

# AMBITION ET ÉQUILIBRE : LE GUIDE ULTIME EN 4 ÉTAPES POUR PROPULSER TON POTENTIEL



**Coach Virginia**

CARRIÈRE | CROISSANCE | ÉQUILIBRE

# coach

[koh-ch] nom

---

Partenaire de réflexion qui met l'emphase sur l'action à l'aide de questionnements, d'écoute, de remise en question, de rétroaction, de partage d'information.

# BIENVENUE



## JE RÉVÈLE TON POTENTIEL, RENFORCE TA CONFIANCE, PROPULSE TA CARRIÈRE. 🚀

Bienvenue dans mon ebook!

Je suis ravi de te présenter ce guide conçu spécialement pour t'accompagner dans ta **quête d'équilibre et d'accomplissement**.

Ici, tu ne trouveras pas de chemin tout tracé, mais plutôt une collection d'outils et de réflexions pour t'aider à devenir la meilleure version de toi-même.

**Ce n'est pas un parcours linéaire.** Tu es invité à lire, à explorer, à te questionner. Prends ce dont tu as besoin, laisse de côté ce qui te semble moins pertinent.

Chaque page, chaque outil est là pour t'inspirer, te challenger et t'encourager à te dépasser, mais toujours **en harmonie avec tes propres valeurs et aspirations**.

Je crois fermement en une approche tangible.

Mon ebook est là pour t'offrir quelque chose de différent, quelque chose qui résonne vraiment avec toi.

Que tu cherches à mieux te connaître, à clarifier tes objectifs, ou simplement à trouver des stratégies pour équilibrer ta vie professionnelle et personnelle, **ce guide est là pour toi**.

Profite de ce voyage à ton propre rythme et selon tes propres règles.

J'ai hâte de voir où il te mènera.

C'est parti !

Virginie  
MBA, M.Sc, CRIA



# TABLE DES MATIÈRES

- 01 Mise en contexte
- 02 Qui es-tu ?
- 03 Objectifs
- 04 Équilibre
- 05 Mindset
- 06 Prochaines étapes

