peur de me sentir comment?	4. Me réguler	5. Que pourrait-il m'arriver d'agréable et de positif?	6. Découper en 3 micros-actions - - -



SÉANCE N°7
Impact des blessures

Nathalie Sainte-Marie



ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Exercice 1

Je liste ce que je ne veux plus dans ma vie professionnelle, c'est-à-dire les obstacles que je rencontre à développer mon activité

Choisir dans cette liste ce qui est le plus impactant émotionnellement et mentalement.

Noter ci-dessous une expérience précise.

Je ne veux plus ...

(P. ex. : piocher dans mes économies pour subvenir à mes charges, lancer des ateliers qui ne se remplissent pas, avoir peu de demandes de consultations...)

Exercice 2

Questionnaire des 5 blessures et ta vie professionnelle avec un focus particulier sur l'expérience choisie

Blessure de rejet : les comportements du fuyant

- ☐ Je me sens détaché·e du matériel, du concret.
- ☐ Je suis plus tourné·e vers les tâches/métiers intellectuels.
- ☐ Je suis perfectionniste, parfois obsessionnel.
- ☐ Je me sens insatisfait·e de qui je suis.
- ☐ Je panique de plus en plus avec l'âge.
- ☐ Je me dévalorise, parfois même je crois que je suis un·e raté·e.
- ☐ Je me crois nul·le, sans valeur, dérangeant·e, car sans intérêt.
- ☐ J'ai peu d'estime personnelle.
- ☐ Je m'isole facilement, je peux passer pour solitaire.
- ☐ J'ai de la difficulté à être en groupe.
- ☐ Je me sens ou je veux être invisible dans les réunions.
- ☐ J'ai peur de parler en public.
- ☐ J'ai de la difficulté parfois à prendre ma place.
- ☐ Je prends la fuite quand un·e confrère hausse le ton ou devient agressif.
- ☐ Je me sens inquiet·e par rapport au regard des autres.
- ☐ Je suis parfois effacé·e.
- ☐ Je crois que ma présence ne fait pas de différence.
- ☐ Je me trouve différent·e de mes collègues, voire atypique.
- ☐ Je me sens incompris·e.
- ☐ Je prends la fuite à travers des dépendances (alcool, cigarette, drogue, médicaments...).
- ☐ Je suis dans le déni sur ce qui se passe en moi.
- ☐ Je donne l'impression d'être ailleurs, dans la lune.
- ☐ Je me sens envahi·e par mes émotions quand je suis seul·le.
- ☐ J'ai une énergie nerveuse qui me donne une grande capacité de travail.
- ☐ Je me sens exister quand je suis très occupé·e.

Blessure d'injustice : les comportements du rigide

- ☐ Je suis perfectionniste.
- ☐ Je suis performant·e pour être parfait·e selon un idéal.
- ☐ Je m'autosabote quand tout se passe trop bien.
- ☐ Je suis parfois sarcastique, intransigeant·e, entêté·e.
- ☐ Je peux paraître contrôlant·e vis-à-vis des autres quand mon idéal est remis en question.
- ☐ Je me coupe de ma sensibilité, car je ne sais pas la gérer.
- ☐ D'apparence froide, j'ai de la difficulté à montrer mon affection.
- ☐ Je passe pour insensible, comme si rien ne me touche.
- ☐ J'ai peur de perdre le contrôle de mes émotions.
- ☐ Je suis colérique, mais je me contrôle.

- ☐ Je suis trop optimiste, enthousiaste, positif·ve.
- ☐ Je me montre dynamique même si je suis épuisé·e.
- ☐ Je me justifie ou riposte souvent.
- ☐ Tout doit être juste, justifié.
- ☐ J'interromps les personnes dont les propos ne sont pas justes.
- ☐ Je critique ceux qui ne travaillent pas selon mon idéal.
- ☐ J'exagère une accusation.
- ☐ J'ai de la difficulté à demander de l'aide.
- ☐ Je cache ma nervosité, ma sensibilité en riant ou souriant sans raison.
- ☐ Ma voix est souvent sèche / cassante.
- ☐ La vie semble parfaite, je n'ai pas de problème professionnel.
- ☐ Rien n'est grave.
- ☐ Je doute de mes choix professionnels.
- ☐ Je suis envieux·se.
- ☐ Je me compare.
- ☐ J'ai de la difficulté à recevoir de l'aide ou des mérites si je fais plus ou moins que mes collègues.
- ☐ J'ai de la difficulté à avoir des relations plus personnelles avec mes confrères/consœurs.
- ☐ Je ne respecte pas mes limites, je m'en demande beaucoup.
- ☐ Je veux être apprécié·e pour ce que je fais, je cherche à performer.
- ☐ J'ai de la difficulté à m'arrêter tant que mon travail n'est pas terminé.
- ☐ Je ne m'autorise pas à être en arrêt pour maladie et j'évite de prendre des médicaments.
- ☐ Je sens difficilement la douleur ou le froid.
- ☐ Je suis injuste avec moi-même.
- ☐ Je suis dur·e envers mon corps.
- ☐ Je me contrôle beaucoup pour être parfait·e.
- ☐ J'aime l'ordre, le travail organisé.
- ☐ J'ai de la difficulté à célébrer mes réussites sans culpabilité ou justification.
- ☐ Je dois mériter de me faire plaisir en ayant bien travaillé.
- ☐ Je suis plus attaché·e aux informations qu'aux sentiments.
- ☐ Je rationalise.
- ☐ Mon apparence est importante, j'aime porter des vêtements élégants qui m'avantagent.

