

LE TEST ANTI YO-YO

Est-ce que ton business peut tenir... sans toi ?

PAR JUSTINE ALVES-JACOT





BIENVENUE

Je suis maman de trois adolescentes et entrepreneure. Et si j'ai créé ce Test Anti Yo-Yo, c'est parce que je vois trop de femmes brillantes s'épuiser dans un business qui "marche"... uniquement quand elles sont à 200%.

Ce test est là pour t'aider à faire le tri : est-ce que ton modèle peut tenir sans toi ? Qu'est-ce qui manque (récurrence, système, duplication) ? Et surtout : ton prochain pas pour arrêter de recommencer chaque mois.

Justine Alves-Jacot

04

POURQUOI CE TEST ?

06-09

LE TEST (10 QUESTIONS)

10-14

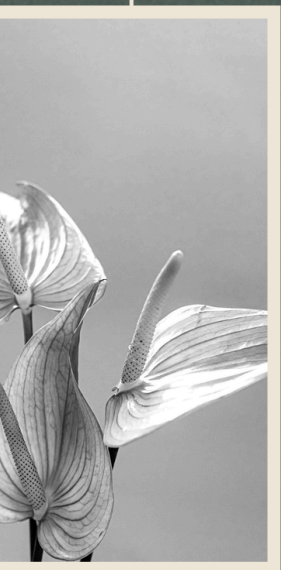
LES 3 PROFILS

15-18

LES 3 OPTIONS
(SANS REPARTIR DE ZÉRO)

19-21

CONCLUSION





Pourquoi ce test

Si tu es là, c'est que tu connais ce truc :
tu bosses, tu donnes tout... et chaque mois tu as
l'impression de repartir à zéro.

Tu peux avoir une belle offre.
Tu peux être compétente.
Tu peux être une bosseuse.

Et pourtant... si tu lèves le pied (fatigue, enfants, vie,
cycle, semaine compliquée)... tout retombe.

Et là, ton cerveau fait quoi ?
Il te sort son grand classique : "c'est moi le
problème."

Alors que souvent... non.
Souvent, c'est juste : ton modèle repose trop sur toi.

*Ce test te donne une réponse
claire, sans drama :*

- Est-ce que ton business peut continuer même quand tu es fatiguée ?
- Est-ce qu'il peut devenir récurrent (au lieu de "pics / creux / panique") ?
- Est-ce qu'il est duplicable (simple, répétable, pas dépendant de ton inspiration) ?
- Et surtout : ton prochain pas, concret, faisable.

Comment répondre :

Pour chaque phrase, note :

0 = jamais / 1 = parfois / 2 = souvent / 3 = toujours

(Et non, on ne triche pas. Ici, on veut la vérité qui libère, pas la note parfaite.)





LE TEST (10 QUESTIONS)



A - Récurrence (est-ce que l'argent peut revenir sans que tu relances tout le temps ?)

1. Si je ne poste pas pendant 7 jours, il peut quand même se passer quelque chose (contact, demande, vente, entrée).

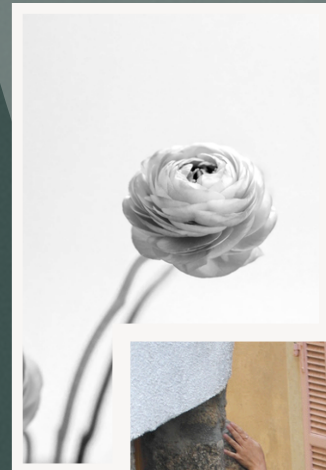
0 / 1 / 2 / 3

2. J'ai une forme de récurrence :
réachat, abonnement, clients récurrents, commissions, suivi...
quelque chose qui ne retombe pas à zéro.

0 / 1 / 2 / 3

3. J'ai une porte d'entrée stable (même offre / même lien / même process),
au lieu de tout réinventer selon l'humeur du mois.

0 / 1 / 2 / 3



B - Duplication (est-ce qu'une amie pourrait refaire ton process ?)