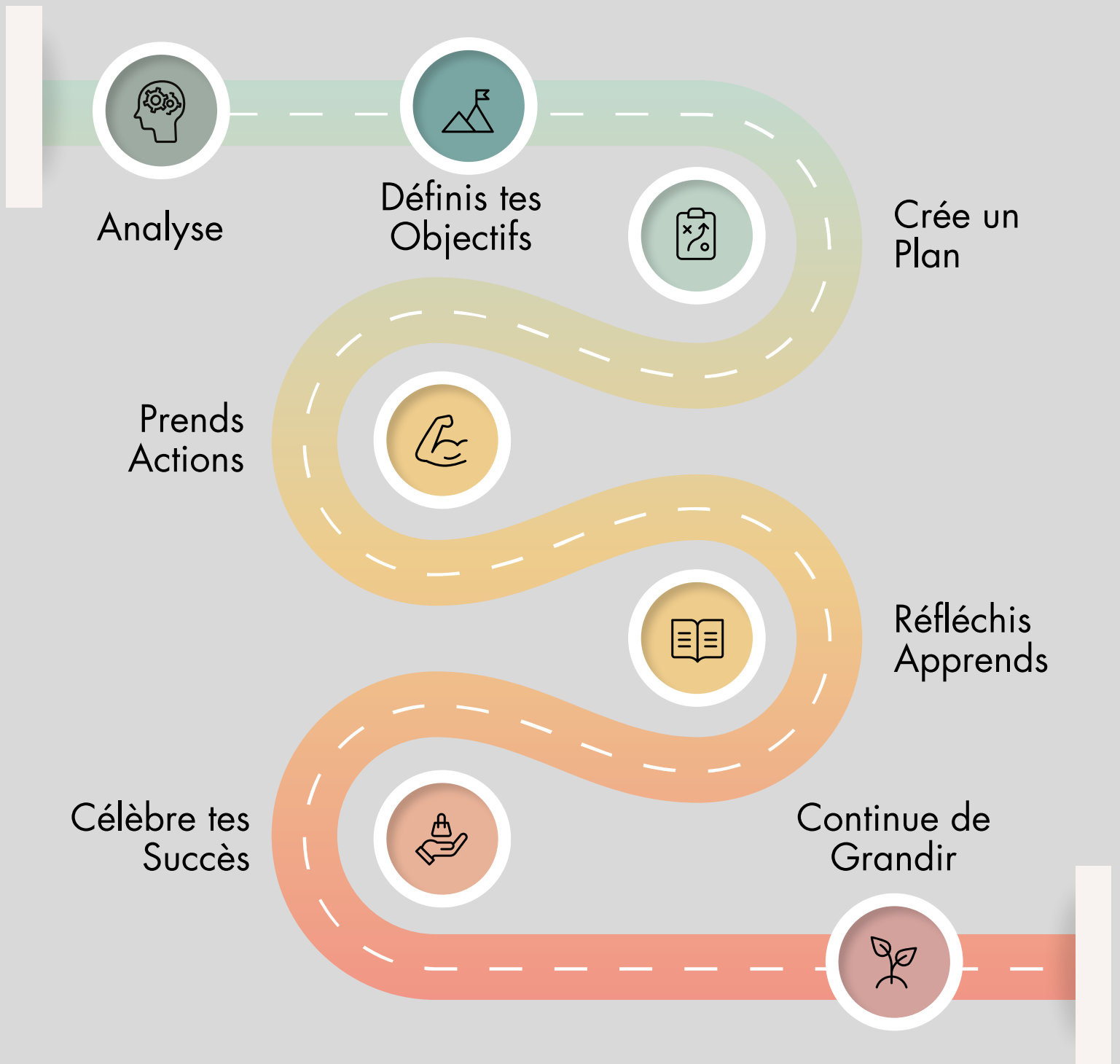
01



01

# LE CHEMIN DE LA *Croissance*

Pas à Pas vers son succès

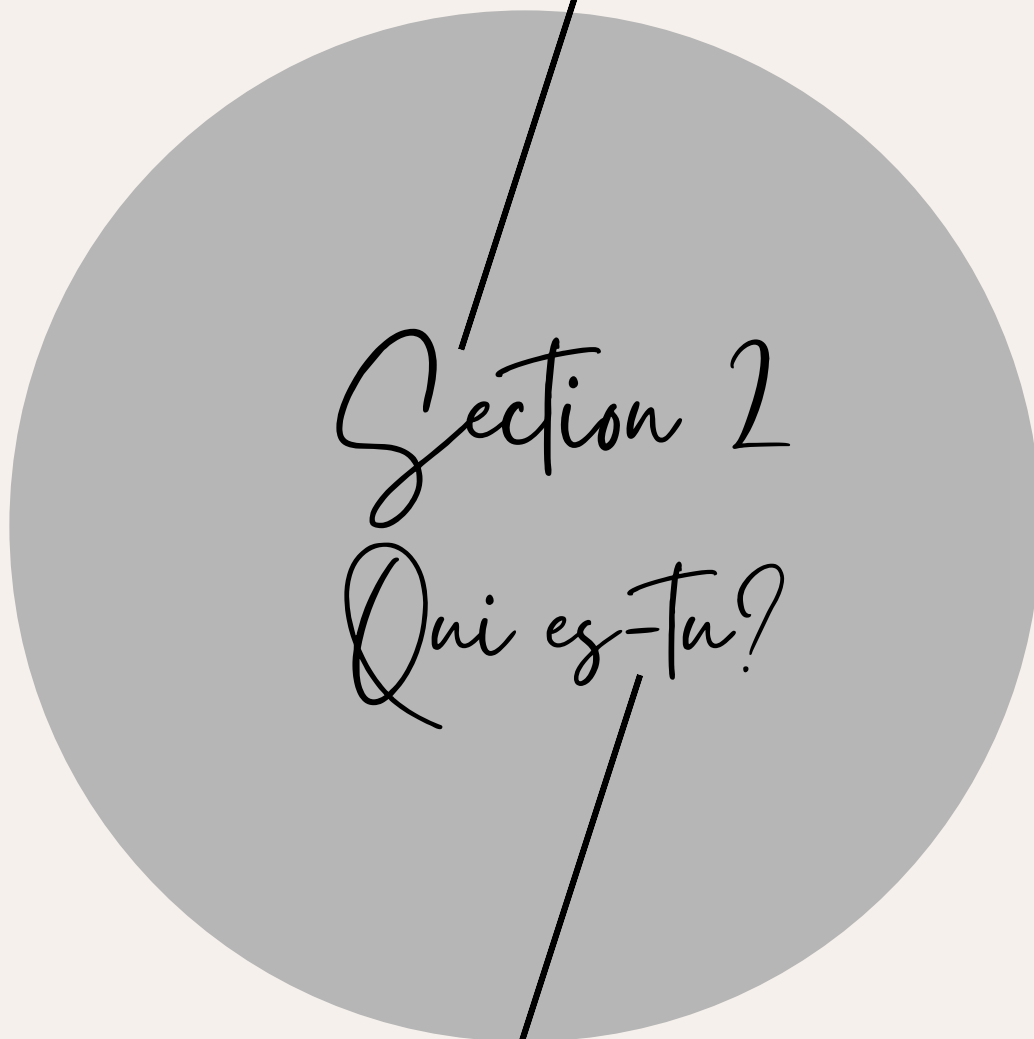


# PLAN DE *match*

- 01 Installe-toi confortablement
- 02 Explore mon ebook
- 03 Relaxe, réfléchis, amuses-toi et apprends!



02



Section 2  
Qui es-tu?

02





SE *Connaitre*



# MON *profil*

Qu'est-ce qui est le plus important et le plus significatif pour toi dans ta vie / carrière ?

Quelles sont tes forces personnelles et professionnelles ?

Quelles forces veux-tu développer ?

Quels sont tes points d'améliorations ?

Quelles sont les activités que tu pratiques régulièrement pour prendre soin de toi et qui te permettent de rester équilibré sur le plan physique, mental, émotionnel ?

# MES valeurs

Dans la liste ci-dessous, entoure chaque valeur fondamentale qui résonne pour toi

	Équité	
Authenticité	Foi	Ouverture d'esprit
Réussite	Renommée	Optimisme
Aventure	Amitiés	Paix
Autorité	Amusement	Plaisir
Équilibre	Croissance	Popularité
Beauté	Bonheur	Reconnaissance
Audace	Honnêteté	Réputation
Compassion	Humour	Respect
Défi	Influence	Responsabilité
Citoyenneté	Justice	Sécurité
Communauté	Bonté	Respect de soi
Compétence	Connaissance	Spiritualité
