



CHEMIN & CLARTÉ  
COACHING

# AUDIT PERSONNEL

*Où en es-tu ?*

Un diagnostic d'entrée pour savoir  
par quelle phase commencer



GUIDE PRATIQUE

WORKBOOK

*Connais-toi. Choisis. Avance.*

AUDIT PERSONNEL

# Où en es-tu ?

Un diagnostic d'entrée pour savoir par quelle phase commencer et combien de temps y consacrer.



*« Tu n'as rien de plus à apprendre. Tu as tout à désapprendre. »*

MINI-MAGAZINE INTROSPECTIF • WORKBOOK

# Copyright & mentions légales

Ce document est conçu comme un guide d'auto-réflexion et de développement personnel.

---

## USAGE

Ce workbook est destiné à un usage personnel, pédagogique et introspectif. Il ne remplace pas un accompagnement médical, psychologique, juridique ou thérapeutique adapté.

## DROITS

Tous droits réservés. Toute reproduction, distribution ou modification sans autorisation écrite est interdite.

## NOTE BIENVEILLANTE

Avance à ton rythme. Les exercices proposés sont des points d'appui, non des obligations de performance.

# Table des matières

01	Avant de commencer	06
02	Comment utiliser ce guide	08
03	Introduction	10
04	Les quatre phases du chemin	14
05	Le diagnostic d'entrée	20
06	Calculer ton résultat	28
07	Ta phase prioritaire	30
08	Ton engagement de départ	36
09	Conclusion	39



# Avant de commencer

Ce guide n'a pas été conçu pour te convaincre que tu dois changer plus vite. Il existe pour t'aider à entendre plus clairement où tu te situes, sans t'ajouter une couche de pression, de culpabilité ou de méthode.

Tu vas y trouver un audit d'entrée : une manière simple, nuancée et honnête de regarder ton état actuel, tes résistances, tes besoins profonds et le type d'accompagnement intérieur qui te serait utile maintenant.

Le but n'est pas de te classer. Le but est de t'éviter de commencer au mauvais endroit.

## INTENTION

À la fin, tu sauras par quelle phase commencer, combien de temps y rester, et quel piège éviter dans les prochaines semaines.



# Ce que cet audit n'est pas

---

Cet audit est une pause. Une chambre calme dans le bruit. Une manière de déposer les grandes phrases — “je cherche ma voie”, “je manque de clarté”, “je ne suis pas aligné-e” — pour revenir à ce qui se passe réellement.

## CITATION

La bonne phase n'est pas celle qui semble ambitieuse. C'est celle que ton système peut vraiment recevoir maintenant.

- Ce n'est pas un test de personnalité qui te range dans une case.
- Ce n'est pas une promesse de clarté instantanée.
- Ce n'est pas une injonction à tout quitter, tout réparer ou tout optimiser.
- Ce n'est pas un nouvel outil à accumuler dans ta bibliothèque intérieure.

# Comment utiliser ce guide

Installe-toi avec un carnet ou imprime les pages d'exercice si tu préfères écrire à la main. Avance lentement. Un audit honnête demande rarement de la vitesse ; il demande surtout de ne pas répondre depuis l'image que tu veux donner.

## RYTHME CONSEILLÉ

Lis les pages 1 à 8 d'un seul mouvement. Puis accorde-toi 45 à 60 minutes pour compléter le diagnostic.

- Réponds en pensant aux 30 derniers jours, pas à la personne que tu étais il y a deux ans.
- Note la première réponse vraie, même si elle n'est pas élégante.
- Ne cherche pas à obtenir un "bon score". Cherche un point de départ juste.
- À chaque hésitation, demande-toi : qu'est-ce que je sais déjà, mais que je n'ai pas envie d'admettre ?





## INTRODUCTION

# Le piège : commencer *trop loin*

Beaucoup de personnes en quête de sens veulent commencer par la phase la plus visible : choisir une direction, créer un projet, changer de métier, bâtir une nouvelle vie.