Blessure d'abandon : les comportements du dépendant

- ☐ Je me sens victime, je m'apitoie, me plains auprès de mes collègues.
- ☐ J'attire la pitié, l'attention en me provoquant des drames.
- ☐ Je cherche à ramener le sujet à moi.
- ☐ J'ai besoin de présence, d'attention, de soutien pour accomplir mes tâches.
- ☐ J'ai de la difficulté à mener des projets ou à décider seul·le.
- ☐ Je demande des conseils sans les suivre, car s'il y a une solution à mon problème, je n'aurai plus d'attention.
- ☐ J'ai de la difficulté à me faire dire non, à recevoir un refus.
- ☐ Je pleure facilement.

- ☐ Je me sens souvent triste sans savoir pourquoi.
- ☐ Je parle avec une voix enfantine.
- ☐ Mon humeur peut être changeante, entre joie et tristesse.
- ☐ Je suis tactile, je m'accroche physiquement aux autres.
- ☐ Je cherche à être la vedette, le centre d'intérêt.
- ☐ Je recherche l'indépendance alors que je suis très dépendant de l'attention des autres.
- ☐ J'aime parler de moi dans un groupe.
- ☐ Je peux me montrer incapable à effectuer une tâche afin d'avoir de l'aide alors que je peux y arriver seul-le.
- ☐ Je rends service à mes collègues dans le but d'avoir un retour.
- ☐ Je me sens facilement déstabilisé-e par mes émotions.
- ☐ J'ai de la difficulté à rompre une relation.
- ☐ Je choisis d'endurer un contexte difficile.
- ☐ Je crois que lorsque mes collègues sont d'accord avec moi, cela démontre qu'ils m'apprécient.
- ☐ En présence d'une personne agressive ou en colère, je m'écrase comme un-e enfant qui a peur
- ☐ Plus je vieillis et plus j'angoisse à l'idée d'être seul-le.

Blessure de trahison : comportements du contrôlant

- ☐ Je passe pour une personne à forte personnalité qui s'impose auprès de ses collègues de sexe opposé.
- ☐ Je veux me montrer fort pour éviter de me sentir vulnérable auprès d'eux.
- ☐ Je performe pour montrer que je suis responsable.
- ☐ Je suis irresponsable quand j'accuse ou blâme les autres.
- ☐ Je prends beaucoup de place dans une réunion.
- ☐ Je cherche à être spécial-le et important-e auprès des partenaires professionnels de sexe opposé
- ☐ Méfiant-e, je me révèle peu auprès de ses derniers.
- ☐ J'ai peur de me rendre vulnérable si je parle de mes failles et qu'ensuite mes confrères profitent de moi.
- ☐ Je suis impressionnable par les personnes riches ou célèbres dans le monde des affaires.
- ☐ Je cherche les titres, les honneurs auprès de ma hiérarchie.
- ☐ Je suis très attaché-e à ma réputation.
- ☐ Je peux salir celle des autres si la mienne est entachée.
- ☐ Je mens pour sortir de situations délicates et garder la face.
- ☐ Je me montre intolérant-e face aux menteurs.
- ☐ Je me montre impatient-e vis-à-vis de collègues lent-es.
- ☐ Je m'attends à ce que le travail délégué soit fait à ma façon et à mon rythme.
- ☐ J'ai beaucoup d'attentes, je suis exigeant-e envers mes confrères.
- ☐ Je contrôle les tâches confiées par manque de confiance.
- ☐ J'anticipe pour mieux contrôler.
- ☐ Je suis méfiant-e, sceptique.
- ☐ Je déteste qu'un de mes collègues vienne défaire mes plans.

- ☐ Je n'aime pas les surprises et les imprévus.
- ☐ Je me crois indispensable et pense que mes collègues ne réussiraient pas sans moi.
- ☐ Je suis manipulateur.trice.
- ☐ Je suis comédien·ne.
- ☐ Je tends des pièges de différentes manières pour obtenir des preuves d'amour.
- ☐ Je peux utiliser la violence.
- ☐ Je saute vite aux conclusions, j'agis et je comprends vite.
- ☐ Je suis sûr d'avoir raison, j'impose mon point de vue à mes confrères en voulant avoir le dernier mot.
- ☐ Rancunier dans mes relations, je mets fin à un partenariat en refusant tout contact.
- ☐ J'ai un tempérament colérique.
- ☐ Je critique mes collègues dépendant·es.
- ☐ J'ai de la difficulté à tenir mes promesses et engagements, je vis de la colère quand les autres se désengagent de moi.
- ☐ Je possède des talents de dirigeant·e, que j'exprime de manière contrôlante.
- ☐ Je confonds donner des ordres et diriger.

