

OSEZ  
LE MÉTIER  
DE VOS RÊVES :  
*coach de l'être*

WORKBOOK  
DE CONFÉRENCE



02

# Avant de commencer

**Si vous êtes ici,**  
*ce n'est pas un hasard.*

Peut-être que votre métier ne vous nourrit plus vraiment.  
Peut-être que vous ressentez un appel à accompagner, transmettre, aider autrement. Peut-être que vous avez pensé au coaching, mais que vous doutez, vous hésitez, vous repoussez.

- ◆ Peut-être que vous vous dites « ce n'est plus possible de réussir dans le coaching aujourd'hui, il y a trop de ..... ».  
Ce n'est pas le coaching qui est saturé, mais certaines façons d'accompagner qui sont dépassées.
- ◆ La vraie question n'est pas « est-ce qu'il y a trop de coachs ? »  
mais « ..... ? »
- ◆ Peut-être que vous pensez « je ne suis pas assez .....  
pour être coach. » Alors vous attendez le moment parfait,  
où vous aurez tout réglé.
- ◆ **Le véritable obstacle, c'est la .....**  
C'est normal, c'est humain.  
Le problème n'est pas d'avoir .....  
Le problème, c'est de laisser la ..... décider à votre place.



## *Engagement personnel*

Aujourd'hui, je choisis de ne plus laisser ..... décider à ma place.

Je suis là pour .....

- ◆ Ce qui va faire la différence, ce n'est pas d'avoir toutes les .....  
C'est de vous relier à .....

# Au programme de cette conférence :

- ✦ les ..... pour passer de "je doute" à "je me sens ..... comme ....." ;
- ✦ les ..... piliers invisibles qui distinguent les coachs qui ..... de celles qui s'..... ;
- ✦ la question que se posent les .. % de coachs qui .....

## Le fil rouge de la conférence

Pendant cette conférence, nous allons explorer un chemin en 5 étapes pour passer de :

« Je doute que ce soit possible pour moi »

à

« Je me sens enfin capable d'accompagner avec confiance et justesse. »

### Mais attention...

La plupart des femmes regardent au mauvais endroit. Elles pensent qu'il leur manque :

- plus de confiance     plus d'outils     plus de temps     plus de légitimité

Alors qu'en réalité, le vrai blocage se situe souvent ailleurs.

### Les 5 étapes du chemin



### À compléter avant la conférence

L'étape qui m'intrigue le plus aujourd'hui : .....

L'étape qui me semble la plus importante : .....

# Étape 1 : La .....

**Et si ce que vous ressentez n'était pas  
un problème à régler, mais un signal à écouter ?**

Très souvent, ce que nous appelons "mal-être",  
c'est simplement une vie devenue ..... pour  
ce que nous sommes .....

Pendant longtemps, on nous apprend à nous .....,  
à rester ....., à rentrer dans le rang. Alors on se force, on s'éteint,  
on choisit des vies par défaut, jusqu'à finir par croire que c'est ..... le .....

Mais peut-être que vous n'êtes pas trop sensible, trop rêveuse,  
trop instable ou pas assez solide.

Peut-être que simplement, votre environnement ne vous correspond plus.

Peut-être que vous êtes faite pour autre chose.

Mais attention, pas de pression : votre ..... n'a pas besoin  
d'être clair pour avancer :-)



## Phrase clé à compléter

Ce que je prends souvent pour un problème chez moi pourrait en réalité être

.....



## Question à me poser

Qu'est-ce qui est le plus fou pour moi aujourd'hui ?

- Continuer à consacrer mon énergie à une vie qui ne me nourrit plus vraiment.
- Reconnaître qu'il existe peut-être une manière plus juste de contribuer.

Ce que cette question ouvre en moi :

.....

.....

# Étape 2 : Le Modèle

Quand on débute, on pense souvent qu'il faut accumuler des outils pour être légitime.

Mais plus on accumule sans structure, plus on peut se sentir :

- dispersée     stressée     mentale     épuisée     perdue en séance



Le vrai changement arrive quand on découvre qu'un bon accompagnement repose moins sur une accumulation d'**outils** que sur un **fil conducteur**.

Plus on se sent fragile, plus on cherche des outils.