Alors elles sautent des étapes, sous-estiment leurs fondations et finissent par se sentir épuisées, dispersées ou bloquées.



Quand on se sent perdu, on veut une carte. Mais parfois, la carte arrive trop tôt. Avant la direction, il faut retrouver le silence. Avant le plan, il faut retrouver l'autorité intérieure. Avant l'action, il faut déposer la honte d'avoir essayé tant de choses sans se sentir vraiment transformé-e.

### PHRASE PIVOT

Ce n'est pas parce que tu as déjà beaucoup appris que tu es prêt-e à agir. Parfois, c'est précisément parce que tu as trop appris qu'il faut d'abord désencombrer.

### DANS CE GUIDE, TU VAS :



Y voir plus clair  
sur ta situation actuelle.



Identifier ta phase  
prioritaire de développement.



Poser un premier  
engagement concret.



# Le vrai diagnostic

---

Ta question n'est peut-être pas : "Quelle méthode dois-je suivre ?" Elle est peut-être : "Qu'est-ce qui m'empêche encore de m'entendre ?"

Cette nuance change tout. Si ton problème est la saturation, une méthode supplémentaire l'aggrave. Si ton problème est la honte, un plan d'action trop ambitieux la confirme. Si ton problème est la peur de choisir, une vision à cinq ans peut devenir une nouvelle prison.

Un bon audit ne cherche donc pas seulement ton niveau de motivation. Il regarde ton niveau de bruit intérieur, ton rapport à toi-même, ta capacité d'incarnation et la qualité de ton discernement actuel.

## CITATION

La clarté ne se force pas. Elle se prépare.

# Les quatre indicateurs

Ce diagnostic repose sur quatre dimensions. Elles ne mesurent pas ta valeur. Elles indiquent simplement l'endroit où ton attention sera la plus féconde maintenant.

## PHASE A

### Saturation intérieure

À commencer si : Tu sais beaucoup, mais tu ne t'entends plus.

Le travail réel : Réduire le bruit, couper les voix empruntées, retrouver de l'espace.

## PHASE B

### Boussole personnelle

À commencer si : Tu as besoin de distinguer ce qui t'appartient de ce que tu poursuis par réflexe.

Le travail réel : Clarifier valeurs, désirs, limites et critères de choix.

## PHASE C

### Passage à l'action

À commencer si : Tu vois mieux, mais tu restes au seuil.

Le travail réel : Choisir un pas concret, suffisamment petit pour être incarné.

## PHASE D

### Ancrage durable

À commencer si : Tu avances déjà, mais tu veux éviter de repartir dans l'ancien cycle.

Le travail réel : Installer un rythme stable, ajuster sans te juger.

# Désencombrer

La première phase s'adresse à celles et ceux qui ne manquent pas d'informations, mais d'espace. Tu as lu, écouté, testé, acheté, commencé, abandonné, repris. Le problème n'est pas ton manque de sérieux. C'est l'accumulation. Ici, l'objectif n'est pas de produire une grande décision. Il est de retrouver une relation plus nue à toi-même.

## DURÉE CONSEILLÉE

14 jours minimum. 21 jours si ton score de saturation est très élevé ou si tu ressens une fatigue mentale chronique.

- Mettre en pause les nouveaux contenus de développement personnel.
- Faire l'inventaire des ressources commencées mais non terminées.
- Identifier les trois voix extérieures qui prennent trop de place.
- Revenir chaque jour à une question simple : qu'est-ce que je sais déjà ?

# Retrouver ta boussole

La deuxième phase commence quand le bruit baisse assez pour que des nuances apparaissent. Elle ne consiste pas à fabriquer une vision parfaite. Elle consiste à reconnaître les critères qui rendent une vie habitable pour toi. Tu y clarifies tes valeurs vivantes, tes faux désirs, tes limites non négociables et les formes de réussite qui ne t'appartiennent plus.