Blessure d'humiliation : les comportements du masochiste

- ☐ Je suis lent·e.
- ☐ Je suis fusionnel·le et hypersensible.
- ☐ J'ai honte, je me contrôle au travail.
- ☐ Je me sens jugé·e et observé·e par le gardien de la morale de l'entreprise.
- ☐ Je fais tout pour être digne de ce gardien.
- ☐ Je pense que pour être digne, je dois alléger la souffrance de mes collègues, clients, etc.
- ☐ Je me fais un devoir de servir mes confrères.
- ☐ Je fais passer les besoins de ces derniers avant les miens.
- ☐ J'ai de la difficulté à me laisser mater et prendre en charge.
- ☐ J'excuse mes partenaires professionnel·les.
- ☐ Je me retiens de parler, je pense ne pas avoir le droit de leur nuire.
- ☐ Je me brime pour ne pas avoir de plaisir avec mes sens.
- ☐ J'ai peur d'avoir honte et d'être puni si je me permets d'avoir du plaisir.
- ☐ J'ai eu des mésaventures d'ordre sexuel étant enfant.
- ☐ Je m'empêche d'être libre, car je n'ai pas appris à gérer ma sensualité et j'ai peur d'être sans limites.
- ☐ Je m'occupe des autres pour éviter d'être libre.
- ☐ Je me sacrifie pour mes collègues afin d'être digne de la morale.
- ☐ J'en prends beaucoup sur mon dos.
- ☐ Je me crois indispensable aux autres, je materne et infantilise.
- ☐ Je n'écoute pas mes besoins alors que je les connais.
- ☐ Je me sens malpropre et ressens du dégoût de moi-même.
- ☐ Je me récompense par la nourriture, mais me sens coupable et j'en ai honte au lieu de ressentir du plaisir.

Phase 4 : Être un professionnel prospère

-
- ☐ Je déborde et abuse de mes sens.
 - ☐ Je me ridiculise devant mes confrères.
 - ☐ En pratiquant l'autodérision, je m'humilie.
 - ☐ Je vois petit dans ce que j'entreprends.
 - ☐ De tempérament missionnaire, je rends service par peur.

Extrait du livre « Les 5 blessures et ta vie professionnelle » co-écrit par Lise Bourbeau et Nathalie Sainte-Marie aux Éditions E.T.C.

Exercice 3

Comment ai-je appris à jouer à l'entrepreneur ?

Qu'elle était la relation de mon père et de ma mère au statut d'entrepreneur ? Quand j'étais enfant, que disaient mes parents ?

Des entrepreneurs ?

- Mon parent du même sexe : _____

- Mon parent du sexe opposé : _____

Des salariés ?

- Mon parent du même sexe : _____

- Mon parent du sexe opposé : _____

Quels statuts professionnels avaient choisis mes parents ?

- Mon parent du même sexe : _____

- Mon parent du sexe opposé : _____

Quelle était ma perception de la vie professionnelle de mes parents ?

- Mon parent du même sexe : _____

- Mon parent du sexe opposé : _____

Dans ma vie professionnelle, je ne veux pas être comme eux.

- Je ne veux pas être ... comme mon parent du même sexe : _____

Phase 4 : Être un professionnel prospère

- Je ne veux pas être ... comme mon parent du sexe opposé : _____

Ai-je connu des entrepreneurs quand j'étais enfant ? Quelle perception ai-je eue de leur expérience :

Mon intention en devenant professionnel en relation d'aide, c'est...

- d'avoir : _____

- de faire : _____

- afin d'être : _____

Je note ce dont je prends conscience à travers cet exercice et comment je me sens avec ce que je viens de découvrir : _____

Exercice 4

Décodage de la situation concrète que je ne veux plus

Je note ce que je ne veux plus dans une situation précise que j'ai vécue.

- Quelle(s) sont ma/mes blessures activées ? _____

- Je prends 3 bonnes respirations et me visualise dans la situation.

- Comment je me sens face à cette situation et face à ma/mes peur-s ? _____

- Faire le lien avec le manque associé à la blessure (cf. tableau résumé des 5 blessures).

Dans cette expérience, je manque de ... _____

- Apprivoiser la peur. Comment puis-je accepter d'être tel que je ne veux pas dans cette expérience ?

- Quelle est mon intention dans cette situation ? Puis-je autovalider ma bonne intention ?

- Quels sont les bénéfices d'être parfois tel que je refuse d'être ? _____

- Puis je me donner le droit de l'être en validant ma bonne intention ? Puis-je reconnaître qu'il y a des bénéfices à me donner le droit d'être ainsi parfois ? _____

Phase 4 : Être un professionnel prospère

- Puis-je me pardonner de m'accuser d'être ainsi parfois ? Grâce à une compréhension du cœur, puis-je me réconcilier avec le parent que j'ai vu dans le même type d'autosabotage ? _____

En résumé :

Je me comporte _____

car j'ai peur de _____

Je me sens _____

J'ai besoin de _____

car je manque de _____

Mon défi est de _____

Afin de répondre à mes besoins / manques et d'apprivoiser ma peur qui m'empêchent de les combler, je décide de mettre en place ces actions concrètes :

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Tableau résumé des 5 blessures

JE CROIS QUE JE SUIS AIMÉ-E QUAND	CAR J'AI PEUR DE	MA BLESSURE ACTIVÉE EST	ÉMOTION PREMIÈRE ÉVEILLÉE	POUR NE PAS SENTIR MA PEUR, J'ADOpte LES COMPORTEMENTS DU	SELON MA PERCEPTION, J'AI MANQUÉ DE	JE DÉPENDS DE	NÉCESSITÉ DE NOURRIR MON BESOIN DE	LE DÉFI POUR Y ARRIVER
Les autres sont d'accord avec mes manières d'être et ont la même opinion que moi	La panique Peur d'être sans valeur, de ne pas correspondre à un idéal de perfection	Le rejet	Peur	Fuyant	Acceptation de mon individualité, de ma différence dans mes façons d'être	L'opinion des autres, de l'accord des autres sur mes façons d'être	Appartenance	Reconnaître ma valeur afin de prendre ma place
Je suis ou je me sens soutenu par les autres Je suis le centre d'intérêt	La solitude	L'abandon	Tristesse	Dépendant	Attention Sécurité affective	La présence De l'attention (je demande des conseils sans les suivre pour avoir de l'attention, je m'attire des drames et maladies)	Sécurité	Connecter avec ma force d'avancer seul-e et demander de l'aide au besoin
On me fait sentir indispensable Je m'occupe des autres	La liberté	L'humiliation	Honte	Masochiste	Validation Pouvoir sur ma vie, dans l'apprentissage de ma sensualité	Sentiment d'être utile aux autres, faire le bonheur des autres	Respect	Nourrir ma sensualité même si j'ai peur de déborder
Je plais aux personnes du sexe opposé On reconnaît mes talents et compétences	La séparation, le reniement, la dissociation	La trahison	Colère contre les personnes du sexe opposé	Contrôlant sournois (je manipule avec ma tristesse) Contrôlant agressif (je manipule avec ma force)	Importance aux yeux des personnes du sexe opposé au mien	Compliments Reconnaissance de mon importance	Confiance	Exprimer ma vulnérabilité
Je plais aux personnes du même sexe On apprécie mes talents et compétences	La froideur des personnes du même sexe quand j'ai peur de ne pas être apprécié dans ce que je fais	L'injustice	Colère contre les personnes du même sexe	Rigide Conforme (je me conforme à la manière de faire, de penser des autres) Rebelle (je veux que les autres adhèrent à ma manière de faire, de penser)	Acceptation de ma différence dans mes façons de faire	Compliments Reconnaissance Opinion, accord des personnes du même sexe (appréciation de la valeur de ce que je fais)	Affection	Toucher ma sensibilité et mes limites (être pris à défaut sur le plan matériel)



SÉANCE N°8
Identité narrative

Coralie Pastor



ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Exercice IKIGAI

Trouver sa mission et son rayonnement

L'IKIGAI est un concept japonais lié à la raison d'être. Cet exercice vous aide à clarifier ce qui vous rend unique et ce que vous souhaitez transmettre au monde.

1. Ce que j'aime profondément

Qu'est-ce qui me donne de l'énergie ?

Qu'est-ce qui me passionne naturellement ?

Qu'est-ce que j'aurais envie de faire même gratuitement ?

2. Ce dans quoi je suis naturellement doué·e

Quels talents les autres reconnaissent-ils chez moi ?

Qu'est-ce qui me semble facile naturellement ?

3. Ce dont le monde a besoin

Qu'ai-je envie d'aider à transformer ?

Quelles sont les problématiques humaines qui me touchent ?

4. Ce pour quoi je peux être reconnu·e

Pourquoi les gens viendraient-ils vers moi ?

Quelle transformation puis-je apporter ?

Phrase de synthèse

Je suis peut-être ici pour :

Tableau IKIGAI

IKIGAI

Trouver ma raison d'être et ma mission unique ♥



Ton IKIGAI est à la croisée de ce que tu aimes, de ce en quoi tu es doué.e, de ce dont le monde a besoin, et de ce pour quoi tu peux être reconnu.e et rémunéré.e.

♥

CE QUE J'AIME

Ce qui me passionne, m'anime et me fait vibrer



MA PHRASE D'ALIGNEMENT

Aujourd'hui, je choisis d'apporter ma lumière au monde à travers...



CE DANS QUOI JE SUIS DOUÉ.E

Mes talents naturels, mes forces, ce qui me rend unique

PASSION



CE DONT LE MONDE A BESOIN

Les besoins du monde, les problèmes que j'ai envie d'aider à résoudre



RAPPEL

Ton IKIGAI n'est pas figé. Il évolue avec toi, ta vie, tes expériences et ton cœur. Fais-toi confiance.

♥

CE POUR QUOI JE PEUX ÊTRE RECONNU.E ET RÉMUNÉRÉ.E

Ce pour quoi je peux être payé.e, reconnu.e, créer de la valeur



JE CHOISIS

Je choisis de vivre aligné.e avec qui je suis profondément et ce que j'ai à offrir au monde.

♥ 

PROFESSION

IKIGAI

Ma raison d'être
Ma mission
Ma contribution unique

♥

VOCATION

MA SYNTHÈSE

En quelques mots, mon IKIGAI aujourd'hui :

♥

Phase 4 - Coralie Pastor

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Note à moi-même

Ce que je retiens de cette séance :

Quelle(s) action(s) vais-je mettre en priorité ?



