



# Palette Intérieure

# WORKBOOK

**Atelier d'introspection  
et de vision créative**

pour les femmes Créatives & Ambitieuses



PAR ÉMILIE BRIOSCA - [EMILIE-BRIOSCA.FR](http://EMILIE-BRIOSCA.FR)

A woman's profile is shown in a soft, warm light, with her eyes closed and a serene expression. Her hair is adorned with large, vibrant pink and orange flowers. In the foreground, a paintbrush with a wooden handle and a palette with dabs of blue and yellow paint are visible, suggesting a creative or artistic theme.

# Bienvenue !

Bienvenue dans cet espace de confiance, uniquement pour toi, tes aspirations, tes rêves oubliés et la vision que tu veux donner à ton année 2026.

J'ai créé cet outil comme un **espace de respiration et de réflexion**, pour aider les profils créatifs à se poser quelques instants et à se reconnecter à leur "pourquoi".

Je l'ai d'abord élaboré pour moi-même, afin de me recentrer après une année 2025 à la fois riche, intense et parfois compliquée, mais aussi anxiogène face à l'avancée de l'intelligence artificielle et à l'évolution du marché du travail créatif.

**Nos émotions et notre sensibilité sont nos forces.**

Ce sont des ressources précieuses, profondément humaines, qui ne seront jamais remplaçables.

Il est temps de s'y reconnecter pour évoluer.

*Emilie*



# Sommaire

05 REVENIR À SOI

10 IDENTITÉ &  
CRÉATIVITÉ

16 IKIGAI CRÉATIF

27 CLARTÉ  
PROFESSIONNELLE

36 INTENTIONS & VISION

40 CONCLUSION



# Comment utiliser ce workbook ?

Ce workbook est un espace sûr. Ici, il n'y a rien à réussir, rien à prouver, rien à optimiser.

Tu peux écrire ce qui vient, même si ce n'est pas clair, même si ce n'est pas encore formulé.

Laisse-toi la possibilité de ne pas savoir.

Prends un moment pour toi, sans distraction.

Ce que tu vas écrire ici n'a pas vocation à être parfait.

Il a vocation à être vrai.

*Bonus*

Accède à tes **outils numériques** en scannant le QR code ou en suivant ce lien : <https://formation.emilie-briosca.fr/palette-interieure>





# PHASE 01

# REVENIR

# À SOI

Avant de chercher des réponses à l'extérieur, cette première phase t'invite à revenir à l'intérieur. Elle est là pour t'aider à ralentir, à écouter ce qui est déjà présent en toi, parfois enfoui sous le rythme, les obligations et les urgences clients.

# Revenir à l'enfant que tu étais

Avant les obligations, avant les choix “raisonnables”,  
il y avait une version de toi qui créait sans se poser de questions.  
Cette page t'invite à revenir à cet endroit-là.

Pas par nostalgie, mais pour retrouver des indices précieux sur ce  
qui t'anime profondément.

**Quand tu étais enfant, qu'aimais-tu faire au point d'oublier le temps ?**

**Quels jeux, quelles activités, quelles créations te faisaient te sentir vivante ?**

**Qu'est-ce que tu faisais naturellement, sans chercher à être douée ?**

**Écris librement, sans analyser.**

# Revenir à l'enfant que tu étais

À quel moment as-tu commencé à penser que ce n'était "pas sérieux" ou "pas utile" ? Pourquoi ?

Si cette enfant te regardait aujourd'hui, que te dirait-elle ?

Notes supplémentaires (facultatif) :

Écris librement, sans analyser.

# Le scénario sans limites

Cet exercice n'est pas là pour créer de la frustration. Il est là pour t'aider à distinguer ce qui te fait réellement envie de ce que tu fais par habitude, par peur ou par contrainte.

**Imagine que l'argent, le regard des autres et le temps ne soient plus un problème.**

- À quoi ressemblent tes journées idéales ?
- Où es-tu ?
- Que fais-tu concrètement de tes mains ?
- Quel est ton rythme ?
- Comment te sens-tu dans ton corps et ta tête ?

**Décris cette journée comme si elle existait déjà.**

# Le scénario sans limites

**Quelle place prendrait le travail dans ta vie ?**

**Qu'est-ce qui serait plus lent, plus simple, plus doux ?**

**Notes supplémentaires (facultatif) :**



# PHASE 02

# IDENTITÉ & CRÉATIVITÉ

Cette phase t'invite à explorer qui tu es au-delà des rôles, des attentes et des étiquettes. Ici, il ne s'agit pas de ce que tu produis, ni de ce que tu montres au monde, mais de qui tu es vraiment. Reconnecter à ton identité créative, c'est te donner l'autorisation d'exister pleinement, sans te suradapter.

