

A photograph of two women in a city at night. The woman on the left has her hair in a high bun and is wearing a white fur coat. The woman on the right has long, dark, curly hair and is wearing a white knit sweater. They are both looking towards the camera with slight smiles. The background shows blurred city lights and buildings.

LA CLÉ DU SUCCÈS:

Work BY AVY M.
BOOK

PREMIUM

CONNAIS-TOI ET CRÉE TA
VIE DE RÊVE

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Pourquoi cet ebook ?

Comment l'utiliser :

introspection + exercices pratiques + mes propres réponses.

Présentation

PARTIE 1 - CONNAIS-TOI

Qui es-tu vraiment ?

- Tes valeurs fondamentales
- Tes forces et talents uniques
- Tes croyances limitantes et comment les transformer

Exercices pratiques

- Worksheet introspection
- Fiche de synthèse

PARTIE 2 - CAP SUR L'ENFANCE

Quel étais mon enfance ?

Exercices d'écriture : Et toi ?

SOMMAIRE

PARTIE 3 - METS EN PLACE DES HABITUDES DE SUCCÈS

Le pouvoir des petits pas quotidiens

La checklist des ambitieuses

- Matin (ancrage)
- Journée (focus)
- Soir (bilan & gratitude)

**Outil pratique : mon traqueur
hebdomadaire**

PARTIE 4 - DÉCOUVRE TON ARCHÉTYPE

Qui suis-je vraiment ?

**Le quiz : Quel est ton archétype
dominant ?**

Les 12 archétypes en détail

- Le Créateur
- Le Sage
- Le Soignant
- Le Chercheur
- Le Destructeur
- Le Bouffon
- Le Guerrier
- L'Amoureux
- Le Magicien
- L'Orphelin
- Le Souverain
- L'innocent

SOMMAIRE

PARTIE 5 - LES 7 ERREURS QUI SABOTENT TON SUCCÈS

Les erreurs à éviter

- Scénarios réels
- Antidotes pratiques

PARTIE 6 - TROUVE TON IKIGAÏ

Étape 1 - Les bases

Étape 2 - La croisée des chemins

Étape 3 - L'aboutissement

CONCLUSION

Introduction

pour l'ebook

ET SI CONNAÎTRE TES DONNS ÉTAIT LA CLÉ DE TON FUTUR ?

Tout commence par une vérité simple : *tu ne peux pas créer la vie de tes rêves si tu ne sais pas qui tu es vraiment.*

Beaucoup d'entre nous poursuivent des objectifs dictés par la société, la famille ou les réseaux sociaux, sans jamais prendre le temps de s'arrêter et de se poser les bonnes questions. Résultat : frustration, perte de temps, et impression de tourner en rond.

Cet ebook est ton espace pour **te découvrir en profondeur** et poser les premières pierres de ton succès. Ici, tu ne trouveras pas seulement de la théorie : tu avanceras à travers **des questions puissantes, des exercices pratiques et des outils concrets**, conçus pour t'aider à passer de la réflexion à l'action.

La vraie différence ? Je partage aussi **mes propres réponses et exemples personnels**. Tu ne seras donc pas seule face à ces exercices : tu verras comment j'ai moi-même cheminé à travers les mêmes étapes. Plus jeune, j'aurais tellement souhaiter un workbook aussi complet. Raison pour laquelle j'ai fait celui-ci.

→ Comment utiliser ce workbook :

- Prends le temps de **répondre honnêtement** aux exercices.
- N'hésite pas à imprimer certaines pages pour écrire à la main.
- Garde ce livre comme un **outil vivant** : reviens-y chaque fois que tu sens un blocage ou un besoin de clarté.

À la fin, tu auras entre les mains une **vision claire de toi-même**, une meilleure compréhension de tes forces et de tes blocages, et les **premiers pas concrets** pour bâtir la vie que tu veux vraiment.

✨ Prête ? Alors tourne la page... et commençons ce voyage ensemble.

SOMMAIRE
PARTIE 1
PARTIE 2
PARTIE 3
PARTIE 4
PARTIE 5
PARTIE 6

Hello, je suis Auy

Technicienne de laboratoire depuis 6 ans et dernièrement diplômée d'un **Master en Sciences de Biotechnologie et Management**.

Mais mon parcours ne s'arrête pas à ma carrière scientifique. Depuis fin 2019, je suis également **entrepreneure**. J'ai créé une **marque d'extensions capillaires afro**, conçue pour valoriser et célébrer notre texture naturelle, tout en offrant des coiffures protectrices élégantes. Mon objectif est clair : encourager les femmes noires et métissées à **embrasser leur identité et leur beauté authentique**.

Passionnée par le **développement personnel** sous toutes ses formes, je partage sur [ma chaîne YouTube](#) mes astuces pour un **glow up physique et mental**. C'est dans ce même esprit que j'ai rédigé un **ebook dédié à la perte de poids**, pour accompagner ceux qui souhaitent transformer leur corps de manière saine et durable. (Un ebook sur la prise de masse est également en cours.)

Je suis aussi **artiste et créatrice de contenu**. La musique fait partie intégrante de ma vie, et depuis cette année, je transmets également cette passion en donnant des **cours de chant**. À travers mes projets, j'accompagne les femmes ambitieuses à **croire en elles, à structurer leurs idées et à transformer leurs passions en véritables opportunités**. C'est dans ce but que j'ai fondé [la sororité Les Ambitieuses - Sisterhood Success](#).

L'une de mes missions est d'inspirer chacun à **passer à l'action** et à libérer son esprit des croyances limitantes, parfois ancrées depuis l'enfance.

Mon objectif est simple : **t'aider à bâtir un projet qui a du sens et qui te ressemble**, en combinant inspiration et stratégies concrètes, pour que nous soyons successful ensemble.

Nous sommes tous sur Terre pour une raison. **Découvrir cette raison, c'est trouver sa mission de vie**. Une fois aligné avec cette mission, tout devient plus clair et plus simple : le bonheur, le succès, l'accomplissement ne sont plus des concepts abstraits, mais des réalités tangibles.

➡ Dans ce guide, je te propose de découvrir les étapes qui m'ont permis de comprendre ma mission, afin que tu puisses, à ton tour, trouver la tienne.



1

Partie

UN CONNAIS-TOI

Tu ne peux pas bâtir une vie qui te ressemble si tu ne sais pas encore qui tu es. Cette première étape est la plus importante : elle va t'aider à clarifier tes valeurs, identifier tes forces et transformer tes croyances limitantes.

SOMMAIRE
PARTIE 1
PARTIE 2
PARTIE 3
PARTIE 4
PARTIE 5
PARTIE 6

CHAPITRE 1

Tes valeurs fondamentales

Tes valeurs sont comme un GPS : elles orientent chacune de tes décisions, consciemment ou non. Quand tu les ignores, tu avances à l'aveugle. Mais quand tu les connais, chaque choix devient plus clair et plus aligné.

Pourquoi les valeurs sont importantes ?

→ Elles guident nos choix, nos décisions et nos relations.

Exercice : Note les 5 valeurs qui te définissent le plus aujourd'hui. Pour chaque valeur, écris **pourquoi elle compte pour toi et comment tu l'as déjà vécue dans ta vie.**

Liberté

Elle compte pour moi car elle m'offre le choix de m'organiser comme je l'entends, de faire ce que je veux, quand je le veux et sans contrainte. Un exemple dans ma vie j'ai décidé, malgré mon dernier diplôme obtenu, de continuer à bosser de nuit en tant que technicienne de laboratoire car ça me laisse plus de temps pour travailler sur mes projets.

Ambition

Elle compte pour moi car elle me pousse dans mes retranchements. Même quand c'est dur, c'est mon moteur pour ne pas m'arrêter. Un exemple dans ma vie je veux créer un impact au-delà de ma vie personnelle. C'est pourquoi j'ai commencé à prendre les réseaux sociaux au sérieux pour augmenter ma portée.

Transparence

Elle compte pour moi car elle marche de paire avec la confiance selon moi. Et sans confiance à minima, difficile d'aller loin. Un exemple dans ma vie: en relation (amoureuse ou amicale), je partage des infos me concernant sans que l'on puisse me le demander. Parce que je préfère contrôler la circulation des infos me concernant.

Respect

Elle compte pour moi car elle délimite ma paix intérieure. Lorsque je ne me sens pas respectée, ma paix intérieure est bafouée. Un exemple dans ma vie j'ai enlevé des personnes de ma vie à cause du manque de respect subi car cela dérangeait ma paix.

Amour

Elle compte pour moi car sans elle, je ne peux vivre; c'est mon essence. Aimer et se sentir aimée est pour moi la définition du bonheur absolu. Un exemple dans ma vie: aimer c'est donner, être investi. Et par amour je donne, je m'investie pour les gens que j'aime. Et je reste persuadée, que tôt ou tard, Dieu me le rendra. Je parle d'amour sincère, de donner sans arrière-pensée.

À toi de jouer ! Note tes réponses dans la page suivante. →

Mes 5 valeurs clés

Worksheet

💡 Astuce : Si tu hésites, demande-toi → "Qu'est-ce qui me fait me sentir fière quand je l'incarne ? Qu'est-ce qui m'agace profondément quand je le vois bafoué ?"

Mes valeurs

Elle compte pour moi car

Un exemple dans ma vie:

Elle compte pour moi car

Un exemple dans ma vie:

Elle compte pour moi car

Un exemple dans ma vie:

Elle compte pour moi car

Un exemple dans ma vie:

Elle compte pour moi car

Un exemple dans ma vie:

Tes forces et talents uniques

Nous avons tous des forces naturelles : ces qualités ou talents qui semblent couler de source, qui nous donnent de l'énergie au lieu de nous en prendre. Identifier tes forces est essentiel, car c'est en les utilisant que tu avances plus vite et que tu prends confiance.

Pourquoi identifier ses forces ?

→ On avance plus vite en amplifiant ce qui marche naturellement chez nous.

Exercice : Note 3 situations où tu as réussi facilement.

Demande-toi : quelles qualités ou compétences j'ai utilisées dans ces moments ?

Derrière chaque réussite, se cache souvent une force clé.



Créativité

Dans quelle situation je l'ai utilisée ?

Je compose mes propres chansons, mais je fais aussi des arrangements vocaux.

J'ai des centaines d'idées de business, je veux tout faire en même temps. Dès que j'ai une idée de business, je veux la tester.

Comment je peux la cultiver davantage ?

Écouter beaucoup de musique pour m'en inspirer et continuer à développer ma créativité. Et surtout pratiquer par la suite.

Continuer à m'informer sur YouTube en apprenant des meilleurs. Ne pas hésiter à changer d'environnement pour continuer à apprendre.

Résilience

Dans quelle situation je l'ai utilisée ?

Pour être en mesure de poursuivre et terminer mes études, je travaillais en tant que technicienne de laboratoire la nuit, et j'allais en cours la journée.

Comment je peux la cultiver davantage ?

Continuer à avoir des grands objectifs mais les découper par milestone pour voir la progression. M'entourer de personnes positives qui croient en moi et prendre soin de moi (sommeil, alimentation & sport). Me préparer mentalement aux obstacles pour mieux anticiper et préparer des plans B/C pour mieux réussir le plan A.

Empathie Intelligence émotionnelle

Dans quelle situation je l'ai utilisée ?

On se confie très souvent à moi (homme comme femme) parce que je suis ouverte d'esprit et à l'écoute. Ainsi j'émane une aura de confiance qui fait qu'on se confie très facilement et rapidement.

Comment je peux la cultiver davantage ?

C'est tellement naturel chez moi que je continuais seulement à écouter les gens et faire preuve d'empathie. Maintenant, j'étudie la psychologie.

MES FORCES NATURELLES

PARTIE 1

WORKSHEET



💡 Astuce : Si tu as du mal à trouver tes forces, demande à 2 ou 3 personnes de confiance : "Qu'est-ce que tu admires le plus chez moi ?"

Dans quelle situation je l'ai utilisée ?

.....
.....
.....
.....
.....

Comment je peux la cultiver davantage ?

.....
.....
.....
.....
.....

Dans quelle situation je l'ai utilisée ?

.....
.....
.....
.....
.....

Comment je peux la cultiver davantage ?

.....
.....
.....
.....
.....

Dans quelle situation je l'ai utilisée ?

.....
.....
.....
.....
.....

Comment je peux la cultiver davantage ?

.....
.....
.....
.....
.....

CHAPITRE 3

Mes croyances limitantes

Nos croyances sont comme des lunettes invisibles : elles teintent notre manière de voir le monde et de nous voir nous-mêmes. Certaines nous portent, d'autres nous freinent. Les croyances limitantes, souvent héritées de l'enfance ou de notre entourage, peuvent saboter nos ambitions si on ne les identifie pas.

Pourquoi les croyances nous bloquent ?

→ Elles influencent nos choix, souvent inconsciemment.

Exercice : Note 3 phrases que tu répètes souvent à propos de toi ou de ta réussite, surtout quand tu doutes.

Exemple : « Je ne suis pas assez disciplinée », « Je n'ai pas le temps », « Je dois être parfaite pour avancer ».

Ensuite, pour chacune, écris une version recadrée et positive, qui ouvre le champ des possibles.

Ma croyance limitante: *Je n'ai pas le temps*

Ma nouvelle affirmation: *Je crée le temps pour ce qui compte.*

☀ Comment je peux l'ancrer au quotidien: *Je commence à tenir un planner et je commence à planifier mes journées à l'heure près. Je suis l'évolution de ma journée.*

Ma croyance limitante: *Je manque de discipline et suis désordonnée*

Ma nouvelle affirmation: *J'installe mes routines pas à pas*

☀ Comment je peux l'ancrer au quotidien: *J'intègre une tracking list dans mon planner pour suivre ma routine.*

Ma croyance limitante: *Je dois arriver à ce niveau-là pour avancer.*

Ma nouvelle affirmation: *Je progresse de façon imparfaite même si je n'ai pas encore atteint ce niveau-là.*

☀ Comment je peux l'ancrer au quotidien: *J'instaure le rituel du "micro-pas" (planifier des petites tâches faisable en moins de 5 minutes), je visualise ma progression et célèbre mes imperfections.*

MES CROYANCES À TRANSFORMER

WORKSHEET

💡 Astuce : Pour ancrer une nouvelle croyance, répète-la à voix haute chaque matin, écris-la dans ton agenda ou utilise-la comme fond d'écran de ton téléphone.