## DURÉE CONSEILLÉE

14 à 21 jours. Ne dépasse pas 30 jours sans passer à un petit test d'incarnation : la clarté qui ne rencontre jamais le réel finit par se dissoudre.

- Nommer tes cinq valeurs actives, pas théoriques.
- Repérer les objectifs poursuivis pour être validé-e.
- Définir tes critères de vie "juste".
- Écrire ce que tu n'es plus disponible à sacrifier.

# Choisir un prochain pas

La troisième phase est celle du passage doux vers le réel. Pas le grand saut spectaculaire. Pas le plan parfait. Un prochain pas assez clair pour être fait, assez petit pour ne pas réveiller tout ton système de défense, assez vrai pour compter. Une action saine n'a pas besoin de valider toute ta vie. Elle sert d'information.

## DURÉE CONSEILLÉE

21 à 30 jours. Le temps de choisir, agir, observer et corriger sans transformer chaque hésitation en verdict sur toi.

- ❑ Formuler un seul objectif d'exploration.
- ❑ Choisir trois micro-actions répétables.
- ❑ Prévoir un bilan chaque semaine.
- ❑ Mesurer l'énergie retrouvée, pas seulement le résultat visible.

# Ancrer sans te trahir

La quatrième phase commence quand tu as déjà perçu une direction plus juste. Le risque n'est plus seulement de ne pas agir. Le risque est de repartir dans l'ancien fonctionnement : trop vite, trop fort, trop seul-e, trop exigeant-e. Ancrer, ce n'est pas verrouiller une identité. C'est créer les conditions pour rester fidèle à ce qui s'est clarifié.

## DURÉE CONSEILLÉE

30 à 45 jours. Cette phase gagne à être lente, parce qu'elle transforme la clarté en manière de vivre.

- ❑ Créer un rituel hebdomadaire de discernement.
- ❑ Définir tes signaux de dérive.
- ❑ Installer des limites protectrices.
- ❑ Célébrer la cohérence plutôt que la performance.

## PARTIE 1

# Saturation intérieure

Pour chaque affirmation, entoure un chiffre de 0 à 4. 0 signifie "pas du tout vrai pour moi actuellement". 4 signifie "très vrai pour moi actuellement". Réponds vite, puis ajoute une note si une phrase te touche particulièrement.

Affirmation	Score 0 à 4	Note personnelle
J'ai consommé beaucoup de contenus, mais j'ai du mal à dire ce qui a réellement changé.	0 1 2 3 4	..... .....
Je ressens une fatigue mentale quand je pense à ma quête personnelle.	0 1 2 3 4	..... .....
J'ai plusieurs livres, programmes ou notes que je garde "pour plus tard".	0 1 2 3 4	..... .....
Je confonds parfois apprendre quelque chose avec avancer vraiment.	0 1 2 3 4	..... .....



## PARTIE 1 • SUITE

# Saturation intérieure

Affirmation	Score 0 à 4	Note personnelle
Je ne sais plus toujours distinguer ma propre pensée de celle des personnes que je suis.	0 1 2 3 4	..... .....
Je ressens de la honte face à ce que j'ai commencé sans finir.	0 1 2 3 4	..... .....
J'ai envie d'une pause, mais j'ai peur qu'arrêter de chercher signifie renoncer.	0 1 2 3 4	..... .....
Quand je reste sans contenu, je me sens vite vide ou agité-e.	0 1 2 3 4	..... .....

