



CAHIER D'EXERCICES

12 Exercices Pratiques pour

TROUVER TA VOIE PROFESSIONNELLE

30 jours • 15 minutes par jour • Clarté garantie

Ce cahier appartient à :


Date de début : ____ / ____ / ____

devenirgenial.com/guide

Bienvenue dans ton cahier d'introspection


Tu tiens entre tes mains un outil puissant. Pas un simple cahier. Un compagnon de route pour les 30 prochains jours.

Ces 12 exercices sont issus des meilleures pratiques du coaching professionnel. Ils ont aidé des centaines de personnes à transformer le brouillard mental en clarté actionnable.

 **La clé du succès** : 15 minutes par jour, au même moment. Pas plus. Pas moins. La régularité bat l'intensité.

Comment utiliser ce cahier :


1. Fais un exercice par session (découpe les plus longs sur plusieurs jours)
2. Écris à la main, sans te censurer
3. Relis tes réponses après 30 jours pour voir les patterns émerger
4. N'attends pas le « bon moment » – il n'existe pas


 **Rappel important** : Ce cahier ne te donnera pas LA réponse sur un plateau. Il te donnera des pistes, des indices, des directions. À toi de les explorer ensuite.

Prêt(e) à écrire le prochain chapitre de ta vie professionnelle ?

C'est parti.

EXERCICE 1 La ligne de vie professionnelle

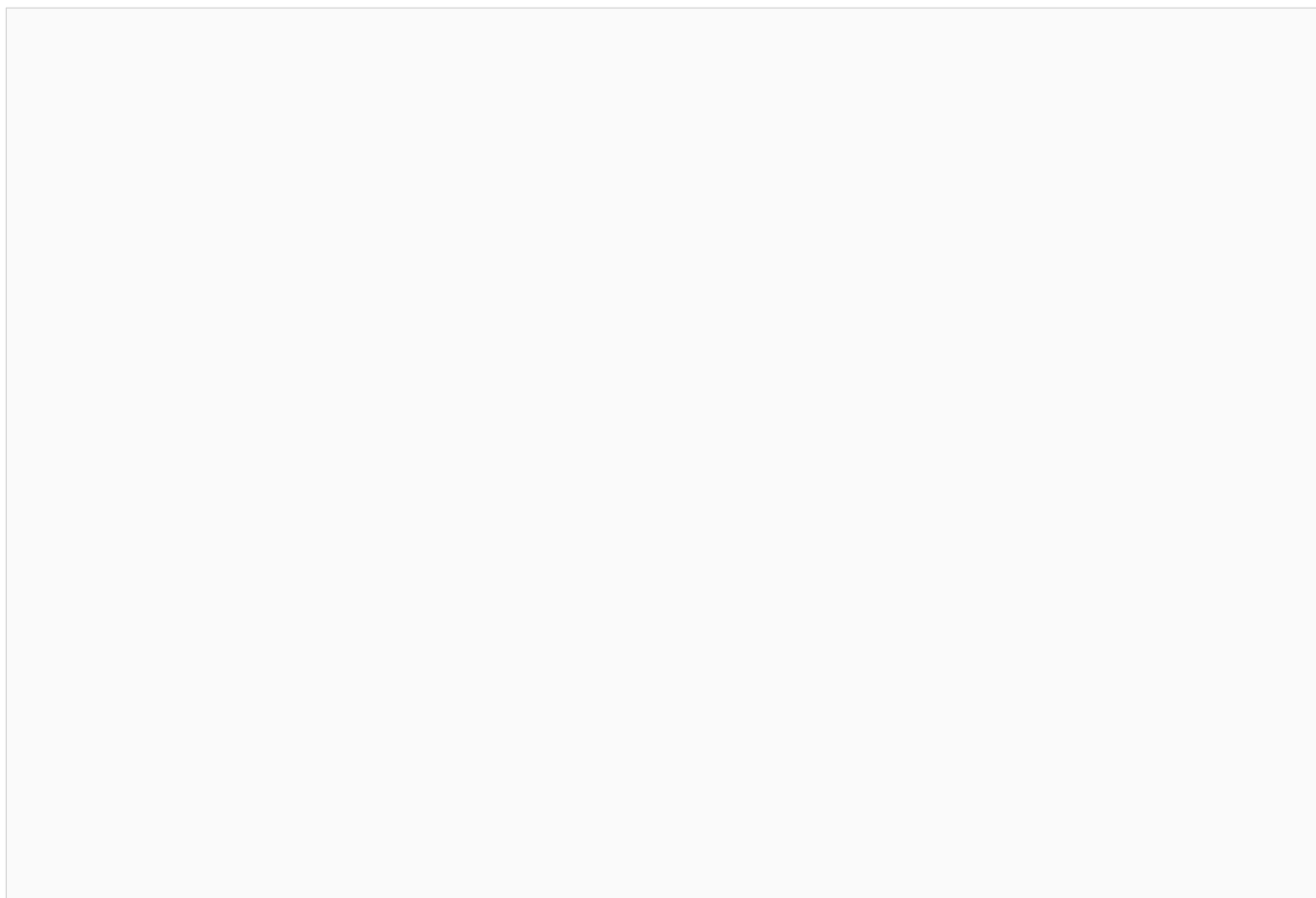
 **Objectif** : Visualiser ton parcours pour identifier les moments clés

