

Ressource complémentaire  
Programme 4 - module 6

---

# Construire un projet professionnel

*qui a du sens*



Sève  
& Sens

Écrit par  
Séverine Létienne



## **Note importante**

*Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.*

*Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.*

*Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.*

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.  
Tous droits réservés – © Séverine Létienne, 2026*





**Ce guide appartient à**

---

---

---



# Bienvenue

## dans cet espace de construction

Tu as fait un long chemin pour arriver jusqu'ici. Tu t'es reconnectée à toi-même, tu as exploré tes blessures, libéré ce qui te pesait, et redécouvert qui tu es vraiment. Maintenant, il est temps de regarder devant toi.

Ce carnet t'accompagne pour transformer tout ce travail intérieur en un projet professionnel qui a du sens, qui soit aligné avec tes valeurs, tes passions et ta vision de vie.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Juste la tienne. Prends ton temps. Rêve grand. Et fais un premier pas.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine





# Transformer une passion en projet professionnel

Construire un projet qui a du sens commence par explorer ce qui te fait vibrer. Ce qui t'anime, t'intéresse, te donne de l'énergie. Pas besoin d'avoir toutes les réponses. Juste des pistes à creuser.

## Tes 3 principaux centres d'intérêt :

*Qu'est-ce qui t'attire ? Qu'est-ce que tu pourrais faire pendant des heures sans voir le temps passer ?*

1.

2.

3.



## Inspire-toi de ceux qui sont déjà sur ce chemin

*Note ici des entreprises, des entrepreneurs, des associations ou des personnes qui évoluent dans ces domaines. Tu pourras ensuite les contacter pour en savoir plus.*

1.

2.

3.

4.

5.

6.



# Pars à la rencontre de ceux qui vivent cette passion



**Quel domaine t'attire particulièrement ?**

**Choisis quelques entreprises ou entrepreneurs qui évoluent dans ce milieu, et contacte-les pour échanger.**

*Ton objectif : mieux comprendre leur quotidien, les réalités du métier et ressentir si cela peut te correspondre.*

**Voici quelques questions que tu peux leur poser :**



## NOM DU CONTACT:

- *Depuis combien de temps faites-vous ce travail ?*
- *Quelle formation ou parcours avez-vous suivi pour en arriver là ?*
- *Où avez-vous été formé(e) ? Connaissez-vous d'autres voies possibles ?*
- *À quoi ressemble une journée type pour vous ?*
- *Qu'est-ce que vous préférez dans ce métier ?*
- *Qu'est-ce que vous aimez le moins ?*
- *Si vous pouviez changer une chose dans votre travail, ce serait quoi ?*
- *Si vous deviez tout recommencer, feriez-vous les choses différemment ?*



# EXERCICE DE VISUALISATION



Installe-toi dans un endroit calme et confortable.

Ferme les yeux, et concentre-toi quelques instants sur ta respiration. Inspire... Expire...

Laisse ton mental se poser doucement.

Maintenant, imagine-toi dans cinq ans. Tu fais ce que tu aimes profondément, ce qui te nourrit, ce qui a du sens pour toi.

Visualise la scène sans rien forcer : observe simplement ce qui vient, comme si tu regardais un film.

Reste dans cette image pendant quelques minutes. Respire avec elle. Ressens-la.

Puis, prends le temps de répondre à ces questions :



## Que fais-tu exactement ?

Es-tu assis(e) devant un ordinateur ? En train d'enseigner ?  
De pratiquer une activité physique ou artistique ?  
D'accompagner ? De créer ? Décris cette activité qui t'anime.

## Quel est l'environnement autour de toi ?

Est-ce calme ou vivant ? Plutôt lumineux ou feutré ? Ouvert  
ou intime ? Y a-t-il des personnes autour de toi ? Si oui, que  
font-elles ? Quelle est leur énergie ?



## Qui ou quoi est présent autour de toi ?

Est-ce un lieu avec des enfants, des adultes, des animaux ?  
Une ambiance de nature, de ville, de montagne ?  
Essaie de capter les détails : une lumière, une sensation, un son...



# Ta déclaration de mission (1/2)



**Prends un moment pour formuler ta mission personnelle, c'est-à-dire ce qui t'anime profondément dans ton projet professionnel ou personnel.**

**Cette déclaration doit répondre à ces quatre questions simples :**

- **Qui tu aides** : *à qui s'adresse ton action ?*
- **Résultat final** : *quel changement ou impact souhaites-tu voir ?*
- **Comment** : *de quelle manière ou avec quels moyens agis-tu*
- **Pourquoi** : *quelle est ta motivation profonde, ton « pourquoi » ?*



## Exemple :

*J'accompagne les femmes en reconversion professionnelle à retrouver confiance en elles et à construire un projet aligné avec leurs valeurs, en leur offrant des outils d'introspection et un espace bienveillant, pour qu'elles osent enfin créer une vie qui leur ressemble.*

## Ta déclaration de mission personnelle :

Rédige ici ton propre énoncé, en essayant d'être bref et mémorable. Une à deux phrases suffisent pour décrire clairement ton objectif et ce qui te pousse à agir dans cette vie.

<b>Qui tu aides :</b>	
<b>Résultat final :</b>	
<b>Comment :</b>	
<b>Pourquoi :</b>	





# Trouver ton but dans la vie



## **Qu'est-ce qui te tient vraiment à cœur ?**

Voici quelques questions pour t'aider à clarifier ton but, ce qui donne du sens à ta vie et à tes projets.