## TOTAL A

Additionne les huit scores de cette dimension. Total : ..... / 32

## PARTIE 2

# Boussole personnelle

Affirmation	Score 0 à 4	Note personnelle
Je dis souvent que je manque de clarté, mais je sens que certaines réponses existent déjà en moi.	0 1 2 3 4	..... .....
Je poursuis encore des objectifs qui impressionnent plus qu'ils ne m'apaisent.	0 1 2 3 4	..... .....
J'ai du mal à formuler ce que je veux sans penser à ce que les autres vont comprendre.	0 1 2 3 4	..... .....
Mes critères de réussite ont changé, mais ma vie n'a pas encore suivi.	0 1 2 3 4	..... .....
Je sais ce qui me vide, mais je tarde à poser des limites.	0 1 2 3 4	..... .....
Je ressens un écart entre ma vie extérieure correcte et mon état intérieur réel.	0 1 2 3 4	..... .....
Je cherche une direction qui me ressemble, pas une direction admirable.	0 1 2 3 4	..... .....
J'ai besoin de simplifier radicalement mes priorités.	0 1 2 3 4	..... .....

TOTAL B

## PARTIE 3

# Passage à l'action

Affirmation	Score 0 à 4	Note personnelle
Je sais beaucoup de choses sur moi, mais je transforme peu ces prises de conscience en gestes concrets.	0 1 2 3 4	..... .....
J'attends souvent d'être sûr-e avant de faire un premier pas.	0 1 2 3 4	..... .....
Je rends mes projets trop grands, puis je me décourage.	0 1 2 3 4	..... .....
J'ai peur qu'une action imparfaite révèle que je me suis trompé-e.	0 1 2 3 4	..... .....
Je peux rester longtemps dans la préparation.	0 1 2 3 4	..... .....
Je confonds parfois prudence et évitement.	0 1 2 3 4	..... .....
J'ai besoin d'un cadre court, simple et réaliste.	0 1 2 3 4	..... .....
Quand j'agis, je cherche trop vite à savoir si c'est "ma voie".	0 1 2 3 4	..... .....

TOTAL C

## PARTIE 4

# Ancrage durable

Affirmation	Score 0 à 4	Note personnelle
J'ai déjà vécu des périodes de clarté, mais elles n'ont pas toujours duré.	0 1 2 3 4	..... .....
Quand je rechute, je remets toute ma trajectoire en question.	0 1 2 3 4	..... .....
Je peux redevenir dur-e avec moi dès que je ralentis.	0 1 2 3 4	..... .....
Je manque de rituels simples pour rester aligné-e dans le temps.	0 1 2 3 4	..... .....
Je sais quoi faire, mais je n'ai pas encore stabilisé mon rythme.	0 1 2 3 4	..... .....
Je laisse facilement les urgences des autres reprendre toute la place.	0 1 2 3 4	..... .....
J'ai besoin d'apprendre à ajuster sans tout recommencer.	0 1 2 3 4	..... .....
Je veux que ma clarté devienne une manière de vivre, pas un moment intense.	0 1 2 3 4	..... .....

TOTAL D

# Calculer ton résultat

Reporte tes quatre totaux ici. Ne cherche pas encore à interpréter. Observe simplement la forme de ton paysage intérieur.

Total A • Saturation intérieure

..... / 32

Total B • Boussole personnelle

..... / 32

Total C • Passage à l'action

..... / 32

Total D • Ancrage durable

..... / 32

Le total le plus élevé indique généralement la phase par laquelle commencer. S'il y a égalité, commence par la phase la plus basse dans l'ordre : A avant B, B avant C, C avant D. Pourquoi ? Parce qu'on ne stabilise pas ce qui n'a pas encore été clarifié, et on ne clarifie pas bien dans un bruit intérieur trop dense.

## RÈGLE SIMPLE

Le bon point de départ est l'endroit le plus en amont de ta difficulté actuelle.

# Lire l'intensité

Une fois ta phase prioritaire identifiée, utilise l'intensité du score pour choisir la durée. Le temps proposé n'est pas une punition ; c'est une dose de soin.

Score de la phase	Intensité	Durée conseillée
0 à 10	Léger	7 à 10 jours
11 à 20	Présent	14 à 21 jours
21 à 27	Fort	21 à 30 jours
28 à 32	Très fort	30 à 45 jours, avec grande douceur

Si ton score est très élevé, n'accélère pas. Ce qui a mis des années à se saturer ne se répare pas par une semaine de volontarisme.

