



RESET TON LANCLEMENT

LE GUIDE POUR ENTREPRENDRE SANS T'ÉPUISER

Risette

HELLO

Si tu lis ces lignes, c'est que tu veux entreprendre.

Ou que tu as déjà commencé... mais que quelque chose te fatigue et te bloque.

J'aime bien l'image du caillou dans la chaussure, tu vois de quoi je veux parler ?

C'est le moment d'enlever ce cailloux qui te bloque et de prendre un instant pour poser un cadre clair avant d'accélérer.

Ce guide a été conçu pour **t'aider à lancer ton projet sans t'épuiser.**

Pas en ajoutant plus de méthodes.

Pas en te demandant d'en faire plus.

Mais en t'aidant à simplifier.

À travers un test, des repères structurants et des exercices concrets, tu vas pouvoir :

- Identifier ton vrai blocage de lancement
- Comprendre pourquoi tu te disperses
- Clarifier ton offre et ton message
- Choisir un cap réaliste
- Et poser un plan d'action soutenable

Parce qu'on ne construit pas un projet solide sur la confusion.

Prends ce moment pour toi.

**Le lancement n'est pas une course.
C'est une construction.**

(pour la runneuse que je suis, ce n'est pas un sprint, mais un marathon)

A PROPOS

Je suis Anne-Charlotte, fondatrice de Risetete.

Après 15 ans dans la communication (*en agence et chez l'annonceur - de Directrice de clientèle à*

Responsable marketing), un burn-out

et un virage entrepreneurial, j'ai compris une chose :

La stratégie ne sert à rien si elle détruit ton énergie.

Aujourd'hui, j'accompagne des femmes

entrepreneures à clarifier leur message, structurer leur offre et lancer avec cohérence.

Moins de dispersion. Plus de direction.

Et un projet qui tient dans le temps.



QUEL TYPE D'ENTREPRENEURE (*DISPERSÉE*) ES-TU ?

Avant de vouloir corriger quoi que ce soit, il est essentiel de comprendre où tu en es vraiment.

Ce test va t'aider à identifier ton profil dominant face au lancement : dispersion, paralysie stratégique ou fatigue silencieuse.

1. Quand tu penses à ton projet, tu ressens surtout...

- A. De l'excitation + 1000 idées
- B. De la pression + la peur de mal faire
- C. De la fatigue + l'impression de tourner en rond

2. Ton plus gros blocage actuellement :

- A. J'ai trop d'idées et je ne sais pas laquelle choisir
- B. Je ne comprends pas la stratégie
- C. Je sais ce que je veux... mais je procrastine

3. Ta réalité digitale ressemble plutôt à :

- A. 3 réseaux ouverts, zéro régularité
- B. Des formations commencées mais pas terminées
- C. Un compte qui dort

4. Ta phrase intérieure la plus fréquente :

- A. "Il faut que je sois partout."
- B. "Je ne suis pas assez experte."
- C. "Je suis déjà fatiguée rien que d'y penser."

5. Quand tu vois d'autres entrepreneures :

- A. Tu veux faire pareil (tout de suite).
- B. Tu te compares.
- C. Tu te dis que ce n'est pas pour toi.

6. Ton rapport à la stratégie :

- A. Je la saute pour passer à l'action
- B. Elle me paraît floue et compliquée
- C. Je la repousse parce que ça m'angoisse

7. Ton organisation actuelle :

- A. Notion + Trello + carnet + Google Doc
- B. Des idées éparpillées
- C. Peu de structure

8. Si tu continues comme ça 6 mois :

- A. Je risque l'épuisement
- B. Je risque de ne jamais lancer
- C. Je risque d'abandonner

9. Ta priorité secrète :

- A. Lancer vite
- B. Bien faire
- C. Préserver ma vie perso

10. Ce qui te ferait le plus de bien :

- A. Choisir
- B. Comprendre
- C. Simplifier

TES RÉPONSES

La lettre que tu as le plus choisie révèle ton profil dominant.

Pas de panique, si tu as deux lettres ex aequo, lis les deux profils et observe celui qui te met le plus face à ta réalité actuelle.

Nous avons souvent un profil principal ... et un profil secondaire.