Prends le temps de réfléchir à chacune d'elles, puis note tes réponses dans l'espace prévu.



**De quoi es-tu le ou la plus fier(e) d'avoir accompli jusqu'à présent ?**

**Si tu pouvais prendre ta retraite financièrement dans un an, sur quoi aimerais-tu commencer à travailler pour te préparer ?**



**Énumère trois objectifs de vie possibles.**

1.

2.

3.

**Si tu avais le pouvoir de résoudre un problème mondial, quel serait-il ?**



# Ouvre-toi au monde qui t'entoure



**T'ouvrir au monde qui t'entoure peut te permettre de te reconnecter à toi-même de manière puissante.**

Prendre part à des activités locales, rencontrer de nouvelles personnes ou simplement observer ce qui t'inspire... tout cela nourrit ton élan intérieur.

**Réponds à ces quelques questions pour t'ouvrir à ce qui t'entoure et t'appelle :**



**Quelle activité aimerais-tu essayer de faire près de chez toi (quartier, ville, village) ? Quand est-ce que tu comptes la tester ?**

**Qu'est-ce qui t'inspire en ce moment ? Qu'est-ce qui te donne l'impression que tout est possible ? Quelle est aujourd'hui ta plus grande source d'inspiration ? Une personne, un lieu, un mot, un souvenir... ?**





## Crée ta VISION de demain (1/2)

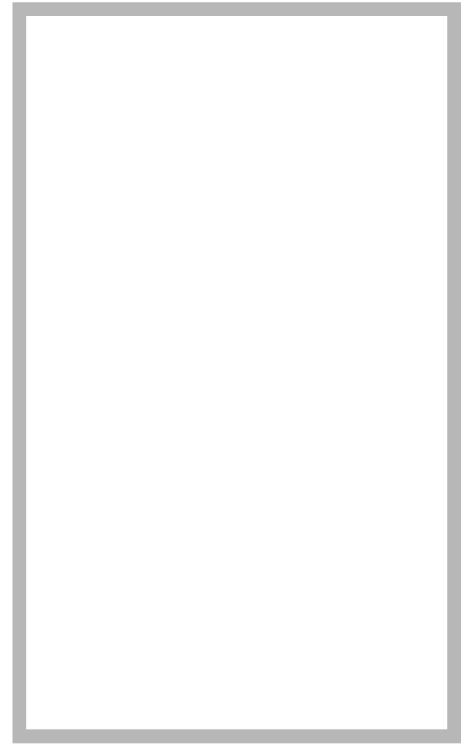
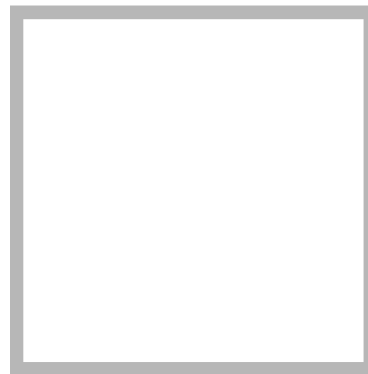
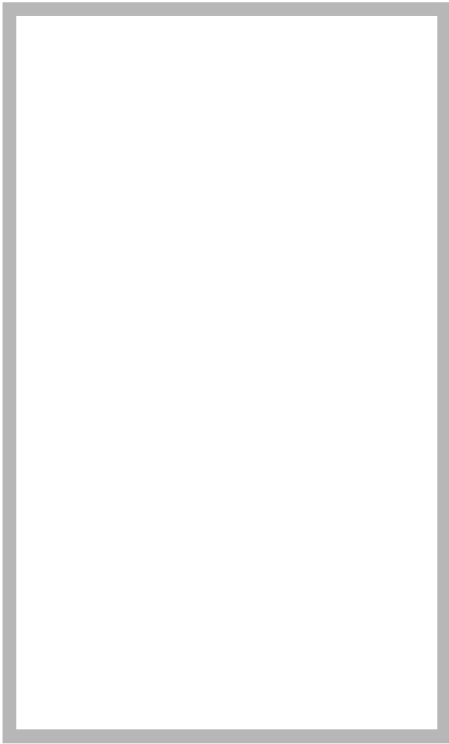
*Laisse ton imagination s'exprimer librement à travers ce tableau. Colle, dessine, écris...*

*Ce que tu veux voir fleurir dans ta vie a toute sa place ici. Et si tu n'as pas toutes les images ou idées aujourd'hui, ce n'est pas grave. Reviens-y quand ton cœur te soufflera quelque chose.*

*Cette page est un reflet de ton élan intérieur, pas une case à remplir. Et juste après... une page rien que pour toi, pour griffonner, rêver, esquisser, sans attente ni jugement.*

*L'espace blanc de tous les possibles.*





# PAGE DE GRIFFONAGES



# Merci



d'avoir pris ce temps pour toi, pour rêver, explorer et poser les premières pierres de ton projet. Chaque réflexion, chaque idée notée ici est un pas de plus vers une vie professionnelle qui te ressemble.

Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses aujourd'hui. Juste l'envie d'avancer, à ton rythme.

Ce carnet n'est pas un point final, mais un tremplin vers ta nouvelle voie.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine

