

EBOOK

TON HISTOIRE, TON TRÉSOR



ENTREPRENDRE AVEC PUISSANCE !

AUDREY TRAD

Ton Histoire, Ton Trésor

Entreprendre avec Puissance grâce à ton passé

Auteur : Audrey Trad

"Tu n'as rien à prouver, mais tout à révéler."

INTRODUCTION

Et si ton passé était ton meilleur capital ?

Dans le tumulte de la vie professionnelle, beaucoup cherchent à apprendre de nouvelles compétences, à obtenir de nouveaux diplômes ou à suivre les modèles extérieurs. Et si ta véritable puissance était déjà en toi, tissée dans les fils de ton histoire, de tes épreuves, de tes réussites et de ton quotidien ?

Ce guide est une invitation à explorer ta propre vie pour y puiser les compétences, les qualités humaines (soft skills) et les intuitions entrepreneuriales qui sommeillent en toi. C'est aussi un voyage vers l'Ikigai, ce carrefour puissant où ce que tu aimes, sais faire, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi tu peux être rémunérée se rejoignent.

PARTIE I :

Reconnaitre les forces de ton passé

Chaque étape de ta vie contient des graines de puissance. En les revisitant consciemment, tu peux y voir des schémas récurrents, des talents oubliés, et des ressources que tu as déjà activées. C'est la première étape pour transformer ton histoire en levier.

1. LIGNÉE ET LIGNE DE VIE : Ton parcours parle de toi

Nous sommes souvent plus fortes que ce que nous croyons. La frise de vie te permet de reprendre possession de ton itinéraire, et de mettre en lumière ce que tu as surmonté, bâti ou rêvé. C'est une ligne de mémoire, mais surtout une ligne de force.

Exercice : La frise de vie

- Trace une ligne horizontale sur une feuille.
- Note-y 3 grandes périodes : enfance, adolescence, vie adulte.
- Pour chaque période, écris 2 à 3 événements marquants (succès, obstacles, déclics).



Questionnement :

- Qu'as-tu appris dans ces moments ?
- Quelles compétences as-tu utilisées ?
- Quelles émotions les accompagnent ?

Rappel :

Tu n'es pas définie par tes blessures, mais par les ressources qu'elles ont révélées.



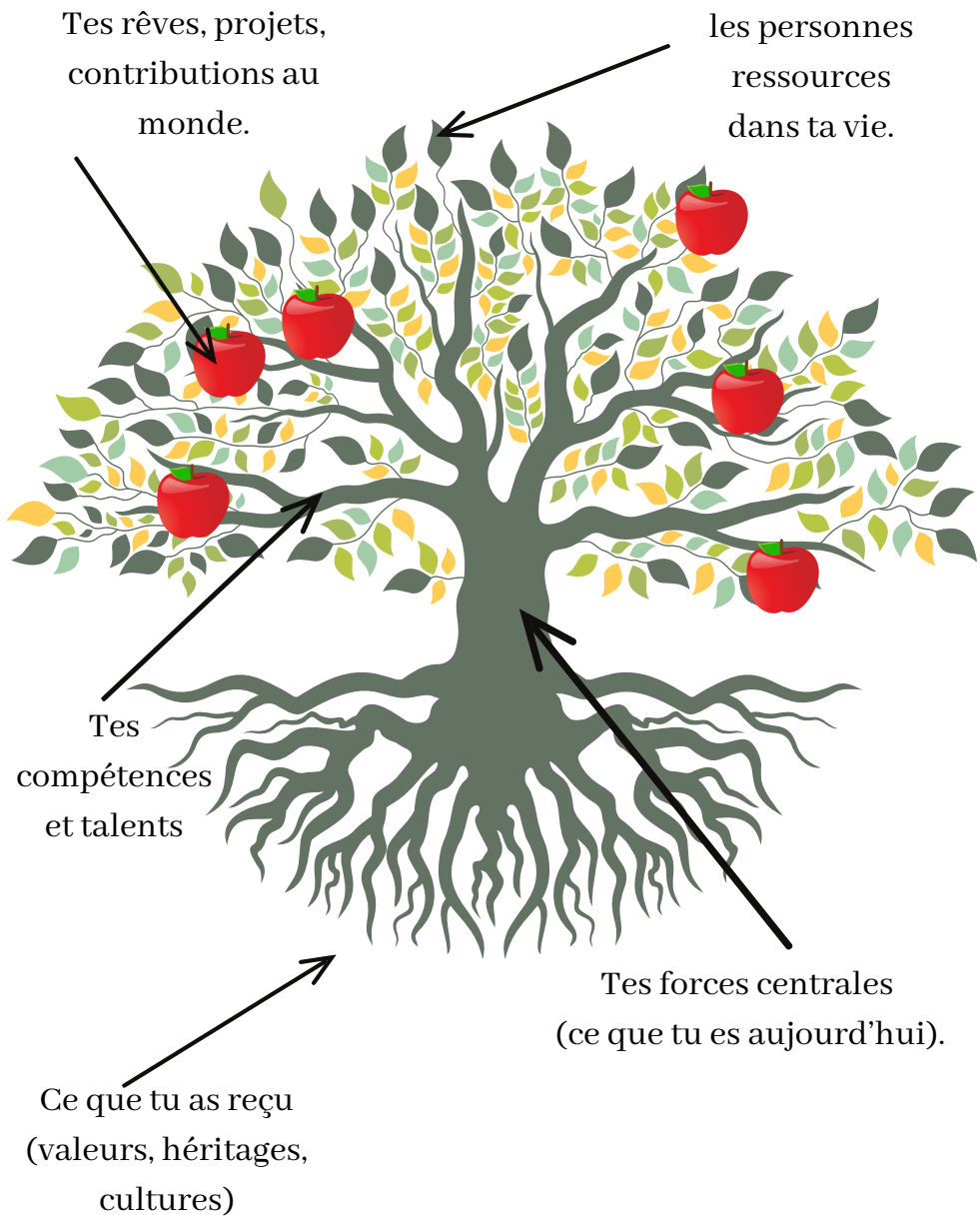
2. L'ARBRE DE VIE : Voir sa richesse intérieure

Cet outil est un miroir bienveillant et vivant. L'arbre te reconnecte à tes racines, à ton identité profonde et à ta capacité à grandir. Il rend visible ton potentiel souvent sous-estimé.

Dessin guidé :

- 🌳 Racines : Ce que tu as reçu (valeurs, héritages, cultures).
- 🌿 Tronc : Tes forces centrales (ce que tu es aujourd'hui).
- 🌸 Branches : Tes compétences et talents.
- 🍏 Fruits : Tes rêves, projets, contributions au monde.

Astuce : Ajoute des feuilles vertes pour les personnes ressources dans ta vie.



Ce dessin te permet de visualiser concrètement que tu n'es pas vide, mais pleine de possibles déjà en germe.

PARTIE 2 :

Faire le point stratégique avec le SWOT personnel

Le SWOT n'est pas réservé aux entreprises !

Appliqué à soi, il devient un miroir éclairant. Il permet de poser un regard stratégique sur son vécu, sans le juger. C'est une prise de conscience lucide de ses fondations personnelles.

C'est aussi un outil de repositionnement : qu'est-ce que je garde, qu'est-ce que je libère, où est-ce que je vais ?

Forces (S)

Quelles sont mes qualités ?

Qu'ai-je appris par expérience ?

Qu'est-ce qu'on me reconnaît ?

Faiblesses (W)

Qu'est-ce qui me freine ?

Quelles croyances me limitent ?

Dans quoi ai-je peu de confiance ?

Opportunités (O)

Quels besoins puis-je combler ?

Quelles tendances m'avantagent ?

Menaces (T)

Quels contextes sont à surveiller ?

Quels obstacles m'entourent ?

Forces

Ce qui vous rend unique et compétent.

Faiblesses

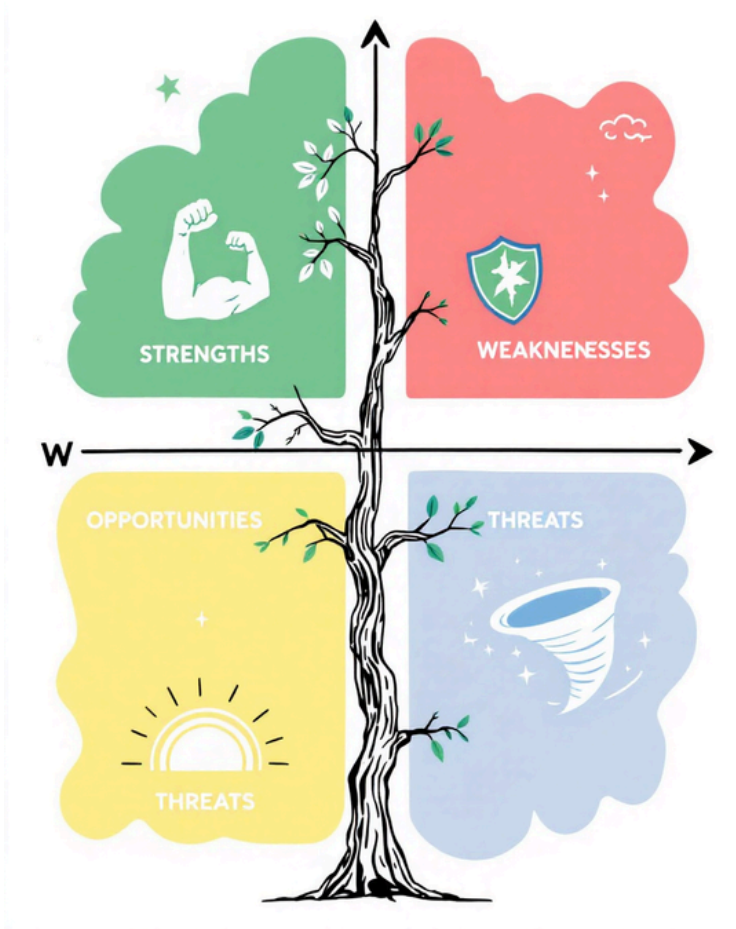
Aspects à améliorer pour grandir.