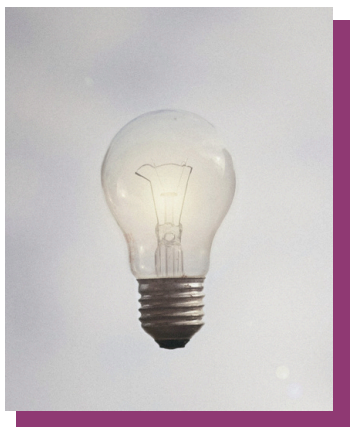
Difficile à mettre dans une seule case et heureusement !

○ Majorité de A

L'Hyperactive Inspirée

"Je m'épuise vite.

Je parle de tout... mais je ne vends rien"



Tu n'as pas un problème de compétence.
Tu as un problème de dispersion.
Tu confonds mouvement et progression.
Tu avances beaucoup ... mais pas forcément au bon endroit.

Besoin prioritaire :

- Clarifier une seule offre
- Choisir un seul canal
- Structurer un plan 90 jours

**Ton prochain pas n'est pas d'en faire plus.
C'est de choisir.**

○ Majorité de B

La Stratège paralysée

"J'accumule les

formations...mais je n'arrives pas à me lancer"



Tu veux bien faire. Trop bien.
Tu crois que tu dois tout comprendre avant de passer à l'action.
Tu analyses, tu consommes, tu prépares ... mais tu repousses le lancement.

Besoin prioritaire :

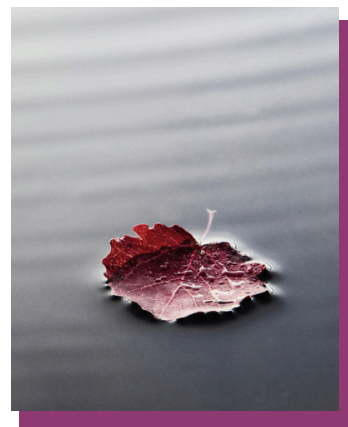
- Simplifier la stratégie
- Transformer la théorie en action concrète
- Accepter l'imperfection stratégique

**Ton prochain pas n'est pas d'apprendre plus.
C'est d'appliquer.**

○ Majorité de C

L'épuisée silencieuse

"J'avance au ralenti... puis j'abandonne sans bruit"



Tu veux entreprendre sans te sacrifier.
Mais ton système nerveux n'a pas oublié ton ancien rythme.
Tu avances prudemment. Parfois trop prudemment.

Besoin prioritaire :

- Un cadre rassurant
- Un lancement à énergie maîtrisée
- Une progression réaliste et durable

**Ton prochain pas n'est pas d'accélérer.
C'est de sécuriser.**

**SI TU T'ES RECONNUE DANS L'UN DE CES PROFILS,
LA SUITE VA T'AIDER À POSER UN CADRE CLAIR.**

**TU N'ES NI
INCAPABLE.
NI INSTABLE.
NI "PAS FAITE
POUR
ENTREPRENDRE".**

Si tu t'es reconnue dans l'un de ces profils, respire.
Ton profil n'est pas une étiquette.
C'est un point de départ.
Tu es simplement coincée dans un cercle très courant,
et très invisible.
Et ce cercle a une logique.

LE CERCLE DE L'ÉPUISEMENT INVISIBLE

“Je veux bien faire, “Je veux réussir”, “Je veux tout gérer moi-même”.
Ça démarre souvent par une intention positive...
Tu connais le syndrome de la bonne élève ?





POURQUOI CE CERCLE EST-IL SI COURANT ?

Parce qu'on nous a vendu une image irréaliste de l'entrepreneure moderne.

On t'a vendu une image.

L'entrepreneure moderne serait :

- créative
- stratégique
- visible
- organisée
- inspirante
- rentable
- alignée
- constante

Le tout... en solo.

Alors tu essayes d'être :

→ community manager le matin,

→ stratège l'après-midi,

→ experte le soir,

et parfois même comptable entre deux lessives (*ou deux couches*)

Le problème n'est pas la polyvalence.

Le problème, c'est qu'on ne t'a jamais appris à **hiérarchiser**.

Ce n'est pas un manque de discipline. C'EST DE LA SURCHARGE COGNITIVE.

Ton cerveau n'est pas conçu pour décider 100 fois par jour.