4. Si je devais expliquer mon business à une amie, elle pourrait refaire les étapes en 7 jours, sans se sentir perdue.

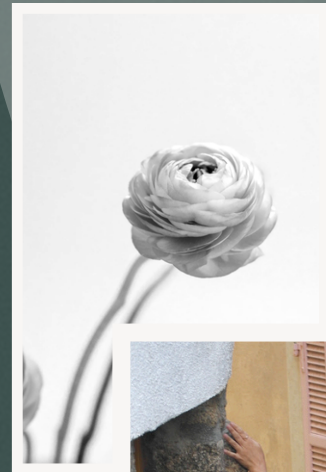
0 / 1 / 2 / 3

5. Mon message est simple : je peux dire ce que je fais en 1 phrase sans m'excuser, sans roman.

0 / 1 / 2 / 3

6. J'ai une méthode répétable (contenu / vente / suivi) qui ne dépend pas de mon niveau d'énergie du moment.

0 / 1 / 2 / 3



C - Levier (est-ce qu'il y a quelque chose qui travaille même quand toi tu n'es pas "on" ?)

7. J'ai un actif : YouTube / email / SEO / automatisation / recommandation / réseau... quelque chose qui s'empile.
0 / 1 / 2 / 3

8. Je sais exactement quelles 2-3 actions créent des résultats (et je peux les répéter au lieu de faire 100 trucs).
0 / 1 / 2 / 3

9. Je ne suis pas obligée d'être dispo tout le temps pour faire rentrer de l'argent.
0 / 1 / 2 / 3



D - Énergie (la question qui pique un peu)

10. Mon business me donne plus d'énergie qu'il m'en prend (la plupart du temps).
0 / 1 / 2 / 3



SCORE + LECTURE
RAPIDE
(SANS PRISE DE TÊTE)



Additionne tes points : /30

0-10 : Modèle "je porte tout"
Tu n'es pas "pas disciplinée".
Tu portes un modèle qui te demande
d'être allumée en permanence.

11-20 : Modèle
"ça marche... mais ça ne s'empile pas"
Tu as des ventes, tu as des idées,
tu as du talent.
Mais tu reconstruis trop souvent.
Tu n'as pas encore un système qui tient.

21-30 : Modèle "tu as une structure"
Tu as déjà une base.
Ton job maintenant : simplifier, stabiliser,
répéter. Et non pas rajouter.



➡ Va à la page suivante : ton profil + ton prochain pas.

Profil 1 : 0-10

“Je porte tout”

Ce que ça veut dire (sans jugement)

Ton business ressemble à ça :

- tu travailles → ça rentre
- tu ralentis → ça chute
- tu es fatiguée → tu culpabilises
- et tu redémarres “à l’énergie” chaque mois

C’est logique que tu sois épuisée.

Ton modèle dépend de ta présence.

Le vrai sujet

Ce n’est pas “je ne gagne pas assez”.

C’est : mon business dépend trop de moi.



Ton prochain pas (14 jours, simple)

Choisis **UNE** brique :

- Brique Récurrence : stabiliser une porte d’entrée (une offre, une promesse, un prochain pas)

OU

- Brique Duplication : écrire ton process en 5 étapes (même brouillon)

OU

- Brique Levier : poser un actif (YouTube/email/reco) au lieu de vivre en mode “posts et panique”

📌 Question clé :

Qu’est-ce qui peut exister même si je suis fatiguée ?



Profil 2 : 11-20 "Instable"

Ce que ça veut dire

Tu sais faire. Tu sais vendre.

Tu sais créer.

Mais ça ne s'empile pas. Tu as :

- des pics puis des creux
- trop d'options
- et un cerveau qui change de route quand il a peur

Le vrai sujet

Ce n'est pas "je suis nulle".

C'est : je n'ai pas un système unique qui se répète.



Choisis 1 axe :

1. Simplifier **ton offre** : 1 phrase + 1 promesse + 1 prochain pas
1. **Un canal principal** : un endroit où tu construis vraiment
2. **Une action vente** chaque semaine (même petite, mais tenue)

📌 Mini règle :

Je ne rajoute rien tant que ce n'est pas stable.

Profil 3 : 21-30 "Système"

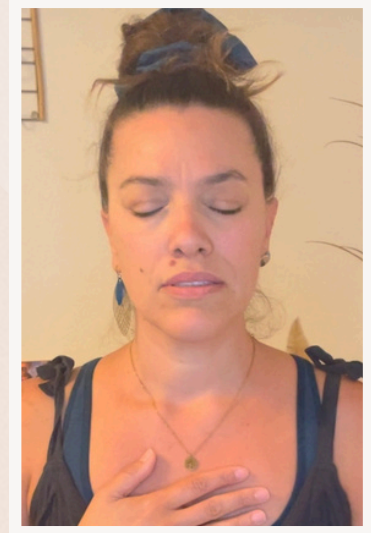
Ce que ça veut dire

Tu as un cadre.