SÉANCE N°9

Posture intérieure et crédibilité

Eudoxie Adopo



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

Exercice 1 – scan de posture – 3 situations

Identifier ta réaction corporelle dans les moments de visibilité

Consigne : imagine successivement les trois situations notées ci-dessous. Pour chacune, note ce que tu observes dans ton corps, tes émotions et tes pensées.

SITUATION 1 : je publie mon premier post professionnel sur les réseaux.

Physique : _____

Émotionnel : _____

Mental : _____

SITUATION 2 : un prospect me demande mon tarif pour un accompagnement.

Physique : _____

Émotionnel : _____

Mental : _____

SITUATION 3 : je me présente devant un groupe que je ne connais pas.

Physique : _____

Émotionnel : _____

Mental : _____

Questions guides :

- À quel niveau (physique, émotionnel, mental) la tension est-elle la plus forte ?

- Quelle situation active le plus de résistance dans ton corps ?

- Que te disent tes sensations physiques que ton mental n'ose pas encore admettre ?

Exercice 2 : audit de cohérence ÊTRE – FAIRE – AVOIR

Évaluer l'alignement entre ton identité et tes actions entrepreneuriales

Consigne : en t'appuyant sur ce que tu as construit dans les séances précédentes, note de 1 à 10, ton niveau de cohérence actuel.

ÊTRE (raison d'être, identité, IKIGAI)

- Je connais et j'assume pleinement qui je suis en tant que professionnel-le. [/10]
- Je me sens légitime, je n'ai pas besoin de prouver, juste d'être. [/10]

FAIRE (modèle, discipline, plan d'action)

- Mes actions quotidiennes reflètent mes valeurs profondes. [/10]
- Je prends soin de moi comme je demande à mes clients de le faire. [/10]
- J'agis sur mon plan, même quand je ne me sens pas « prêt-e ». [/10]

AVOIR (ce que j'attire : clients, revenus, reconnaissance)

- Mes tarifs reflètent la valeur que je me reconnais. [/10]
- Les clients que j'attire me ressemblent et m'énergisent. [/10]

Questions guides :

- À quel niveau (ÊTRE, FAIRE, AVOIR) l'incohérence est-elle la plus forte ?

- Qu'est-ce que ton corps te dit à ce sujet ?

- Note UNE action concrète à poser cette semaine pour réduire cet écart.

Exercice 3 : lettre d'autorisation

T'autoriser à être vu·e : un exercice d'ancrage avant les moments de visibilité

Consigne : écris une lettre courte pour toi (pas pour tes clients). Elle n'est pas destinée à être publiée. C'est une lettre d'ancrage personnel.

Commence par : « Je m'autorise à être vu·e parce que... »

Laisse venir :

- Ce que tu as traversé qui t'a rendu·e capable d'accompagner les autres.
- Ce que tu sais, pas ce que tu dois encore apprendre.
- L'engagement que tu prends envers toi-même en tant qu'entrepreneur·e.

Relis à voix haute ta lettre d'autorisation.

Note dans la marge ce que ton corps a ressenti en la lisant.

Cette lettre d'ancrage est à relire avant chaque moment de visibilité : post sur les réseaux, appel découverte, présentation publique, annonce de tarif, etc.

Questions guides :

- Comment ton corps a-t-il réagi en écrivant cette lettre ?

- Quelle phrase t'a semblé la plus difficile à écrire et pourquoi ?

- Quelle phrase, en la relisant, t'a donné de la force ?

Exercice 4 : Engagement de la semaine

Ancrer la prise de conscience dans une action concrète

Consigne : en préparation à la séance 10 (Coralie Pastor : créativité et puissance d'expression), choisis UNE action créative ou professionnelle que tu remets souvent à plus tard par peur du regard des autres.

Mon engagement pour les 7 prochains jours :

« Je m'engage à.... »

Exemples possibles :

- Publier un premier post ou une story sur mes réseaux.
- Envoyer un message à quelqu'un à qui je veux me présenter.
- Enregistrer une courte vidéo de moi, même si je ne la publie pas.
- Nommer mon prix à voix haute, seul(e), devant un miroir.

Avant : relire ma lettre d'autorisation.

Après : noter dans mon journal ce que mon corps a ressenti.

Signature : _____ Date : _____

Questions guides :

- Quel frein t'est venu immédiatement en lisant cette consigne ?

Phase 4 : Être un professionnel prospère

- À quel niveau (physique, émotionnel, mental) ce frein se situe-t-il ?



SÉANCE N°10
Créativité et puissance d'expression

Coralie Pastor



ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Exercice Mon média naturel

Attribuez une note de 1 à 10 selon votre aisance.

Ma manière naturelle de rayonner	Exemple d'une action déjà concrétisée	1 à 10
Parler devant un groupe		
Écrire		
Filmer / être filmé·e		
Créer des vidéos		
Enseigner		
Faire rire / humoriser		
Inspirer par mon vécu		
Créer des méditations		
Improviser		
Créer du lien humain		
Partager ma vulnérabilité		
Créer/rassembler une communauté		
Parler face à une caméra		
Utiliser ma créativité artistique		

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Note à moi-même

Ce que je retiens de cette séance :

Quelle(s) action(s) vais-je mettre en priorité ?



