

**RÉVÈLE  
TON**

*Audace*

**EBOOK**

**5 CLÉS POUR OSER ENFIN  
PASSER À L'ACTION**

*FemmeCaps*

# B IENVENUE

Il y a un moment dans la vie où l'on se rend compte que continuer à rêver ne suffit plus. On veut avancer, mais quelque chose nous retient : **la peur, le doute, le regard des autres.**

J'ai longtemps pensé qu'il fallait attendre le bon moment, la bonne opportunité, ou même la bonne version de moi. Puis j'ai compris que ce moment n'arrivait jamais...  
**à moins que je le crée moi-même.**

C'est là que j'ai découvert

## *L'audace*

Pas une audace spectaculaire, réservée aux "plus forts" ou aux "plus confiants". Non. **Une audace simple**, quotidienne, qui commence par un premier pas.

Et c'est exactement ce que tu vas trouver dans ce guide :

**5 clés pour réveiller ton audace et commencer à passer à l'action.**

Des clés que j'ai moi-même expérimentées et qui je l'espère t'inspireront à écrire ton propre chemin. Parce que l'audace n'est pas un don. C'est une décision. Et aujourd'hui, tu peux la prendre.

# TABLE DES

# Matières

CLÉ 1

IDENTIFIER SES PEURS POUR MIEUX LES DÉPASSER

CLÉ 2

CULTIVER LA CONFIANCE EN SOI

CLÉ 3

DÉFINIR UNE VISION CLAIRE

CLÉ 4

PASSER À L'ACTION, MÊME PETIT PAS PAR PETIT PAS

CLÉ 5

S'ENTOURER ET CRÉER DU SOUTIEN



# Clé 1

**Identifier ses peurs  
pour mieux les  
dépasser**

# Clé 1

## Identifier ses peurs pour mieux les dépasser

*" La peur n'est qu'une histoire qu'on se raconte."*

*Robin Sharma*



La première étape, c'est de **mettre des mots sur tes peurs**. Oui, elles existent. Oui, elles font partie de toi. Mais elles ne doivent pas prendre le contrôle de ta vie.

Ta véritable force ne vient pas de l'absence de peur, mais de **ta capacité à les regarder droit dans les yeux**. Plus tu ignores tes peurs, plus elles prennent de la place dans l'ombre. Mais quand tu choisis de les nommer, tu reprends le contrôle.

# Mon expérience

Pendant longtemps, ma plus grande peur était  
**la prise de parole en public.**

Rien que l'idée de parler devant quelques personnes me paralysait. J'étais tellement timide que je n'osais même pas donner mon avis.

J'ai alors commencé à lire des livres, à écouter des conférences et à regarder des films sur la communication. Et un jour, sans préparation, **j'ai pris le micro lors d'un événement.** Mon cœur battait vite, je n'avais même pas écrit mon pitch... mais **j'ai osé.**

Et à ce moment-là, j'ai compris une chose essentielle : la peur ne disparaît pas avant d'agir, elle s'atténue quand on se lance.



Femmes Capes

# Clé 1

## Identifier ses peurs pour mieux les dépasser

*" La peur n'est qu'une histoire qu'on se raconte."*

*Robin Sharma*

## Exercice pratique

Prends ton carnet ou la page de ton ebook et écris tes  
**3 plus grandes peurs actuelles.**

Exemple : peur de parler en public, peur d'échouer dans mon projet, peur de ne pas être accepté(e).

Pour chacune, réponds à ces deux questions simples :

- Qu'est-ce que je risque de perdre si je laisse cette peur diriger ma vie ?
- Qu'est-ce que je peux gagner si je choisis de la dépasser ?

Relis tes réponses à voix haute. Tu verras : souvent, **ce qu'on risque de perdre en restant paralysé est bien plus grand que le risque de se lancer.**

# Notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Handmade*

FemmeCaps

# *Cle 2*

**Cultiver la  
confiance en soi**

# Clé 2

## Cultiver sa confiance en soi

*“ Crois en tes rêves et ils se réaliseront peut-être. Crois en toi et ils se réaliseront sûrement. ”*  
*Martin Luther King*

La confiance en soi, ce n'est pas un super-pouvoir réservé à une poignée d'élus. C'est un muscle. Et comme tout muscle, **plus tu l'exerces, plus il se renforce.**

La bonne nouvelle, c'est que tu peux commencer petit. Chaque fois que tu oses sortir de ta zone de confort, chaque fois que tu tiens une promesse que tu t'es faite, chaque fois que tu prends ta place sans t'excuser d'exister...  
tu gagnes un peu plus de confiance.