Tu n'as pas besoin de plus d'idées.

Tu as besoin de :

- répéter
- simplifier
- enlever ce qui te vide



Ton prochain pas (14 jours, simple)

- Choisis UNE métrique à améliorer (leads / calls / conversions / récurrence)
- Et tu répètes tes actions clés sans changer de direction



Question clé :

Qu'est-ce qui marche déjà... et comment je le rends plus simple ?





LES 3 OPTIONS
(SANS REPARTIR
DE ZÉRO)

*(Parce que souvent, tu n'as pas
besoin de travailler plus.
Tu as besoin de choisir mieux.)*

Option 1 — Optimiser ton business actuel

✓ Si tu as une base solide + une énergie ok + un marché clair

! Risque : si tout dépend de toi, tu vas continuer à t'épuiser

Option 2 — Construire ton propre système récurrent

✓ Si tu veux créer un actif "à toi" (abonnement, programme, contenu, etc.)



Réalité : c'est plus long, plus technique, souvent plus seul au début

Option 3 — Te brancher sur un système duplicable + récurrent

✓ Si tu veux : un cadre déjà existant + un système
+ de la duplication + une équipe



🎯 Objectif : arrêter de repartir à zéro chaque mois

Si tu es Profil 1 ou 2, cette option est souvent celle qui ramène de l'air le plus vite.





Et si tu arrêtais d'inventer... pour te brancher sur un système déjà prêt ?

Je te le dis comme je le pense :
à un moment, ce n'est pas que tu manques d'idées.

C'est que tu es fatiguée de porter.

Et il y a une phrase que j'adore
(et qui m'a un peu piquée aussi) :
"Si tout dépend de toi, tu n'as pas un business.
Tu as un job déguisé."

Moi, aujourd'hui, je construis avec Enagic parce que
c'est un modèle :

- basé sur la recommandation
(tu partages, tu ne forces pas),
- avec un système d'équipe (tu n'es pas seule),
- et un potentiel de revenus récurrents (donc tu
arrêtes de repartir à zéro chaque mois).





Pourquoi je parle d'héritage (et pas juste "plus d'argent")

Parce que l'**héritage**, ce n'est pas
"je laisse des millions".

C'est **transmettre à tes enfants** :

- un **modèle de femme** autonome
(qui a des options),
- des **compétences**
(vente, relation, contenu, discipline),
- et une **façon de travailler** qui respecte
la vraie vie : système > épuisement.

Et oui : avec Enagic, tu peux construire quelque chose qui, avec le temps, devient une structure qui s'empile (pas un effort qui se vide).
Pas du jour au lendemain. Mais c'est possible.

Si tu veux, je te l'explique simplement, et je te dis si c'est cohérent
pour toi (ou pas).
Aucun pression !



Appel Anti-Yo-Yo (30 minutes)

Si tu veux, on fait ça ensemble en 30 minutes :

1. On regarde ton score + ton profil
2. On identifie où ça fuit (le trou dans le seau)
3. Je te dis clairement ton prochain pivot intelligent :

- optimiser
- construire ton propre système
- ou te brancher sur un modèle duplicable
(comme Enagic)

🎯 LE BUT : QUE TU REPARS AVEC UN PLAN CLAIR.

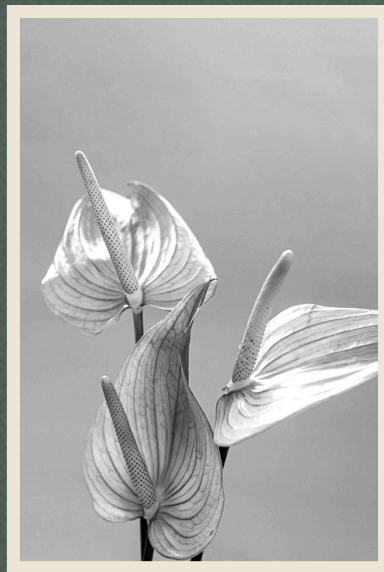
➡ Réserve ton appel ici :

<https://calendly.com/justinealvesjacot/30min>



Tu n'as pas besoin de
travailler plus.

Tu as besoin d'un modèle
qui arrête
de dépendre de toi.



Réserve ton appel : [ICI](#)

Instagram : [@justinealvesjacot](#)

Mon site : [www.justine-alves-jacot.com](#)