 **Durée** : 30 minutes

Consignes :

1. Trace une ligne horizontale (ta vie professionnelle de 0 à aujourd'hui)
2. Place tous les événements marquants : jobs, promotions, démissions, formations, réussites, échecs
3. Note au-dessus si c'était un moment « haut » (+) ou « bas » (-)
4. Relie les points pour voir ta courbe de vie pro

Espace pour tracer ta ligne de vie :



Questions à te poser :


→ Quels sont les moments où j'étais le plus épanoui(e) ? Qu'est-ce qui les caractérise ?


→ Quels sont les moments les plus difficiles ? Qu'est-ce qui manquait ?

→ Y a-t-il un pattern qui se répète dans mes hauts ? Dans mes bas ?

→ Qu'est-ce que cette courbe m'apprend sur ce dont j'ai besoin pour m'épanouir ?

EXERCICE 2 Le journal des 3 kiffs quotidiens

 **Objectif** : Repérer ce qui te nourrit vraiment au quotidien

 **Durée** : 5 min/jour pendant 30 jours

Consignes :

Chaque soir, note 3 moments de ta journée où tu t'es senti(e) bien, vivant(e), à ta place. Ça peut être minuscule : une conversation, une tâche accomplie, un instant de calme.

Tableau de suivi (30 jours) :

| | | |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Jour 1 1. 2. 3. | Jour 2 1. 2. 3. | Jour 3 1. 2. 3. |
| Jour 4 1. 2. 3. | Jour 5 1. 2. 3. | Jour 6 1. 2. 3. |
| Jour 7 1. 2. 3. | Jour 8 1. 2. 3. | Jour 9 1. 2. 3. |
| Jour 10 1. 2. 3. | Jour 11 1. 2. 3. | Jour 12 1. 2. 3. |
| Jour 13 1. 2. 3. | Jour 14 1. 2. 3. | Jour 15 1. 2. 3. |
| Jour 16 1. 2. 3. | Jour 17 1. 2. 3. | Jour 18 1. 2. 3. |
| Jour 19 1. 2. 3. | Jour 20 1. 2. 3. | Jour 21 1. 2. 3. |
| Jour 22 1. 2. | Jour 23 1. 2. | Jour 24 1. 2. |

| | | |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 3. | 3. | 3. |
| Jour 25 1. 2. 3. | Jour 26 1. 2. 3. | Jour 27 1. 2. 3. |
| Jour 28 1. 2. 3. | Jour 29 1. 2. 3. | Jour 30 1. 2. 3. |

Après 30 jours, analyse tes réponses :

Questions d'analyse :


→ Quels types de moments reviennent le plus souvent ?


→ Avec qui étais-tu dans ces moments ?

→ Quel type d'activité était en jeu (créer, aider, analyser, organiser...) ?

→ Qu'est-ce que ces patterns révèlent sur ta voie idéale ?

EXERCICE 3 L'inventaire de tes talents naturels

 **Objectif** : Identifier ce pour quoi tu es naturellement doué(e)

 **Durée** : 45 minutes

Consignes :

Liste 10 choses que tu fais facilement, presque sans effort, et que les autres trouvent difficiles. Pour chaque élément, demande-toi : est-ce que j'ai appris ça ou c'était toujours là ?

Mes 10 facilités naturelles :

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

7.

.....

8.

9.

10.

Mes 3 talents les plus naturels (synthèse) :

- 1.
- 2.
- 3.

Questions complémentaires :


→ Qu'est-ce que les gens me demandent souvent de l'aide pour ?


→ Pour quoi me complimente-t-on régulièrement ?

→ Qu'est-ce que je fais si bien que ça me semble « normal » ?