# Ce que je montre / Ce que je garde à l'intérieur

Nous apprenons très tôt à nous adapter.

À montrer certaines facettes de nous, et à en cacher d'autres, souvent par protection.

Cette page t'invite à observer ces deux espaces, sans jugement.

Ce que tu montres... et ce qui, à l'intérieur, demande encore à être vu.

**Quand je suis avec les autres (clients, entourage, réseaux...), quelle version de moi est la plus visible ?**

- **Quelles qualités ou postures est-ce que je mets en avant ?**
- **Qu'est-ce que je fais pour être acceptée, reconnue ou appréciée ?**

**Écris avec honnêteté, même si c'est inconfortable.**

# Ce que je montre / Ce que je garde à l'intérieur

**Quelles parts de moi restent souvent en retrait ou invisibles ?**

**Qu'est-ce que je retiens par peur de déranger, de décevoir ou de ne pas être "assez" ?**

**Quelle part de toi n'a pas encore assez de place ?  
Qu'est-ce que tu n'oses pas encore exprimer ?**

**Si je m'autorisais à montrer un peu plus qui je suis vraiment,  
qu'est-ce qui changerait ?**

# Mon artiste intérieur

Il est temps d'entrer en contact avec ton énergie créative, au-delà des compétences et du "faire". En chacune de nous vit une artiste, qui ressent, qui imagine, qui perçoit le monde autrement. Cet exercice te permet de donner une forme symbolique à ton monde intérieur, pour mieux comprendre ton énergie créative actuelle... et celle que tu aimerais cultiver.

**Quand je me sens vraiment créative, comment est mon énergie ?**

**Qu'est-ce qui nourrit mon imagination aujourd'hui ?**

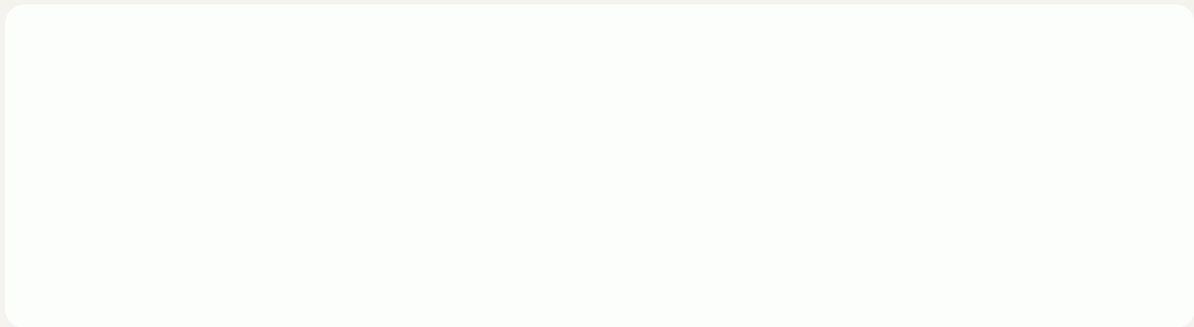
**Qu'est-ce qui l'éteint ou la freine ?**

# Mon artiste intérieur

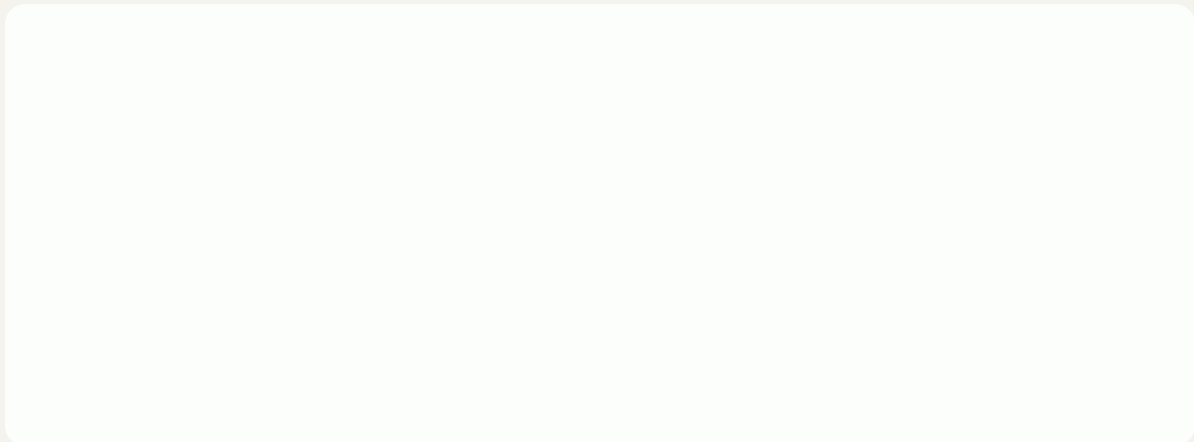
**Si mon artiste intérieure avait une voix, que me dirait-elle en ce moment ?**



