



LE CARNET

FAIRE LE POINT SUR SA VIE
PROFESSIONNELLE

Fanny Charmasson – coach certifiée

📍 Nid d'Aglia – Crozet (01) | 💻 En visio

🌐 fannycharmason.com | leniddagliaia.com

✉️ fanny@fannycharmason.com



– ÉTAPE 1 : FAIRE LE POINT –

- **POURQUOI CET EXERCICE ?**

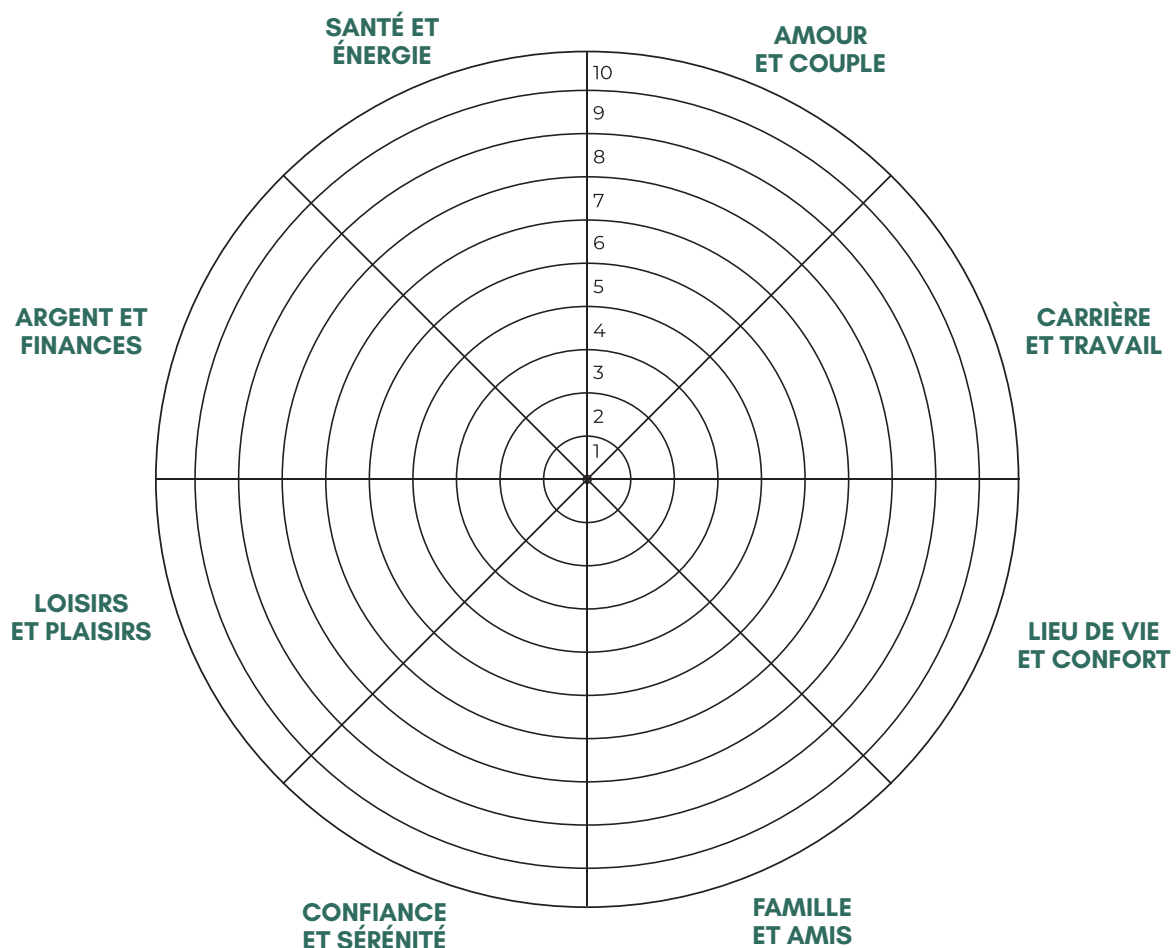
Dans le **tourbillon du quotidien**, il est parfois difficile de savoir où l'on en est, et encore plus de savoir vers où aller.

Le manque d'espace mental entretient le **flou et la confusion**. Il est donc essentiel de commencer par prendre le temps de faire **un état des lieux** honnête de ta situation actuelle.

- **INSTRUCTIONS**

Note chaque axe de la roue de 0 à 10, puis colorie la zone correspondante.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise note : il s'agit simplement de ton ressenti aujourd'hui.