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

EXERCICE 5 La carte de tes valeurs profondes

 **Objectif** : Clarifier ce qui compte vraiment pour toi

 **Durée** : 40 minutes

Étape 1 : Choisis 10 valeurs qui résonnent en toi parmi cette liste :

Liberté • Sécurité • Créativité • Reconnaissance • Famille • Impact • Apprentissage • Justice • Authenticité • Autonomie • Collaboration • Excellence • Aventure • Stabilité • Spiritualité • Santé • Générosité • Innovation • Transmission • Équilibre

Mes 10 valeurs sélectionnées :

| | | | | |
|----|----|----|----|-----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |

Étape 2 : Réduis à 5 valeurs essentielles et classe-les :

| | |
|---------------------------|--|
| 1ère (la plus importante) | |
| 2ème | |
| 3ème | |
| 4ème | |
| 5ème | |


Questions de validation :


→ Mon travail actuel respecte-t-il mes 3 premières valeurs ?

→ Quelles valeurs sont aujourd'hui piétinées dans mon quotidien ?

→ Quel métier incarnerait parfaitement mes 5 valeurs ?

EXERCICE 6 Les questions de l'enfant intérieur

 **Objectif** : Reconnecter avec tes aspirations originelles

 **Durée** : 25 minutes

Réponds à ces questions sans réfléchir, instinctivement :

→ Quand tu étais enfant, à quoi aimais-tu jouer ?

→ Qu'est-ce qui te passionnait avant l'âge de 12 ans ?

→ Qu'est-ce que tu voulais faire « quand tu serais grand(e) » ?

→ Qu'est-ce que les adultes remarquaient chez toi ?

→ Quel était ton talent reconnu par tes amis d'enfance ?



→ Quel sujet pouvait te tenir occupé(e) pendant des heures ?

Synthèse :

→ Qu'est-ce que l'enfant en toi savait déjà sur toi ?

→ Y a-t-il un fil rouge entre ces passions d'enfance et ce qui te manque aujourd'hui ?

EXERCICE 7 L'analyse de tes moments de flow

 **Objectif** : Identifier quand tu es dans ta Zone de Génie  **Durée** : 30 minutes

Le flow, c'est cet état où le temps passe sans que tu le vois. Tu es absorbé(e), concentré(e), efficace sans effort.

Liste 5 moments récents où tu as ressenti cet état de flow :

Moment 1

Ce que je faisais :

.....

Compétence utilisée :

.....

Seul(e) ou avec d'autres ?

.....

Ce qui me motivait :

.....

Moment 2

Ce que je faisais :

.....

Compétence utilisée :

.....

Seul(e) ou avec d'autres ?

.....

Ce qui me motivait :

.....

Moment 3

Ce que je faisais :

.....

Compétence utilisée :

Seul(e) ou avec d'autres ?

Ce qui me motivait :

Moment 4

Ce que je faisais :

Compétence utilisée :

Seul(e) ou avec d'autres ?

Ce qui me motivait :

Moment 5

Ce que je faisais :

Compétence utilisée :

Seul(e) ou avec d'autres ?


Ce qui me motivait :


Conclusion :

→ Qu'ont ces 5 moments en commun ?

→ Comment pourrais-tu vivre plus souvent ces états de flow ?

EXERCICE 8 Le miroir inversé (feedback entourage)

 **Objectif** : Découvrir comment les autres te perçoivent

 **Durée** : Variable + 30 min d'analyse

Consignes :

Envoie ce message à 5 personnes qui te connaissent bien (famille, amis, collègues) :

« Je fais un exercice d'introspection professionnelle. Pourrais-tu me dire en quelques mots : 1. Quels sont selon toi mes 3 plus grands talents ? 2. Dans quelle situation me vois-tu particulièrement briller ? 3. Quel métier ou rôle m'imaginerais-tu exercer dans une autre vie ? »

Réponses collectées :

Personne 1 :

Nom/relation :

Ses réponses :

Personne 2 :

Nom/relation :

Ses réponses :

Personne 3 :

Nom/relation :

Ses réponses :

Personne 4 :

Nom/relation :

Ses réponses :

Personne 5 :

Nom/relation :

Ses réponses :


Analyse des réponses :


→ Quels talents reviennent le plus souvent ?

→ Y a-t-il des surprises ?

→ Qu'est-ce que tu n'avais pas vu en toi ?




EXERCICE 9 La matrice passion-compétence-marché

 **Objectif** : Croiser tes aspirations avec la réalité économique

 **Durée** : 45 minutes

Dessine 3 cercles qui se chevauchent et remplis chacun avec 10 éléments :

Cercle 1 : Ce que tu AIMES faire (passions) • Cercle 2 : Ce que tu SAIS faire (compétences) • Cercle 3 : Ce dont le MONDE a besoin (marché)

|  CE QUE J'AIME |  CE QUE JE SAIS FAIRE |  CE DONT LE MONDE A BESOIN |
|--|---|--|
| 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. |
| 3. | 3. | 3. |
| 4. | 4. | 4. |
| 5. | 5. | 5. |
| 6. | 6. | 6. |
| 7. | 7. | 7. |
| 8. | 8. | 8. |
| 9. | 9. | 9. |
| 10. | 10. | 10. |



Questions d'intersection :

→ Qu'est-ce qui se trouve à l'intersection des 3 cercles ?