# Commence par désencombrer

Ta priorité n'est pas de trouver plus vite, mais de réduire ce qui t'empêche d'entendre. Pendant cette phase, toute nouvelle méthode risque de devenir une couche supplémentaire.

## TON PROTOCOLE

14 à 21 jours sans nouvel achat, sans nouveau programme, sans nouvelle grande théorie. Tu peux lire pour le plaisir, mais pas pour te réparer.

- ❑ Désabonne-toi temporairement de trois sources qui te mettent en tension.
- ❑ Écris la liste des contenus que tu n'as plus besoin de finir.
- ❑ Choisis une seule question quotidienne : "Qu'est-ce qui est vrai aujourd'hui ?"
- ❑ Observe la peur qui apparaît quand tu ne cherches pas.

*« Tu n'abandonnes pas ta quête. Tu lui retires le bruit. »*



# Retrouve ta boussole

Tu n'es peut-être pas perdu-e parce que tu n'as pas d'options. Tu es peut-être perdu-e parce que trop d'options parlent plus fort que tes critères profonds.

## TON PROTOCOLE

14 à 21 jours pour distinguer valeurs vivantes, faux désirs, limites et critères de décision. Pas de plan d'action majeur avant d'avoir nommé ce qui compte vraiment.

- ❑ Écris dix choses que tu croyais vouloir et qui ne te nourrissent plus.
- ❑ Nomme cinq valeurs que tu veux réellement incarner cette année.
- ❑ Définis trois limites que ta prochaine phase de vie devra respecter.
- ❑ Formule ta phrase-boussole : "Une vie juste pour moi ressemble à..."

# Choisis un prochain pas

Pas un virage total. Pas une preuve définitive. Une expérience réelle qui te sort de la salle d'attente intérieure.

## TON PROTOCOLE

21 à 30 jours pour tester un geste concret. L'objectif n'est pas de réussir brillamment, mais de créer de l'information incarnée.

- ❑ Choisis un seul sujet à explorer.
- ❑ Transforme-le en une action de 20 à 45 minutes.
- ❑ Répète cette action trois fois par semaine.
- ❑ Note après chaque action : énergie gagnée, résistance, surprise, envie de continuer.

*« Le réel répond mieux que la rumination. »*

# Ancre sans te trahir

Tu as déjà touché quelque chose de juste, mais tu dois apprendre à le protéger dans la durée. L'enjeu n'est plus l'intensité de la révélation, mais la fidélité quotidienne.

## TON PROTOCOLE

30 à 45 jours pour stabiliser une discipline douce : peu de règles, mais des rendez-vous réguliers avec toi-même.

- Planifie un bilan hebdomadaire de 30 minutes.
- Identifie tes trois signaux de dérive : fatigue, comparaison, dispersion, isolement...
- Choisis une limite à préserver chaque semaine.
- Écris ce que tu feras quand tu rechutes, sans te punir.

# Les profils mixtes

Si deux scores ont moins de trois points d'écart, tu n'es pas "compliqué-e". Tu es probablement à une jonction. Lis les combinaisons ci-dessous et choisis celle qui ressemble le plus à ton état actuel.

---

## PHASE A + B

### Bruit et perte de boussole

Durée conseillée : 21 à 30 jours

Le travail réel : Commence par A pendant 10 jours, puis glisse vers B.

## PHASE B + C

### Clarté fragile et seuil d'action

Durée conseillée : 21 à 30 jours

Le travail réel : Deux semaines de boussole, puis une action-test.

## PHASE C + D

### Action possible mais instable

Durée conseillée : 30 jours

Le travail réel : Un plan simple avec bilan hebdomadaire fixe.

# Le piège de chaque phase

Chaque phase a son piège. Le connaître t'évite de transformer ton point de départ en nouvelle impasse.

