

GUIDEENTREPRENEUR.FR

GUIDE PRATIQUE POUR ENTREPRENEURS

CLARIFIER - PRIORISER - AVANCER

POURQUOI CE GUIDE EXISTE ?

À un moment de mon parcours entrepreneurial, je me suis demandée si j'étais vraiment légitime pour accompagner et guider.

Pas parce que je n'avais rien à dire.

Mais parce que, autour de moi, les critères de réussite semblaient toujours les mêmes : plus de résultats, plus de chiffres, plus de preuves visibles.

Comme s'il fallait forcément être arrivée "tout en haut" pour parler avec justesse.

Et puis, j'ai compris une chose essentielle :

on n'a pas besoin d'avoir gravi l'Everest pour apprendre à quelqu'un à l'aborder.

Quand on est déjà en chemin, quand on a traversé les doutes, les blocages, les choix difficiles, **on peut déjà aider à franchir une partie de l'ascension.**

C'est cette conviction qui m'a redonné de la légitimité.

Pas une légitimité théorique.

Une légitimité vécue.

Ce guide n'est pas né d'une posture d'experte inatteignable. Il est né d'un chemin en cours, d'une écoute sincère de ce que je traversais et de ce qui aide, concrètement, à tenir, à décider, à continuer.

Prends ce qui te parle.

Laisse ce qui ne résonne pas.

Tu restes aux commandes.

Ce guide est une main tendue sur le chemin.

Pas une leçon depuis le sommet.



INTRODUCTION



POSER LES CHOSES À PLAT, AVANT D'AVANCER

Ce guide ne s'adresse pas à un seul type d'entrepreneur.

Il s'adresse à toi si tu es :

- ★ **en pleine création de projet**, avec l'intuition que "faire comme tout le monde" ne suffira pas
- ★ **déjà lancé·e**, mais avec une activité qui fait à peine vivre, malgré ton talent, ton engagement et ta passion
- ★ **en développement**, avec quelque chose qui fonctionne "à peu près"... mais clairement pas à la hauteur de ton ambition

Il s'adresse aussi à toi si :

- ★ **tu es excellent·e dans ce que tu fais**, mais très mal à l'aise avec la gestion, la structure ou la vente
- ★ **tu avances beaucoup à l'instinct**, parfois au détriment de ton énergie
- ★ **tu as l'impression de donner énormément**, sans toujours recevoir à la hauteur de ce que tu investis
- ★ et surtout, il s'adresse à toi si **entreprendre te demande plus que ce que tu avais imaginé.**

LA RÉALITÉ QU'ON DIT RAREMENT À VOIX HAUTE

Entreprendre, ce n'est pas seulement développer une activité.

C'est surtout :

- ★ **Avancer avec soi-même, jour après jour**
- ★ **Prendre des décisions quand on doute**
- ★ **Se montrer quand on n'est pas sûr·e de soi**
- ★ **Tenir quand l'énergie baisse**
- ★ **Continuer quand tout devient flou**

C'est naviguer en permanence entre élan et fatigue.

Entre excitation et surcharge.

Entre ambition et peur de se tromper.

Beaucoup d'entrepreneurs ne manquent ni d'idées, ni de compétences.

Ils manquent de repères clairs pour avancer sans s'épuiser.

Et quand ces repères manquent, on fait souvent l'inverse de ce qui nous aiderait :

- ★ **On force**
- ★ **On se compare**
- ★ **On s'éparpille**
- ★ **On doute de sa valeur**
- ★ **On perd peu à peu le sens de ce qu'on est en train de construire**

Ce guide est né de ce constat.



CE QUE CE GUIDE TE PROPOSE RÉELLEMENT

Ce guide n'a pas été conçu pour te dire quoi faire de plus.
Ni pour te transformer en "entrepreneur parfait".
Ni pour t'expliquer comment réussir en cochant des cases.
Il a été pensé comme un **outil de clarification**.