Opportunités

Tendances à exploiter dans votre environnement.

Menaces

Obstacles à anticiper et surmonter.



PARTIE 3 : L'IKIGAI

Trouver l'alignement parfait

L'Ikigai est un concept japonais qui signifie "raison d'être". C'est une boussole intérieure. Il donne du sens à l'action, éclaire les choix, et aligne la personne que tu es avec ce que tu proposes au monde.

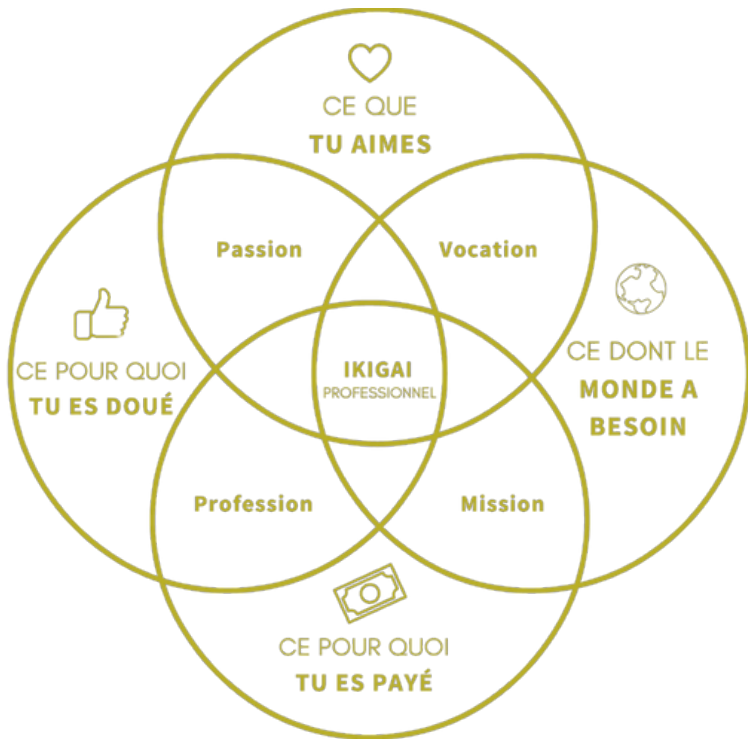
Il ne s'agit pas seulement de savoir quoi faire, mais pourquoi on le fait, et à partir d'où on le fait. En intégrant ton histoire, ton Ikigai devient vivant, enraciné et puissant.

Ton ikigai est ce qui donne du sens à ton action. C'est le point de rencontre entre :

1. ❤️ Ce que tu aimes
2. 🛠️ Ce que tu sais faire
3. 🏠 Ce dont le monde a besoin
4. 💰 Ce pour quoi tu peux être payée

Exercice :

- Pour chaque cercle, note des mots-clés.
- Observe les croisements, les résonances.
- Pose-toi la question : "Qu'est-ce que je peux offrir au monde qui réunit tout ça ?"



"C'est en retournant sur les lieux de mon passé
que j'ai trouvé mon futur."

Ton Ikigai n'est pas une case à cocher. C'est un lieu intérieur où tout prend sens. C'est là que naît un projet durable, aligné, et profondément vibrant.

POUR PASSER À L'ACTION

- Choisis un événement de ton passé qui te touche encore. Qu'en as-tu tiré de fort ?
- Demande à 3 proches de décrire tes qualités naturelles.
- Réalise ton SWOT personnel et garde-le près de toi.
- Commence ton arbre de vie ou ton ikigai avec un carnet ou des post-it.

Partage ce que tu découvres avec d'autres femmes : l'effet miroir est magique.

Ce n'est pas un exercice ponctuel. C'est un engagement avec toi-même. Tu te dois de te révéler.

CONCLUSIONS

Ta vie a du sens, ton histoire a de la valeur

Tu es déjà l'entrepreneure que tu cherches à devenir. Chaque expérience, chaque choix, chaque cicatrice contient une force.

Aujourd'hui, choisis de transformer ton histoire en impact, en inspiration, en projet.

Tu n'as rien à prouver, mais tout à révéler.

Ton histoire est ta fondation. Ton projet en sera le prolongement. Et ton impact, la lumière que tu offres au monde.


“Le succès n'est pas final, l'audace est le commencement.”

REMERCIEMENTS

Remerciements & Prolongement

Merci d'avoir lu ce guide. Si tu veux aller plus loin :

- Prends un rdv sur mon calendly pour un appel offert de 30 mn : www.audreytrad.com
- Réalise un bilan de compétences Ikigai accompagné.
- Suis-moi sur les réseaux pour d'autres partages puissants.

 Livre recommandé : Ikigai professionnel : une enquête en quête de sens – Audrey Trad sur Amazon (voir le site)