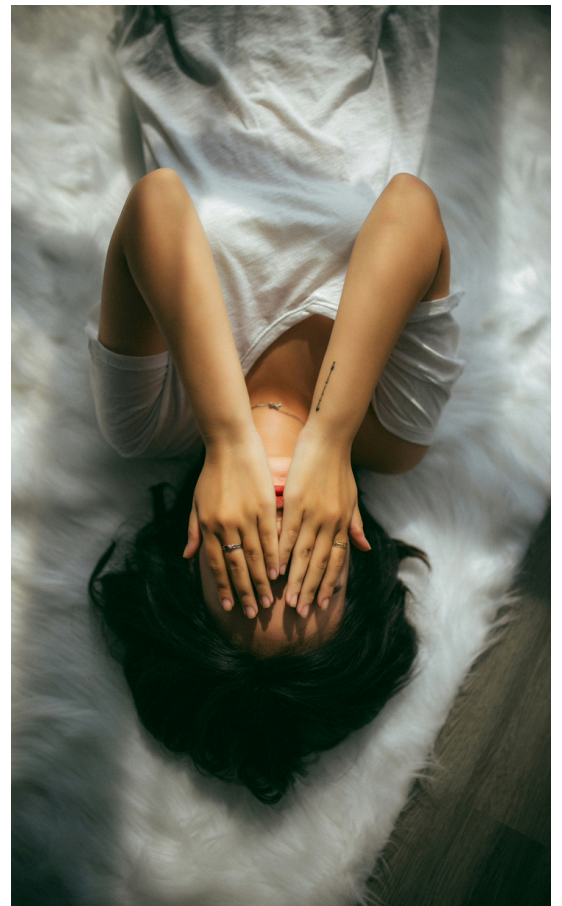
Chaque jour, tu dois choisir :

- quoi vendre
- comment le dire
- où être présente
- quoi poster
- quoi prioriser
- quoi abandonner

Résultat ?

→ Ton énergie part dans la réflexion, pas dans la création. Chaque micro-décision consomme de l'énergie mentale. Quand tout devient décision, rien ne devient stratégique.

Et la surcharge mène toujours à deux choses : l'épuisement... ou l'évitement.



Quand tu es submergée,
tu cherches une solution?

Alors tu te dis : **“Il me manque une vraie stratégie.”**

Mais dans ta tête, stratégie =

- plan marketing de 40 pages
- tableaux Excel
- funnels complexes
- vocabulaire technique

Alors tu procrastines.

Ou tu passes en mode formation infinie.



SPOILER

La stratégie n'est pas un truc compliquée, c'est structurant. Pour toi, pour ton projet, pour ton business.

La stratégie, c'est simplement :

1 - Choisir 2 - Renoncer 3 - Prioriser

Oui, c'est aussi simple que ça ;)

Pendant que tu cherches la bonne méthode, tu crois avancer.

Tu consommes :

- Des podcasts (surtout Risetete :P)
- Des tonnes de carrousels que tu enregistres
- Des heures de reels
- Des formations

Tu te sens active.

Mais tu es en train de nourrir ton inspiration, pas ton **exécution** → **Grosse diff'**

Et l'inspiration non canalisée devient... de la dispersion = **LE CERCLE SE REFERME, BIM !**

LA VÉRITÉ ?

Tu n'as pas besoin de plus d'idées.

Tu n'as pas besoin de plus d'outils.

Tu n'as pas besoin de devenir "meilleure".

Tu as besoin d'un **cadre**.

Un cadre qui :