**De quoi a-t-elle besoin pour s'exprimer plus librement ?**



**Qu'est-ce que j'ai envie de créer sans objectif, sans attente, juste pour le plaisir ?**



# Mon artiste intérieur

**Si ta vie était une œuvre :**

- **Quel serait son style ?**
- **Quelles couleurs domineraient ?**
- **Quelle émotion principale s'en dégagerait ?**
- **Quel titre lui donnerais-tu ?**



**Notes supplémentaires (facultatif) :**





## PHASE 03

# IKIGAI CRÉATIF

Cette phase t'invite à relier ce que tu es, ce que tu aimes et ce que tu sais faire, avec une vie professionnelle qui a du sens et qui te permet de vivre sereinement.

Il ne s'agit pas de trouver une réponse parfaite, mais de faire émerger une direction juste, vivante et évolutive.

# Ce que j'aime profondément

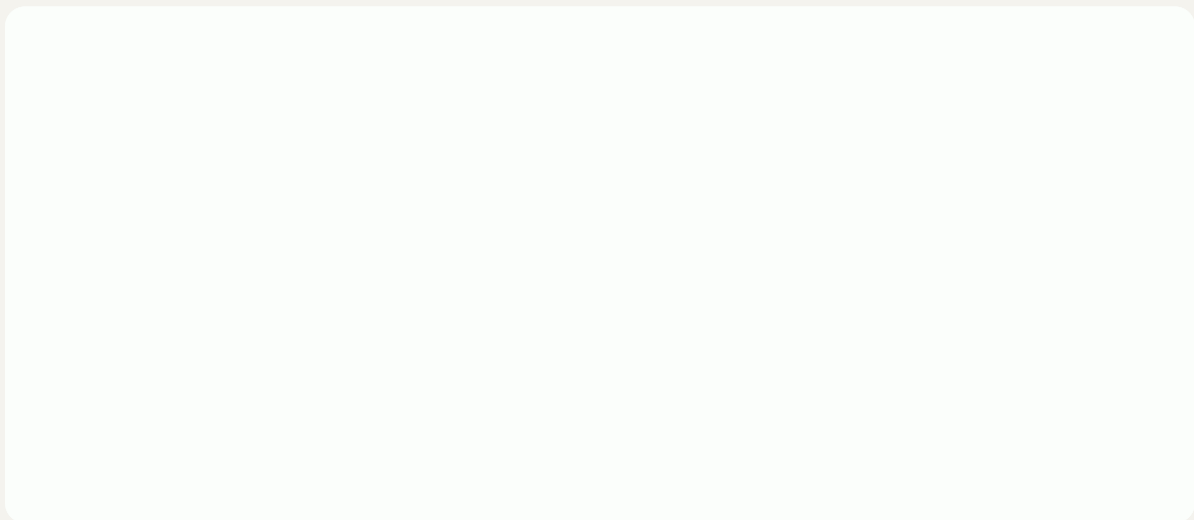
Quand tu crées à partir de ce qui t'anime profondément, tout devient plus fluide. Cette page t'aide à identifier ce qui nourrit ton énergie créative, ce qui te met en mouvement, et ce qui mérite d'avoir plus de place dans ta vie et ton travail.

**Fais confiance à ce qui revient naturellement.**

**Qu'est-ce que j'aime faire au point d'oublier le temps ?**



**Quelles activités me procurent une joie simple, sans effort ?**



# Ce que j'aime profondément

**Qu'est-ce que j'aimais créer avant de penser "utilité" ou "rentabilité" ?**

**Qu'est-ce que je ferais même si personne ne le voyait ?**

**Qu'est-ce que j'ai mis de côté, mais qui me manque encore ?**

# Mes talents naturels

Ici, tu identifies ce que tu fais avec aisance et justesse, souvent sans en mesurer la valeur, mais qui constitue pourtant une vraie richesse.

**Qu'est-ce que j'aime faire au point d'oublier le temps ?**

**Quelles activités me procurent une joie simple, sans effort ?**

**Qu'est-ce que j'aimais créer avant de penser "utilité" ou "rentabilité" ?**

# Ce qui a du sens pour moi

Cette page t'invite à clarifier ce que tu as envie d'apporter aux autres à travers ton travail, et pourquoi cela compte réellement pour toi.

**Qui ai-je profondément envie d'aider ou d'accompagner ?**

**Quel type de problématique me touche particulièrement ?**

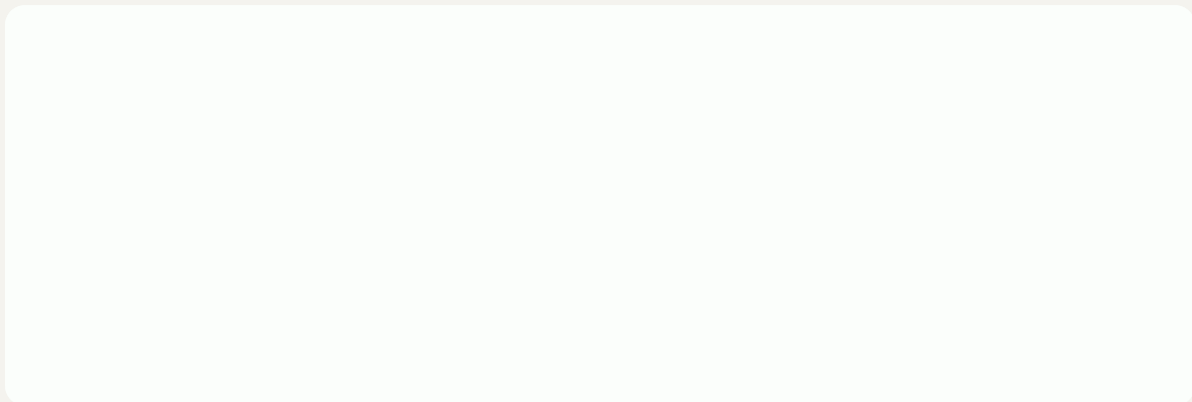
**Quelle transformation j'aime provoquer chez les autres ?**

# Ce qui a du sens pour moi

**Qu'est-ce qui me met en colère ou me révolte (et pourquoi) ?**



**Qu'est-ce que j'aimerais transmettre à travers mon travail ?**



**Quels causes, quelles valeurs j'ai envie de défendre ?**



# Ce pour quoi je peux être rémunérée

Cet espace te permet de relier ton envie de sens à une réalité économique saine, respectueuse de ton énergie et de ta valeur.

**Pour quoi les gens paient-ils déjà aujourd’hui (ou paieraient-ils) ?**

**Qu’est-ce que je pourrais proposer sans m’épuiser ?**

**Qu’est-ce que je n’ai plus envie de vendre, même si ça “fonctionne” ?**

# Ce pour quoi je peux être rémunérée

À quelles conditions l'argent devient juste et sain pour moi ?

Qu'est-ce que je veux arrêter de sous-évaluer ?

Notes supplémentaires (facultatif) :

# Mon fil rouge

Cette page t'aide à faire émerger une direction claire en reliant plaisir, talents, sens et rémunération, sans chercher une réponse figée.

**Ce qui revient souvent dans mes réponses :**

**Ce qui me semble évident, même si je doute :**

**Ce que j'ai envie de mettre davantage au centre de ma vie professionnelle :**

# Mon fil rouge

**Ce que je ne veux plus sacrifier pour travailler :**

**Si je devais résumer ma direction pour 2026 en une phrase, ce serait...**

**Notes supplémentaires (facultatif) :**

# Bonus

## Si mon Ikigai était une œuvre



Cet exercice te permet de traduire ta direction intérieure en images et en symboles, pour l'ancrer autrement que par des mots.

- ◆ • **Si mon Ikigai était une œuvre, quelle forme prendrait-elle ?**
- **Serait-ce une affiche, un livre, une installation, une image ?**
- **Quelles couleurs domineraient ?**
- **Quelle émotion principale se dégagerait ?**
- **Quel message transmettrait-elle ?**



# PHASE 04

# CLARTÉ

# PROFESSIONNELLE

Cette phase t'invite à regarder ta réalité professionnelle avec honnêteté et bienveillance. Pas pour te juger, mais pour comprendre ce qui fonctionne, ce qui t'épuise, et ce que tu veux faire évoluer en 2026.

# Ma réalité professionnelle aujourd'hui

## Ce qui fonctionne vraiment

Aujourd'hui, dans ma vie professionnelle, ce qui me fait encore du bien, ce sont les projets, les missions ou les moments où je me sens à ma place et en cohérence avec mes valeurs.

Les tâches ou les situations qui me donnent de l'énergie sont celles où je me sens compétente, reconnue et alignée.

## Dans mon travail actuel, qu'est-ce qui me fait encore vibrer ?



## Quelles tâches me donnent de l'énergie ?

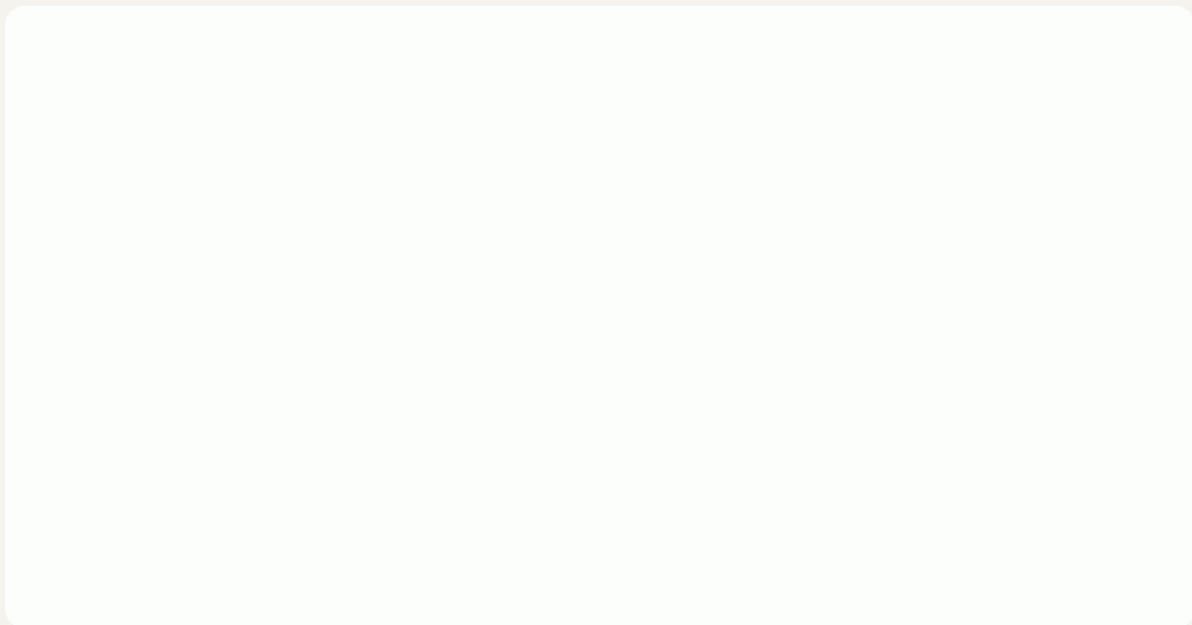


# Ma réalité professionnelle aujourd'hui

À quels moments je me sens compétente, légitime, à ma place ?



Qu'est-ce que les autres reconnaissent chez moi (talent, qualité, savoir-faire) ?



**Astuce : surligne ce qui revient plusieurs fois.**

# Ma réalité professionnelle aujourd'hui

## Ce qui ne me convient plus

Ce qui m'épuise ou me pèse de plus en plus correspond aux tâches, aux clients ou aux fonctionnements que j'accepte par habitude, par peur ou par obligation.

Si je suis honnête avec moi-même, certaines choses ne me conviennent plus du tout aujourd'hui, même si je continue à les tolérer.

## Qu'est-ce qui m'épuise dans mon travail actuel ?

## Quelles tâches je fais "par obligation" ?

# Mon rythme et mon équilibre

Cet espace t'invite à réfléchir au rythme de travail qui te respecte vraiment, sans te conformer à des modèles extérieurs.

**Le rythme auquel je travaille actuellement correspond-il réellement à mon énergie et à ma façon de fonctionner ?**

**Combien d'heures par semaine ai-je envie de travailler pour me sentir à la fois engagée et respectée ?**

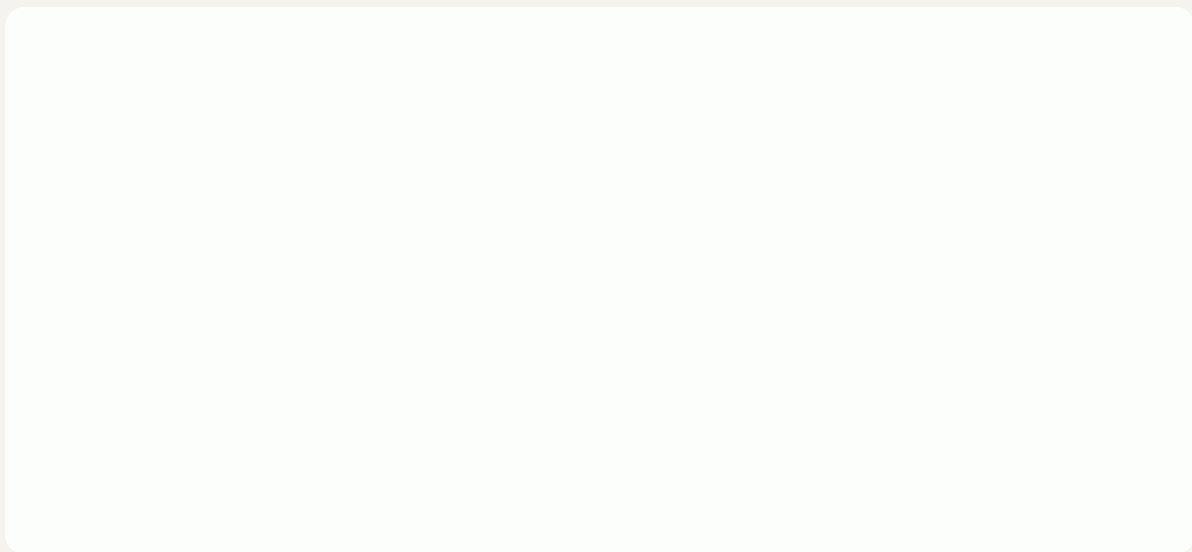
# Mon rythme et mon équilibre

Cet espace t'invite à réfléchir au rythme de travail qui te respecte vraiment, sans te conformer à des modèles extérieurs.

**Quelles limites ai-je besoin de poser pour préserver ma santé, ma créativité et ma vie personnelle ?**



**Qu'est-ce que je refuse désormais de sacrifier pour mon travail, même si cela implique de faire des choix différents ?**



# Mon rapport à l'argent aujourd'hui

Cette page t'aide à mettre de la clarté sur ta relation à l'argent, sans tabou ni culpabilité.

**Aujourd'hui, combien est-ce que je gagne environ chaque mois, et comment est-ce que je me sens face à ce chiffre ?**

**Ce revenu me permet-il de vivre sereinement ou génère-t-il plutôt de la tension, de la frustration ou de l'insécurité ?**

**Quelles émotions ou croyances sont associées à l'argent dans ma vie professionnelle ?**

# Mon rapport à l'argent aujourd'hui

**Si je regarde mon parcours, qu'est-ce que l'argent m'a appris sur mes peurs, mes besoins et mes limites ?**

**En 2026, combien est-ce que j'aimerais gagner par mois pour me sentir réellement sereine et alignée ?**

**Que me permettrait concrètement ce niveau de revenu dans ma vie quotidienne, mon travail et mon bien-être ?**

# Ce que je choisis de changer en 2026


À partir de tout ce que j'ai écrit jusqu'ici, qu'est-ce que je choisis de faire évoluer dans ma vie professionnelle ?

Quelles situations, quels projets ou quels fonctionnements est-ce que je décide de laisser derrière moi ?

Qu'est-ce que j'ai envie de créer ou d'expérimenter autrement à partir de maintenant ?

Si je me fais confiance, quelles décisions s'imposent naturellement pour la suite ?

**Décris ta vision ici**



# Ma phrase professionnelle 2026

Cette dernière page te permet de formuler une intention claire qui servira de boussole tout au long de l'année.

Exemple :

*En 2026, je choisis une vie professionnelle dans laquelle je me sens respectée, alignée et libre de créer selon mes propres règles.*

(Laisse venir ta propre formulation.)

**Ta phrase professionnelle :**





# PHASE 05

# INTENTIONS

# & VISION

Cette phase t'invite à rassembler tout ce que tu as exploré jusque-là et à lui donner une forme sensible, visuelle et incarnée.  
En posant des objectifs à atteindre, une direction à ressentir et à habiter, le vision board sera plus puissant.

# Mes intentions pour 2026

En 2026, j'ai envie de me sentir alignée, sereine et vivante.  
Je choisis de m'autoriser davantage de liberté, de respect et de douceur dans ma manière de travailler et de créer.  
Je décide consciemment de laisser partir ce qui ne me nourrit plus, même si cela implique de sortir de certaines habitudes

**Ce que je choisis d'honorer en 2026, ce sont mes besoins, mes limites, mon rythme et ce qui me fait réellement du bien.**

**Ce que je décide de laisser partir, ce sont les injonctions, les comparaisons et les attentes qui m'éloignent de moi-même.**

# L'ambiance de mon année

Si je devais décrire l'ambiance de mon année, elle serait marquée par certaines émotions dominantes, des couleurs, des matières et des sensations qui représentent ce que j'ai envie de vivre.

Les mots qui me viennent naturellement décrivent l'atmosphère que je souhaite ressentir dans mon quotidien.

Cette ambiance devient un fil conducteur pour mes choix et mes créations.

## Les matières et les couleurs de mon année

## Les adjectifs qui décrivent mon année (douce, joyeuse...)

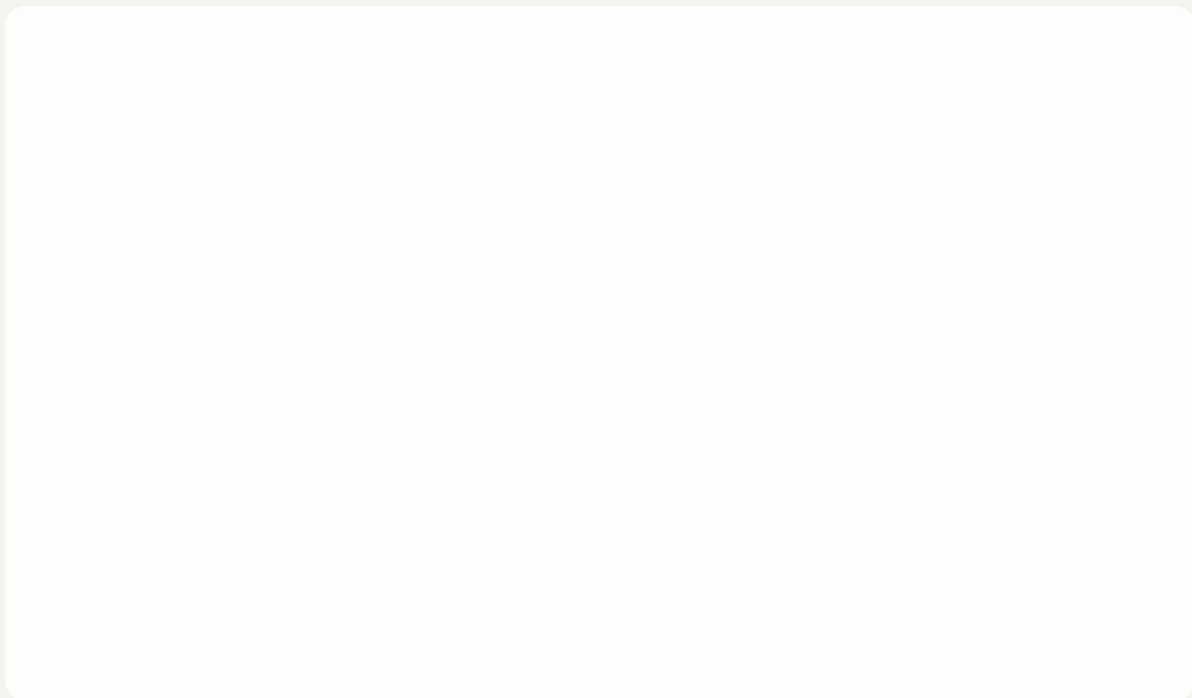
# Préparer mon vision board

Les images que je choisis pour mon vision board représentent ce que je veux ressentir et ce que je veux obtenir.

Les mots, phrases ou symboles que j'intègre sont ceux qui résonnent profondément avec mes intentions et mon fil rouge.

Je fais attention à créer une composition qui me ressemble, équilibrée et cohérente, sans chercher à en faire trop (5 à 8 images maximum - Quelques objectifs chiffrés - mots-clés ).

**Les images que je veux voir tous les jours pour que mes objectifs prennent vie :**



Mon vision board est un rappel visuel qui m'aide à rester alignée. Le voir chaque jour, accroché au mur ou en fond d'écran sur mon téléphone, me permet de renforcer ma clarté et ma motivation. Je prends quelques secondes pour me reconnecter à ma vision et me demander quel petit choix du jour peut m'en rapprocher.



PHASE 06

CONCLUSION

# Lettre à la femme que je serai dans un an

J'écris une lettre à la femme que je serai dans un an, en lui parlant avec bienveillance et honnêteté.

Je lui rappelle ce que j'espère qu'elle aura osé, ce qu'elle mérite et ce qu'elle ne doit pas oublier.

Cette lettre devient un repère intime, à relire dans un an pour mesurer le chemin parcouru.



# C'est le moment de créer ton Vision Board

Tu es prêtes à passer à l'étape du vision board.

**Visualiser tes objectifs est une méthode puissante** pour les garder en tête et les rendre réels. Ton vision board n'est pas un objectif à atteindre à tout prix.

C'est une boussole intérieure qui t'aide à faire des choix plus alignés, jour après jour.

Je te partage des modèles de vision board à compléter avec le logiciel Canva même avec un compte gratuit.

## Télécharge les modèles numériques :

**[Je télécharge les vision board](#)**



# Conseils pour créer ton vision board

## **Commence par le ressenti, pas par l'esthétique**

Avant de chercher de “belles images”, reconnecte-toi à ce que tu veux ressentir en 2026. Un vision board efficace parle d'abord à ton émotion, ensuite à ton mental.

Pose-toi cette question :

Comment ai-je envie de me sentir dans ma vie et dans mon travail ?

## **Choisis peu d'images, mais des images justes**

Inutile d'en mettre trop.

Un vision board surchargé devient confus.

Privilégie :

- des images qui te font vibrer immédiatement
- des scènes qui évoquent une atmosphère, pas seulement un résultat
- des visuels dans lesquels tu peux te projeter facilement

Si tu hésites entre plusieurs images, choisis celle qui te touche le plus, pas la plus “parfaite”.

# Conseils pour créer ton vision board

## **Intègre des mots et des phrases intentionnelles**

Les mots renforcent le message visuel.

Ils aident ton cerveau à clarifier et ancrer ta vision.

Choisis :

- 3 à 5 mots clés (ex. : liberté, clarté, fluidité, confiance)
- 1 phrase qui résume ta vision globale

Exemple :

Je crée une activité alignée, sereine et respectueuse de mon rythme.

## **Ajoute des chiffres clés pour ancrer le réel**

Les chiffres rendent ta vision plus concrète et plus intégrée par ton cerveau.

Tu peux inclure :

- un objectif de revenus mensuels
- un objectif de visibilité (abonnés, projets, collaborations)
- un rythme de travail souhaité

Choisis des chiffres qui te motivent sans te mettre sous pression. Un bon chiffre doit te donner envie d'agir, pas te crisper.

# Conseils pour créer ton vision board

## **Pense ton vision board comme une composition artistique**

Ton vision board est une création à part entière. Observe l'équilibre entre le vide et le plein, les couleurs dominantes, l'harmonie générale. Il doit te ressembler, pas ressembler à celui de quelqu'un d'autre.

## **Crée un vision board que tu as envie de regarder**

Ton vision board doit être visible et accessible. Imprime le et affiche-le dans un endroit que tu vois tous les jours (ta chambre, ton bureau, la porte du frigo...). Tu peux aussi le mettre en fond d'écran de téléphone (un puissant rappel contre la procrastination et le scrolling).

## **Fais confiance à ton intuition**

Il n'existe pas de vision board parfait. Il existe seulement le tien. Si une image, un mot ou un chiffre te touche profondément, fais-lui confiance, même si tu ne sais pas encore pourquoi.

# Merci !



Je suis ravie de t'avoir offert une expérience introspective avec toi-même, j'espère que ça t'as plus et apporté de la clarté et de la motivation.

## Tu veux amplifier ton ambition ?

Partage ton expérience et ton vision board sur tes réseaux sociaux et tag moi [@emiliebriosca.graphiste](https://www.instagram.com/emiliebriosca.graphiste) pour amplifier la vision que tu as préparé pour 2026.

**Émilie BRIOSCA**

[contact@emilie-briosca.fr](mailto:contact@emilie-briosca.fr)

<https://formation.emilie-briosca.fr>

<https://emilie-briosca.fr>





# Palette Intérieure

Palette Intérieure est un workbook d'introspection créative pour t'aider à faire le point, te reconnecter à toi, et dessiner une vision claire de ta vie et de tes projets.

À travers des questions profondes, des exercices guidés et des pages à compléter, tu explores ce qui t'anime vraiment, ce que tu veux transformer, et ce que tu veux créer pour la suite.

Un carnet à remplir comme une œuvre : avec sincérité, intuition... et beaucoup de douceur.

**En bonus : des outils numériques à télécharger pour aller plus loin.**

PAR ÉMILIE BRIOSCA - [EMILIE-BRIOSCA.FR](https://www.emilie-briosca.fr)