Ma croyance limitante:

Ma nouvelle affirmation:



☀ Comment je peux l'ancrer au quotidien:

Ma croyance limitante:

Ma nouvelle affirmation:



☀ Comment je peux l'ancrer au quotidien:

Ma croyance limitante:

Ma nouvelle affirmation:



☀ Comment je peux l'ancrer au quotidien:

Récapitulatif

CONNAIS-TOI

Dans cette première partie, tu as posé les bases de ton identité.

Tu as exploré tes valeurs, ces principes qui guident chacune de tes décisions et qui t'aident à rester alignée avec ce qui compte vraiment. Tu as identifié tes forces naturelles, ces talents uniques qui te permettent d'avancer avec plus de fluidité et de confiance. Enfin, tu as commencé à transformer tes croyances limitantes en affirmations positives qui te soutiennent au lieu de te freiner.

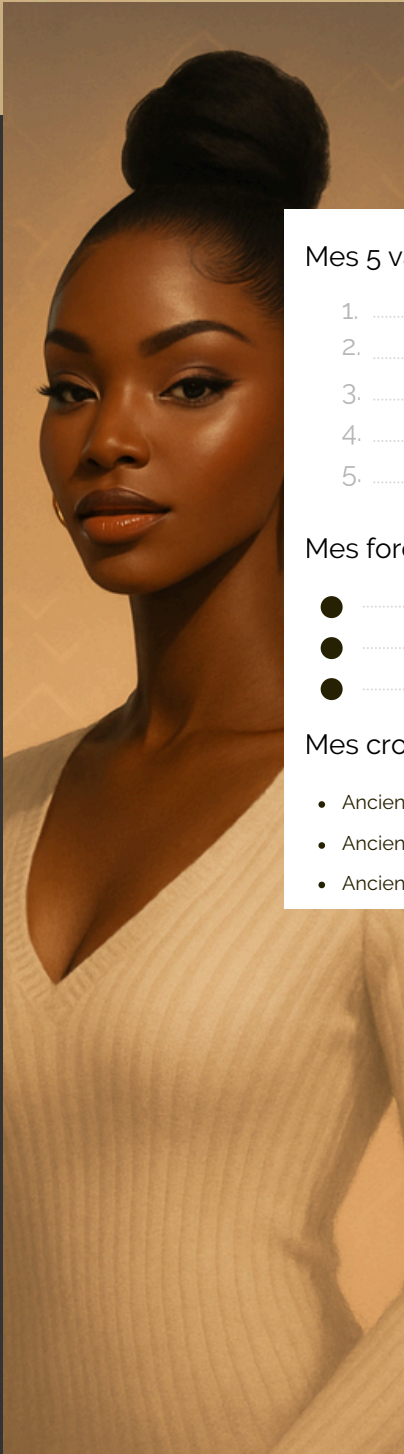
Ces trois piliers - valeurs, forces, croyances - sont comme les fondations d'une maison. Sans eux, tout vacille. Avec eux, tu construis sur du solide.

Mais nos histoires ne commencent pas au présent. Pour comprendre qui tu es aujourd'hui, il est souvent nécessaire de retourner à la source : ton enfance. C'est là que se cachent bien des réponses sur nos comportements, nos blocages, mais aussi nos plus grandes richesses intérieures.

→ Alors, cap sur l'enfance...

CONNNAIS-TOI

Synthèse



Mes 5 valeurs fondamentales :

1.
2.
3.
4.
5.

Mes forces naturelles :

-
-
-

Mes croyances transformées :

- Ancienne croyance : → Nouvelle affirmation :
- Ancienne croyance : → Nouvelle affirmation :
- Ancienne croyance : → Nouvelle affirmation :

💡 Astuce : Relis cette page chaque semaine pour rester alignée avec qui tu es vraiment.

2

Partie

DEUX CAP SUR L'ENFANCE

Les rêves d'enfants en disent souvent plus sur nous que ce que nous croyons. Derrière chaque aspiration enfantine se cache un indice sur nos désirs profonds, parfois étouffés par le temps et les responsabilités. Cette étape va t'aider à revisiter ces rêves et à les traduire dans ton présent, pour reconnecter avec ce qui fait vibrer ton cœur.

SOMMAIRE
PARTIE 1
PARTIE 2
PARTIE 3
PARTIE 4
PARTIE 5
PARTIE 6

QUEL ÉTAIT *mon enfance ?*

Quand on est enfant, tout semble évident. On a des **rêves précis**, on sait **ce qu'on veut faire plus tard**. Puis, au fil des années, les **obstacles de la vie** viennent brouiller cette vision, et ce qui était limpide devient flou. **L'adolescence** est souvent marquée par le **doute** et l'**incertitude**, et c'est en grandissant que l'on commence à essayer de **reconstruire le puzzle de nos aspirations**.

Enfant, mon rêve était de **devenir une star**, plus précisément une **chanteuse**. J'étais captivée par la **musique**, au point de suivre une **classe horaire aménagée en musique** en primaire et durant toutes mes années collège. Cette passion m'a poussée à prendre des **cours de piano** au conservatoire. Mais en grandissant, mes **aspirations** ont évolué. J'ai voulu devenir **médecin**, d'abord **pédiatre** parce que j'aime énormément les enfants, puis **psychiatre** parce que j'ai toujours aimé **aider les gens à aller mieux mentalement**. On vient souvent **se confier à moi**, peut-être parce que je suis très **ouverte d'esprit** et **sans jugement**. Ensuite, l'idée de devenir **chirurgienne** m'a séduite : j'aime la **précision** et cette spécialité est aussi **financièrement gratifiante**. À un moment, j'ai même envisagé de devenir **avocate**, car j'ai cette fâcheuse tendance à **défendre l'indéfendable**, ce qui m'a valu le surnom de "**l'avocate du diable**".

Finalement, j'ai choisi de devenir **entrepreneure**. La possibilité de **gérer mes propres horaires** m'attirait, car je ne me vois pas dans le **salariat** jusqu'à la fin de ma vie. Même dans le cas où je serais devenue **médecin**, je me voyais plutôt à la tête de **mon propre cabinet**. Ce que je vise désormais, c'est d'atteindre une **liberté financière** rapidement, pour **vivre la vie que je désire vraiment**.



EXERCICE 1

Mes rêves d'enfant

Quand nous étions enfants, nos rêves semblaient sans limite. Astronaute, chanteuse, médecin, danseuse... Ces aspirations naïves étaient en réalité des **indices précieux** de nos passions, de nos forces naturelles et de ce qui nous faisait vibrer.

En grandissant, la vie nous pousse souvent à mettre ces rêves de côté pour "être raisonnables". Pourtant, ils contiennent encore aujourd'hui des pistes pour retrouver ce qui nous anime profondément.



Note 8 rêves d'enfant qui t'ont marquée:

- Qu'est-ce que tu voulais devenir ou accomplir ?
- Pourquoi crois-tu que ce rêve te fascinait ?
- Quelle émotion ou qualité se cachait derrière ce rêve (liberté, créativité, envie d'aider, besoin de reconnaissance...)?

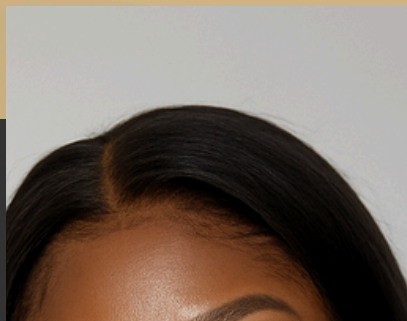
MES RÊVES D'ENFANTS...	POURQUOI	CE QUE ÇA DIT DE MOI
DEVENIR UNE STAR	Briller, être admirée, inspirer les foules	Besoin d'expression, de reconnaissance, leadership naturel
CHANTEUSE/MUSICIENNE	Partager des émotions par la musique, vibrer sur scène	Créativité, sensibilité artistique, connexion aux autres
ÊTRE PÉDIATRE	Aider les enfants, soigner, redonner le sourire	Empathie, vocation d'aider, sens du soin
ÊTRE PSYCHIATRE	Comprendre l'esprit, aider à guérir intérieurement	Curiosité pour l'humain, écoute, profondeur, intelligence émotionnelle
ÊTRE CHIRURGIENNE	Sauver des vies par des gestes précis	Discipline, précision, ambition, sang-froid
ÊTRE AVOCATE	Défendre les autres, lutter pour la justice	Courage, argumentation, communication, sens de l'équité
INDÉPENDANTE	Ne dépendre de personne, tracer ma propre route	Liberté, autonomie, ambition, désir de créer ma propre réussite
PARLER / CONSEILLER / ÉCOUTER	Donner des conseils, être celle qu'on vient voir pour parler	Écoute active, guidance, vocation de mentorat et de transmission

EXERCICE 2

Traduire mes rêves aujourd'hui

Tes rêves d'enfant n'étaient pas que des fantômes naïfs. Ils traduisaient une part **essentielle de toi-même** : ton besoin de créer, d'aider, de découvrir, de briller ou de protéger.

Même si tu n'as pas suivi exactement ce chemin, il est possible de **réinterpréter ces rêves** pour les intégrer à ta vie adulte. L'idée n'est pas forcément de "devenir" ce que tu voulais à 8 ans, mais de retrouver la **substance** derrière ce désir.



Reprends les rêves que tu as notés. Pour chacun :

- Comment pourrais-tu **honorer ce rêve aujourd'hui**, dans ta vie adulte ?
- Sous quelle forme concrète peut-il se manifester ? (ex. projets, passions, choix de carrière, activités créatives, bénévolat, etc.)
- Quelles petites actions pourrais-tu mettre en place pour **donner une place à ce rêve** ?

MES RÊVES D'ENFANTS...	COMMENT JE PEUX L'HONORER AUJOURD'HUI	QUELLE ACTION CONCRÈTE PUIS-JE POSER
DEVENIR UNE STAR	Construire une carrière artistique authentique	Produire et partager ma musique, développer ma visibilité scène & digital
CHANTEUSE/MUSICIENNE	Créer, chanter, enseigner	Sortir mes singles, donner des concerts, développer mes cours de chant
ÊTRE PÉDIATRE	Prendre soin des autres autrement	Continuer d'inspirer par mes contenus bien-être & sororité
ÊTRE PSYCHIATRE	Aider les gens à mieux comprendre leur esprit	Créer du contenu autour du mindset, proposer ebooks & ateliers
ÊTRE CHIRURGIENNE	Transformer la vie des autres par des "gestes précis"	Bâtir des stratégies claires (checklists, roadmaps) pour guider mes clientes
ÊTRE AVOCATE	Défendre une cause qui me tient à coeur	Utiliser ma voix pour valoriser les femmes noires & métissées dans ma sororité
INDÉPENDANTE	Être libre financièrement et créative	Construire mes propres sources de revenus (musique, ebooks, coaching, business capillaire)
PARLER / CONSEILLER / ÉCOUTER	Inspirer et guider	Développer la sororité Les Ambitieuses, accompagner par mes ebooks et programmes

EXERCICE 2

Traduire mes rêves aujourd'hui



💡 Astuce : Ne juge pas tes rêves d'enfant comme "impossibles". Cherche plutôt le sens caché : la qualité ou le besoin qu'ils exprimaient, et demande-toi comment tu peux l'honorer aujourd'hui.

MES RÊVES D'ENFANTS...	COMMENT JE PEUX L'HONORER AUJOURD'HUI	QUELLE ACTION CONCRÈTE PUIS-JE POSER

Récapitulatif

CAP SUR L'ENFANCE

En revisitant tes rêves d'enfant, tu as redonné une voix à cette partie de toi qui savait déjà ce qui la faisait vibrer. Ces souvenirs ne sont pas de simples anecdotes : ce sont des **indices précieux** sur tes aspirations profondes, parfois enfouies sous les responsabilités et les contraintes de la vie adulte.

Aujourd'hui, tu sais que ces rêves ne sont pas forcément à réaliser à l'identique. Mais tu as découvert qu'ils peuvent être **traduits** et **réinventés** pour nourrir tes projets actuels et renforcer ton alignement.

Parce que se connaître, ce n'est pas seulement comprendre ses valeurs, ses forces et ses croyances. C'est aussi honorer l'enfant que tu as été, et lui donner une place dans ton présent.

→ La prochaine étape ? Passer de la mémoire à l'action. Dans la partie suivante, nous allons explorer les **habitudes quotidiennes** qui te permettront d'ancrer cette connaissance de toi dans ta vie de tous les jours.

[Retour au sommaire](#)
[Retour à la partie 1](#)
[Retour à la partie 2](#)
[Place à la partie 3](#)



B

Partie

TROIS METS EN PLACE DES HABITUDES DE SUCCÈS

Le succès n'est jamais le fruit du hasard. Il repose sur des habitudes simples, répétées chaque jour, qui façonnent ton état d'esprit et tes résultats. Cette étape va t'aider à identifier les routines qui font la différence et à créer celles qui te rapprocheront de tes objectifs.

SOMMAIRE
PARTIE 1
PARTIE 2
PARTIE 3
PARTIE 4
PARTIE 5
PARTIE 6

CHAPITRE 1

Le pouvoir des petits pas



Le succès ne se construit pas en un jour. C'est l'accumulation de **petits pas quotidiens** qui, avec le temps, créent de grandes transformations. Trop souvent, on se fixe des objectifs immenses, et face à leur ampleur, on se décourage avant même d'avoir commencé. Pourtant, avancer d'un pas chaque jour, aussi minime soit-il, est infiniment plus puissant que de rester figée dans l'inaction.