La confiance n'arrive pas d'un coup. **Elle se construit pas à pas,** avec de petites victoires quotidiennes. Et c'est en accumulant ces victoires que tu crées un socle solide qui ne s'effondre pas au moindre doute.



# Mon expérience

J'ai choisi d'utiliser **la beauté extérieure comme booster**. Quand je prenais soin de mon image – ma coiffure, mon maquillage, ma tenue – je sentais tout de suite que quelque chose changeait à l'intérieur. C'était comme si mon cerveau envoyait le signal :

**« Tu es prête. Tu mérites ce que tu désires. »**

J'ai compris que la beauté intérieure et la beauté extérieure sont liées. Quand tu prends soin de toi à l'extérieur, tu envoies un message fort à ton intérieur : « **Je vau**x** quelque chose.** » Et plus je renforçais cette habitude, plus ma confiance en moi grandissait, jusque dans mes projets et ma façon de me tenir en public.

## Exercice pratique

- Écris 3 choses que tu aimes chez toi (ça peut être une qualité, une compétence ou un trait physique).
  - Exemple : « J'ai un beau sourire », « Je suis persévérant(e) », « Je sais écouter les autres ».
- Place-toi devant un miroir, regarde-toi dans les yeux et lis-les à voix haute.
- Répète cet exercice chaque matin pendant 7 jours. Tu verras, ton énergie et ton regard sur toi-même vont évoluer jour après jour.

# Notes



A series of ten horizontal dotted lines are spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting notes.

*Andace*  
FemmeCaps



# Clé 3

**Définir une  
vision claire**



## Clé 3

### Définir une vision claire

*"Un objectif sans plan n'est qu'un vœu."*

*Antoine de Saint-Exupéry*

Tu ne peux pas atteindre une destination si tu ne sais pas où tu vas.

**La clarté, c'est le carburant de ton action.**

La vie n'avance pas au hasard : elle répond à la direction que tu choisis. Plus ta vision est claire, plus tes choix quotidiens deviennent évidents. C'est comme aux échecs : tu ne gagnes pas en pensant seulement au coup que tu joues maintenant, mais en préparant les suivants.

Une vision, ce n'est pas seulement un rêve.

**C'est un rêve accompagné d'un plan.**

Elle te sert de boussole quand tu hésites, et de moteur quand tu doutes.

# Mon expérience

Quand je me suis lancée, j'ai compris une chose : si je ne savais pas pourquoi je faisais les choses, **je pouvais m'éparpiller et m'épuiser**. Alors, j'ai pris le temps de poser ma vision.

Chaque projet que j'ai créé – que ce soit la coiffure, la Beauté Thérapie, ou mes événements – partait d'un même socle : **aider les autres à révéler leur lumière et leur potentiel**. C'était mon fil conducteur.

Et dès le départ, je me suis projetée à long terme. J'avais un plan clair sur plus de 5 ans. Cette vision m'a permis de tenir quand les obstacles sont arrivés. Même si les chemins changeaient parfois, ma destination restait la même.





## *Exercice pratique*

- Écris ta vision à 1 an . Pose-toi ces questions :
  - Où veux-tu être concrètement ?
  - Qui veux-tu devenir ?
  - Quelle transformation veux-tu avoir commencée ?
- Résume ta vision en une seule phrase simple et puissante.
  - Exemple : “Dans 1 an, je suis une femme confiante, alignée et lancée dans mon projet avec audace.”
- Relis cette phrase chaque matin pendant 30 jours. C’est ta boussole, ton ancrage.

# Notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Handmade*

FemmeCaps

04

04

# Clé 4

Passer à l'action, même  
petit pas par petit pas

04

# Clé 4

## Passer à l'action, même petit pas par petit pas

*"Il vaut mieux faire les choses de manière imparfaite que de les remettre à jamais."*

*- FemmeCaps*



Trop souvent, on attend "le bon moment".

**Mais ce moment n'existe pas.**

On se dit : "quand je serai prêt(e), quand j'aurai plus d'argent, plus de temps, plus de connaissances..." Mais en vérité, ce "**quand**" ne vient jamais.

L'action imparfaite est toujours meilleure que l'inaction parfaite. Ne pas attendre d'avoir "tout" pour commencer. Le pouvoir est dans le premier pas, même minuscule. Car chaque petit pas ouvre une porte.

Ce que tu fais aujourd'hui, même si c'est imparfait, crée le mouvement qui portera tes projets de demain.