Un guide pour :

- **remettre de la conscience là où tout allait trop vite**
- **réaligner ce que tu fais avec qui tu es**
- **structurer sans t'écraser**
- **vendre sans te trahir**
- **renforcer ton mindset pour tenir dans la durée**
- **revenir à l'essentiel quand le doute devient trop lourd**

Chaque pilier aborde une dimension clé de la vie entrepreneuriale, souvent négligée, mais pourtant déterminante pour durer.



UNE RECOMMANDATION AVANT DE COMMENCER

Ce guide a été pensé pour être **expérimenté**, pas seulement lu.

Il a été conçu pour une lecture confortable sur ordinateur comme sur téléphone.

Il n'a pas vocation à être imprimé.

En revanche, pour les exercices, je te recommande vivement d'avoir **un espace d'écriture à part**.

Pour t'y aider, **un carnet d'exploration** qui accompagne ce guide est mis à ta disposition sous plusieurs formes, afin que tu puisses choisir celle qui te convient le mieux :

- 🖱️ **Un PDF du carnet d'exploration**, que tu peux
 - imprimer et compléter à la main,
 - ou remplir numériquement (au clavier ou au stylet, via un lecteur PDF).
- 🖱️ **Un lien pour ouvrir le carnet d'exploration directement sur Canva**,
 - afin de le compléter en ligne, à ton rythme, dans ton propre espace.

À défaut, un carnet libre, quelques feuilles, ou n'importe quel support sur lequel tu peux écrire sans contrainte fera tout aussi bien l'affaire.

Beaucoup d'exercices demandent de poser les choses noir sur blanc.

L'introspection est souvent plus juste quand elle sort de la tête et passe par la main.

Dans tous les cas, fais comme ça t'arrange.

Ce guide s'adapte à toi — pas l'inverse.



S O M M A I R E

PILIER

1

ALIGNEMENT ET POSITIONNEMENT

Écouter ce qui est juste pour toi avant d'agir

PILIER

2

S'ASSUMER ET OSER COMMUNIQUER

Parler aux bonnes personnes, sans te trahir

PILIER

3

STRUCTURER POUR TE PROTÉGER

Organisation consciente et automatisation utile

PILIER

4

CULTIVER TA VALEUR POUR MIEUX VENDRE

Assumer ta posture pour justifier ta valeur

PILIER

5

ADOPTER UN MINDSET À L'ÉPREUVE DU TEMPS

Tenir dans la durée sans t'auto-saboter

PILIER

6

ANALYSER TES FONDATIONS

Revenir à l'essentiel quand le doute devient trop lourd

PILIER

1

ALIGNEMENT ET
POSITIONNEMENT

ALIGNEMENT ET POSITIONNEMENT

Écouter ce qui est juste pour toi avant d'agir

UNE VÉRITÉ QU'ON NE DIT PAS ASSEZ

Si aujourd'hui tu te sens saturé·e,
ce n'est pas parce que tu manques de compétences,
ni parce que tu ne sais pas quoi faire.

C'est rarement un problème de savoir.

C'EST PRESQUE TOUJOURS UN PROBLÈME D'ALIGNEMENT.

Très souvent, la saturation apparaît quand on continue à
avancer dans une direction qui ne nous ressemble plus —ou
qui ne nous a jamais vraiment ressemblé.

Ton cerveau, lui, n'aime pas le changement.

Il préfère ce qu'il connaît.

Même quand ce n'est plus confortable.

Même quand ça t'épuise.

Les habitudes rassurent. Même les mauvaises.

Alors tu continues à :

- ✗ **Dire oui trop souvent**
- ✗ **Accepter des demandes floues**
- ✗ **T'adapter, encore**
- ✗ **Te dire "je verrai plus tard"**

Pas parce que c'est juste. Mais parce que c'est familier.

Ton cerveau connaît ce chemin. Il est balisé.

Il sait exactement où il mène.

Alors, automatiquement, il t'y ramène.

ALIGNEMENT ET POSITIONNEMENT

Écouter ce qui est juste pour toi avant d'agir



LA SATURATION N'EST PAS LE PROBLÈME C'EST LE SIGNAL

La fatigue, la colère, la lassitude, la perte d'envie,
la sensation de tourner en rond...
ce ne sont pas des failles à corriger.