Contribution	Leadership	Succès
Créativité	Apprentissage	Fiabilité
Curiosité	Amour	Richesse
Détermination	Loyauté	Sagesse
	Travail utile	

# MES valeurs

Regroupe les valeurs similaires de ta liste de la manière qui te semble la plus logique.

Établis des priorités et crée un maximum de cinq groupes.

--	--	--	--	--

Maintenant, choisis un mot pour chaque groupe qui représente le mieux l'ensemble du groupe.

--	--	--	--	--

Bravo, tu as maintenant identifié tes 5 valeurs fondamentales !

# MES Passions

Qu'est-ce qui te motive à te lever le matin ?

Qu'est-ce qui t'empêche de dormir la nuit ?

Pourquoi fais-tu le travail que tu fais ?

Quand es-tu le plus heureux ?

# LE MEILLEUR *de moi*

Si aucun échec n'était possible, que ferais-tu de différent ?

# TON *Bilan*

Qu'est-ce qui ressort de tes réflexions?

03



Section 3

Objectifs

02





SE *Focuser*



MES

# Objectifs

Dresse la liste de tes trois objectifs les plus importants en lien avec ton bilan. (Voir page suivante pour t'assurer qu'ils soient SMART)

OBJECTIFS

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

# OBJECTIFS *smart*

Transforme chaque objectif de manière SMART. Cela permet de mesurer de manière concrète l'atteinte de ce dernier.