- **QUESTIONS D'EXPLORATION**

1. Qu'est-ce qui me surprend le plus en regardant ma roue ?

2. Qu'est-ce qui m'épuise le plus aujourd'hui ?

3. Qu'est-ce que je tolère alors que je ne devrais plus ?

4. Si je ne change rien, où est-ce que je risque d'en être dans deux ans ?



– ÉTAPE 2 : CLARIFIER –

- **POURQUOI CET EXERCICE ?**

Quand on est dans le flou, on a souvent l'impression **de ne pas savoir**.

Cet exercice permet de mettre en lumière ce que tu sais déjà sur ce qui est important pour toi, afin de sortir progressivement du doute.

- **INSTRUCTIONS**

Remplis les deux colonnes sans te censurer.

Fais confiance à ce qui vient spontanément.

✓ Ce que je sais que JE VEUX	✗ Ce que je sais que JE NE VEUX PLUS



– ÉTAPE 3 : LE CHAMP DES POSSIBLES –

- **POURQUOI CET EXERCICE ?**

Quand on avance depuis longtemps **sans vraiment se poser de questions**, on a tendance à rester dans des schémas connus, où les options **peuvent sembler limitées**.

Cet exercice a pour objectif d'oser imaginer autrement, afin de faire émerger des premières idées ou envies.

- **INSTRUCTIONS**

Réponds le plus instinctivement possible aux questions suivantes.

Sans pression, sans filtre et sans chercher à être "réaliste" pour le moment.

1. Si tout était possible, je...
2. Si mon travail était au service de ma vie (et pas l'inverse), mes journées ressembleraient à...
3. Ce qui manque aujourd'hui dans mon quotidien, c'est...
4. Les histoires, parcours, professions ou situations que j'admire ou qui me font rêver :

- **QUESTIONS D'EXPLORATION**

1. Comment est-ce que je me sens après avoir fait cet exercice ?
2. Qu'est-ce que je n'autorise pas encore, mais qui me fait envie ?



-ÉTAPE 4 : PASSER À L'ACTION-

- **POURQUOI CET EXERCICE ?**

On a souvent l'impression que, pour que les choses changent, **il faudrait tout quitter** — ce qui est rarement réaliste, et souvent peu souhaitable.

En réalité, un changement durable est le résultat d'une **accumulation de micro-pas**.

L'objectif ici est d'identifier **les premiers pas possibles** pour te remettre en mouvement et sortir de l'immobilisme.

- **INSTRUCTIONS**

Identifie une ou deux actions maximum par colonne.

L'idée est de rester dans quelque chose de **simple, concret et faisable**.

 STOP - Ce que je décide de limiter ou d'arrêter	 START - Ce que je veux tester dans le mois à venir	 CONTINUE - Ce que je souhaite conserver (qui me soutient déjà).

- **QUESTIONS D'EXPLORATION**

1. Je m'engage ?

2. Qu'est-ce qui pourrait rendre ce pas encore plus simple ?

3. Quelles sont les résistances ou les doutes qui apparaissent ?



- ALLER PLUS LOIN -

Écrire quelques minutes par jour

Prends 5 minutes par jour pour prendre du recul sur ta journée.

Tu peux te poser ces questions :

- Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui s'est moins bien passé ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que cela m'apprend sur ce qui est important pour moi ?

Te fixer un petit objectif par semaine

Chaque semaine, choisis un objectif simple et atteignable, en lien avec ce que tu veux faire évoluer.

T'inspirer

Écouter des podcasts, lire, t'exposer à des parcours différents peut aider à nourrir la réflexion et à ouvrir le champ des possibles.

Travailler avec un coach (ou autre)

Si tu sens que ce travail mériterait d'être approfondi avec un regard extérieur, c'est ce qu'on fait dans BECOME — voir page suivante.

MERCI !

Tu as fait ce travail seule, et c'est déjà un premier pas important.

Si tu sens que tu as besoin d'aller plus loin — **démêler, structurer, et surtout passer à l'action** — c'est exactement ce qu'on fait ensemble dans BECOME, mon accompagnement individuel sur 3 mois.

Je te propose qu'on en discute ensemble.

Scan le QR code ou clique [ici](#) pour prendre RDV.
(le premier RDV est gratuit et sans engagement).



Fanny Charmasson – coach certifiée

📍 Nid d'Aglaïa – Crozet (01) | 💻 En visio

🌐 fannycharmason.com | leniddaglaia.com

✉ fanny@fannycharmason.com