Ce sont des **ALERTES**.

Des signaux internes qui disent :

“Quelque chose dans ce que tu fais ne te correspond plus.”

LA SATURATION N'APPARAÎT PAS PAR HASARD.

Elle surgit quand il y a un écart trop grand entre ce que tu fais
au quotidien et ce que tu es prêt·e à continuer d'assumer.

Et tant que cet écart n'est pas regardé en face, ton corps et
ton mental continuent de tirer la **sonnette d'alarme**.

ALIGNEMENT ET POSITIONNEMENT

Écouter ce qui est juste pour toi avant d'agir

LE GRAND PARADOXE DE L'ÊTRE HUMAIN

S'il y a bien un paradoxe fascinant chez l'être humain, c'est celui-ci :

- ✦ **Nous sommes des êtres en constante évolution,**
- ✦ **avec des chemins neuronaux parfois complètement figés.**

Tu évolues.

Ta vision change.

Tes besoins changent.

Ta maturité change.

Mais certaines de tes façons de faire, elles, sont restées bloquées sur une **ancienne version de toi.**

Des réflexes appris :

- **quand tu doutais de toi**
- **quand tu avais besoin de prouver**
- **quand dire oui était une stratégie de survie**
- **quand t'adapter était plus sûr que t'affirmer**

Aujourd'hui, tu n'es plus cette personne.

Mais ces automatismes continuent d'agir.

Résultat ?

- ✗ Un décalage.
- ✗ Une tension permanente.
- ✗ Un désalignement entre qui tu es devenu·e et ce que tu continues à faire.



ALIGNEMENT ET POSITIONNEMENT

Écouter ce qui est juste pour toi avant d'agir

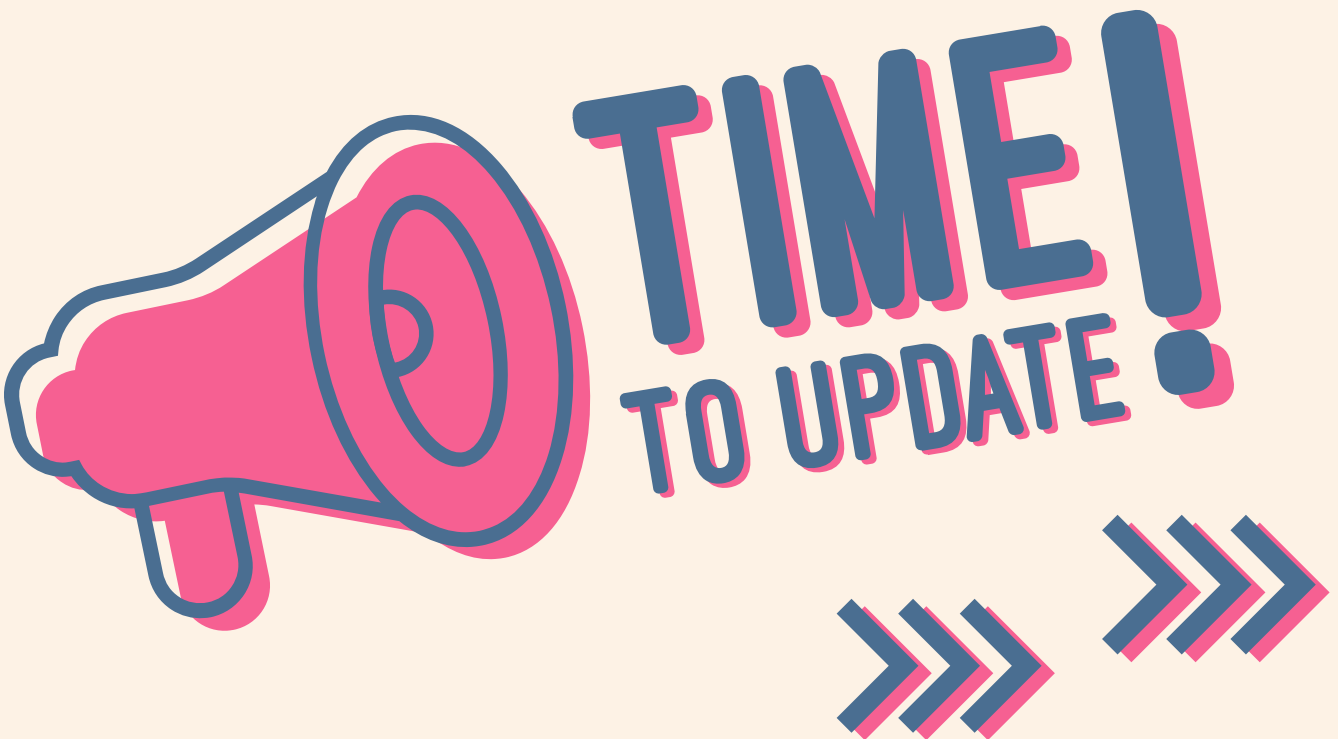
ET C'EST LÀ QUE ÇA COINCE !