## **SPÉCIFIQUE**

Quel est mon objectif?  
Décris de manière spécifique

## **MESURABLE**

Comment vais-je savoir que j'ai atteint mon objectif ?

## **ATTEIGNABLE**

Est-ce que cet objectif est réalisable ?  
Me fait-il sortir de ma zone de confort ?

## **RÉVÉLATEUR**

En quoi cet objectif est-il important pour moi ?

## **TEMPS**

Pour quand veux-je avoir atteint cet objectif?

*Ex: Augmenter ma confiance en soi au travail en six mois, en prenant la parole à chaque réunion d'équipe et en présentant trois idées innovantes à la direction.*

# MON *objectif*

Explose maintenant ton objectif en micro-action pour faciliter son atteinte.  
Liste toutes les actions que tu veux faire pour y parvenir.

MON OBJECTIF DE 3 MOIS

ACTIONS POUR Y PARVENIR

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

MOIS 1 JALON

MOIS 2 JALON

MOIS 3 JALON

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

S

M

A

R

T

04



04

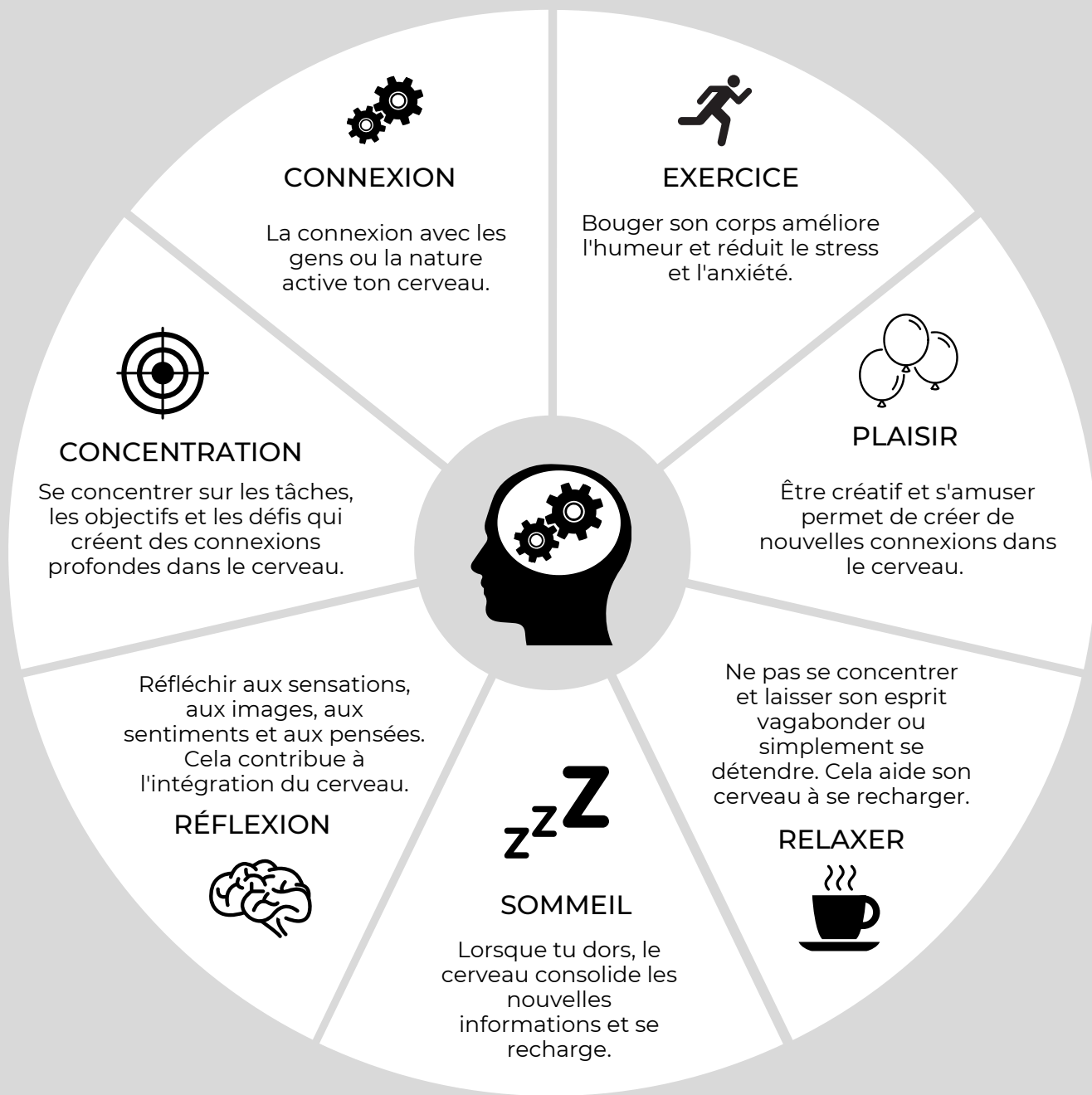


TROUVER SON *É*quilibre



# ESPRIT *Sain*

Cette roue est un outil interactif conçu pour te guider dans l'évaluation et l'amélioration de ton bien-être mental. Chaque segment représente un aspect essentiel d'un mode de vie équilibré. Utilise le graphique **comme un guide** pour diversifier et enrichir tes activités quotidiennes en te concentrant **sur l'équilibre entre les sphères**. Fais-le quiz à la page suivante pour t'aider à mesurer ton équilibre.



# ESPRIT *Sain*

Attribue-toi un score de 1 à 5 pour chaque affirmation, où 1 signifie "jamais ou très rarement" et 5 "très souvent ou toujours".  
Fais le total pour voir quelles actions prendre pour toi-même.

	SCORE 5
01 Je prends le temps de discuter profondément avec les autres régulièrement.	<input type="checkbox"/>
02 Je me reconnecte avec la nature fréquemment.	<input type="checkbox"/>