→ simplifie

→ priorise

→ protège ton énergie

→ évite de reproduire l'ancien schéma d'épuisement

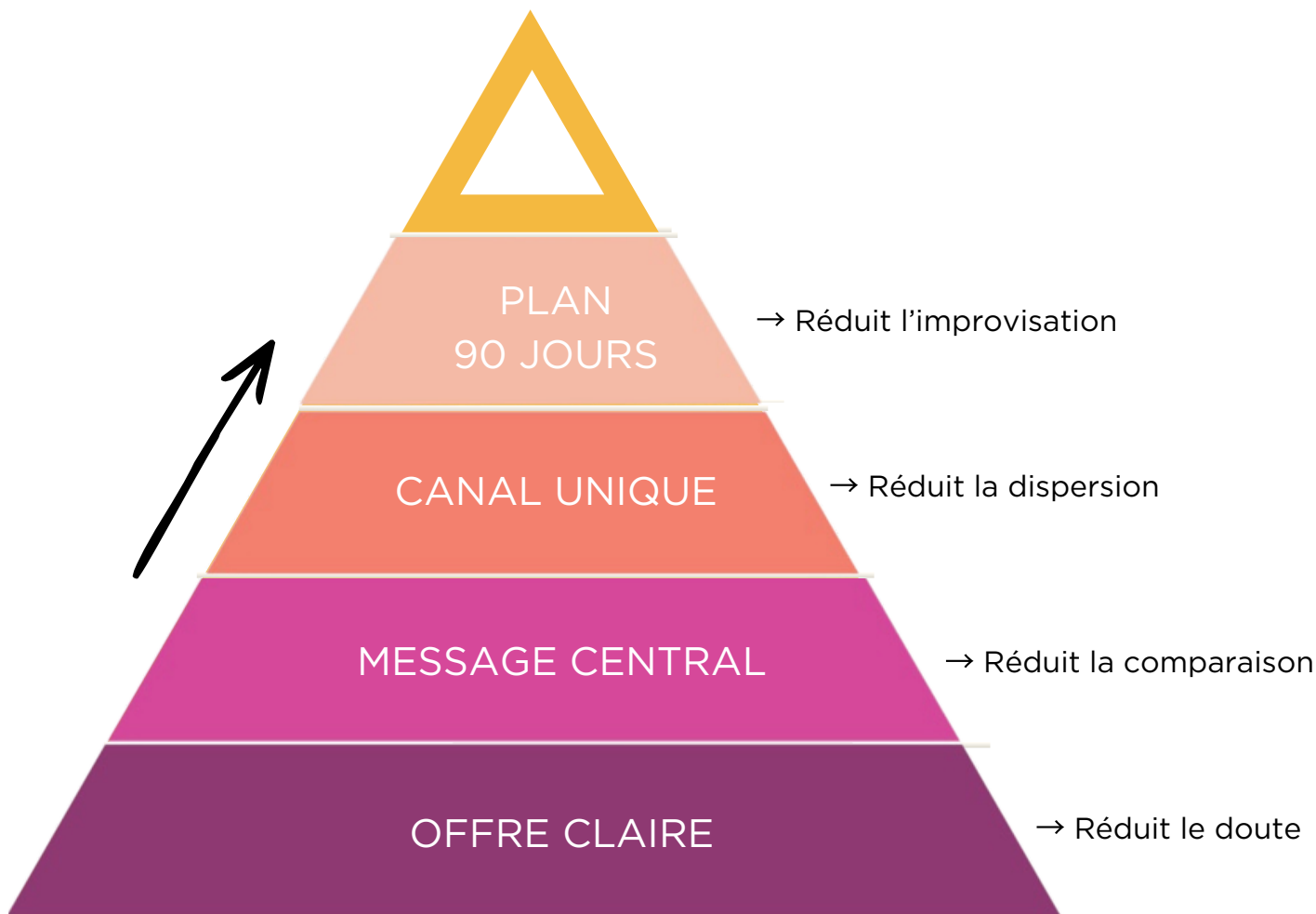
Et c'est ce que nous allons poser maintenant.

STABILITÉ AVANT VISIBILITÉ

Un lancement solide ne commence pas par Instagram.

Il commence par les fondations. C'est la base !

Si tu te décides d'attaquer le sommet sans construire la base, tout s'effondre.



**CE N'EST PAS UNE MÉTHODE
POUR ALLER PLUS VITE.
C'EST UNE STRUCTURE POUR TENIR.**

1 - UNE OFFRE CLAIRE

Pour réduire le doute



Avant de parler visibilité, contenu ou stratégie...

Tu dois pouvoir répondre simplement à cette question :

Qu'est-ce que je vends, exactement ?

- Pas ton expertise.
- Pas ta passion.
- Pas ton univers.
- **TON OFFRE.**

Une **offre claire** répond à 4 éléments :

- un problème précis une cible précise une transformation précise un format précis

Si tu ne peux pas l'expliquer en une phrase simple, ce n'est pas encore structuré.

⚠ Erreur fréquente :

Créer du contenu pour "exister" avant d'avoir clarifié ce que tu proposes.

Résultat : tu parles beaucoup... mais rien ne convertit.

MINUTE EXERCICE

Peux-tu compléter cette phrase ?

"J'aide _____ à _____ grâce à _____."

2 - UN MESSAGE CENTRAL

Pour réduire la comparaison

Une fois ton offre posée, tu dois clarifier ton angle.

Pourquoi quelqu'un devrait te choisir, toi ?

Le message central n'est pas un slogan.

C'est ton point de vue.

Il répond à :

- Quelle est ta vision ? L'impact que tu veux susciter ?
- Qu'est-ce que tu refuses dans ton domaine ?
- Quelle promesse fais-tu vraiment ? le Game changer pour tes client-e-s !

Sans message clair :

- tu changes de ton chaque semaine
- tu te compares
- tu doutes

Avec un **message clair** :

- tu répètes
- tu assumes
- tu simplifies

Mon message central est :

MINUTE EXERCICE



3 - UN CANAL UNIQUE

Pour réduire la dispersion

Tu n'as pas besoin d'être partout.
Tu as besoin d'être cohérente.

Un lancement = un canal principal.

Pourquoi ?

Parce que :

- chaque plateforme a ses codes
- chaque canal demande de l'énergie
- chaque dispersion dilue ton impact

Choisir un canal, ce n'est pas te limiter.

C'est **concentrer ta force.**

Tu pourras élargir plus tard.

Pas au début.

Je priorise, et je choisis ?
*Instagram - Facebook -
Pinterest - Newsletter ... ?*

MINUTE EXERCICE



4 - UN PLAN SUR 90 JOURS

Pour réduire l'improvisation

Sans temporalité, sans échéance, tu t'épuises.

Un plan de 90 jours te permet de : Sortie de l'improvisation, mesurer tes actions, voir tes progrès, ajuster sans paniquer.

Un plan simple suffit

Mois 1
Clarifier & Tester

Mois 2
Structurer & Répéter

Mois 3
Optimiser & Ajuster

MINUTE EXERCICE

Ce n'est pas un marathon invisible.

C'est une **trajectoire lisible**.

CE QUE CETTE PYRAMIDE CHANGE ?

Elle transforme

Confusion → Clarté

Dispersion → Focus

Peur → Direction

Improvisation → Structure

Et surtout ...

Elle protège ton énergie.

Parce qu'un lancement réussi n'est pas celui qui va le plus vite.

C'est celui qui tient.

DE LA PYRAMIDE AU CADRE

La pyramide pose la structure, les 3 piliers la rendent durable.

Sans structure → Tu improvises

Sans piliers → Tu t'épuises - sur le long terme, si si crois moi !

Un lancement durable repose sur un équilibre.

CLARTÉ



Tu dois pouvoir expliquer ton offre en une phrase simple.

Si tu ajustes ton discours chaque semaine, ce n'est pas un problème de talent.

C'est un problème de clarté.

Avec clarté, tu répètes — et **la répétition crée la crédibilité.**

FOCUS

Un lancement = 1 offre / 1 cible / 1 canal

Choisir, ce n'est pas se limiter.

C'est concentrer sa force.

Le focus n'est pas définitif.

Il est stratégique.



ÉNERGIE

Le pilier que personne ne planifie.



Tu peux avoir une stratégie brillante.

Si elle ne respecte pas ton rythme, elle te détruit.

“Combien d'heures réelles puis-je investir par semaine ?”

“Quel rythme est soutenable sur 3 mois ?”

Ton projet doit s'intégrer à ta vie. Pas l'inverse.


L'énergie est un indicateur stratégique.

Pas une variable secondaire.

Tu avances plus lentement... mais plus sûrement.

Tu produis moins... mais mieux.

TU CHOISIS... AU LIEU DE SUBIR.



FÉLICITATIONS D'ÊTRE ARRIVÉE JUSQU'ICI !

Tu as maintenant :

- ✓ identifié ton profil.
- ✓ découvert la pyramide du lancement.
- ✓ compris pourquoi tu t'épuises
- ✓ posé les bases des 3 piliers

TU N'AS PLUS BESOIN DE FAIRE "PLUS". TU AS BESOIN DE FAIRE JUSTE.

Lire donne de la clarté.

Structurer demande une décision.

Et c'est là que beaucoup s'arrêtent...

