

Cahier de lecture & d'application

À remplir tout au long
de la lecture du livre

COMMENT OPTIMISER sa carrière de Kinésithérapeute Une méthode pour tous les soignants

Nom / Prénom	
Date de début	
Date de fin (prévisionnelle)	
Mon objectif principal de lecture	
Version / édition	

ASTUCE

Imprimez ce cahier
ou remplissez-le sur ordinateur pour la version numérique.
L'objectif n'est pas d'être parfait, mais d'être honnête et concret.

Mode d'emploi

Ce cahier est conçu pour transformer la lecture en décisions et en actions.
Remplissez les pages au fil du livre : certaines se font en 5 minutes, d'autres méritent 20-30 minutes.

Rythme conseillé

- ☐ Je complète une section à la fin de chaque chapitre (10-15 min).
- ☐ Je prends 1 créneau hebdomadaire de 30 minutes pour mettre à jour mon plan d'action.
- ☐ Je fais un point mensuel (tableau de bord) pour suivre mes indicateurs.

Mes règles du jeu

Règle	Ma traduction concrète
Je vise la clarté, pas la perfection	
Je choisis 1 priorité à la fois	
Je protège mon énergie (et je la compte)	
Je mesure ce que je veux améliorer	

Lexique rapide (pour vous)

- KPI : indicateur clé qui vous dit si vous avancez dans la bonne direction.
- Churn : taux de départ / d'abandon (patients, abonnés, membres, etc.).
- O.P.E.C : Offre - Positionnement - Expérience - Croissance (logique de structuration).

Diagnostic initial : où j'en suis aujourd'hui

NOTEZ CHAQUE ITEM DE 0 À 10

0 = catastrophique / 10 = excellent. L'objectif est de repérer 1-2 axes majeurs, pas de tout corriger.

Axe	Note /10	Pourquoi ? (1 phrase)
Temps & équilibre vie pro/perso		
Énergie & charge mentale		
Plaisir au travail / sens		
Revenus (suffisance & sérénité)		
Organisation & efficacité		
Qualité perçue / expérience patient		
Visibilité & flux (reco, demandes, prospects)		
Sécurité financière (matelas, prévoyance, retraite)		
Développement (compétences, formation, projets)		
Réseau & alliances (reco, partenaires)		

Mes 2 priorités de lecture (celles qui, si elles bougent, changent tout)

Priorité	Ce que je veux obtenir concrètement
Priorité 1	
Priorité 2	

Partie 1 : sortir du pilotage automatique

OBJECTIF

Mettre des mots sur la réalité, sans filtre. Ce diagnostic sert de point de départ.

Ce que je subis actuellement (faits, pas émotions)

.....

.....

.....

.....

.....

Mes signaux rouges (alerte surcharge / perte de sens)

- ☐ Fatigue persistante
- ☐ Irritabilité / cynisme
- ☐ Perte de motivation
- ☐ Sommeil dégradé
- ☐ Sensation d'être coincé
- ☐ Autre :

Ce que je décide d'arrêter (3 décisions)

#	Décision
1	
2	
3	

Mon premier petit pas (cette semaine)

Action :

Quand ? Durée : Indicateur :

Partie 2 : poser des fondations solides

OBJECTIF

Clarifier qui je suis, ce que je veux, et le modèle qui me convient.

2.1 Ma boussole : valeurs, forces, limites

Question	Ma réponse
Mes 5 valeurs principales	
Mes forces (ce que je fais mieux que la moyenne)	
Mes limites / points de vigilance	
Mes non-négociables (santé, famille, rythme)	
Ce qui me donne de l'énergie	
Ce qui me vide	

2.2 Vision & objectifs (12-24-36 mois)

Horizon	Résultat visé	Pourquoi c'est important
12 mois		
24 mois		
36 mois		

Mes 3 indicateurs de succès (simples et mesurables)

Indicateur	Cible

2.3 Mon modèle actuel (photo rapide)

Élément	Aujourd'hui
Nombre de jours / semaine	
Heures / semaine (réel)	
Type d'exercice (cabinet, dom, plateau, etc.)	
CA mensuel moyen	
Charges / frais (estimation)	
Marge / reste (estimation)	
Taux horaire réel (approx.)	

