

CE QUE J'AURAIS AIMÉ SAVOIR...



Un guide à remplir pour
transmettre votre
expérience

Votre parcours peut éclairer quelqu'un d'autre

Sommaire

INTRODUCTION	-----	3
COMMENT UTILISER CE GUIDE	-----	4
MON INTENTION	-----	5
CE QUE J'AI TRAVERSÉ	-----	6
CE QUE J'AURAIS AIMÉ SAVOIR	-----	7
MON MESSAGE DE COEUR	-----	8
MERCI & OUVERTURE	-----	9
NOTES LIBRES	-----	10



Introduction

L'OBJECTIF DE CE GUIDE

Ce guide a été conçu pour vous permettre de poser des mots sur votre expérience et de la transmettre avec justesse et simplicité. Il vous permettra en le complétant, de faire le point sur ce que vous avez traversé, appris, intégré et à transformer ces étapes en contenus utiles et inspirants à offrir à votre audience.



En partageant votre parcours, vous créez du lien, vous instaurez de la confiance dans vos relations avec vos interlocuteurs, vous ouvrez des portes, vous attirez vos futurs clients.



Comment utiliser ce guide

MODE D'EMPLOI

🌟 1. Prenez un temps calme pour vous recentrer

Avant de commencer, autorisez-vous un moment pour respirer, vous reconnecter à vous-même, et choisir l'état d'esprit dans lequel vous souhaitez écrire.

👉 2. Répondez aux questions qui résonnent

Chaque page propose des invitations, des pistes, des formulations. Gardez ce qui vous parle. Ignorez ce qui ne vous convient pas. Ce guide vous appartient.

📖 3. Utilisez-le comme vous voulez

Vous pouvez :

- le remplir pour vous, dans un cadre intime ou thérapeutique
- vous en servir comme base pour créer un contenu plus structuré (newsletter, article, page "à propos"...)
- le partager directement avec vos lecteurs, clients ou proches

🌱 4. Pas besoin d'être expert pour transmettre

Vous n'avez pas besoin d'être un modèle parfait pour avoir quelque chose à partager. Votre parole est précieuse. Même un mot, un conseil, une émotion peuvent faire une vraie différence.

Mon intention

J'AI ENVIE DE PARTAGER CE GUIDE PARCE QUE...

Avant de transmettre quoi que ce soit, il est important de prendre un moment pour formuler votre intention :

- Pourquoi ai-je envie d'écrire ce guide ?
- Qu'est-ce qui me pousse à prendre la parole ?
- Qu'ai-je envie d'offrir à celles et ceux qui me liront ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise raison. Votre intention peut être simple, intime ou engagée. L'essentiel, c'est qu'elle vous ressemble.

QUELQUES INVITATIONS À ÉCRIRE :

✨ 1. Pourquoi ai-je choisi d'ouvrir ce guide aujourd'hui ?

🖋 Exemple : J'ai envie de retrouver de la clarté sur mon chemin.

.....

.....

🌿 2. Ce que je ressens là, maintenant

🖋 Exemple : Un mélange d'envie, de doute et de curiosité.

.....

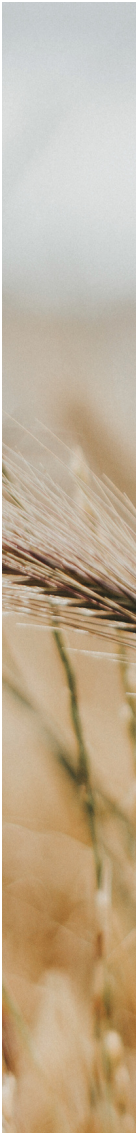
.....

🌸 3. Si ce guide pouvait m'apporter une seule chose, ce serait...

🖋 Exemple : La permission d'avancer sans pression.

.....

.....



Ce que j'ai traversé

VOTRE HISTOIRE A DE LA VALEUR

Vous n'avez pas besoin d'avoir vécu des choses extraordinaires pour inspirer. Votre vécu, dans sa singularité, peut toucher, éclairer, relier. Prenez le temps de répondre à ces questions, comme si vous racontiez à un ami ce qui vous a transformé.

 1. Où étiez-vous au départ ?

Quel était votre état d'esprit, votre situation, vos doutes ou vos élans au moment où tout a commencé ?