→ Si rien ne se trouve au centre, que pourrais-tu apprendre ou développer ?

→ Quelles pistes de métier émergent de cette matrice ?

EXERCICE 10 Le test des vies parallèles

 **Objectif** : Explorer tes envies profondes sans filtre  **Durée** : 30 minutes

Consignes :

Imagine que tu as 5 vies parallèles à vivre. Dans chaque vie, tu exerces un métier différent. Liste ces 5 métiers sans te censurer (même les plus « irréalistes »).

Vie parallèle 1

Métier :

Qu'est-ce qui m'attire VRAIMENT dans ce métier ?

Quelle valeur ou aspiration ce métier incarne-t-il ?

Vie parallèle 2

Métier :

Qu'est-ce qui m'attire VRAIMENT dans ce métier ?

Quelle valeur ou aspiration ce métier incarne-t-il ?

Vie parallèle 3

Métier :

Qu'est-ce qui m'attire VRAIMENT dans ce métier ?

Quelle valeur ou aspiration ce métier incarne-t-il ?

Vie parallèle 4

Métier :

Qu'est-ce qui m'attire VRAIMENT dans ce métier ?

Quelle valeur ou aspiration ce métier incarne-t-il ?

Vie parallèle 5

Métier :

Qu'est-ce qui m'attire VRAIMENT dans ce métier ?


Quelle valeur ou aspiration ce métier incarne-t-il ?


Synthèse :

→ Quel est le fil rouge entre ces 5 attraits ?


→ C'est probablement une clé de ta Zone de Génie. Note-la ici :


EXERCICE 11 La journée idéale dans 5 ans


 **Objectif** : Visualiser ta vie professionnelle rêvée


 **Durée** : 30 minutes


Décris une journée de travail idéale, dans 5 ans. Sois ultra précis(e) :


 À quelle heure te réveilles-tu ?


 Comment commences-tu ta journée ?

 Où travailles-tu (bureau, maison, co-working, extérieur) ?

 Avec qui interagis-tu ?

 Quelles tâches occupent ta matinée ?

 Quelles tâches occupent ton après-midi ?

 Comment te sens-tu à la fin de cette journée ?



 Qu'est-ce qui t'a apporté le plus de satisfaction ?

Analyse :

→ Qu'est-ce qui, dans cette journée idéale, n'existe pas encore dans ta vie actuelle ?

→ Quels premiers pas pourrais-tu faire pour t'en rapprocher ?

EXERCICE 12 Le bilan synthèse Zone de Génie

 **Objectif** : Rassembler tous les insights pour identifier ta Zone de Génie  **Durée** : 1 heure

Relis tous tes exercices précédents et complète cette synthèse :

MES 3 TALENTS NATURELS PRINCIPAUX

- 1.
- 2.
- 3.

MES 3 VALEURS FONDAMENTALES

- 1.
- 2.
- 3.

LES ACTIVITÉS QUI ME METTENT EN ÉTAT DE FLOW

CE QUI ME MANQUE AUJOURD'HUI DANS MON TRAVAIL

 **CE QUE JE VEUX ABSOLUMENT DANS MA PROCHAINE ÉTAPE**



LES 3 PISTES DE VOIE QUI ÉMERGENT DE MES EXERCICES

PISTE 1 :

PISTE 2 :

PISTE 3 :




Félicitations !

Tu as terminé les 12 exercices.

Tu n'es plus la même personne qu'au début de ce cahier. Tu as cartographié tes talents, clarifié tes valeurs, identifié tes moments de flow et fait émerger des pistes concrètes.

Ce n'est pas la fin. C'est le début.

 **Prochaines étapes recommandées :** • Relis ce cahier dans 2 semaines pour voir les patterns avec du recul • Partage tes découvertes avec une personne de confiance • Explore concrètement ta piste n°1 (recherches, rencontres, formations) • Télécharge le guide « Choisis la Clarté » pour structurer ton plan d'action



TÉLÉCHARGE LE GUIDE GRATUIT « CHOISIS LA CLARTÉ »

devenirgenial.com/guide

*Le flou n'est pas une fatalité.
Tu as maintenant les clés pour écrire le prochain chapitre.*