03 Je suis actif physiquement dans ma routine hebdomadaire.	<input type="checkbox"/>
04 J'utilise l'exercice pour réduire mon stress.	<input type="checkbox"/>
05 Je parviens à travailler sans me laisser distraire pendant de longues périodes.	<input type="checkbox"/>
06 Je termine souvent mes tâches avec une concentration totale.	<input type="checkbox"/>
07 Je m'accorde du temps pour des activités créatives qui me plaisent.	<input type="checkbox"/>
08 J'explore de nouveaux hobbies qui m'intéressent.	<input type="checkbox"/>
09 Je prends un moment chaque semaine pour méditer ou pour réfléchir à mes expériences.	<input type="checkbox"/>
10 La pleine conscience est une pratique régulière pour moi.	<input type="checkbox"/>
11 La qualité de mon sommeil est généralement bonne.	<input type="checkbox"/>
12 Je respecte ma routine de coucher pour un sommeil réparateur.	<input type="checkbox"/>
13 Je prends des pauses pour me détendre durant ma journée.	<input type="checkbox"/>
14 J'ai plusieurs méthodes de relaxation que je pratique.	<input type="checkbox"/>
Total	<input type="checkbox"/>

Analyse de Mon Score et Actions:

**0-20** : Il y a des domaines à améliorer pour booster mon bien-être mental. Je vais choisir deux domaines à travailler cette semaine.

**21-40** : Je suis sur la bonne voie, mais je peux encore faire mieux. Je vais identifier des habitudes à intégrer pour progresser.

**41-60** : Je m'oriente bien vers un esprit équilibré. Il est temps de peaufiner mes forces et de m'améliorer là où c'est nécessaire.

**61-70** : Super ! Je maintiens un mode de vie sain.

En te basant sur les résultats de ton quiz, reviens à la roue "Esprit Sain" pour identifier les domaines à cibler. Ensemble, la roue et le quiz t'offrent une stratégie complète pour cultiver un esprit sain et atteindre une harmonie intérieure durable.