Mais accumuler des outils ne suffit pas à se sentir légitime.

Sans fil conducteur, même une coach sincère, engagée et compétente peut se sentir perdue.

## Les besoins du monde évoluent, et sont plus profonds

Le coaching d'aujourd'hui ne peut plus se limiter au ....., aux protocoles ou aux grilles. Les personnes ne viennent pas seulement résoudre un ..... Elles veulent se ....., se retrouver, redonner du ..... à leur vie.

Derrière les demandes, il y a toujours une question centrale :

..... **vraiment, et qu'est-ce que je veux ..... dans ma vie ?**

La méthode ..... est née de cette compréhension :

partir de l'être pour aller vers le **faire**, de l'alignement vers la concrétisation, le projet.



### Ce que je retiens

Un modèle clair permet de :

- .....
- .....
- .....



### Ma prise de conscience

Quand j'imagine accompagner avec un cadre simple, profond et humain, je me sens :

- soulagée     curieuse     rassurée     encore sceptique     très attirée
- autre : .....

# Étape 3 : La .....

**Il ne suffit pas de coacher. Il faut ..... ..**

Les outils sont des graines.  
Mais une graine ne pousse que si elle est plantée  
dans un .....

**La .....** n'est pas un rôle à jouer.  
Ce n'est pas un charisme inné.  
Ce n'est pas être parfaite.  
C'est un socle qui se construit.



## **Ce terreau, c'est .....**

Votre présence. Votre capacité d'écoute.  
Votre sécurité intérieure. Votre justesse.  
Votre façon de ne pas projeter,  
ne pas sauver, ne pas vous perdre.



Et si vous doutez, ce doute n'est pas forcément un problème.  
Il peut être le signe d'une ....., d'une responsabilité, d'une maturité intérieure.



## **Phrase clé à compléter pendant la conférence**

L'outil numéro un du coach, c'est .....-..... .



## **Exercice Nettoyer le miroir :**

Une raison profonde et lumineuse pour laquelle j'ai envie d'être coach :

.....

Une raison moins glorieuse, mais honnête, que je peux regarder sans me juger :

.....



## **Qualités déjà présentes**

Parmi ces qualités, celles que je sens déjà en moi :

- écoute     présence     remise en question     sensibilité     intuition  
 bienveillance     exigence     capacité à créer un espace sûr.

Celle que j'aimerais le plus renforcer : .....

# Étape 4 :

## L'.....

Le coaching de demain ne consiste pas à copier l'existant.

Il consiste à trouver son .....

Incarner , ce n'est pas se raconter partout, ni être ..... en permanence, ni avoir tout réglé dans sa vie.

C'est arrêter de se cacher derrière les .....

C'est accepter que la personne que vous êtes est une clé dans la solution que vous allez offrir.

Quand une coach incarne sa ..... **unique**, elle ne force plus.

Elle ne cherche plus à ..... aux autres.

Elle crée une proposition qui part de **son** ....., de ses forces, de sa sensibilité, de sa vérité.



### Phrase clé à compléter pendant la conférence

Quand j'arrête de me demander "suis-je assez bien ?", je peux commencer à me demander :

*A partir de qui je suis, quelle est ma plus belle ..... pour ..... les autres ?*



### Les 3 piliers de mon .....

#### 1 Mon thème de prédilection

Ce que j'ai traversé, compris, transformé ou commencé à transformer :

#### 2 Mon public naturel

Les personnes que je comprends profondément, presque de l'intérieur :

#### 3 Mon format d'accompagnement idéal

La manière d'accompagner qui respecterait mon énergie, mon rythme et ma sensibilité :

# Étape 5 : Le Rayonnement

Beaucoup de femmes pensent qu'il faut choisir entre :

- faire un métier qui a du sens     gagner correctement sa vie     préserver leur liberté

Et si le vrai objectif était d'apprendre à **les relier** ?

Être soi ne suffit pas si personne ne vous voit ni ne vous entend.

Le rayonnement, c'est l'étape qui fait la différence  
entre une coach ..... et une coach qui ..... de son métier.

Au début, beaucoup imaginent que leur temps sera consacré  
presque uniquement à l'accompagnement.

Mais la réalité est différente : il y aura toujours une majorité d'..... .