Quand j'ai voulu lancer mes projets, je pensais devoir tout changer d'un coup : travailler sur ma musique, créer du contenu, écrire des ebooks... La montagne me paraissait insurmontable. Mais en découpant chaque objectif en **petites actions simples**, notamment à l'aide de [mon outils 2025 Plan d'Action pour Devenir Riche](#) - écrire une page, enregistrer une démo, tourner une courte vidéo - j'ai commencé à avancer. Aujourd'hui, ce sont ces petits pas qui, accumulés, ont façonné mes résultats.

→ Quel petit pas pourrais-tu faire dès aujourd'hui pour te rapprocher de ton objectif ?

CHAPITRE 1

Le pouvoir des petits pas

WORKSHEET

 Écris-le ici :

.....


.....

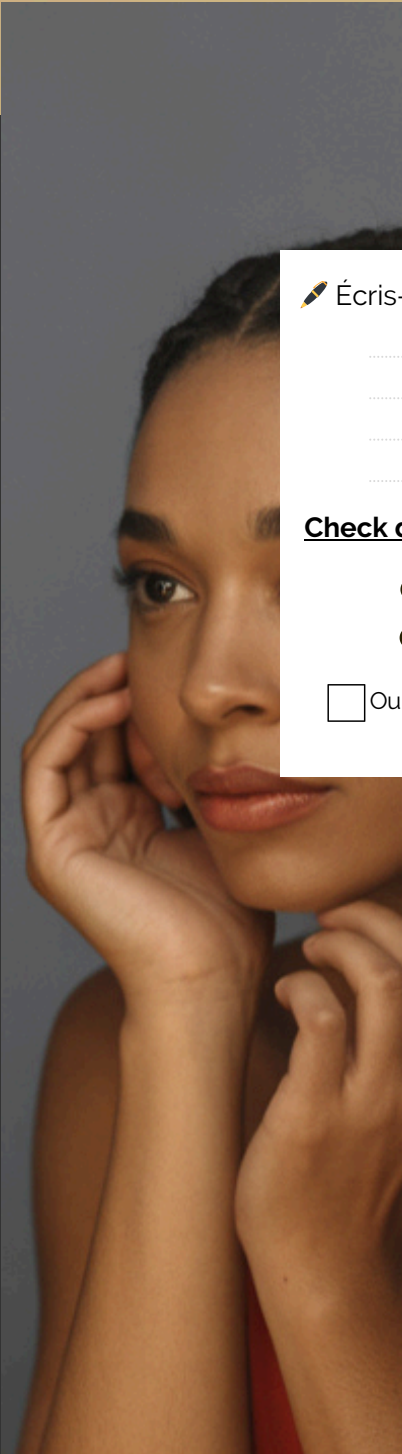
.....

Check de motivation

- Est-ce que je peux le faire en moins de 30 minutes ?
- Est-ce que ce pas me rapproche vraiment de mon objectif ?

Oui → Je m'engage à le faire aujourd'hui.

 Astuce : Ce petit pas n'a pas besoin d'être parfait. Il suffit qu'il existe. En avançant chaque jour, tu crées de la constance et tu transformes ton rêve en réalité.



CHAPITRE 2

La checklist des ambitieuses



Le succès n'est pas une question de hasard : il se construit dans les rituels que tu répètes chaque jour. Tes habitudes façonnent ton énergie, ta discipline et tes résultats.

✨ Tes journées sont les briques qui construisent ton succès.

Dans ce chapitre, tu vas découvrir une checklist simple et puissante pour rythmer tes journées :

- 🌅 Le matin pour bien démarrer
- ☀️ La journée pour rester focus
- 🌙 Le soir pour préparer demain

→ Tourne la page et choisis les habitudes que tu veux tester dès aujourd'hui.

CHAPITRE 2

Ma checklist du matin

WORKSHEET

Ton matin donne le ton à ta journée. Quelques rituels simples suffisent à te mettre dans une énergie positive et à garder ton focus sur ce qui compte vraiment.

3 choses pour lesquelles je suis reconnaissante

-
-
-

Visualiser ma journée réussie (2 min)

Je prends un instant pour m'imaginer accomplissant ma priorité du jour avec confiance.

Est-ce que ce pas me rapproche vraiment de mon objectif ?

Définir ma priorité du jour

Aujourd'hui, ma priorité est :

★ Mes routines

- Chaque matin, je médite un verset biblique pendant 30 minutes.
- Je définis UNE seule priorité claire pour ma journée, pas dix.

Et toi, quelle habitude veux-tu tester demain matin ?

.....

.....

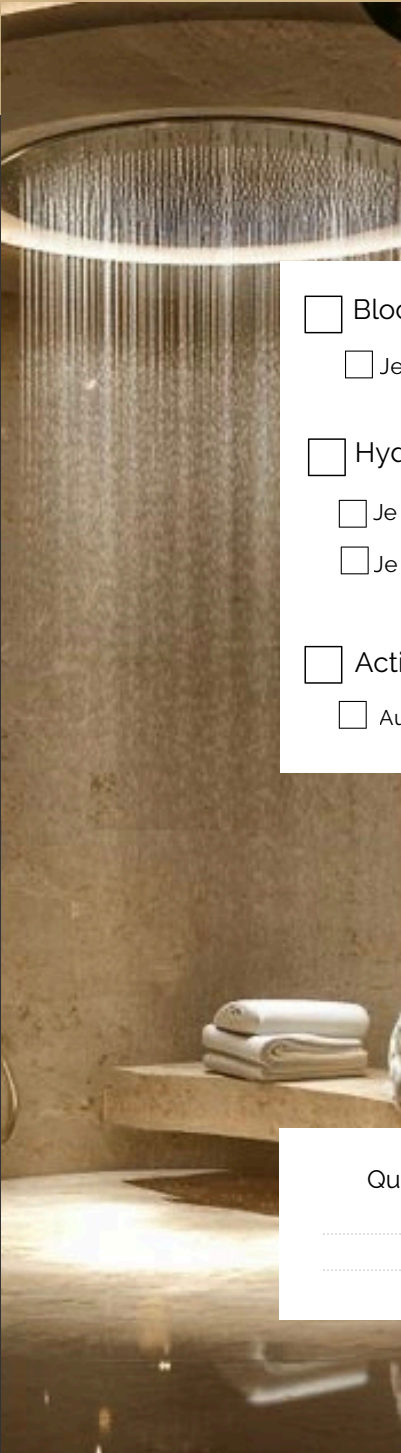
💡 Astuce : Si tu n'as pas de temps, choisis au moins UNE action de cette checklist. C'est la régularité qui crée la différence.

CHAPITRE 2

Ma checklist de la journée

WORKSHEET

Ta journée est le cœur de ton énergie et de ta productivité. En organisant quelques moments-clés, tu t'assures d'avancer sans t'éparpiller.

- 
- Bloc focus (25 min)
 - Je coupe mes notifications et je travaille concentrée sur UNE tâche.
 - Hydratation & pause
 - Je bois un verre d'eau à chaque pause.
 - Je prends au moins 5 minutes pour m'étirer ou marcher.
 - Action vers mon objectif long terme
 - Aujourd'hui, je fais une action qui me rapproche de mon projet (même petite).

★ Mes routines

- Quand j'écris ou que je monte une vidéo, je mets mon téléphone en mode avion.
- Je consacre au moins 30 minutes par jour à ma musique, quoi qu'il arrive.

Quelle habitude vas-tu ajouter à ta journée dès cette semaine ?

.....

.....

💡 Astuce : Priorise ton énergie. Si tu n'arrives pas à tout faire, concentre-toi sur la tâche la plus stratégique.

CHAPITRE 2

Ma checklist du soir

WORKSHEET

Ton soir détermine ton lendemain. Un rituel de fin de journée t'aide à clôturer sur une note positive et à préparer ton esprit au repos.

- Revue rapide**
 - J'écris ce que j'ai accompli aujourd'hui.
- Célébration**
 - Je note une victoire du jour, même minime.
- Préparer demain**
 - J'écris ma priorité pour le lendemain.
- Déconnexion digitale**
 - J'éteins les écrans 30 minutes avant de dormir.

★ Mes routines

- Je prépare ma to-do du lendemain pour me réveiller avec clarté.
- Dorénavant, je mets mon téléphone en "ne pas déranger" pour ne pas que mon sommeil soit interrompu.

Quelle habitude veux-tu tester dès ce soir ?

.....

.....

💡 Astuce : Crée un rituel qui te fait plaisir (bougie, tisane, lecture). Plus il est agréable, plus tu auras envie de le répéter.

CHAPITRE 3

Mon traqueur hebdomadaire



Tenir ses engagements n'est pas une question de volonté, mais de clarté et de suivi. Chaque fois que tu coches une case, tu envoies un message puissant à ton cerveau : « Je progresse. »


Ce traqueur hebdomadaire est là pour t'aider à transformer tes habitudes en réflexes. Peu importe si tu n'es pas parfaite : ce qui compte, c'est la constance.

✨ Un pas chaque jour vaut mieux qu'un sprint sans lendemain.

MON TRAQUEUR HEBDOMADAIRE

Semaine du : au

	GRATITUDE (3 CHOSES)	1 priorité du jour	Bloc focus (25 min)	Revue du soir	Autre :
L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 Astuce : Commence petit. Choisis 2 ou 3 habitudes maximum pour ta première semaine. Une fois que ces actions deviennent naturelles, ajoute-en une nouvelle.

Récapitulatif

HABITUDES DE SUCCÈS

Dans cette partie, tu as découvert comment transformer ton quotidien en moteur de réussite grâce aux petits pas, aux rituels et aux habitudes régulières. Tu as désormais une boîte à outils simple pour installer la constance et rester alignée avec tes objectifs.

Mais il existe une dimension encore plus profonde à explorer : ta manière unique d'agir et de voir le monde. Nous n'avons pas toutes le même rapport à l'action, à la discipline ou à la créativité. Certaines avancent avec stratégie, d'autres avec intuition, d'autres encore avec un besoin de liberté ou de sécurité.

→ C'est là qu'interviennent les profils d'ambitieuses, inspirés des archétypes de Jung et enrichis par les approches modernes du développement personnel. En découvrant ton profil, tu comprendras mieux :

- ce qui te motive vraiment,
- les pièges dans lesquels tu tombes souvent,
- et les clés qui t'aideront à avancer plus vite.

✦ *Parce que tes habitudes prennent encore plus de puissance quand elles sont adaptées à qui tu es vraiment.*

[Retour au sommaire](#)
[Retour à la partie 1](#)
[Retour à la partie 2](#)
[Retour à la partie 3](#)
[Place à la partie 4](#)



4

Partie

QUATRE

DÉCOUVRE TON ARCHÉTYPE

Le succès n'est jamais le fruit du hasard. Il repose sur des habitudes simples, répétées chaque jour, qui façonnent ton état d'esprit et tes résultats. Cette étape va t'aider à identifier les routines qui font la différence et à créer celles qui te rapprocheront de tes objectifs.

SOMMAIRE

PARTIE 1

PARTIE 2

PARTIE 3

PARTIE 4

PARTIE 5

PARTIE 6

CHAPITRE 1

Qui suis-je réellement ?



Pour connaître mon profil de façon plus approfondi, j'ai effectué les tests basés sur la théorie des **types de psychologie de Carl Jung**, à savoir: le test d'archétype psychologique et Les **16 Types de Personnalité du MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)**.

Ce qu'il en ressort c'est que j'ai un archétype dominant mixte du créateur et du sage, et pour le MBTI, je suis ISFP (créateur).

Le MBTI* catégorise les personnes selon quatre axes bipolaires :

- **Extraversion (E) / Introversion (I)** : Orientation vers l'extérieur ou vers l'intérieur.
- **Sensation (S) / Intuition (N)** : Préférence pour l'information tangible ou les possibilités abstraites.
- **Pensée (T) / Sentiment (F)** : Décision basée sur la logique ou sur les valeurs.
- **Jugement (J) / Perception (P)** : Préférence pour l'organisation ou l'adaptabilité.

Les combinaisons de ces axes donnent les **16 types** suivants :

- ISTJ, ISFJ, INFJ, INTJ
- ISTP, ISFP, INFP, INTP
- ESTP, ESFP, ENFP, ENTP
- ESTJ, ESFJ, ENFJ, ENTJ

Ce test ne sera pas détaillé dans cet ouvrage. Toutefois, je t'invite très fortement à faire ce test (MBTI) pour en apprendre plus sur toi. Tu peux trouver les différents tests sur internet en recherchant: test MBTI & le test des différents types d'archétype de Carl Jung.

La première étape consiste à **comprendre qui tu es**. Es-tu quelqu'un qui aime prendre les devants, ou préfères-tu suivre et soutenir les autres dans leurs projets ? Es-tu naturellement débrouillard, ou as-tu besoin d'être guidé ? Ces questions sont cruciales car elles orientent tes actions et déterminent la **meilleure façon pour toi de trouver ta mission de vie**.

Je t'ai concocté **12 questions situationnelles** basées sur les Archétypes de Jung.

→ Tourne la page pour en savoir plus sur toi.

LES QUESTIONS

LIS CHAQUE SITUATION ET CHOISIS LA RÉPONSE QUI REFLÈTE LE MIEUX TA RÉACTION NATURELLE. NOTE LA LETTRE CORRESPONDANTE. À LA FIN, ADDITIONNE TES RÉPONSES POUR DÉCOUVRIR TON PROFIL DOMINANT.