---

## PHASE 1

### Désencombrer

Le piège : Utiliser la pause comme une manière de disparaître.  
Le travail réel : Désencombrer doit ouvrir un espace, pas devenir une fuite noble.

## PHASE 2

### Clarifier

Le piège : Vouloir une certitude totale avant de bouger.  
Le travail réel : Une boussole indique une direction ; elle ne garantit pas la météo.

## PHASE 3

### Agir

Le piège : Demander à une micro-action de valider toute ton identité.  
Le travail réel : Une action est une donnée, pas un verdict.

## PHASE 4

### Ancrer

Le piège : Confondre stabilité et rigidité.  
Le travail réel : Rester aligné-e demande des ajustements, pas un contrôle permanent.

# Ton plan des 7 premiers jours

Quelle que soit ta phase, les sept premiers jours servent à créer un seuil. Tu ne prouves rien. Tu organises les conditions pour ne pas repartir dans le brouillard habituel.

Jour	Action minimale
1	Relire ton résultat et écrire ce que tu acceptes enfin de voir.
2	Retirer une source de bruit ou une obligation inutile.
3	Écrire pendant 15 minutes sans chercher une belle réponse.
4	Choisir un seul geste en lien avec ta phase.
5	Le faire, même imparfaitement.
6	Observer l'effet sur ton énergie.
7	Ajuster la semaine suivante avec douceur.

# Questions de vérité

Ces questions ne sont pas là pour produire de belles phrases. Elles sont là pour ouvrir un espace de sincérité. Réponds sans te corriger.

---

Qu'est-ce que je continue à appeler "questionnement" alors que c'est peut-être de la peur ?

---

---

Qu'est-ce que je n'ai plus envie de poursuivre, même si cela impressionne les autres ?

---

---

Qu'est-ce que je sais déjà devoir arrêter ?

---

---

Quelle part de moi a besoin d'être rassurée avant d'avancer ?

---

---

À quoi ressemblerait une décision douce, mais réelle ?

---

---



# Ton contrat personnel

Écris ici ton engagement de départ. Il doit être modeste, précis et respirable. Un bon engagement ne te serre pas la gorge. Il te remet en mouvement sans t'écraser.

## FORMULE

Pendant les ..... prochains jours, je choisis de commencer par la phase ..... parce que .....

---

---

---

---

---

---

---

Je saurai que cette phase m'aide si je ressens davantage de :

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> clarté       | <input type="checkbox"/> calme                 |
| <input type="checkbox"/> discernement | <input type="checkbox"/> énergie               |
| <input type="checkbox"/> cohérence    | <input type="checkbox"/> permission intérieure |

## Synthèse à retenir

---

- Tu n'es pas en retard : tu as peut-être seulement commencé trop loin.
- Le bon diagnostic évite de demander de l'action à une personne intérieure saturée.
- La phase prioritaire est celle qui enlève le plus d'obstacles en amont.
- La durée n'est pas une performance : c'est une dose de présence.
- Tu n'as pas besoin de tout changer maintenant. Tu as besoin de commencer au bon endroit.

### À RETENIR

Ce n'est pas toi le problème. Tu cherchais simplement dans la mauvaise direction.

Garde ce guide comme un point d'entrée. Reviens-y dans 30 jours, non pour te juger, mais pour voir si ton point de départ a changé.



# Mot de clôture

Peut-être que ton résultat ne t'a pas surpris·e. Peut-être qu'il a simplement mis des mots sur ce que tu savais déjà, quelque part, en silence.

Alors commence là. Pas là où une méthode voudrait que tu sois. Pas là où ton ambition te pousse à te montrer. Là où ton système intérieur peut respirer assez pour reprendre confiance.

*« S'il te plaît, ne sois pas un·e de plus. Sois quelqu'un·e — aussi pour toi-même. »*

FIN DE L'AUDIT PERSONNEL