SÉANCE N°11

Se réconcilier avec l'administratif

Hélène Dawidow



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

Exercice Se réconcilier avec l'administratif

Ma perception

1a. Comment est-ce que je perçois l'administratif ?

- ☐ abstrait ☐ complexe ☐ confus ☐ hermétique ☐ obscur
☐ anxiogène ☐ déroutant ☐ déstabilisant ☐ incertain ☐ rigide ☐ risqué ☐ stressant
☐ ennuyeux ☐ fastidieux ☐ laborieux ☐ répétitif ☐ chronophage ☐ contraignant ☐ envahissant
☐ fatigant ☐ épuisant ☐ exigeant ☐ lourd ☐ pesant ☐ absurde ☐ agaçant ☐ décourageant
☐ démotivant ☐ frustrant ☐ inutile ☐ irritant ☐ oppressant
- ☐ clair ☐ fluide ☐ précis ☐ simple ☐ cadré ☐ logique ☐ prévisible ☐ maîtrisable ☐ rigoureux
☐ engageant ☐ intéressant ☐ motivant ☐ stimulant ☐ valorisant ☐ sécurisant ☐ soutenant
☐ structurant ☐ agréable ☐ pertinent ☐ plaisant ☐ satisfaisant ☐ utile

☐ autre(s) : _____

b. Ma perception est-elle associée à un incident ou à une personne du passé ?

Mes émotions

2a. Je nomme une situation / tâche administrative que j'ai de la difficulté à gérer aujourd'hui.

b. Comment est-ce que je me sens dans cette situation / face à cette tâche ?

c. Quel est l'élément spécifique de la situation / tâche qui me fait sentir ainsi ?

d. Conclusion : Je me sens _____ (n°2b) quand / face à
_____ (n°2c).

Mes comportements et attitudes

3a. Le fait de me sentir _____ (n°2b) quand / face à
_____ (n°2c) m'amène à adopter quels comportements et
attitudes dans la situation / face à la tâche (n°2a) ?

b. Quand j'étais enfant ou adolescent·e, qui dans mon entourage avait ces comportements ou attitudes ? (notamment dans l'incident ou avec la personne évoquée au n°1b)

c. Dans quel(s) autre(s) domaine(s) de mon entreprise ou de ma vie en général est-ce que j'adopte ces comportements et attitudes (n°3a) quand je me sens _____ (n°2b) ?

☐ prospection ☐ prestation ☐ relation avec les clients ☐ autre(s) : _____

☐ scolarité ☐ rapport à l'autorité ☐ amitié ☐ couple ☐ famille ☐ autre(s) : _____

d. Quelles sont les conséquences agréables de ces comportements et attitudes (n°3a) ?

Dans la situation / face à la tâche : _____

Dans mon entreprise / projet d'entreprise : _____

Phase 4 : Être un professionnel prospère

e. Quelles sont les conséquences désagréables de ces comportements et attitudes (n°3a) ?

Dans la situation / face à la tâche : _____

Dans mon entreprise / projet d'entreprise : _____

Mes désirs et besoins

4a. Le fait de me sentir _____ (n°2b) dans la situation / face à la tâche

_____ (n°2a) m'empêche de :

avoir : _____

faire : _____

être : _____

b. Est-ce que mes comportements et attitudes actuels (n°3a) répondent à mes désirs et besoins (n°4a) ?

☐ oui ☐ non

Mes peurs

5a. Si je me permettais d'avoir, de faire et d'être ce qui est écrit au n°4a, qu'est-ce qui pourrait m'arriver de désagréable ?

b. Si ce que je crains (n°5a) se produisait, je me jugerais ou on pourrait me juger d'être quoi ?

c. Est-ce que je me juge ou est-ce qu'on me juge déjà parfois d'être _____ (n°5b) ?

☐ oui ☐ non

Ma croyance

6a. Je crois que si je me permets d'être _____ (n°4a), je serai

_____ (n°5b)

b. comme _____

c. Étant la personne que je suis aujourd'hui, est-ce que je veux encore croire que c'est vrai (n°6a et b) ?

☐ oui ☐ non

Ma blessure

7. À quelle blessure mes peurs (n°5a et b) et ma croyance (n°6a) sont-elles liées ?

Ma responsabilité : répondre à mes désirs et besoins

8a. Étant la personne que je suis aujourd'hui, est-ce que je pourrais assumer les conséquences que je cherche actuellement à éviter _____ (n°5a et 5b) si je réponds à mes désirs et besoins (n°4a) ?

☐ oui ☐ non

b. Comment est-ce que je pourrais les gérer concrètement ?

c. Tout en acceptant mes peurs (n°5a et n°5b), quels nouveaux comportements et attitudes est-ce que je peux adopter pour manifester ce que je veux (n°4a) dans la situation / face à la tâche (n°2a) ?

Phase 4 : Être un professionnel prospère

d. Quelles pourraient être les conséquences agréables ?

e. Quelles pourraient être les conséquences désagréables ?

f. Est-ce que je pourrais assumer ces conséquences ?