1. Dans ton équipe de travail, un projet bloque car personne ne sait quelle direction prendre:

A. Tu proposes une **nouvelle idée originale** pour débloquer la situation

B. Tu prends du recul et **analyses toutes les options avant de conseiller**

C. Tu encourages et **rassures tes collègues** pour qu'ils ne se découragent pas

D. Tu proposes de **tester plusieurs pistes**, quitte à sortir des sentiers battus

E. Tu remets en question la méthode et **casses les règles existantes**

F. Tu détends l'atmosphère en **faisant rire tout le monde**

G. Tu prends le lead et **fixes un objectif clair à atteindre**

H. Tu cherches à **favoriser l'harmonie et l'entente**

I. Tu inspires ton équipe en disant que **tout est possible si on y croit**

J. Tu essaies surtout à ce que **personne ne se sente exclu**

K. Tu imposes une **structure claire et des règles**

L. Tu gardes confiance que **tout va s'arranger naturellement**

01

02

2. Un ami traverse une période difficile. Quelle est ta réaction spontanée ?

A. Je lui propose des activités créatives pour **changer son état d'esprit**

B. Je lui donne des **conseils réfléchis et profonds**

C. Je reste à ses côtés, **l'écoute et le console**

D. Je l'invite à **explorer de nouvelles expériences** pour se changer les idées

E. Je l'incite à **se libérer de ce qui l'opprime**, quitte à bousculer

F. Je lui arrache un sourire ou un fou rire

G. Je l'encourage à **se battre et rester fort**

H. Je lui montre à quel point il est **aimé et important**

I. Je l'aide à voir le **côté positif et le potentiel de renouveau**

J. Je l'intègre dans mes activités pour qu'il ne se sente pas **isolé**

K. Je prends les devants pour **organiser un plan de sortie de crise**

L. Je lui rappelle qu'**après la pluie vient le beau temps**

LES QUESTIONS

3. Tu as un grand objectif personnel (ex: lancer ton business). Quelle est ta manière de l'aborder ?

- A. Créer un projet totalement innovant et unique
- B. Étudier les stratégies gagnantes avant de me lancer
- C. Trouver une manière d'aider les autres au passage
- D. Profiter du projet pour explorer et apprendre
- E. Refuser de suivre les règles habituelles et tracer ma propre voie
- F. Garder une attitude légère et fun pour ne pas stresser
- G. Mettre toute mon énergie à me battre jusqu'au bout
- H. Construire ce projet avec des partenaires de confiance
- I. Me répéter que tout est possible si j'y crois
- J. Avancer doucement mais en cherchant à me sentir accepté dans la communauté
- K. Établir une vision claire, des règles et une discipline
- L. Garder la foi et me dire que le succès arrivera naturellement

05



04

4. Quand on te confie un rôle de leader dans un projet...

- A. Je propose une vision originale et inspire l'équipe.
- B. J'apporte une réflexion posée et de la clarté.
- C. Je veille à ce que chacun se sente soutenu.
- D. J'encourage les autres à tester et apprendre ensemble.
- E. Je bouscule les méthodes traditionnelles pour avancer.
- F. Je rends le projet fun et motivant par mon énergie.
- G. Je motive tout le monde à atteindre l'objectif coûte que coûte.
- H. Je valorise la cohésion et l'esprit d'équipe.
- I. J'inspire par ma vision optimiste et transformative.
- J. Je m'assure que personne n'est laissé de côté.
- K. J'organise les tâches avec discipline et leadership.
- L. Je rassure et rappelle que tout ira bien.

LES QUESTIONS

5. Un désaccord éclate dans ton groupe.

- A. Je propose une **solution créative**.
- B. J'analyse calmement et arbitre avec logique.
- C. Je cherche à **calmer les tensions**.
- D. Je propose une **autre perspective**.
- E. Je remets **tout le système en cause**.
- F. Je fais rire pour **dédramatiser**.
- G. J'impose un **choix pour avancer**.
- H. Je favorise la **compréhension mutuelle**.
- I. J'inspire en montrant une **vision optimiste**.
- J. Je rappelle l'importance de **rester soudés**.
- K. J'impose des **règles claires** pour trancher.
- L. Je relativise : « **ça va passer** ».

05

6. Face à un échec personnel, tu....

- A. Transformes l'échec en une **nouvelle création**.
- B. Cherches la **leçon profonde à en tirer**.
- C. Te rapproches des autres pour **partager et aider**.
- D. Repars dans une **nouvelle exploration**.
- E. Refuses de suivre les **anciennes règles**.
- F. Transformes l'échec en **anecdote drôle**.
- G. Te redresses encore **plus fort**.
- H. Te réfugies dans l'**amour et les liens**.
- I. Cherches à en faire une **opportunité magique**.
- J. Te rattaches à une **communauté de soutien**.
- K. Transformes l'échec en **stratégie de contrôle**.
- L. Restes optimiste, convaincu que **ça ira mieux**.

06

LES QUESTIONS

7. On te confie une mission complexe au travail.

A. J'imagine une approche innovante.

B. J'analyse tout en détail avant d'agir.

C. Je demande comment je peux aider.

D. Je propose d'expérimenter des méthodes nouvelles.

E. Je casse les habitudes pour tester autre chose.

F. Je dédramatise et rends l'ambiance légère.

G. Je mobilise toute mon énergie pour réussir.

H. Je m'assure que tout le monde collabore.

I. Je motive l'équipe en disant qu'on peut y arriver.

J. Je m'assure que personne ne soit mis à l'écart.

K. J'organise tout avec rigueur.

L. Je garde confiance que ça se déroulera bien.

07

08

8. Dans tes relations personnelles, tu valorises surtout...

A. L'expression créative.

B. La profondeur et la sagesse.

C. Le soutien et l'empathie.

D. L'aventure et la découverte.

E. L'authenticité rebelle.

F. La légèreté et l'humour.

G. La loyauté et la force.

H. L'amour et l'harmonie.

I. L'inspiration et la transformation.

J. L'acceptation et la sécurité.

K. La structure et la responsabilité.

L. La simplicité et la joie.

LES QUESTIONS

9. Tu reçois une critique sévère.

- A. Je la transforme en **inspiration créative**.
- B. Je l'**analyse** pour voir si elle est fondée.
- C. Je reste à l'**écoute et humble**.
- D. Je la vois comme une **opportunité d'apprendre**.
- E. Je **défie la critique et affirme ma voie**.
- F. Je ris de la situation.
- G. Je l'utilise comme **carburant pour prouver ma valeur**.
- H. Je cherche à **maintenir une bonne relation** malgré tout.
- I. Je la prends comme un **tremplin pour évoluer**.
- J. Je me rappelle que j'ai **ma place** malgré la critique.
- K. J'exige des **arguments clairs et rationnels**.
- L. Je garde ma bonne humeur et **passe à autre chose**.

09

10

10. Ton plus grand rêve serait...

- A. Créer quelque chose qui **marquera l'histoire**.
- B. Comprendre **profondément la vie**.
- C. Aider les **autres** à s'épanouir.
- D. Explorer le **monde librement**.
- E. Renverser les injustices et **changer le système**.
- F. Profiter de la **vie et faire rire autour de moi**.
- G. Me dépasser et **prouver ma force**.
- H. Construire une **relation/amour indestructible**.
- I. Réaliser un **rêve impossible**.
- J. Trouver enfin l'endroit où **je me sens accepté**.
- K. Être un **leader reconnu**.
- L. Vivre dans un **bonheur simple et authentique**.

LES QUESTIONS

11. Quand tu es face à une nouvelle opportunité, tu...

- A. Imagines un **projet original** à partir de ça.
- B. **Réfléchis** avant tout à la **valeur réelle de cette opportunité**.
- C. Demandes qui tu peux **aider dans ce contexte**.
- D. Vois ce que tu peux **apprendre en expérimentant**.
- E. Refuses de suivre les codes établis et **inventes ta méthode**.
- F. Saisis la chance en gardant un **esprit léger**.
- G. Te lances avec **détermination pour gagner**.
- H. Cherches à créer un **lien fort** avec les autres impliqués.
- I. **Visualises le succès** comme si c'était déjà accompli.
- J. T'assures que tu ne seras pas **rejeté**.
- K. Mets tout de suite en place une **organisation claire**.
- L. Restes confiant que **ça se passera bien**.

11

12

12. Tu dois prendre une décision importante rapidement.

- A. Je cherche une **solution créative** qui sort de l'ordinaire.
- B. J'analyse les faits et **réfléchis aux conséquences**.
- C. Je demande l'**avis** des personnes concernées.
- D. Je suis **mon intuition** et explore l'option qui m'inspire le plus.
- E. Je rejette les règles habituelles et **choisis une voie alternative**.
- F. Je dédramatise et prends la **décision avec légèreté**.
- G. Je tranche vite et je m'**engage fermement**.
- H. Je choisis ce qui **préservera l'harmonie**.
- I. Je visualise l'avenir et **prends la décision** qui me semble la plus porteuse.
- J. Je me fie à ce qui me donnera le plus de **soutien collectif**.
- K. Je prends la **décision la plus rationnelle et structurée**.
- L. Je choisis en gardant confiance que **tout se passera bien**.

LES QUESTIONS

RESULTATS

- Compte combien de fois tu as choisi chaque lettre.
- L'archétype avec le plus grand nombre de choix correspond à ton profil dominant.
- Si tu as deux profils ex aequo → tu as un profil mixte (ex: Créateur + Sage).

J'ai entouré le:

- A. _____ fois
- B. _____ fois
- C. _____ fois
- D. _____ fois
- E. _____ fois
- F. _____ fois
- G. _____ fois
- H. _____ fois
- I. _____ fois
- J. _____ fois
- K. _____ fois
- L. _____ fois

Score final

- A. Créateur
- B. Sage
- C. Soignant
- D. Chercheur
- E. Destructeur
- F. Bouffon
- G. Guerrier
- H. Amoureux
- I. Magicien
- J. Orphelin
- K. Souverain
- L. Innocent

Mon profil dominant est : _____

Clique directement sur ton archétype dominant pour connaître ton profil complet

LE CRÉATEUR (90%)



DESCRIPTIF GÉNÉRAL

Le Créateur dote l'univers de concepts nouveaux et établit l'ordre en faisant naître quelque chose qui n'existait pas auparavant. Tant l'acte de création que le produit fini peuvent procurer une joie et une satisfaction considérables à ceux qui appartiennent à l'archétype du Créateur.

Points forts :	Faiblesses :
<ul style="list-style-type: none"> • Concentration : Ils ont un dévouement sans faille pour réussir ce qu'ils entreprennent. • Intellect émotionnel : Ils peuvent faire preuve d'empathie envers les autres et se mettre à leur place. • Capacité d'innovation : Cet archétype est ouvert aux nouvelles idées et adopte volontiers les avancées technologiques. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obstination : Ils peuvent être convaincus qu'il n'y a pas de place pour la discussion ou d'autres points de vue. • Manque de capacité à apprécier l'ici et maintenant : Le créateur est souvent préoccupé par ses propres besoins et désirs, à l'exclusion de tout autre. • Problèmes liés à l'établissement de connexions significatives.

TRAVAIL

- Aiment avoir le moins de contact possible.
- Font des efforts parce qu'ils aiment recevoir des compliments et sont fiers de la confiance que les autres ont en eux.
- Organisent les tâches de manière efficace.

AMITIÉ

- Peuvent entretenir des relations avec ses amis sans exiger beaucoup d'engagement.
- Experts dans de nombreux domaines - capables de conseiller les autres avec sagesse.

VALEURS:

- Originalité
- Expression
- Attitude créative

CRAINTES:

- Médiocrité
- Être en manque d'inspiration
- Critique

[Retour au sommaire](#)
[Retour aux archétypes](#)

LE SAGE (90%)



DESCRIPTIF GÉNÉRAL

Trouver des solutions à des questions profondes est ce qui apporte aux Sages la plus grande satisfaction. Les situations et les problèmes qui demandent une compréhension plus profonde les fascinent et les mettent au défi. Ils sont un modèle en ce qui concerne la valeur de la pensée critique et l'inspiration qu'ils donnent aux autres dans leur quête de la vérité.

Points forts :	Faiblesses :
<ul style="list-style-type: none"> • Un haut niveau d'intelligence (ils ne font pas semblant quand ils disent qu'ils savent de quoi ils parlent). • Pensée critique : Ils ont un esprit analytique qui est toujours en train de questionner et de disséquer. • Rationalité : Ils peuvent mettre de côté leurs émotions et penser clairement pour faire des choix judicieux. 	<ul style="list-style-type: none"> • Grossièreté : Si les gens ne prêtent pas attention aux conseils du Sage, ils risquent de se quereller. • Penser trop : Ces personnes peuvent s'asseoir et analyser des données indéfiniment sans prendre aucune mesure. • Indulgence : Ils ont l'esprit et le sarcasme nécessaires pour mettre n'importe qui dans l'embarras.

TRAVAIL

- Préfèrent un lieu de travail paisible.
- Ils ont tendance à anticiper de grandes performances de la part des autres, et par conséquent, ils ont tendance à favoriser ceux qui sont les plus qualifiés pour les postes qu'ils occupent.
- S'attendent à ce que tout soit simple et direct, conformément à leurs fonctions.

AMITIÉ

- De nombreux amis proches se tournent vers eux pour obtenir des conseils.
- Parfois trop sûrs d'eux.

VALEURS:

- Autonomie
- Accomplissement cognitif
- Vérité

CRAINTES:

- N'avoir aucune connaissance
- Se sentir désemparé
- Avoir tort

[Retour au sommaire](#)
[Retour aux archétypes](#)

LE SOIGNANT (83%)



DESCRIPTIF GÉNÉRAL

Aider les autres, c'est le but du Soignant. Ils veulent encourager et élever tous ceux qu'ils rencontrent, en voyant le meilleur en chacun. Si vous êtes un Soignant, vous tirez sans aucun doute une grande satisfaction à aider les personnes dont vous vous occupez. Vous avez bon cœur, vous savez toujours reconnaître une personne en détresse et vous savez exactement quoi faire pour soulager ses souffrances.

Points forts :	Faiblesses :
<ul style="list-style-type: none"> • Amour désintéressé : Ces personnes peuvent aimer sans conditions et rester à vos côtés même si quelque chose ne va pas. • Empathie : La valeur de chaque personne dans le grand schéma des choses est claire pour eux parce qu'ils voient le monde à travers la lentille de la connectivité et de l'unité. • Sensibilité : Ils peuvent lire l'humeur des personnes qui leur sont chères 	<ul style="list-style-type: none"> • Imposant et contrôlant : Ces personnes peuvent avoir du mal à s'effacer et à laisser leurs proches prendre en charge la résolution des problèmes. • Bienfaiteur : Ils essaient toujours de faire plaisir aux autres, ce qui transforme parfois les gens en parasites. • Martyr : Prise en charge à un degré malsain, à la négligence de ses propres besoins.

