

PACK JE M'ÉMANCÍPE · 47€

GUIDE PRATIQUE



Choisir son idée de business en ligne *selon son profil et ses contraintes* de parent solo

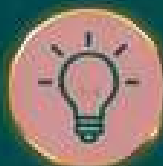
Trouve l'idée qui te correspond vraiment —
pas celle qui marche pour les autres.



Formateur



Rédacteur



Créatif



Coach



Analyste

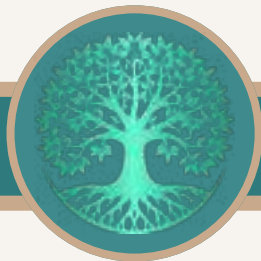


Bien-être

Quiz profil · Matrice de choix · Fiches par profil · Plan d'action



Guide : choisir son idée de business · Pack Je m'émancipe



INTRODUCTION

Pourquoi le choix de l'idée est crucial

La plus grande erreur des débutants : choisir une idée parce qu'elle marche pour quelqu'un d'autre. Or, la meilleure idée est celle qui correspond à tes compétences, ton temps disponible, et tes contraintes spécifiques de parent solo.

Ce guide te propose une méthode structurée : un quiz de profil, une matrice de décision, et des fiches détaillées par profil. À la fin, tu auras non pas l'idée parfaite, mais ton idée — celle avec laquelle tu as le plus de chances de persévérer.

La persévérance, c'est ce qui fait la différence. Pas le génie.



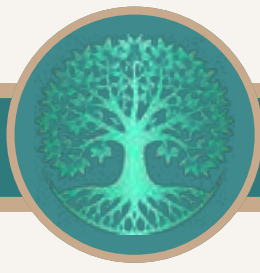


PARTIE 01

Quiz — Trouve ton profil entrepreneur

6 questions pour identifier ta voie naturelle





PARTIE 1

Quiz – Trouve ton profil entrepreneur

Réponds à chaque question en entourant la réponse qui te correspond le mieux. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse – suis ton instinct.

Q1. Quand tu aides quelqu'un, tu préfères...

- A. Lui expliquer clairement comment faire quelque chose (pédagogie)
- B. Faire à sa place et lui livrer un résultat fini (service)
- C. Créer quelque chose de beau ou d'utile pour lui (création)
- D. L'accompagner à trouver ses propres réponses (coaching)

Q2. Ton rapport au temps disponible est...

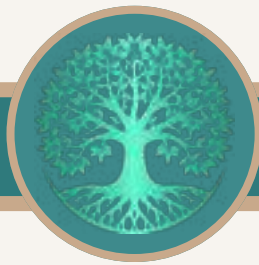
- A. J'ai des blocs de 2-3h le soir, 3 à 4 fois par semaine
- B. J'ai des petits créneaux de 30-45 min au fil de la journée
- C. Mon temps est très imprévisible – les jours se ressemblent peu
- D. J'ai un weekend disponible + quelques soirs

Q3. Face à une caméra ou un micro, tu te sens...

- A. À l'aise – j'aime m'exprimer à l'oral
- B. Inconfortable – je préfère l'écrit ou le visuel
- C. Neutre – je peux le faire si nécessaire mais ce n'est pas mon truc
- D. Je préfère ne pas me montrer du tout

Q4. Ton domaine de compétence principale est...

- A. Plutôt intellectuel ou académique (formation, conseil, analyse)
- B. Plutôt créatif ou artistique (design, écriture, photo, musique)
- C. Plutôt relationnel et humain (écoute, accompagnement, vente)
- D. Plutôt technique ou organisationnel (web, data, process, gestion)



Q5. Concernant l'argent à investir au départ...

- A. Je peux investir 0 € — je démarre avec ce que j'ai
- B. Je peux investir 50 à 100 € pour bien démarrer
- C. Je peux investir jusqu'à 300 € si le projet est solide
- D. L'investissement n'est pas le problème — je veux du résultat rapide

Q6. Ce qui t'attire le plus dans un projet en ligne...