Parce que ton cerveau, lui, n'a pas reçu la **mise à jour**.

Il continue d'activer des **chemins neuronaux** qui ne correspondent plus à la personne que tu es aujourd'hui.

**ALORS TU AVANCES,
MAIS AVEC DES DÉCISIONS D'HIER
DANS UNE RÉALITÉ D'AUJOURD'HUI.**

Ce n'est ni un manque de clarté, ni une incohérence, ni un échec.
C'est simplement un système qui n'a pas encore été ajusté.



ALIGNEMENT ET POSITIONNEMENT

Écouter ce qui est juste pour toi avant d'agir

PETITE PAUSE VÉRITÉ

On va reprendre les habitudes que tu connais déjà...
mais cette fois, on va les regarder dans le réel.
Prends quelques minutes.

Respire...

Et réponds par écrit,
sans chercher à être intelligent·e ou stratégique.
Ici, on ne cherche pas à juger tes choix.

On cherche à conscientiser.

Conscientiser ce que, au fond, tu ne veux plus.
Conscientiser ce que tu continues pourtant à faire, par simple
fidélité à tes anciens chemins neuronaux.

Réponds à ces questions :

★ **À quoi as-tu dit oui récemment...**

alors qu'au fond, tu n'en avais pas envie ?

★ **Quelle demande floue as-tu acceptée en te disant
"on verra plus tard" ?**

★ **Dans quelle situation t'es-tu encore adapté·e
alors que ton corps disait non ?**

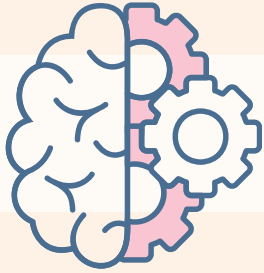
★ **Qu'as-tu repoussé ou minimisé pour éviter un inconfort
immédiat ?**

Carnet d'exploration p.1



ALIGNEMENT ET POSITIONNEMENT

Écouter ce qui est juste pour toi avant d'agir



PETITE EXPÉRIENCE JOUE AVEC TON CERVEAU

On ne va pas lui faire peur, ni le brusquer, on va jouer.

À partir d'aujourd'hui, choisis **UNE** petite habitude anodine à changer pendant les 3 prochains jours.

Par exemple :

- te brosser les dents avec l'autre main
- prendre un autre chemin pour aller quelque part
- t'asseoir à une autre place que d'habitude
- changer l'ordre de ta routine du matin

Pendant ces 3 jours, OBSERVE.

👉 Note :

- **ce que tu ressens**
- **ce que ton corps fait**
- **les résistances**
- **les pensées automatiques**

Carnet d'exploration p.2



ALIGNEMENT ET POSITIONNEMENT

Écouter ce qui est juste pour toi avant d'agir



GRANDE VÉRITÉ

(et elle est souvent inconfortable)

Ce n'est pas parce que tu as toujours fait comme ça que c'est la bonne façon de faire.

Ce n'est pas parce que "ça a marché un temps" que ça doit continuer.

Et ce n'est pas parce que changer fait peur que rester immobile est plus sûr.