☐ oui ☐ non

g. Comment est-ce que je pourrais les gérer concrètement ?

*Quel que soit le choix que je fais (par peur ou par amour pour moi),
il y aura toujours des conséquences agréables et désagréables à assumer.*

h. Par amour pour moi, sachant que je veux _____ (n°4a),
quels comportements et attitudes est-ce que je choisis aujourd'hui dans la situation / face à la
tâche (n°2a) ?

Mon récapitulatif à compléter après la séance :

Situation / tâche administrative que j'ai de la difficulté à gérer (n°2a) :

Mes désirs et besoins dans cette situation / face à cette tâche (n°4a):

	Actuels	Nouveaux
Mes comportements et attitudes	(n°3a)	(n°8c)
Conséquences agréables	(n°3d)	(n°8d)
Conséquences désagréables	(n°3e)	(n°8e)

Phase 4 : Être un professionnel prospère

	Est-ce que mes comportements et attitudes répondent à mes désirs et besoins ? (n°4b) ☐ oui ☐ non	Étant la personne que je suis aujourd'hui, est-ce que je peux assumer cet ensemble de conséquences ? (n°8f) ☐ oui ☐ non Comment pourrais-je les gérer concrètement ? (n°8g)
Je choisis	☐	☐

Se réconcilier avec l'administratif

Fiche ressource : clarifier ses choix de gestion administrative

NB : axes proposés à titre indicatif uniquement. Il vous appartient d'identifier les choix qui sont pertinents pour vous.

1. Traiter l'administratif comme une part d'activité

- Prévoir le temps nécessaire à l'apprentissage
- Prévoir le temps nécessaire à la formation continue (cf. évolution de la réglementation et des outils)
- Prendre en compte le temps nécessaire à la réalisation des tâches
- Déterminer la répartition des tâches
- Bloquer des créneaux dédiés dans la semaine / le mois / l'année
- Traiter régulièrement les tâches pour éviter l'accumulation

2. Centraliser et classer les informations

- Classer les documents et fichiers (arborescence, nom)
- Utiliser une logique d'archivage (en cours / archivés)
- Faire des sauvegardes régulières (locales et / ou sur le cloud)
- Définir des droits d'accès en cas de travail en équipe

3. Choisir et / ou créer ses outils

- Identifier et utiliser des outils existants (bases de données, logiciels de facturation)
- Développer des outils personnalisés (tableurs, applications)

4. Standardiser les processus

- Pour chaque tâche administrative, établir une méthode claire et lister les étapes à suivre
- Utiliser / créer des modèles de documents (ex. factures, contrats, mails)
- Utiliser / créer un calendrier avec des alertes (ex. échéances de déclaration, de paiement, de relances aux clients, de renouvellements d'abonnements)
- Répartir les rôles en cas de travail en équipe et documenter les responsabilités

5. Automatiser les tâches

- Automatiser la facturation, les mails, les relances automatiques, etc.
- Lier / synchroniser les outils pour éviter la double saisie (ex. logiciel de facturation et CRM ou logiciel de facturation et déclaration du chiffre d'affaires)

6. Se donner de la visibilité grâce à un système de prévision et de suivi

- Suivre l'état administratif de l'entreprise à l'aide de quelques indicateurs simples. Exemples : tâches à effectuer, temps passé, factures payées / impayées, recettes / dépenses
- Anticiper les tâches et les flux

7. Effectuer des révisions périodiques et des ajustements

- Analyser régulièrement ce qui fonctionne ou non, p. ex. chaque fin de trimestre
- Ajuster les processus et les outils / modèles en fonction
- Prendre en compte le droit à l'erreur (aux niveaux personnel et légal)

8. S'entourer

- Identifier des experts en création d'entreprise, comptabilité, fiscalité, informatique, etc.
- Solliciter les conseils d'organismes officiels ou d'experts en cas de doute
- Répertorier les organismes officiels ou privés compétents
- Rejoindre des réseaux d'entrepreneurs

9. Déléguer

- Confier si besoin certaines tâches à des prestataires (assistant administratif, expert-comptable, délégué à la protection des données, organisme de portage salarial, etc.)
- Organiser les documents utiles pour faciliter la transmission

10. Gérer les risques

- Identifier les principaux risques administratifs. Exemples : erreurs, retards, perte de données
- Mettre en place des solutions de secours (ex. sauvegardes, procédures d'urgence)
- Souscrire aux assurances adaptées
- Vérifier régulièrement les points critiques



SÉANCE N°12

Transmettre son message dans le monde actuel

Coralie Pastor



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

Choisir mon vecteur de transmission

Ce tableau vous aide à choisir les médias et réseaux les plus alignés avec votre énergie et votre manière naturelle de rayonner.

Réseau / Média	Pourquoi je choisis ce réseau maintenant	Cela me permettra de me sentir comment ?	Peur pour moi
Instagram			
Facebook			
TikTok			
YouTube			
LinkedIn			
Podcast			
Newsletter			
Conférences			
Site internet			
WhatsApp / Telegram			
Livre / e-book			
Interviews			
Formations en ligne			

Note à moi-même

Ce que je retiens de cette séance :

Quelle(s) action(s) vais-je mettre en priorité ?