Et c'est là que beaucoup de ..... apparaissent :  
vendre, se rendre visible, parler d'argent, assumer son message.

Mais votre entreprise n'a pas besoin d'être froide, forcée ou extérieure à vous.

Elle peut devenir un espace d'..... .

Une scène. Un chemin. Un miroir de votre évolution.



## Phrase clé à compléter

La question que se posent les ...% de coachs qui ....., c'est :

*Comment réunir ....., ..... et ..... ?*



## Ma relation au rayonnement

Aujourd'hui, me rendre visible me fait ressentir :

- peur     excitation     résistance     curiosité     envie     honte  
 puissance     autre : .....

Ce qui me freine le plus dans l'idée de rayonner :

.....

# L'ingrédient mystère

Vous pouvez avoir une vision claire. Vous pouvez comprendre les étapes.  
Vous pouvez sentir que ce chemin est juste.

**Mais connaître le chemin ne transforme rien.**

À un moment, il ne s'agit plus seulement de comprendre.  
Il s'agit de choisir.

L'ingrédient mystère, c'est la .....

Le vrai fossé qui nous sépare de la vie qui nous ressemble,  
ce n'est pas le fossé entre "je ne sais pas" et "je sais".

C'est le fossé entre ..... et .....



## La devinette des grenouilles

5 grenouilles sont sur un bateau. 4 décident de sauter dans l'eau. Combien en reste-t-il sur le bateau ?

Ma réponse spontanée : .....

Ce que cette devinette me fait comprendre :

.....  
.....



## Mon niveau d'engagement

Aujourd'hui, devenir coach est pour moi :

- une curiosité     une envie parmi d'autres     une vraie piste  
 une priorité qui grandit     une décision intérieure forte

Sur une échelle de 0 à 10, ma motivation à avancer est de : ...../10



## Ce qui je suis déterminée à faire maintenant

.....

# Ma vision de vie "si j'ose !"

## Imaginez.

Vous avez suivi ces étapes. Vous êtes devenue cette coach unique, alignée, incarnée. Vous accompagnez avec justesse. Vous recevez des messages de gratitude. Vous n'attendez plus le week-end ou les vacances pour respirer. Votre travail vous ressemble. Votre énergie circule. Votre vie a plus de sens.



Le mot qui symbolise cette nouvelle vie pour moi :

.....



Ce que mon corps ressent quand je me relie à cette image :

.....



Ce que je n'ai plus envie de repousser :

.....



### Suis-je de la Team 1 ou de la Team 2 ?

À ce stade, deux chemins sont possibles.

Team 1

.....

Team 2

.....



### Mon positionnement aujourd'hui

Je me sens plutôt :

Team 1

Team 2

# Pour aller plus loin...

Pendant la conférence, vous avez découvert qu'il ne suffit pas d'apprendre à coacher.

Il faut aussi apprendre à :

- se reconnecter à soi     accompagner avec justesse     créer une activité alignée

Et c'est exactement ces 3 piliers que réunit le **parcours Coach CAP**.

## 1. Être ....



Revenir à votre centre, clarifier vos forces, vos fragilités, vos valeurs, votre direction intérieure.

## 2. Être .....



Installer une posture juste, stable et éthique, et apprendre à utiliser le modèle CAP pour accompagner avec clarté.



## 3. Être .....

Faire rayonner ce que vous portez, dépasser vos blocages autour de la visibilité et de l'argent, et construire une activité alignée.



A l'intersection des 3 piliers, se trouve la boucle sacrée :  
une zone où **qui je suis** nourrit **ma pratique** nourrit **mon activité**.  
Et tout grandit de manière fluide et alignée.



## *Le parcours coach CAP*

Je suis honorée de vous présenter l'école que j'ai créée. Bien plus qu'une école de coaching, un espace de transformation vers le coaching de demain. Celui où vous accompagnez depuis qui vous êtes.

Vous évoluez dans ce cadre unique et préservé (places très limitées) où vous apprenez à devenir accompagnante : 6 mois plus tard, le métier de vos rêves vous tend les bras, et vous êtes libres d'aider les autres à se révéler.

[Je candidate pour le parcours coach CAP](#)

Des femmes alignées. Des coachs inspirantes. Un monde plus humain.

Mylène. ♥