 Exemple : Je me sentais perdue dans mon activité, je faisais beaucoup sans voir de résultats...

.....

.....

 2. Qu'est-ce qui a été difficile ?

Qu'avez-vous eu à traverser ? Quels ont été vos obstacles, vos découragements, vos remises en question ?

 Exemple : J'ai connu une période de fatigue intense, je me suis remise en question à chaque refus...

.....

.....

 3. Qu'est-ce qui vous a aidé ?

Une rencontre, une ressource, une prise de conscience ? Comment avez-vous tenu bon ou changé de regard ?

 Exemple : Une phrase m'a marqué : « Et si tu arrêtais de forcer ? »

.....

.....

Ce que j’aurais aimé savoir

CERTAINES VERITES ARRIVENT UN PEU TARD

Il y a des phrases qu’on aurait aimé entendre, des clés qu’on aurait aimé recevoir sans devoir se débrouiller seul...

Ce que vous avez compris à travers l’expérience peut devenir un cadeau précieux pour quelqu’un qui démarre, doute ou se cherche.

1. J’aurais aimé savoir que...

Une chose simple, mais qui aurait tout changé si vous l’aviez entendue plus tôt.

 Exemple : On a le droit de ralentir sans être en train d’échouer.

.....

.....

2. J’aurais aimé qu’on me dise...

Une parole douce, un rappel essentiel, une permission que vous n’avez pas reçue à temps.

 Exemple : Tu n’as pas besoin de tout comprendre pour commencer.

.....

.....

3. Ce que j’ai cru et qui n’était pas vrai

Les croyances ou injonctions que vous avez portées, et que vous avez fini par remettre en question.

 Exemple : J’ai cru que je devais être visible partout pour réussir.

.....

.....

Mon message de cœur

VOTRE VOIX PEUT ECLAIRER QUELQU'UN

Cette page est là pour accueillir ce que vous avez envie de dire, ce qui résonne pour vous. Votre message de cœur est unique. Il peut prendre la forme d'un conseil, d'un encouragement, d'un cri du cœur ou d'un simple murmure. Laissez-le venir.

✨ 1. Si je devais dire une seule chose à quelqu'un qui vit ce que j'ai vécu, ce serait...

✍ Exemple : Tu n'as pas besoin de te réparer pour être légitime.

.....

.....

🌱 2. Ce que je porte en moi depuis longtemps... et que je choisis enfin de dire

✍ Exemple : J'ai toujours cru que j'étais trop sensible... Aujourd'hui, je sais que c'est ma force.

.....

.....

🌟 3. Mon message, comme une phrase à encadrer

✍ Exemple : Tu peux faire simple, doux et vrai, et toucher profondément.

.....

.....



Merci & ouverture

CHAQUE MOT POSÉ ICI DEVIENT UN POINT DE DÉPART

Merci d’avoir pris ce temps avec vous-même. Merci d’avoir exploré, écrit, senti, peut-être même hésité. Ce guide ne cherche pas à clore mais à ouvrir. Il n’y a rien à réussir ici, juste à vivre, ressentir, transmettre. Si ce voyage vous a touché, transformé, apaisé ou réveillé, alors peut-être que c’est le signe que votre voix mérite d’être entendue.

 Et maintenant ?

Prenez un instant pour déposer ce que ce guide vous a apporté. Une impression, un mot, un déclic, une graine pour la suite.

 Exemple : J’ai reconnecté avec mon intuition et je me sens plus clair sur ce que je veux partager.

 Une intention pour la suite

Quel petit pas aimeriez-vous poser après ce guide ? Pour vous, pour votre projet ou pour quelqu’un d’autre.

 Exemple : J’ai envie d’écrire un post sincère à partir de ce que j’ai noté ici.

 Un mot pour celle ou celui qui lira ce guide après vous

Comme une main tendue, un message simple et vrai.

 Exemple : Tu n’es pas seul. Ce que tu vis a du sens.

UN ESPACE RIEN QU'À VOUS

Écrivez sans attente, sans pression. C'est votre page blanche.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal dotted lines, similar to notebook paper. In the bottom-left corner, there is a faint, light blue illustration of a laptop keyboard. The rest of the page is empty except for the dotted lines.

Et n'oubliez pas : tout ce que vous avez écrit ici existe désormais quelque part. C'est déjà une forme de transmission.