*FemmeCaps*

# Mon expérience

Pendant le COVID, j'ai osé franchir un petit pas qui, sur le moment, paraissait anodin : poster mes premières vidéos sur Snapchat. J'y parlais de certains sujets, je partageais mes réflexions, j'ouvrais des débats.

À ce moment-là, je n'avais pas de stratégie, pas de plan parfait. Mais ce simple acte de m'exprimer, **d'oser** parler, a tout changé.



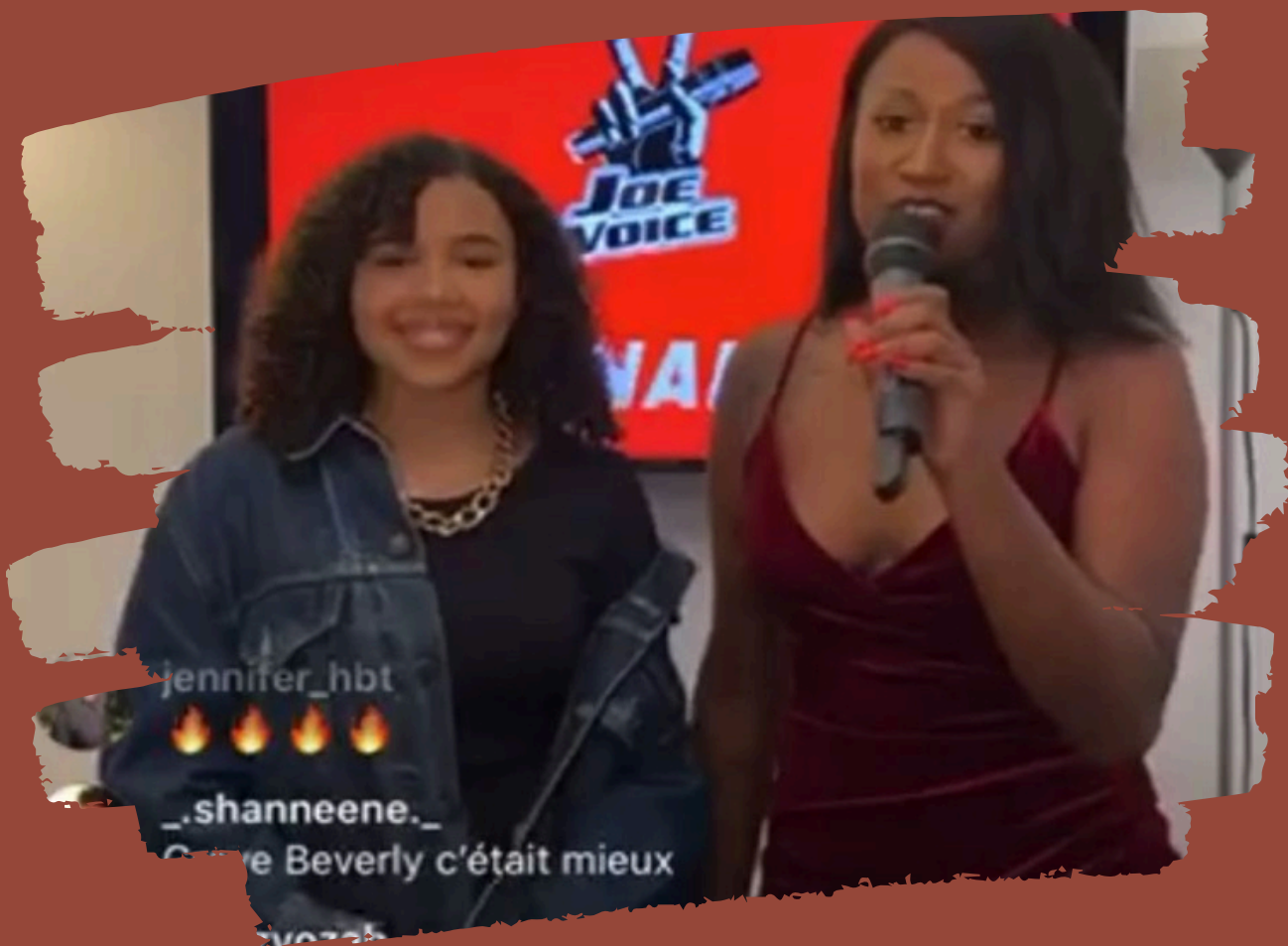
Je me souviens d'avoir eu l'audace de taguer Joe Dwet Filé dans ma story. Un geste simple, spontané... qui a pourtant créé une connexion et ouvert une nouvelle porte. Ces vidéos m'ont ouvert une opportunité incroyable : j'ai été invitée à devenir la présentatrice de "The Voice by Joe Do".