METTRE DES  
LIMITES

TROUVER SON  
POURQUOI

CONNECTER AVEC  
LA NATURE

RESTER  
ACTIF

trucs pour  
son *bien-être*

BIEN  
DORMIR

PRATIQUER  
L'INTROSPECTION

CULTIVER LA GRATITUDE

CONNECTER  
AVEC LES  
AUTRES

Équilibre

# LE POUVOIR DES *habitudes*

**18 à  
254**

Jours en moyenne, pour **vraiment intégrer une habitude à ton quotidien**. Pour ancrer une nouvelle habitude, il te faudra de la détermination et du temps. Le temps varie selon la **complexité de l'habitude et ta propre expérience**, donc accorde-toi de la patience et sois constant dans ta pratique. **Chaque jour compte** et te rapproche de ton objectif.

**40%**

**De nos actions sont guidées par l'habitude**, ce qui permet de conserver de l'énergie mentale pour des tâches plus importantes. Former de bonnes habitudes peut **libérer de l'espace** dans ton esprit pour la créativité et la productivité.

**72%**

Des personnes qui se considèrent comme réussies **attribuent leur succès à des habitudes spécifiques** qu'elles ont développées au fil du temps

*“L'amélioration de 1% n'est peut-être pas notable au quotidien, mais à long terme, elle peut être extrêmement significative. Si vous vous améliorez **de 1% chaque jour** pendant un an, vous serez trente-sept fois meilleur à la fin de l'année. À l'inverse, si vous vous dégradez de 1% chaque jour, vous régresserez presque à zéro.”*

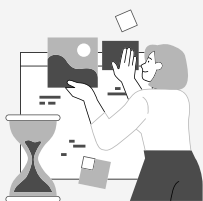
James Clear, **Atomic habits**



# Comment?



## Développer efficacement des habitudes



### COMMENCE PETIT ET SOIS CONSTANT

Sois constant : c'est la clé. Engage-toi à pratiquer l'habitude tous les jours pour renforcer son développement.



### DÉFINIS DES OBJECTIFS CLAIRS ET SPÉCIFIQUES

Tes objectifs doivent être mesurables, atteignables et pertinents pour rester motivé.



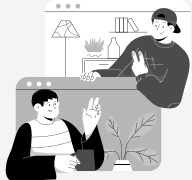
### SUIS TES PROGRÈS

Utilise un suivi d'habitude ou un journal pour surveiller ton évolution quotidienne.



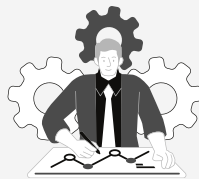
### UTILISE LE RENFORCEMENT POSITIF

Célébre les petites victoires et récompense-toi pour avoir respecté l'habitude. Le renforcement positif encourage un comportement continu.



### CONSTRUIS UN SYSTÈME DE SOUTIEN

Partage ton parcours avec des amis ou la famille qui peuvent t'encourager et te soutenir.



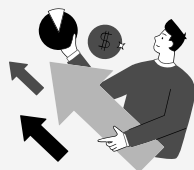
### CONCENTRE-TOI SUR LE POURQUOI

Comprends les raisons qui sous-tendent le développement de l'habitude et son impact positif sur ta vie.



### APPRENDS DES ÉCHECS

Accepte que les revers fassent partie du processus de création d'habitudes. Analyse les raisons des échecs et utilise-les comme des opportunités pour t'améliorer.



### RÉVISE ET AJUSTE

Visualise-toi en train d'effectuer l'habitude sans effort et d'atteindre tes objectifs.



### EMPILE TES HABITUDES

Associe la nouvelle habitude à une habitude existante qui est déjà bien établie. De cette manière, tu construis sur une routine existante pour développer de nouvelles habitudes sans heurts.



### VISUALISE LE SUCCÈS

Examine régulièrement ton parcours de création d'habitudes et évalue l'efficacité de l'habitude.



# GRATITUDE Tracker

En prenant un moment chaque jour pour noter ce pour quoi tu es reconnaissant, tu **changes activement ton regard sur la vie**. Cela t'aide à voir plus de positif autour de toi et à cultiver une plus grande appréciation. Utilise ce tracker ancrer cette pratique dans ta routine.