- A. Créer quelque chose une fois et le revendre indéfiniment
- B. Être payé-e pour mon expertise et mes compétences
- C. Aider des gens à changer quelque chose dans leur vie
- D. Construire progressivement une communauté autour d'un sujet

COMPTE TES LETTRES ET RETROUVE TON PROFIL

- Majorité de A Profil Formateur / Expert
- Majorité de B Profil Créateur / Prestataire
- Majorité de C Profil Coach / Accompagnateur
- Majorité de D Profil Technicien / Automatiseur
- Mélange équilibré Profil Hybride — regarde les 2 profils les plus représentés

Mon profil dominant :

.....

JULIE - FORMATEUR / EXPERT

LE CRÉATEUR / PRESTATAIRE



SÉBASTIEN - TECHNICIEN / AUTOMATISEUR

PARTIE 02

Fiches profil — Quelle voie pour toi ?

4 profils détaillés avec idées concrètes





PARTIE 2

Fiches profil – Quelle voie pour toi ?

Retrouve ton profil ci-dessous. Chaque fiche détaille les formats adaptés, le temps requis, le potentiel de revenus, et un exemple concret de parent solo qui a réussi dans ce créneau.

Profil Formateur / Expert

Tu aimes transmettre, expliquer, enseigner. Tu as une expertise dans un domaine et tu as envie de la partager sous forme structurée.

FORMAT IDÉAL

Formation en ligne, ebook, masterclass, webinaire

TEMPS REQUIS

3-6 mois pour créer et lancer – 5 à 8h/semaine en phase de création

REVENUS POTENTIELS

200 à 2 000 €/mois une fois la formation stabilisée

EXEMPLE CONCRET

"J'ai créé une formation sur la parentalité positive pour parents séparés. 27 € par participant, 40 inscrits le premier mois." — Julie, 39 ans

Profil Créateur / Prestataire

Tu crées — contenu, design, texte, photo, musique. Tu peux vendre ta production ou offrir tes services à d'autres entrepreneurs.

FORMAT IDÉAL

Freelance, templates, packs créatifs, blog monétisé

TEMPS REQUIS

Revenus possibles dès la 1^{re} semaine en freelance. Templates : 2-4 semaines de création.

REVENUS POTENTIELS

Freelance : 400 à 3 000 €/mois. Templates : 150 à 1 500 €/mois en passif

EXEMPLE CONCRET

"Je crée des templates Canva pour les thérapeutes. 97 € le pack, vendu en automatique." — Marc, 44 ans



Profil Coach / Accompagnateur

Tu aimes écouter, guider, soutenir. Tu as traversé quelque chose de difficile et tu veux aider d'autres à en faire autant.

FORMAT IDÉAL

Coaching individuel, accompagnement en groupe, programme

TEMPS REQUIS

Revenus rapides si tu as un réseau. 3-4 clients suffit pour commencer.

REVENUS POTENTIELS

500 à 3 000 €/mois selon la niche et le format

EXEMPLE CONCRET

"J'accompagne des mamans solos fragilisées après une séparation. 3h de coaching par client pour 200 €." — Nadia, 36 ans

Profil Technicien / Automatiser

Tu aimes les process, l'organisation, la technique. Tu sais faire fonctionner des outils que d'autres trouvent compliqués.

FORMAT IDÉAL

Automatisation, assistance virtuelle, services techniques, SaaS simple

TEMPS REQUIS

Revenus possibles rapidement si tu as des clients — pas besoin de créer un produit d'abord.

REVENUS POTENTIELS

600 à 4 000 €/mois selon les services et la clientèle

EXEMPLE CONCRET

"J'aide les petits commerçants à configurer leur boutique en ligne. 350 € par mission, 2 missions par mois." — Sébastien, 41 ans

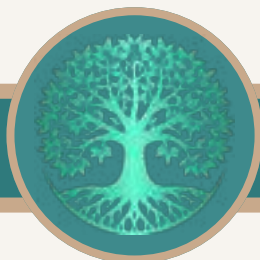


PARTIE 03

Matrice de décision

Comparer tes idées selon tes vraies contraintes





PARTIE 3

Matrice de décision

Tu as peut-être plusieurs idées et tu hésites. Utilise cette matrice pour les comparer objectivement selon les critères qui comptent vraiment pour un parent solo.