Et cette expérience a été un tremplin. Elle m'a portée dans la suite de tous mes projets, elle a nourri ma confiance, et elle a confirmé que l'audace attire les bonnes choses.

Tout ça a commencé par un petit pas : oser poster une vidéo imparfaite.

# Exercice pratique

- Écris une petite action que tu peux faire dans les prochaines 24h.
  - Exemple : écrire un mail, poster une story, appeler une personne, prendre un rendez-vous pour apprendre une nouvelle technique.
- Engage-toi à la faire aujourd'hui, même si ce n'est pas parfait.
- Observe ensuite ce que cette action crée comme ouverture



# Notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Handmade*

FemmeCaps

# Clé 5

**S'entourer et  
créer du soutien**

# Clé 5

## S'entourer et créer du soutien

*"Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin."*

*Proverbe africain*

Chaque rencontre façonne notre parcours.

Peu importe à quel point tu es motivé(e), si tu restes seul(e), tu finis par t'épuiser. Mais quand tu t'entoures des bonnes personnes **celles qui croient en toi, qui t'élèvent, qui te challengent** tu découvres une autre énergie.

Le soutien n'est pas un luxe, c'est un levier. Une seule rencontre peut changer le cours de ton histoire, ouvrir une opportunité ou te donner le courage qu'il te manquait.



# Mon expérience

Moi aussi, j'ai avancé grâce aux personnes qui m'ont tendu la main. En participant à des événements et à des ateliers, j'ai rencontré des personnes qui ont eu un impact énorme sur mon chemin :

- certaines m'ont **éclairci les idées** sur ce que je voulais vraiment mettre en place
- d'autres m'ont offert **des opportunités concrètes**, comme participer à des événements ou prendre la parole en public
- d'autres encore m'ont fait confiance, simplement en me donnant ma chance.

Un jour, je suis tombée par hasard sur un événement organisé par **Monsieur K**. Je ne connaissais pas vraiment son contenu, je n'avais même pas les moyens, mais j'ai quand même acheté deux places, sans savoir qui allait m'accompagner.

Avec audace, J'ai pris le micro pour intervenir. Ce geste spontané m'a ouvert des opportunités incroyables :

- animer des soirées débats tous les jeudis pendant plus d'un an
- prendre la parole lors d'une de ses conférences.

Tout ça a commencé par une simple décision osée : acheter une place et oser prendre le micro.

C'est pour ça qu'aujourd'hui je crée à mon tour des espaces, **que ce soit mon salon, mes ateliers ou mes événements de networking**, pour tendre la main aux autres, parce que je sais à quel point un geste, une rencontre, un mot de soutien peuvent **transformer une vie**.

# Clé 5

## S'entourer et créer du soutien

*"Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin."*

*Proverbe africain*

## Exercice pratique

- Note le nom d'une personne avec qui tu pourrais partager ton projet ou ton idée.
- Envoie-lui un message aujourd'hui. Pas demain, pas plus tard. Aujourd'hui.
- Observe ce que cette simple ouverture peut générer. Parfois, la bonne personne n'attend qu'un mot de toi pour t'apporter ce dont tu as besoin.



*FemmeCaps*

# Notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Andace*

FemmeCaps

# RÉVÈLE TON *Audace*

**BRAVO** ✨

**TU VIENS DE DÉCOUVRIR 5 CLÉS POUR RÉVEILLER TON AUDACE.**

Mais retiens bien ceci : lire ne suffit pas. Ce qui transforme une vie, c'est le passage à l'action.

☞ **Voici tes prochaines étapes :**

- 1 Mets en pratique les exercices de chaque clé
- 2 Envoie-moi ton e-book rempli par mail ( mettre mon mail ) : je prendrai le temps de le lire et de te donner un retour personnalisé pour t'aider à voir si tu es sur la bonne voie.
- 3 Tag moi sur Instagram pour partager ton avancement et continuer à nourrir ton audace ( **@femmecaps** )
- 4 Prépare-toi pour le challenge en octobre : nous transformerons ensemble ces clés en une véritable méthode.



*FemmeCaps*

# RÉVÈLE TON *Audace*

L'audace n'est pas un privilège, c'est une décision. Et si j'ai pu recommencer 100 fois, toi aussi tu peux. Parce que

*Tout est possible à celui qui croit*

# THANK YOU

Inscris-toi à ma newsletter pour recevoir mes prochains contenus exclusifs.

**contact :**

**[hellofemmecaps@gmail.com](mailto:hellofemmecaps@gmail.com)**

*FemmeCaps*