Chaque jour  
J'ai de la gratitude

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

The form is a large, light gray sunburst shape. The center is a white circle containing the text "Chaque jour" and "J'ai de la gratitude". Radiating from the center are 31 lines, each ending in a small white circle. These circles are numbered 1 through 31, starting from the top left and moving clockwise. The lines extend to the right edge of the page, creating a wide, open space for writing.

05



05



SA *Mentalité*



# COMPRENDRE LE Mindset

Le moteur derrière la motivation et la réussite est la façon que tu abordes les défis. Ta **perspective face à l'adversité** et ta volonté de persévérer même lorsque les choses se compliquent sont cruciales. **Adopter une mentalité de croissance**, qui valorise le processus d'apprentissage et voir les erreurs comme des étapes vers le succès, te permet de transformer les obstacles en opportunités et de **cultiver une résilience** qui mène à l'accomplissement de tes objectifs.

## MINDSET

### FIXE

### DE CROISSANCE

Je sais déjà tout

Je veux apprendre

J'abandonne facilement

Je persévère malgré les obstacles

J'ignore les feedbacks

J'apprends des autres

I can't change how smart I was born

Je peux entraîner mon cerveau

Je n'ai pas besoin de pratiquer

Je peux travailler dur pour m'améliorer dans quelque chose

Je ne serai jamais bon à ...

Je continuerai à essayer

Les erreurs sont mauvaises donc je les évite

Les erreurs sont des opportunités d'apprentissage

J'évite les choses qui demandent de l'effort

Je veux être mis au défi





# MES *Affirmations*

Les affirmations positives sont des phrases que tu peux te répéter pour cultiver un état d'esprit de croissance et renforcer ta confiance en toi.

Cet acrostiche peut servir de mantra quotidien pour nourrir ta persévérance et ta résilience. À réciter le matin et le soir.