COMMENT NOTER

Pour chaque critère, note chaque idée de 1 à 3 (1 = peu favorable, 2 = moyen, 3 = très favorable). Fais le total – l'idée avec le plus de points est généralement la plus adaptée à ta situation.

CRITÈRE / IDÉE	Idée 1	Idée 2	Idée 3
Correspond à mes compétences existantes	/3	/3	/3
Réalisable avec mon temps disponible	/3	/3	/3
Investissement financier limité	/3	/3	/3
Peut générer des revenus en < 3 mois	/3	/3	/3
Je pourrais en parler pendant des heures	/3	/3	/3
Il y a une demande réelle (j'ai vérifié)	/3	/3	/3
Je peux le faire sans caméra si besoin	/3	/3	/3
Compatible avec ma vie de famille	/3	/3	/3
TOTAL	/24	/24	/24

L'idée qui obtient le meilleur score :

CONSEIL

Si deux idées ont un score proche, choisis celle qui t'enthousiasme le plus. L'enthousiasme est le carburant indispensable des premières semaines – avant que les résultats arrivent pour te motiver à ta place.

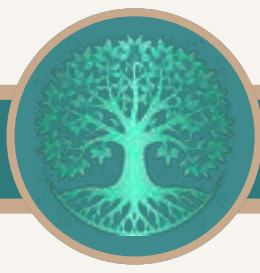


PARTIE 04

Plan d'action — Les 7 prochains jours

De l'idée choisie à la première action concrète





PARTIE 4

Plan d'action — Maintenant

Une idée sans action reste une idée. Voici ce que tu vas faire dans les 7 prochains jours pour transformer ton idée choisie en début de projet réel.

CHECKLIST

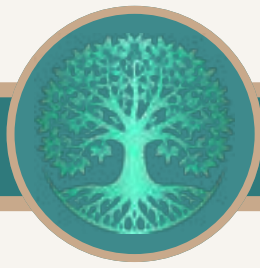
TA CHECKLIST DES 7 PROCHAINS JOURS

- J1 — Formule ta promesse en une phrase (pour qui / quel résultat / en combien de temps)
- J2 — Recherche 5 concurrents ou créateurs dans ta niche
- J3 — Contacte 5 personnes de ta cible pour valider l'idée
- J4 — Crée ton profil sur la plateforme choisie
- J5 — Publie un premier post de présentation
- J6 — Crée un compte Gumroad et une fiche produit vide
- J7 — Ouvre la Feuille de route 30 jours et commence le Jour 1

Mon idée finale choisie :

Ma promesse en une phrase :

Ma plateforme principale :



CE QUI PEUT TE BLOQUER – ET COMMENT Y RÉPONDRE

- "Je ne suis pas assez qualifié-e" Tu n'enseignes pas à des experts, tu aides des débutants.
- "Je n'ai pas le temps" 30 minutes par jour suffisent pour commencer. C'est moins qu'un épisode de série.
- "Personne ne m'écouterà" 100 vrais fans suffisent pour vivre. Commence avec 10.
- "Et si ça ne marche pas ?" Si tu n'essaies pas, ça ne marche certainement pas.

« La meilleure idée est celle que tu commences aujourd'hui. »

Start now,
not tomorrow

TON IDÉE EST TROUVÉE

Maintenant, commence.

La meilleure idée est celle que tu mets en action.

*« Il n'y a pas d'idée parfaite.
Il y a l'idée que tu commences aujourd'hui. »*

CE PACK CONTIENT AUSSI

eBook revenus · Feuille de route 30j · Tableau de bord · Scripts réseaux

RESTONS EN CONTACT



contact@nextstepdigital.fr



[@johanna.nextstep](https://www.instagram.com/johanna.nextstep)