TRAVAIL

- Extrêmement à l'écoute des préoccupations et des idées de leurs collègues de travail.
- Il pourrait y avoir des tensions s'ils devaient apporter leur nature intuitive et privée au travail.
- Lorsqu'il y a des problèmes au travail, ils peuvent prendre une grande respiration, du recul et évaluer la situation.

AMITIÉ

- Disposés à donner un coup de main, en particulier aux personnes qu'ils considèrent comme proches.
- Il peut être difficile de les dissuader ou de leur montrer d'autres points de vue.

[Retour au sommaire](#)
[Retour aux archétypes](#)

VALEURS:

- Générosité
- Abandon de soi
- Altruisme

CRAINTES:

- Égotisme
- Ingratitude
- Impuissance

LE CHERCHEUR (83%)



DESCRIPTIF GÉNÉRAL

Les personnes ayant le type de personnalité Chercheur s'épanouissent lorsqu'elles ont l'occasion d'apprendre et d'expérimenter de nouvelles idées. Lorsqu'on leur donne la chance de tracer une nouvelle voie, elles répondent souvent avec enthousiasme et avec une bonne dose de défi. Elles peuvent tracer leur chemin et inspirer les autres à s'aventurer dans des territoires inexplorés grâce à leur indépendance naturelle, leur honnêteté et leur curiosité.

Points forts :	Faiblesses :
<ul style="list-style-type: none"> • Inquiétude : Ils sont curieux de ce qui les entoure et cherchent des réponses au but de la vie. • Ouverture d'esprit : Ils peuvent percevoir la vie sous plusieurs angles. • Conscience de soi : Ils comprennent la signification de leur propre vie et le sens de l'existence d'une « personne ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Déconnexion : Le Chercheur peut être trop autonome et refuser l'aide de personnes proches, ce qui l'amène à se sentir parfois seul. • Hésitation : Il est fréquent que les Chercheurs passent toute leur vie sans jamais avoir à choisir entre deux options viables. • Errance constante : Ces personnes peuvent ne jamais trouver une communauté qui les accepte à cause de leurs attentes irréalistes

TRAVAIL

- Aiment travailler par eux-mêmes et ont rarement besoin de directives.
- Favorisent les activités qui nécessitent de l'imagination.
- Maintiennent une attitude aimable et prévenante envers les collègues.

AMITIÉ

- Ces personnes sont toujours prêtes à partager leur énergie positive.
- C'est un ami qui est toujours prêt pour une aventure.

VALEURS:

- Authenticité
- Liberté
- Contemplation de soi

CRAINTES:

- Être confiné à la même routine ou au même endroit.
- Pression de conformité.
- Sentiment d'ennui.

[Retour au sommaire](#)
[Retour aux archétypes](#)

LE DESTRUCTEUR (80%)



DESCRIPTIF GÉNÉRAL

Ceux qui incarnent le personnage du Destructeur sont eux-mêmes rebelles et servent d'inspiration aux autres. Ils rompent avec la tradition et renversent l'ordre établi. Ils personnifient l'esprit d'un outsider, d'un franc-tireur qui défie les conventions.

Points forts :	Faiblesses :
<ul style="list-style-type: none"> • La pensée critique : Les chercheurs de vérité et les critiques, ils ont souvent l'œil pour ce que le reste d'entre nous néglige parce qu'ils le recherchent avec acharnement. • Préparation au changement : Les destructeurs sont vraiment forts et se soucient profondément des questions d'équité et d'égalité. Ils agissent et font entendre leur voix chaque fois qu'ils constatent une injustice ou une iniquité. • Créativité : La capacité de penser de manière créative et de trouver des solutions nouvelles aux problèmes vient naturellement aux Destructeurs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hubris : De telles personnes ont la propension à créer leur propre ensemble de directives, ce qui peut conduire à beaucoup de frictions dans les groupes. • Une propension à prendre des risques inutiles : Les choix risqués du Destructeur peuvent les mettre en danger ainsi que ceux auxquels ils tiennent. • Désobéissance : Ils méprisent l'autorité et n'apprécieront et ne se conformeront aux règles que si c'est par leur propre choix

TRAVAIL

- Des collègues perspicaces, en partie à cause de leur penchant pour les désaccords passionnés au travail.
- Choisisent des emplois offrant plus de liberté et d'autonomie et désireux de mener les membres de l'équipe vers le succès.

AMITIÉ

- N'ont généralement aucun problème à exprimer leurs propres jugements.
- Peuvent être assez critiques envers les autres.

[Retour au sommaire](#)
[Retour aux archétypes](#)

VALEURS:

- Équité
- Intégrité
- Liberté

CRAINTES:

- Être impuissant
- Futilité
- Être banalisé

LE BOUFFON (77%)



DESCRIPTIF GÉNÉRAL

Le Bouffon est un symbole d'être présent en ce moment précis. En tant que centre animé de la fête, le Bouffon encourage tout le monde à prendre les choses avec légèreté et à s'amuser. Le Bouffon aide les gens à retrouver leur côté insouciant et enfantin en leur montrant qu'il est bon d'être non conventionnel, de briser les règles et d'être soi-même.

Points forts :	Faiblesses :
<ul style="list-style-type: none"> • Bonne humeur : Ils ont la capacité d'égayer même les jours les plus sombres, en distrayant les gens de leurs propres problèmes. • Sociabilité : Ils sont accessibles parce qu'ils ont un enthousiasme contagieux pour socialiser et divertir les autres. • Capacité de résolution de problèmes : La capacité du Bouffon à penser en dehors des sentiers battus est mise en évidence chaque fois qu'ils tentent de trouver une solution. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aller trop loin dans les plaisanteries : Même s'ils ne le veulent pas, ils peuvent blesser involontairement des personnes qui leur sont chères. • Irresponsabilité : Le type Bouffon peut choisir de vivre sa vie selon ses propres termes, en évitant les obligations. • Humeur : Les fluctuations d'humeur sont continues, et elles s'expriment souvent de manière abrupte aux autres.

TRAVAIL

- Sociables et extravertis, ils cherchent toujours à donner un coup de main.
- N'aiment pas les routines et les procédures strictes.
- Stressent souvent face à une énorme quantité de travail.

AMITIÉ

- Leur sens de l'humour peut égayer la journée de n'importe qui.
- Ils sont toujours prêts à l'action et leurs copains peuvent toujours compter sur eux dans n'importe quelle aventure.

VALEURS:

- Ingéniosité
- Divertissement
- Présence à l'instant

CRAINTES:

- Routine
- Emploi du temps
- Inadéquation

[Retour au sommaire](#)
[Retour aux archétypes](#)

LE GUERRIER (77%)



DESCRIPTIF GÉNÉRAL

Le Guerrier veut faire ses preuves. Une fois engagé, le Guerrier se bat pour ce qui compte. Il est essentiel d'éviter la défaite à tout prix. Tant qu'il n'aura pas atteint son objectif, le Guerrier n'abandonnera pas. Lorsqu'il atteint l'un de ses objectifs, il commence immédiatement à planifier le suivant.

TRAVAIL

- Font des travaux qui les font se sentir bien dans leur peau.
- Utilisent l'approche de l'avocat du diable, c'est-à-dire qu'ils se préparent toujours au pire scénario et sont sceptiques à l'égard de tout plan proposé.
- Tendance à se concentrer sur le résultat final.

VALEURS:

- Force
- Persévérance
- Bravoure

Points forts :

- Force mentale et émotionnelle : Ils canalisent cette force pour accomplir tout ce qu'ils entreprennent.
- Esprit de décision : Ils ont le courage d'essayer de nouvelles choses et de prendre des risques.
- Sûreté de soi : Ils rayonnent d'une volonté séduisante d'agir et n'ont pas peur d'assumer qui ils sont.

Faiblesses :

- Égoïsme et tendances narcissiques : Lorsque les choses vont bien, il est fréquent qu'ils les considèrent comme acquises et négligent le rôle que les autres ont joué pour rendre les choses possibles.
- Besoin d'approbation de la part des autres : Ils sont enclins à la tentation de rechercher des louanges constantes pour leurs efforts.
- Inflexibilité : Ces personnes ont souvent une vision du monde bien formée et se battraient jusqu'à la mort pour la défendre.

AMITIÉ

- Capables d'inspirer les autres autour d'eux.
- En raison de leur caractère extraverti, ils ont un grand sens de l'humour.

CRAINTES:

- Faiblesse
- Fragilité
- Ne pas être en forme

[Retour au sommaire](#)
[Retour aux archétypes](#)

L'AMOUREUX (73%)



DESCRIPTIF GÉNÉRAL

L'Amoureux est doté d'une admiration et d'un amour sans bornes pour l'attractivité, l'intimité et le travail d'équipe. L'Amoureux favorise la joie et l'harmonie parce qu'il désire vivre et répandre l'amour. En fin de compte, cela conduit à un amour qui est plus qu'un simple sentiment ou un état d'esprit ; il devient plutôt un mode de vie.

TRAVAIL

- Tentent de favoriser une atmosphère de coopération en récompensant les employés qui s'entraident
- Créent de véritables liens d'amitié avec leurs collègues
- Ils peuvent surmonter n'importe quel obstacle en se concentrant sans relâche sur le travail à accomplir

VALEURS:

- Beauté
- Amour
- Convivialité

Points forts :

- Le charme et l'attractivité (ils sont extravertis ; par conséquent, ils n'hésitent pas à se mettre en avant)
- Compréhension (en raison de leur nature sympathique et de leur volonté de donner un coup de main, les gens gravitent vers les Amoureux)
- Passion (les Amoureux sont tellement engagés qu'ils font tout avec 100% effort)

Faiblesses :

- Problèmes d'auto-identification (ils sont tellement dévoués à la personne qu'ils aiment qu'ils sont prêts à modifier qui ils sont pour être avec elle, même si cela signifie lutter avec leur identité)
- Irrationalité (leurs émotions plutôt que leur tête guident leurs choix)
- Facilement provoqués à l'envie (puisqu'ils accordent tellement d'importance aux opinions des autres autour d'eux, leur sentiment de valeur personnelle peut fluctuer en fonction de la façon dont ils sont acceptés)

AMITIÉ

- En tant que personnes émotionnellement dépendantes, elles ont besoin d'un moyen d'exprimer leurs préoccupations
- Font preuve d'une propension à l'altruisme

CRAINTES:

- Solitude
- Exclusion
- Manque d'impact émotionnel

[Retour au sommaire](#)
[Retour aux archétypes](#)

LE MAGICIEN (70%)



DESCRIPTIF GÉNÉRAL

Pour ceux qui ont le type de personnalité Magicien, rien n'apporte plus de joie que de voir la réalisation d'un rêve de longue date. Intuitifs, sages et optimistes de nature, ils peuvent voir les choses sous plusieurs angles et encourager les autres à penser que tout est possible. En période d'énormes bouleversements et de changements, ils ont tendance à se sentir énergisés et à la hauteur de la tâche.

Points forts :

- **Excellent sentiment de soi** (ceux qui mettent l'accent sur l'introspection et la profondeur de la pensée peuvent trouver une signification dans des événements apparemment insignifiants).
- **Oratoire** (ils ont une merveilleuse façon de faire passer leurs idées aux autres).
- **Ambitieux** (ils sont du genre à continuer jusqu'à ce qu'ils atteignent leurs objectifs).

Faiblesses :

- **Manque de maîtrise de soi** (de temps en temps, ils perdent le contrôle et peuvent infliger un certain mal).
- **Égoïsme** (il est rare que le magicien se préoccupe du bien-être ou de la sécurité de quelqu'un d'autre plutôt que de la sienne).
- **Détachement** (le calme naturel du magicien est une force, mais il faut l'équilibrer soigneusement pour qu'il devienne indifférent aux autres).

TRAVAIL

- Veulent être reconnus pour leurs efforts.
- Les personnes qui aiment les emplois stimulants sur le plan intellectuel.
- Tendance à gérer plusieurs tâches à la fois.

AMITIÉ

- Autonomes, se débrouillent souvent dans la vie sans l'aide des autres.
- Ne supportent pas l'ineptie, surtout si elle vient de leurs proches.

VALEURS:

- Changement
- Sensibilisation
- Innovations

CRAINTES:

- Non-succès
- Emploi du temps
- Résultats non planifiés

[Retour au sommaire](#)
[Retour aux archétypes](#)

L'ORPHELIN (70%)



DESCRIPTIF GÉNÉRAL

L'Orphelin pense que tout le monde est important, quel que soit son statut, son âge, sa race ou sa religion. Cet archétype veut sentir qu'il a sa place quelque part. L'Orphelin essaie de faire ce qui est juste et n'a pas besoin d'être héroïque ou de vivre des aventures. L'Orphelin a une sincérité charmante et prend la vie avec désinvolture, préférant être tranquille, amical et soutenir tout le monde.