Ce que j'aimerais changer en priorité dans ce modèle

.....

.....

.....

2.4 Positionnement (simple et clair)

Bloc	Ma version
Public principal	
Problème prioritaire	
Promesse (résultat)	
Preuves (expérience, résultats, méthode)	
Différenciants (3)	

Mon pitch 30 secondes (à l'oral)

Je suis et j'aide à

..... grâce à

.....

2.5 Finance : sécurité et pilotage

Question	Réponse
Mon seuil de sécurité (matelas) : combien de mois de charges ?	
Mon objectif de marge (mensuelle)	
Mes 3 plus gros postes de charges	
Mes 2 actions « rentabilité » les plus simples	
Mon plan prévoyance / retraite (où j'en suis)	
Mon indicateur financier n°1 (ex : marge, reste, taux horaire)	

Partie 3 : activer les leviers (sans se disperser)

RÈGLE

Choisissez d’abord 1 levier prioritaire, puis un 2e seulement quand le premier est stabilisé.

Mes leviers prioritaires (top 3)

Levier	Pourquoi celui-ci ?	Indicateur

Fiche action - Levier n°1

Échéance	Action concrète
Cette semaine (1 action)	
Sous 30 jours (2 actions)	
Sous 90 jours (1 gros chantier)	
Ce que j’arrête / délègue	
Ressource / aide dont j’ai besoin	

Check-list organisation (si mon levier = organisation)

- ☐ Je protège 2 créneaux « stratégiques » / semaine (administratif, pilotage, contenu)
- ☐ J'ai une trame de bilan / suivi standardisée
- ☐ Je limite les interruptions (téléphone, messages)
- ☐ J'ai un outil de suivi simple (agenda + liste de tâches)
- ☐ Je planifie un point hebdo de 15 minutes

Check-list visibilité & flux (si mon levier = visibilité/captation)

- ☐ Je sais d'où viennent mes nouveaux patients / demandes
- ☐ J'ai une phrase claire sur qui j'aide et comment
- ☐ Je publie avec une régularité réaliste (ex : 1x/sem.)
- ☐ J'ai un appel à l'action (prendre RDV / bilan / DM mot-clé)
- ☐ Je collecte des preuves (avis, retours, cas)

Mini-canvas de diversification (si je veux ajouter une offre)

BUT

Vérifier la cohérence avant de foncer. Répondez simplement.

Question	Réponse
Problème résolu (1 phrase)	
Pour qui ? (profil précis)	
Résultat concret promis	
Format (1:1, groupe, digital, présentiel...)	
Temps nécessaire / semaine	
Prix envisagé et pourquoi	
Coût / ressources nécessaires	
Risque / contrainte (déonto, fatigue, logistique)	
Critère GO/NO GO (ce qui fera dire OUI ou NON)	

Décision

- ☐ GO maintenant ☐ GO plus tard (date :) ☐ NO GO (raison :)

Réseau & alliances : créer des passerelles utiles

OBJECTIF

10 contacts, 10 actions simples. La clé, c'est la régularité.

Personne / structure	Pourquoi c'est pertinent	Prochaine action (date)

Mon message type (prise de contact)

.....

.....

.....

.....

Tableau de bord mensuel (12 mois)

CHAQUE MOIS

1 indicateur principal + 1 action clé + 1 victoire.

Mois	Indicateur	Action clé	Victoire / apprentissage
Jan.			
Fév.			
Mar.			
Avr.			
Mai			
Juin			
Juil.			
Août			
Sep.			
Oct.			
Nov.			
Déc.			

Bilan de fin de lecture : ce qui a réellement changé

À remplir quand vous avez terminé le livre (ou après 6-8 semaines).

Mes 5 prises de conscience

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mes 3 décisions prises

- 1.
- 2.
- 3.

Mon plan 30 / 60 / 90 jours

Horizon	Actions
30 jours	
60 jours	
90 jours	

Mon engagement (signature)

Je m'engage à à partir du

Signature :

Notes de lecture :

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Notes de lecture :

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Notes de lecture :

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

**Une question ?
Besoin d'un échange ?**



Jérémie
BILLON