**G** *Je grandis au-delà de mes peurs*

**R** *Je reste positif*

**A** *J'aborde chaque défi avec courage*

**N** *Je suis ouvert à la nouveauté*

**D** *Je suis déterminé*

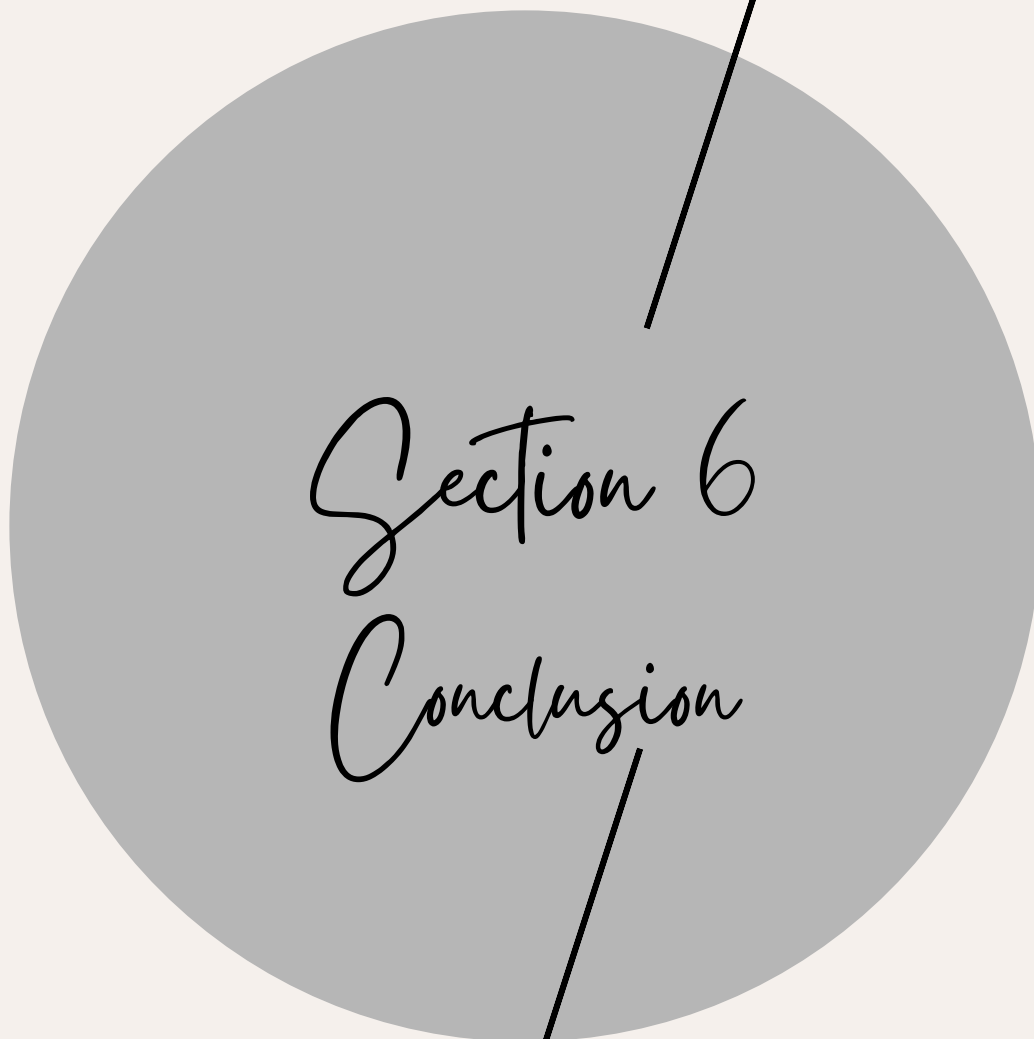
**I** *Je suis intelligent*

**R** *Je reste concentré sur mes objectifs*

# JOURNAL DE *Confiance*

LUN	Quelque chose que j'ai bien fait aujourd'hui... Aujourd'hui, je me suis amusé quand... J'ai été fier quand...
MAR	Aujourd'hui, j'ai accompli... J'ai eu une expérience positive avec... Quelque chose que j'ai fait pour quelqu'un...
MER	Je me suis senti bien avec moi-même quand... J'étais fier de... Aujourd'hui était intéressant parce que...
JEU	Quelque chose que j'ai bien fait aujourd'hui... Aujourd'hui, je me suis amusé quand... J'ai été fier quand...
VRE	Aujourd'hui, j'ai accompli... J'ai eu une expérience positive avec... Quelque chose que j'ai fait pour quelqu'un...
SAM	Je me suis senti bien avec moi-même quand... J'étais fier de quelqu'un d'autre... Aujourd'hui était intéressant parce que...
DIM	Quelque chose que j'ai bien fait aujourd'hui... Aujourd'hui, je me suis amusé quand... J'ai été fier quand...

00



06

# PROCHAINES *Étapes*



## 4. Évolue!

Continue à apprendre pour devenir la meilleure version de toi!



## 3. Rejoins la communauté Facebook

[Clique ici pour rejoindre un groupe Facebook où je vais répondre aux questions et s'entraider ensemble sur nos défis.](#)



## 2. Reste Informé

Suis mes différents réseaux pour ne rien manquer sur tous les outils pour gérer ta carrière, ton équilibre et propulser ton potentiel.



## 1. Le guide

Parcours-le et utilise-le quand tu en as besoin. Refais les exercices à chaque année et revois tes objectifs.

@CoachVirginie



www.coachvirginie.com




Coach\_\_Virginie



coachvi.ca@gmail.com





TA VOLONTÉ TRACE  
TON CHEMIN, ET TA  
CURIOSITÉ ÉCLAIRE  
TA ROUTE;  
ENSEMBLE, ELLES  
TE MÈNENT À TON  
ÉPANOUISSEMENT

-VIRGINIE



Merci!

Copyright © 2021 - Virginie Cousineau-Gendron

Tous droits réservés. Aucune partie de cet outil ne peut être reproduite, partagée sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation de l'auteur.