Points forts :	Faiblesses :
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sens pratique et rationalité</u> (en raison de leur prudence, ces personnes sont moins susceptibles de faire des erreurs et obtiennent plus souvent ce qu'elles veulent) • <u>Coopérativité</u> (excellents joueurs d'équipe ; ils sont les meilleurs pour faire preuve de respect et de réciprocité) • <u>Bonté et compassion</u> (la souffrance des gens les blesse, ils font donc de leur mieux pour empêcher les développements négatifs) 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Volonté de se surpasser pour satisfaire</u> (les orphelins sont très désireux de trouver le lieu où ils ont leur place, mais il leur est difficile de sentir et de comprendre leur identité) • <u>Incapacité à croire en ses propres capacités</u> (la peur du conflit et la soif d'être accepté l'emportent sur la confiance en soi) • <u>Ne pas s'affirmer</u> (ces personnes suivent souvent le courant au lieu d'exprimer leur point de vue)

TRAVAIL

- Ont du mal à s'exprimer en raison de leur personnalité réservée
- Participent efficacement à des groupes compacts
- N'abandonnent pas facilement et n'imaginent pas le pire des cas lorsqu'ils font face à des difficultés

AMITIÉ

- Coopérer avec ceux qui ont gagné leur plus haut niveau de confiance
- Ils ont tendance à se replier sur eux-mêmes lorsque d'autres individus expriment leur désaccord avec leurs choix

VALEURS:

- Acceptation
- Réalisme
- Équité

CRAINTES:

- Exclusion
- Évaluation
- Ignorer

[Retour au sommaire](#)
[Retour aux archétypes](#)

LE SOUVERAIN (67%)



DESCRIPTIF GÉNÉRAL

L'archétype du Souverain essaie d'arrêter le chaos. Les Souverains se définissent par leur désir de discipline et de sécurité. Ils travaillent dur pour obtenir et conserver le pouvoir. Ils sont très stricts quant au respect des règles et n'aiment pas que les gens enfreignent la loi. Le Souverain se considère comme un exemple à suivre pour les autres et essaie d'être un leader.

TRAVAIL

- Le leadership est quelque chose qu'ils aiment faire
- Posséder une volonté intense de réussir et de surpasser leurs pairs
- Maximiser la qualité du travail tout en y consacrant le moins de temps et d'efforts possible

Points forts :

- **Confiance en soi:** ils ont une forte volonté de réussir et n'abandonnent jamais
- **Crédibilité:** Les dirigeants comprennent qu'ils doivent être capables de persuader les gens s'ils veulent conserver leur position de pouvoir
- **Prise de décision:** ils peuvent faire des choix rapides et raisonnables

Faiblesses :

- **Égocentrique:** ils peuvent développer une image narcissique d'eux-mêmes et en venir à croire qu'ils sont le centre de l'univers
- **Domination:** ils peuvent avoir tendance à dominer les discussions ou à attirer l'attention sur eux
- **Condescendants:** ils peuvent être assez critiques, sarcastiques ou drôles par moments

AMITIÉ

- Leur capacité à présenter des arguments convaincants pour n'importe quelle position est une caractéristique déterminante
- Parfaitement extravertis et n'ayant jamais peur de partager leurs pensées, ils sont les bienvenus dans n'importe quel groupe

[Retour au sommaire](#)
[Retour aux archétypes](#)

VALEURS:

- Qualités de leader
- Responsabilité
- Contrôle

CRAINTES:

- Désordre
- Perte d'influence et de contrôle
- Fatigue

L'INNOCENT (57%)



DESCRIPTIF GÉNÉRAL

L'Innocent veut être heureux plus que tout autre chose. Les représentants de ce type veulent un paradis pour tout le monde, même leurs adversaires, pour qu'il ne soit pas seulement pour eux. Les bonnes intentions animent l'Innocent. Il ne connaît que la vérité. Ce type de personnalité cherche toujours le bon côté des choses et s'efforce d'avoir une perspective équilibrée de la vie.

Points forts :	Faiblesses :
<ul style="list-style-type: none"> • Communicativité : Un optimisme invincible aide les gens à avoir confiance en eux et à attirer de nombreux amis dans leur vie. • Confiance : La confiance dans un certain système, dans les camarades et dans soi-même peut être un excellent soutien dans la vie. • Loyauté : Ces personnes trahissent très rarement leurs proches; elles ne rompent pas leurs promesses et préfèrent voir le bien chez les gens. 	<ul style="list-style-type: none"> • Naïveté et crédulité : La vision superficielle des choses et le manque de rationalité les rendent souvent dépendants de l'opinion des autres. • Soif d'approbation : Besoin de consentement et d'approbation. • Difficulté à prendre des décisions : En raison du changement d'humeur et d'une émotion accrue, ces personnes sont hésitantes, surtout lorsqu'elles doivent faire un choix.

TRAVAIL

- Ils sont naturellement désireux d'aider leurs collègues.
- Les carrières qui impliquent une certaine monotonie sont généralement mal aimées.
- Tout en travaillant, ils s'efforcent toujours de viser plus haut et d'élargir leurs horizons.

AMITIÉ

- Essayez de faire passer les autres avant vous.
- Ils sont sûrs d'eux et affirment haut et fort leurs convictions, et ils sont prêts à les exprimer.

[Retour au sommaire](#)
[Retour aux archétypes](#)

VALEURS:

- Joie et paix
- Simplicité
- Éthique

CRAINTES:

- Être pénalisé pour avoir fait quelque chose d'inapproprié ou de nuisible.
- Être laissé pour compte.
- Laisser tomber les gens.

Récapitulatif

DÉCOUVRE TON ARCHÉTYPE

Découvrir ton profil, c'est bien plus qu'une curiosité : c'est un outil puissant pour mieux te comprendre. Tu sais désormais quelles sont tes forces naturelles, tes points de vigilance et les motivations profondes qui guident tes choix.

Mais se connaître n'a de valeur que si tu l'utilises au quotidien. Adapter tes actions à ton profil, c'est te donner la chance d'avancer avec moins de résistance et plus de fluidité. C'est aussi comprendre pourquoi certaines stratégies qui fonctionnent pour les autres ne te correspondent pas forcément... et c'est normal.

→ La prochaine étape ? Identifier les erreurs fréquentes qui sabotent la réussite de nombreuses ambitieuses. Car même en connaissant ton profil, tu peux tomber dans certains pièges universels.

✦ *Et si tu pouvais éviter dès maintenant les 7 erreurs les plus courantes et gagner des années sur ton chemin vers le succès ?*

[Retour au sommaire](#)
[Retour à la partie 1](#)
[Retour à la partie 2](#)
[Retour à la partie 3](#)
[Retour à la partie 4](#)
[Place à la partie 5](#)



5

Partie

CINQ

LES 7 ERREURS QUI SABOTENT TON SUCCÈS

On ne rate pas ses objectifs par manque de potentiel, mais souvent parce qu'on répète, sans s'en rendre compte, les mêmes erreurs. Ces habitudes de pensée ou de comportement nous font perdre du temps, de l'énergie et parfois même la confiance en nous.

Dans cette partie, tu vas découvrir les 7 erreurs les plus courantes que commettent les ambitieuses... et surtout comment les éviter pour avancer plus vite et plus sereinement vers tes rêves.

✨ *Parce qu'apprendre de ses erreurs, c'est bien. Mais les éviter, c'est mieux.*

SOMMAIRE
PARTIE 1
PARTIE 2
PARTIE 3
PARTIE 4
PARTIE 5
PARTIE 6

ERREUR N°1

Vouloir tout faire en même temps



Quand on a mille idées et autant de rêves, on veut tout lancer en même temps. Résultat ? On s'éparpille, on s'épuise... et on n'avance pas vraiment.

Scénario concret

Tu lances plusieurs projets en parallèle, mais aucun n'aboutit. Tu finis avec une liste interminable de choses commencées, mais rien de terminé.

Antidote

→ Priorise. Choisis **un objectif principal** et concentre ton énergie dessus. Mets les autres projets dans une "liste d'attente" pour plus tard.

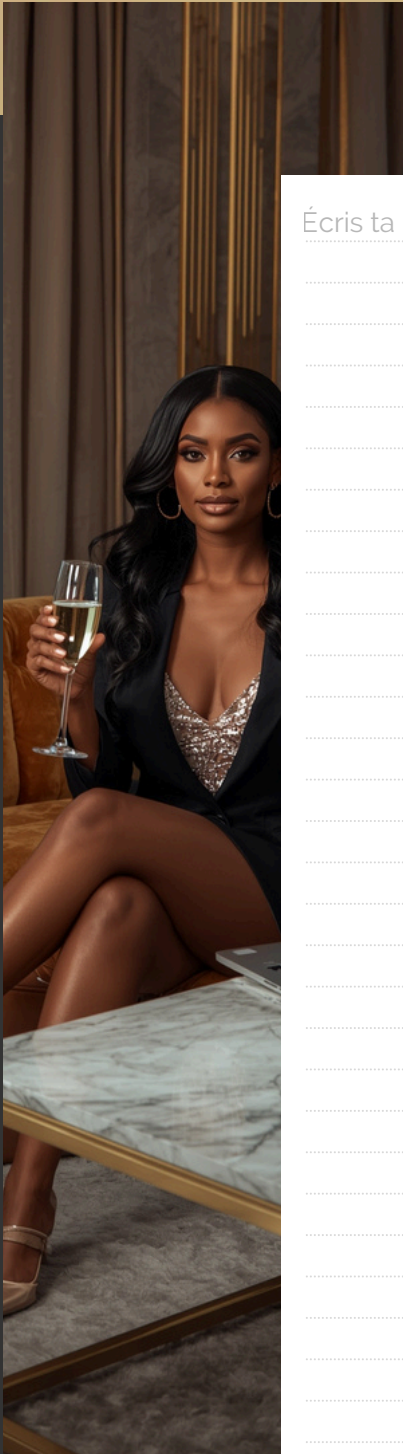
🌟 Mon expérience

J'ai longtemps voulu tout développer en même temps : musique, business capillaire, ebooks... Résultat : j'étais épuisée. Quand j'ai appris à hiérarchiser - par exemple, sortir un single avant de lancer un nouvel ebook - j'ai enfin vu de vrais résultats.

ERREUR N°1

Vousloir tout faire en même temps

Si tu devais choisir UNE seule chose à accomplir ce mois-ci, laquelle ferait la plus grande différence ?



Écris ta réponse ici

A large white rectangular area with horizontal dotted lines for writing.

💡 Astuce : Les autres idées n'ont pas disparu. Note-les dans une "boîte à projets" et concentre-toi sur une seule à la fois.

ERREUR N°2

Attendre que tout soit parfait



Beaucoup d'ambitieuses repoussent leurs projets, car "ce n'est pas encore assez bien". Mais attendre la perfection, c'est rester bloquée dans l'inaction.

Scénario concret

Tu passes des semaines à retravailler un document, une vidéo, une offre... mais tu ne le publies jamais. Résultat : personne ne voit ton travail, et ton projet n'avance pas.

Antidote

→ Adopte la règle du "MVP" (Minimum Viable Product) : lance une première version, même imparfaite. Tu pourras l'améliorer ensuite grâce aux retours.

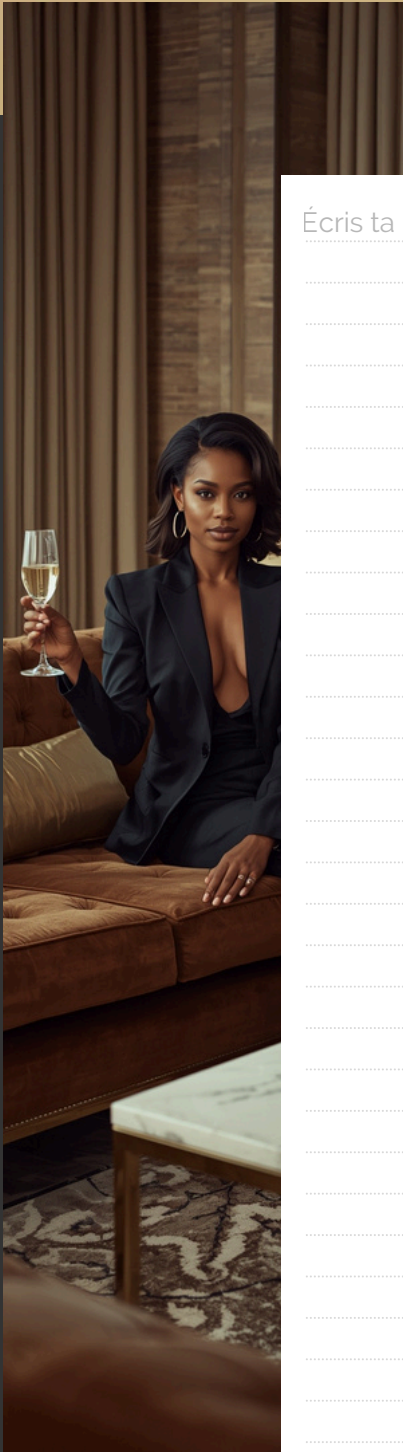
★ Mon expérience

Je voulais que mes vidéos YouTube et mes morceaux sortent "parfaits". Mais à force de repousser, je perdais du temps. Quand j'ai commencé à publier malgré mes doutes, j'ai vu que l'action imparfaite crée bien plus d'impact que l'attente stérile.

ERREUR N° 2

Attendre que tout soit parfait

Quelle tâche attends-tu de perfectionner avant de la lancer ? Et si tu décidais de la publier dès cette semaine ?



Écris ta réponse ici

A large white rectangular area containing horizontal dotted lines for writing a response.

💡 Astuce : La perfection n'existe pas. Vise le progrès, pas la perfection : publie, puis améliore.

ERREUR N°3

Se comparer constamment aux autres



La comparaison est le poison des ambitieuses. Regarder ce que les autres font peut inspirer, mais si tu t'y perds, tu finis par douter de ta propre valeur.

Scénario concret

Tu vois une entrepreneure réussir sur Instagram, une autre lancer un produit à succès, et tu te sens "en retard". Résultat : au lieu d'agir, tu rumines.

Antidote

→ Transforme la comparaison en inspiration sélective : ne prends que ce qui peut t'apporter des idées concrètes, sans juger ton parcours.

✨ Mon expérience

En musique comme en entrepreneuriat, je voyais des gens exploser pendant que moi je peinais. Mais j'ai compris que nos chemins sont uniques. Me comparer ne faisait que me ralentir. M'inspirer, en revanche, me donnait des pistes à tester.

ERREUR N°3

Se comparer constamment aux autres

Note une personne qui t'inspire et écris ce que tu peux apprendre d'elle (sans te juger).



Écris ta réponse ici

A large white rectangular area with horizontal dotted lines for writing.

💡 Astuce : Compare-toi uniquement à toi-même. Demande-toi : "Suis-je plus avancée qu'il y a 6 mois ?"