SÉANCE N°13
Connecter en affaires

Nathalie Sainte-Marie



ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Exercice 1

Comment je veux être/ me sentir dans ma vie professionnelle (ma vie professionnelle de rêve) –

Faire le lien avec le *être* défini à la séance 10.

Je ferme les yeux et je me visualise en train de mettre en scène ma vie professionnelle idéale. Je note ici l'image précise de ma vie professionnelle de rêve : _____

Je note tout ce que je veux

Avoir : _____

Faire : _____

Être : _____

Je sélectionne les plus importants. Je veux : _____

Ressource : vidéos du livre *(re) sentir aux Éditions Écoute Ton Corps*, pour faire vibrer pendant 21 jours et observer ce qui remonte afin de réajuster si nécessaire.

<https://www.nathaliesaintemarie.com/re-sentir>

(en accord avec Jean-Pierre Gagnon)

Sortie du livre : en août au Québec, en novembre en France

Exercice 2

Comment connecter en affaires

Je veux créer une connexion magnétique avec mes partenaires professionnels (clients, fournisseurs, partenaires professionnels).

Je ferme les yeux et je prends 3 bonnes respirations. Je décris une image précise de comment je veux connecter en affaires, comment je veux être et me sentir face à mes clients, participants :

Y a-t-il des personnes (clients, participants, figures d'autorité ...) face auxquelles je me sens moins bien ? Au besoin, se référer aux comportements du tableau résumé des 5 blessures de la séance 10.

Quel type de comportements éveillent le plus d'émotions et de peurs chez moi ? Je coche ci-dessous :

- ☐ Fuyant
- ☐ Dépendant
- ☐ Masochiste
- ☐ Contrôlant
 - Sournois
 - Agressif
- ☐ Rigide
 - Conforme
 - Rebelle

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Je note une situation précise que j'ai vécue : _____

De quoi ai-je eu peur pour moi dans cette situation ?

Je note comment je me suis senti·e :

Faire face au pire afin de créer une ouverture pour aller vers ce que je veux véritablement être et vibrer en affaires. Quelles actions puis-je mettre en place si cette peur est éveillée ?

Exercice 3

Lister mes actions

Je liste les actions que je décide de mettre en place pour faire vibrer mon « je suis »

Action bonus

Vérifier régulièrement ce qui m'empêche de le faire vibrer : prendre un temps le matin et le soir pour vérifier ce que je décide d'être et les actions que je vais mettre en place pour le faire vibrer dans mon Être.

Ressources :

Kit de survie émotionnelle et mentale (Extrait du livre (re) sentir aux Éditions E.T.C.)

Livre : (re) sentir

Vidéos privées : point à date (tous les 7 jours)

<https://www.nathaliesaintemarie.com/re-sentir>

Kit de survie mentale et émotionnelle en 9 étapes

Extrait du livre (re) sentir de Nathalie Sainte-Marie aux Éditions E. T. C.

1. Prendre conscience : **être alerte aux signaux**. Apprendre à détecter mes signaux faibles : physiques, émotionnels (quand je suis déconnecté.e de ce que je veux être et me sentir en affaires) et mentaux (cogitations).
2. **Respirer** pour faire redescendre la charge mentale et émotionnelle ainsi que les tensions physiques associées. Temps d'inspiration plus court que le temps d'expiration et une pause entre les deux.
3. Prendre un **pas de recul** (informer mon interlocuteur, me mettre à l'écart).
4. **Ouvrir mon espace de sécurité intérieure**.
5. **Accueillir** : juste être présent à ce que je sens, observer.
6. **Écouter** : ce que je pense, comment je me sens avec ces pensées et comment cela m'amène à me comporter (faire le lien entre le plan mental/émotionnel/physique).
7. **Apprivoiser la peur** : de quoi ai-je peur pour moi ? Voir la bonne intention et les bénéfices derrière toute attitude non acceptée, c'est-à-dire qui a été souffrante jusqu'à présent. Demander de l'aide si besoin.
8. **M'autovalider** : valider ma bonne intention liée à cette attitude dont j'ai peur d'être jugé-e (même si ce sont des comportements adoptés pour me protéger d'une peur pour moi). **Me pardonner** de m'être accusé-e et d'avoir eu peur d'être ainsi ou d'être perçu-e ainsi. Me donner le droit d'être humain.
9. **Faire des petits pas** : pour aller vers mon besoin en apprivoisant la peur. Me demander ce que je veux pour moi dans cette situation afin d'aller vers ce dont j'ai besoin.



SÉANCE N°14

La caméra comme miroir

Se voir, s'accepter et rayonner

Coralie Pastor



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Note à moi-même

Comment je me sens à l'idée d'être filmé.e ?

Si émotion(s) désagréable(s), pourquoi ? Quelle blessure est activée ?

Comment je me suis senti.e après l'exercice ?

Si émotion(s) désagréable(s), pourquoi ? Quelle blessure est activée ?

De quoi suis-je fier.fièr.e après cet exercice ?

Phase 4 : Être un professionnel prospère

Je décide :

Ce que je garde :

Ce que je jette :

Ce que j'améliore :

Quelle(s) action(s) vais-je mettre en priorité ?