La différence entre celles qui avancent et celles qui restent bloquées, ce n'est pas la motivation.

C'est la décision.

ET MAINTENANT ?

Tu as 2 options

OPTION 1

Continuer seule,
Multiplier les micro-décisions,
Tester sans cadre,
Avancer... mais en doutant.

OPTION 2

Te faire accompagner pour poser
un cadre solide et arrêter de réfléchir
seul-e.

Ce que tu gagnes concrètement avec l'option 2

- Une direction stratégique adaptée à TON profil
- Une priorisation réaliste selon TON énergie
- Un plan cohérent avec TA réalité de vie
- Des décisions assumées
- Une charge mentale allégée

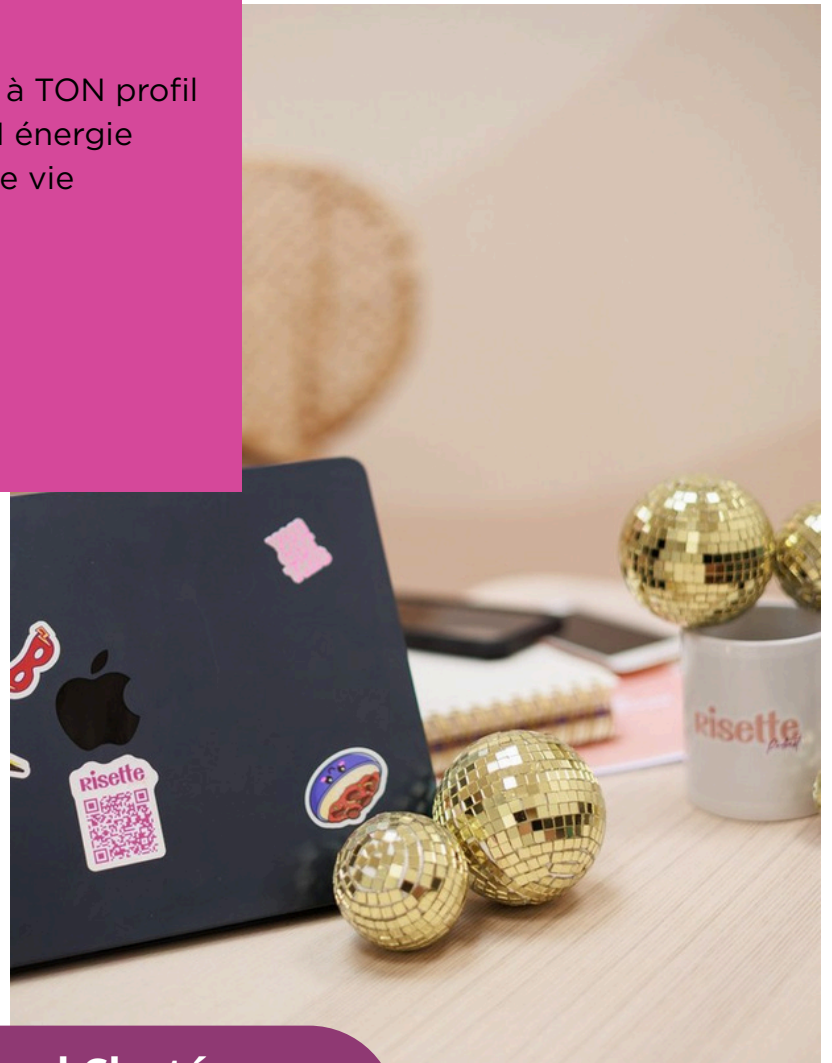
Tu ne repars pas avec plus d'idées.
Tu respars avec des choix.

Prête à transformer cette clarté en décisions concrètes ?

Un appel Clarté de 30 minutes pour :

- Identifier ton vrai point de blocage
- Définir ta priorité stratégique
- Voir si un accompagnement personnalisé est pertinent

👉 Appel Clarté
30 min offertes
Je réserve





ET EN ATTENDANT NOTRE ÉCHANGE

DÉCOUVRE :
L'UNIVERS RISETTE



LES ACCOMPAGNEMENTS POUR
STRUCTURER TON PROJET



LE PODCAST POUR COMPRENDRE
LES VRAIS BLOCAGES INVISIBLES

[RISETTECONSULTING.FR](https://risetteconsulting.fr)

Risette
Consulting