ERREUR N° 4

Ne pas passer à l'action par peur de l'échec



La peur d'échouer bloque plus de rêves que l'échec lui-même. Tant que tu restes immobile, tu es déjà en train d'échouer.

Scénario concret

Tu as une idée brillante, mais tu repousses : "Et si ça ne marche pas ?"
Résultat : tu ne sauras jamais si ça aurait pu réussir.

Antidote

→ Réinvente ta vision de l'échec : ce n'est pas une fin, mais un feedback. Chaque tentative ratée est une leçon qui te rapproche du succès.

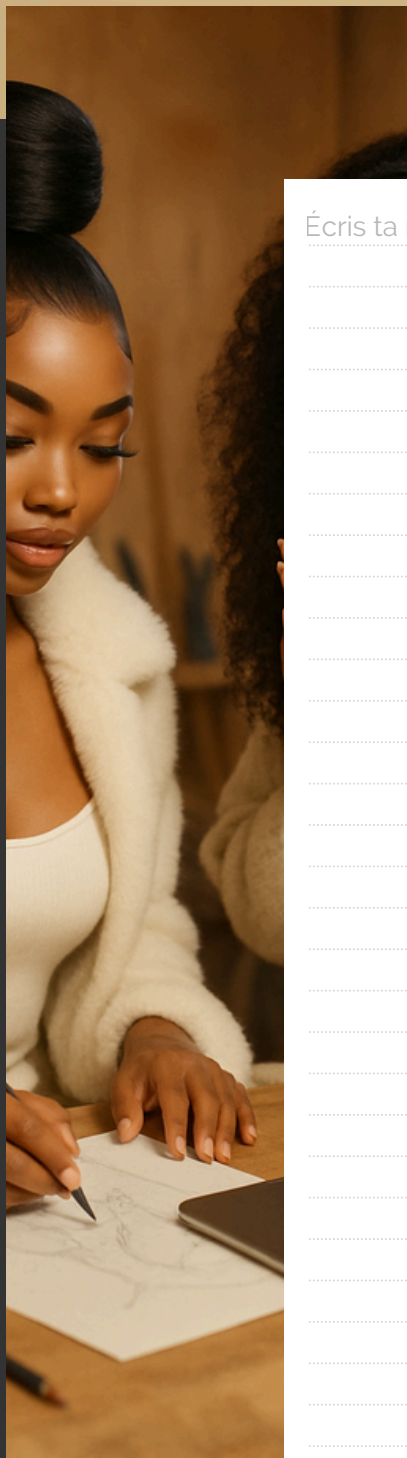
✨ Mon expérience

J'ai hésité longtemps avant de publier mes premiers morceaux. Et pourtant, c'est en osant sortir "Celebrate" que j'ai compris que chaque sortie est une étape, peu importe le nombre de streams.

ERREUR N° 4

Ne pas passer à l'action par peur de l'échec

Quelle action bloques-tu par peur de l'échec ? Écris-la et engage-toi à la tester dans les 7 prochains jours.



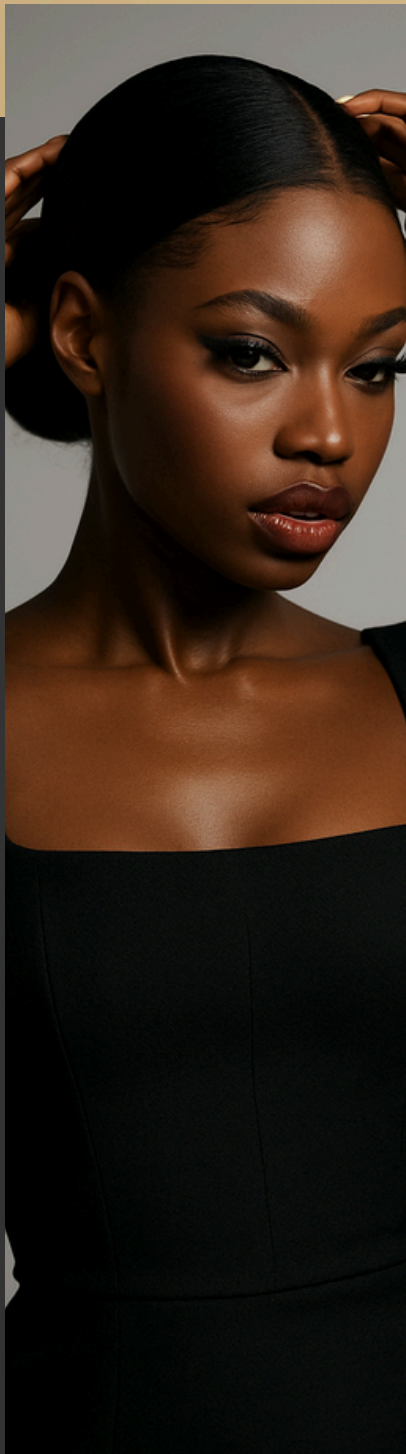
Écris ta réponse ici

A series of horizontal dotted lines for writing.

💡 Astuce : Chaque "échec" est une donnée précieuse. Plus tu échoues vite, plus tu apprends vite.

ERREUR N° 5

Vouloir tout contrôler seule



Penser que tu dois tout gérer toi-même est une illusion. L'épuisement guette celles qui refusent de déléguer ou de demander de l'aide.

Scénario concret

Tu passes tes journées à faire à la fois le marketing, le service client, la création de contenu... Résultat : tu n'as plus d'énergie pour ce qui compte vraiment.

Antidote

→ Apprends à déléguer ou automatiser. Même si c'est petit (un outil, un freelance, un partenaire), tu libères du temps pour ton cœur de mission.

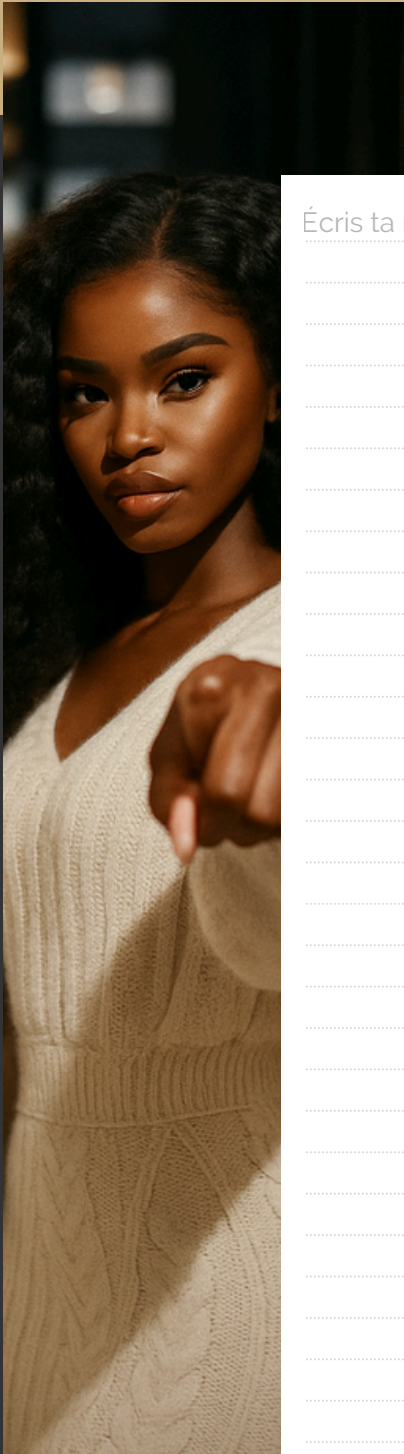
✦ Mon expérience

Je voulais gérer ma musique, mon contenu, mes ebooks et mes business seule. Mais c'est en collaborant avec un beatmaker, un ingénieur son ou des partenaires que j'ai gagné en impact et en énergie.

ERREUR N° 5

Vousloir tout contrôler seule

Quelle tâche pourrais-tu déléguer ou automatiser dès ce mois-ci ?



Écris ta réponse ici

A series of horizontal dotted lines for writing a response.

💡 Astuce : Ce que tu délègues ou automatises, tu le transformes en temps pour ton vrai talent.

ERREUR N° 6

Négliger son bien-être



Vouloir réussir ne doit pas se faire au prix de ta santé. Trop de femmes ambitieuses sacrifient leur sommeil, leur corps ou leur équilibre émotionnel.

Scénario concret

Tu enchaînes les nuits courtes, tu sautes des repas, tu ignores ta fatigue... jusqu'à ce que ton corps dise stop.

Antidote

→ Ton bien-être est un investissement. Intègre dans ton agenda des moments de repos, de sport ou de méditation comme des rendez-vous non négociables.

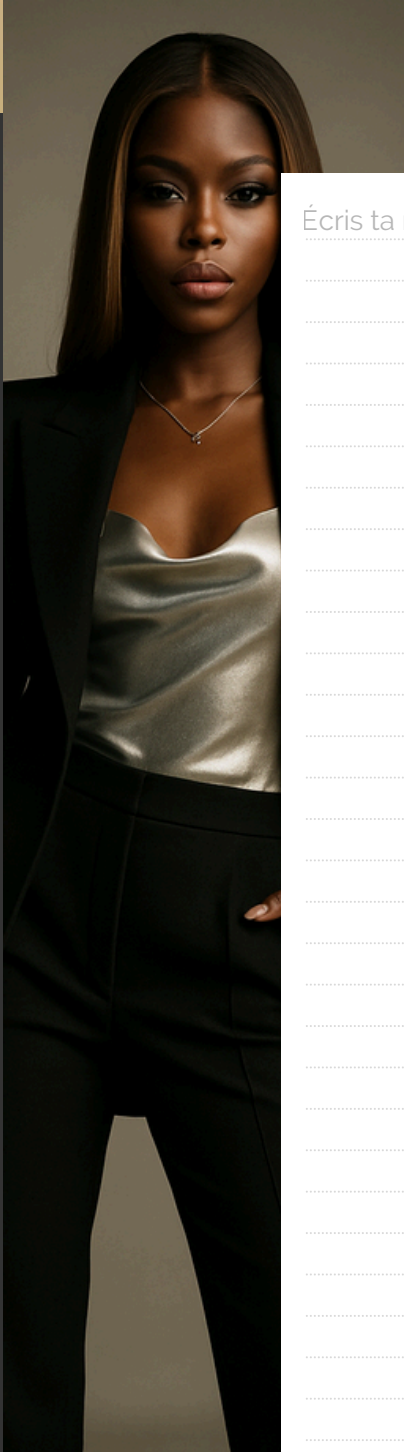
✦ Mon expérience

En travaillant la nuit tout en développant mes projets, j'ai souvent négligé mon sommeil. Mais j'ai appris que sans énergie, aucun projet ne peut grandir. Mon bien-être est devenu une priorité stratégique.

ERREUR N° 6

Négliger son bien-être

Quelle habitude simple peux-tu intégrer cette semaine pour prendre soin de toi (ex : dormir 30 min de plus, boire plus d'eau) ?



Écris ta réponse ici

A series of horizontal dotted lines for writing a response.

💡 Astuce : Ton corps est ton premier outil de réussite. Prends-en soin comme de ton meilleur investissement.

ERREUR N° 7

Oublier pourquoi on a commencé



Quand la fatigue ou les obstacles s'accumulent, on oublie parfois la raison pour laquelle on a lancé son projet. Et sans cette raison, la motivation s'éteint.

Scénario concret

Tu te lances dans un business, mais entre la compta, la com et les galères, tu perds de vue ton "pourquoi". Résultat : tu t'épuises sans passion.

Antidote

→ Reviens toujours à ton "why". Note-le et relis-le quand tu doutes. Ton pourquoi est ton carburant dans les moments difficiles.

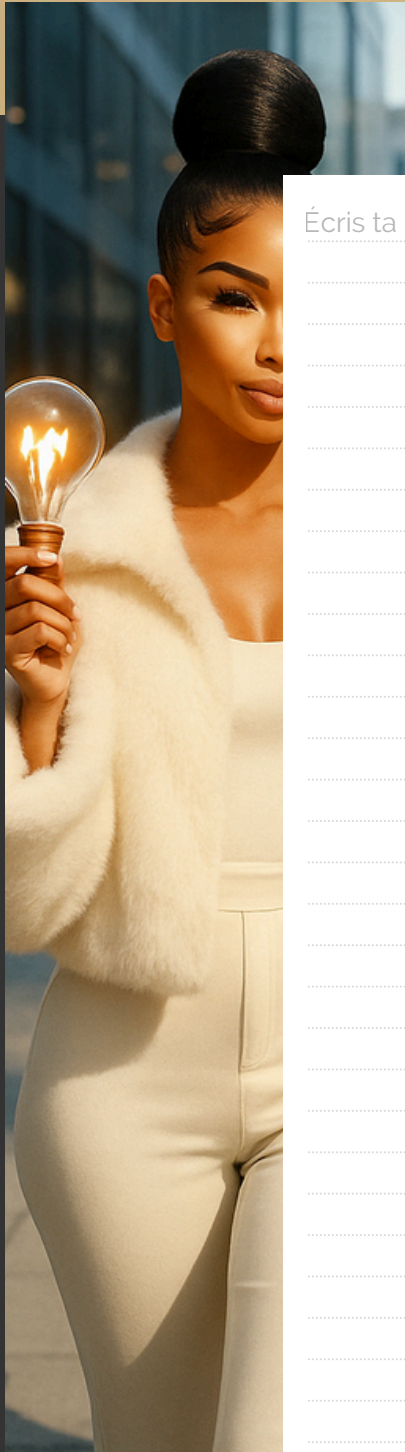
✨ Mon expérience

Quand je doute dans ma musique ou mes projets, je me rappelle que je veux inspirer d'autres femmes à croire en elles et à bâtir une vie à leur image. C'est ce "pourquoi" qui me fait continuer.

ERREUR N° 7

Oublier pourquoi on a commencé

Écris en une phrase : “Je fais tout ça parce que...”



Écris ta réponse ici

Lined writing area for the response.

💡 Astuce : Écris ton “pourquoi” sur un post-it et garde-le visible. Dans les moments de doute, relis-le.