***Ta saturation est là pour t'alerter.**

***Elle te montre que certaines de tes actions ne sont plus alignées avec toi.**

Apprendre à t'écouter,
ce n'est pas changer d'avis sans cesse.
C'est cesser d'avancer contre soi.

ALIGNEMENT ET POSITIONNEMENT

Écouter ce qui est juste pour toi avant d'agir

COMPRENDRE CE QUI SE JOUE

Ton cerveau fonctionne par **chemins neuronaux**.

Plus tu empruntes un chemin, plus il devient facile d'y passer.

Dire oui par réflexe.

S'adapter sans questionner.

Accepter le flou pour éviter le conflit.

Ce sont des chemins très bien entretenus.

Alors évidemment :

- changer ta manière de travailler
- dire non différemment
- clarifier ce que tu veux vraiment

❗ **ce n'est pas compliqué intellectuellement.**

❗ **c'est déstabilisant neurologiquement.**

Et ton cerveau, face à l'inconnu, fait ce qu'il sait faire de mieux :

IL RÉSISTE.



ALIGNEMENT ET POSITIONNEMENT

Écouter ce qui est juste pour toi avant d'agir



ENGAGEMENT DOUX UNE PROMESSE À TOI-MÊME

On ne va pas tout changer aujourd'hui.

Surtout pas.

On va faire exactement comme dans la petite expérience précédente : un changement minuscule, presque ridicule, mais suffisant pour créer un **nouveau chemin**.

Dans les prochains jours, tu vas modifier **UNE** petite habitude dans ton activité.

★ **Quelle habitude exactement ?**

★ **En quoi ce changement est volontairement petit et sécurisant ?**

★ **Pourquoi ce changement ne met rien en danger ?**

⚠ **Important** : Si ton cerveau panique en lisant ta phrase, c'est que l'objectif est trop grand. Réduis-le.

L'objectif n'est ni d'échouer, ni de réussir à tout prix.

L'OBJECTIF EST DE RASSURER TON SYSTÈME NERVEUX.

Carnet d'exploration p.3



ALIGNEMENT ET POSITIONNEMENT

Écouter ce qui est juste pour toi avant d'agir

CONCLUSION

REVENIR À UNE CLARTÉ ACTIVE

Le but de ce premier pilier n'était pas de te donner plus à faire.

Ni plus d'outils.

Ni plus de méthodes.

Tu en as déjà assez.

Ce que tu as commencé ici, c'est autre chose :

mettre de la conscience sur des gestes, des réflexes, des décisions que tu fais parfois sans te demander s'ils sont encore justes pour toi.

L'objectif n'était pas de tout clarifier d'un coup, mais de t'aider à reprendre la bonne direction, en réapprenant à écouter tes signaux internes.

La saturation n'est pas un ennemi.

C'est un indicateur précieux.

Quand tu apprends à l'écouter, elle cesse de t'écraser et commence à te guider.

Ce que tu as amorcé ici, c'est une conscientisation active :

observer, ressentir, ajuster, sans t'accabler.

C'est sur cette base

— plus lucide, plus calme, plus respectueuse de toi —
que la suite du parcours peut se construire.



AVANT DE PASSER À LA SUITE...



VOS TÉMOIGNAGES SONT SI PRÉCIEUX

Si ce que tu viens de lire a fait écho,
si quelque chose a bougé pour toi, même discrètement,
tu peux, si tu en as l'envie, **me faire un retour**.

Selon ce qui te convient le mieux :

Partager ton témoignage guidé

(2-3 minutes pour mettre des mots sur ce que ce guide t'a apporté)

👉 [Lien témoignage](#)

Laisser un avis public sur Trustpilot

(en quelques mots, simple et rapide)

👉 [Lien Trustpilot](#)

Faire un retour sur le guide

(amélioration, coquille, suggestion)

👉 [Lien retours guide](#)

Donner ton avis pour la suite

(pour m'aider à construire les prochains outils)

👉 [Lien avis pour la suite](#)

Il n'y a aucune obligation, aucun bon ou mauvais retour.
Tu choisis ce qui te ressemble le plus.

**Quelle que soit la forme,
merci de faire vivre ce guide par ton retour** 💎