Récapitulatif

LES 7 ERREURS

Reconnaître ses erreurs n'est pas un signe de faiblesse, c'est au contraire une preuve de lucidité et de maturité. Tu sais désormais quelles sont les 7 erreurs les plus courantes qui sabotent les ambitieuses, et surtout comment les éviter.

La bonne nouvelle ? Chaque erreur contient déjà sa solution. En prenant conscience de ces pièges, tu peux choisir d'agir autrement, plus consciemment et plus stratégiquement.

→ La prochaine étape, c'est de passer du savoir à l'action. C'est ce que nous allons faire dans le Sprint d'activation de 3 jours : un challenge court et puissant pour transformer immédiatement tes réflexions en résultats concrets.

✦ *Parce qu'au bout du compte, le succès ne vient pas de ce que tu sais... mais de ce que tu appliques.*

Retour au sommaire
Retour à la partie 1
Retour à la partie 2
Retour à la partie 3
Retour à la partie 4
Retour à la partie 5
Place à la partie 6



Partie

SIX

TROUVE TON IKIGAÏ

Tout ce que tu as exploré jusqu'ici - tes valeurs, tes forces, tes rêves d'enfant, tes habitudes et ton profil - converge vers une question centrale : pourquoi fais-tu tout cela ?

L'ikigai, ce concept japonais qui signifie raison d'être, t'invite à trouver le point de rencontre entre ce que tu aimes, ce pour quoi tu es douée, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi tu peux être rémunérée.

En clarifiant ton Ikigai, tu donnes un cap clair à ton ambition et tu alignes tes projets avec ce qui a vraiment du sens pour toi.

★ Parce que la vraie réussite n'est pas seulement de faire plus... mais de faire ce qui compte vraiment.

SOMMAIRE
PARTIE 1
PARTIE 2
PARTIE 3
PARTIE 4
PARTIE 5
PARTIE 6

L'IKIGAI

Etape 1



Scénario concret

Un outil que j'ai découvert grâce à erine koné, L'ikigai. C'est bien plus qu'un simple concept ; c'est une philosophie qui aide à aligner nos passions, nos talents, et nos valeurs avec ce que le monde attend de nous. Grâce à l'ikigai, j'ai pu découvrir une clarté nouvelle dans ma quête de sens, en identifiant ce qui me motive profondément chaque jour. Cet outil japonais a transformé ma manière d'aborder la vie et m'a permis de trouver un véritable équilibre entre ce que j'aime, ce en quoi je suis douée, ce dont le monde a besoin, et ce pour quoi je peux être rémunérée.

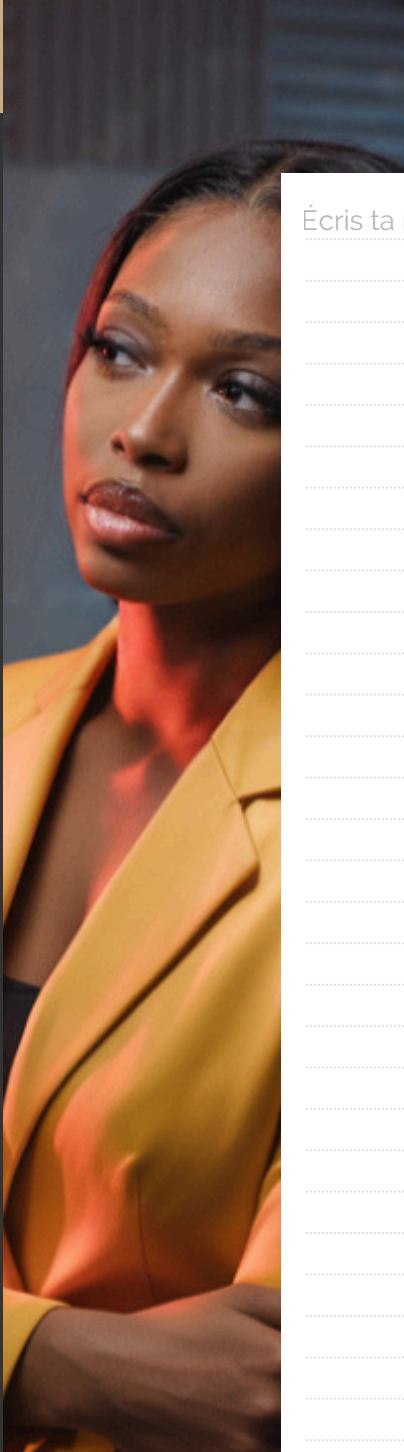


L'IKIGAI

Étape 1

Qu'aimes-tu faire ?

Liste absolument tout ce qui te passe par la tête, que ce soit la cuisine, le ménage ou les animaux, absolument tout ce qui te passe par la tête.



Écris ta réponse ici

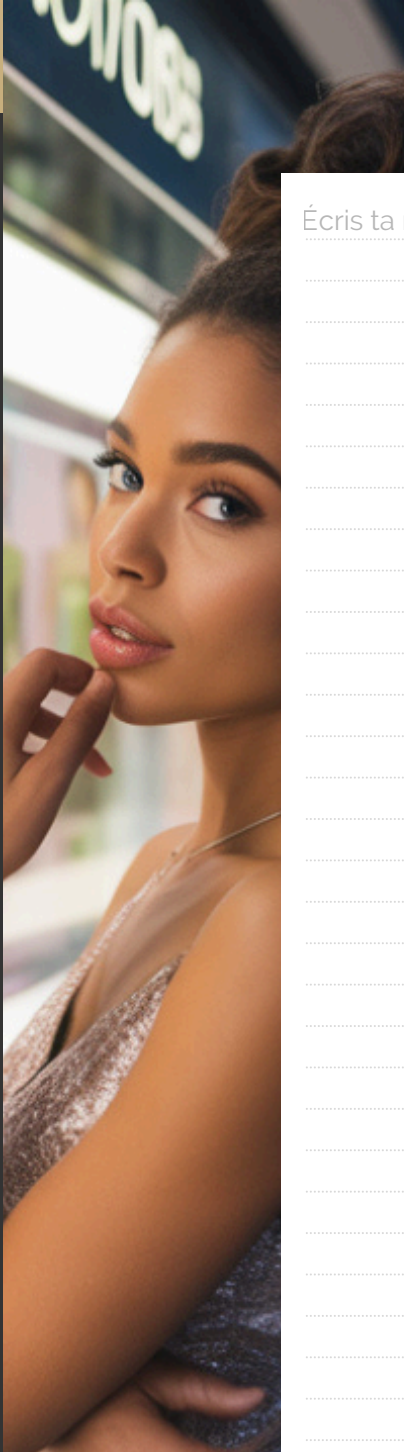
A large white rectangular area containing horizontal dotted lines for writing.

L'IKIGAI

Étape 1

Dans quoi es-tu douée ?

Liste absolument tout ce qui te passe par la tête, même les choses que tu n'aimes pas forcément faire, par exemple planifier, calculer... Tout ce en quoi tu es douée.



Écris ta réponse ici

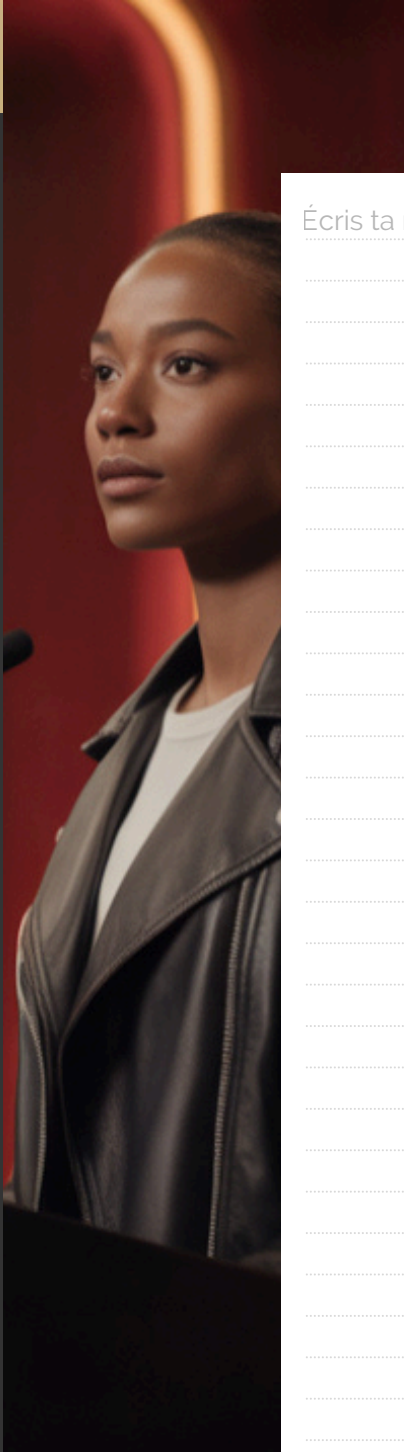
A large white rectangular area containing horizontal dotted lines for writing the response.

L'IKIGAI

Étape 1

Selon toi, de quoi le monde a-t-il besoin ?

Cette question peut paraître complexe au premier abord, mais elle ne l'est pas. Autrement dit, comment pourrais-tu contribuer à l'amélioration de notre monde ?



Écris ta réponse ici

A series of horizontal dotted lines for writing a response.

L'IKIGAI

Etape 2

L'HEURE EST À L'ANALYSE

Il est temps de croiser tes réponses :

Quelle est ta passion ?

Il s'agit du croisement de ce que tu aimes avec ce pour quoi tu es douée. Garde en tête que vivre de passion peut apporter une forme d'épanouissement mais éphémère car tu risques de te sentir inutile.

Écris ta réponse ici

Quelle est ta profession ?

Il s'agit du croisement de ce pour quoi tu es douée avec ce pour quoi tu es et/ou tu veux être payée. Garde en tête que vivre pour la profession peut apporter une stabilité financière mais pas forcément l'épanouissement à cause de ce sentiment de manque d'accomplissement.

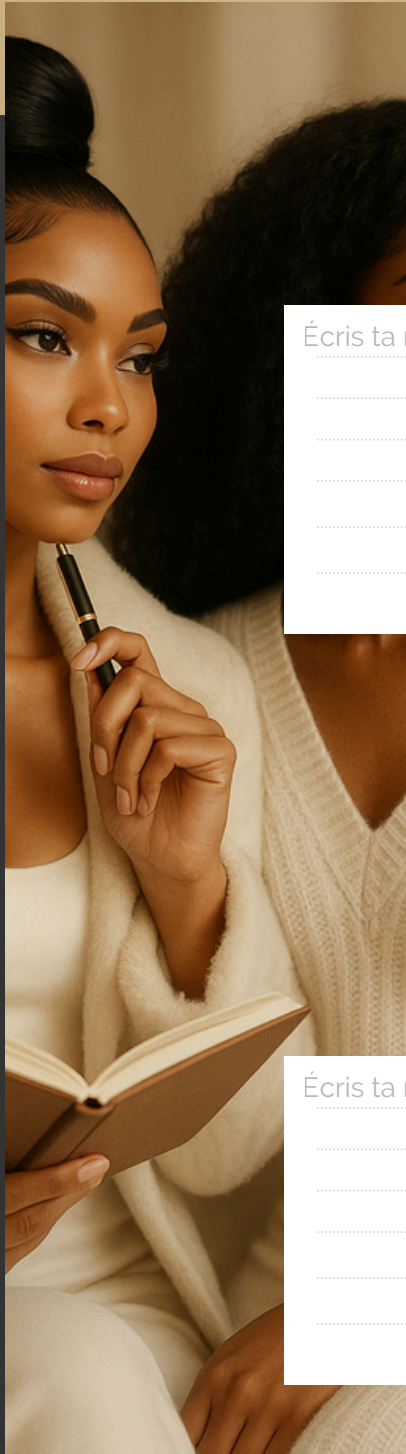
Écris ta réponse ici



L'IKIGAI

Etape 2

L'HEURE EST À L'ANALYSE



Quelle est ta mission ?

Il s'agit du croisement de ce pour quoi tu es et/ou tu veux être payé(e) et ce dont le monde a besoin que tu peux apporter. Garde en tête que vivre pour ta mission apportera sûrement un sentiment d'épanouissement mais accompagné d'incertitudes.

Écris ta réponse ici

Quelle est ta vocation ?

Il s'agit du croisement de ce que tu aimes avec ce dont le monde a besoin que tu peux apporter. Garde en tête que vivre pour ta vocation seule t'apportera l'épanouissement mais accompagnée d'une grande précarité.

Écris ta réponse ici

Conclusion

LA CLÉ DU SUCCÈS EST EN TOI

Tu viens de parcourir un véritable voyage intérieur : tu as clarifié tes valeurs, reconnu tes forces, revisité tes rêves d'enfant, posé de nouvelles habitudes, identifié tes erreurs et exploré ton profil d'ambitieuse. Et enfin, tu as mis en lumière ton Ikigai, cette boussole intérieure qui donne du sens à chacune de tes actions.

→ La vérité, c'est que tu possèdes déjà en toi toutes les ressources pour avancer. Ce livre n'a pas pour vocation de t'apporter quelque chose que tu n'avais pas, mais de t'aider à révéler ce qui était déjà là.

Mais le chemin ne s'arrête pas ici.

La prochaine étape, c'est de transformer cette clarté en stratégie concrète et organisée. Pour cela, tu peux utiliser mon Plan d'Action pour Devenir Riche, un outil complémentaire conçu pour t'accompagner dans la mise en oeuvre de tes projets, structurer ton business plan et avancer avec une roadmap claire.

★ Tu n'as plus besoin d'attendre. La clé du succès est déjà entre tes mains : toi.

Ne reste pas seule dans ce cheminement. Rejoins [la sororité Les Ambitieuses - Sisterhood Success](#), un espace d'entraide et d'inspiration pour avancer ensemble.

Embrace Your Journey

Retour au sommaire
Retour à la partie 1
Retour à la partie 2
Retour à la partie 3
Retour à la partie 4
Retour à la partie 5
Retour à la partie 6

Aug