

A vintage red typewriter with a silver carriage and keyboard, set against a dark background with a plant and a clock.

**AUDIT TA VIE
ET TON BUSINESS**



Bienvenue

Beaucoup d'entrepreneures pensent qu'elles ont un problème de stratégie.

Alors que dans la majorité des cas, le vrai problème, c'est un manque de cohérence entre :

- la vie qu'elles mènent
- et le business qu'elles essaient de faire grandir
- qui elles sont

Cet audit ne sert pas à "tout améliorer". Il te sert à voir où passe ton énergie aujourd'hui et comment **identifier les vraies priorités** pour pouvoir changer les choses.

Fanny Wicky
Business coach

Ta vision x100

Plus on sait où on va, plus on a de chances d'y arriver.



Quel est ton rêve le plus fou ?

Que ferais-tu si tu avais déjà 10 millions sur ton compte ?

Que ferait la version de toi qui est déjà à son plein potentiel ?

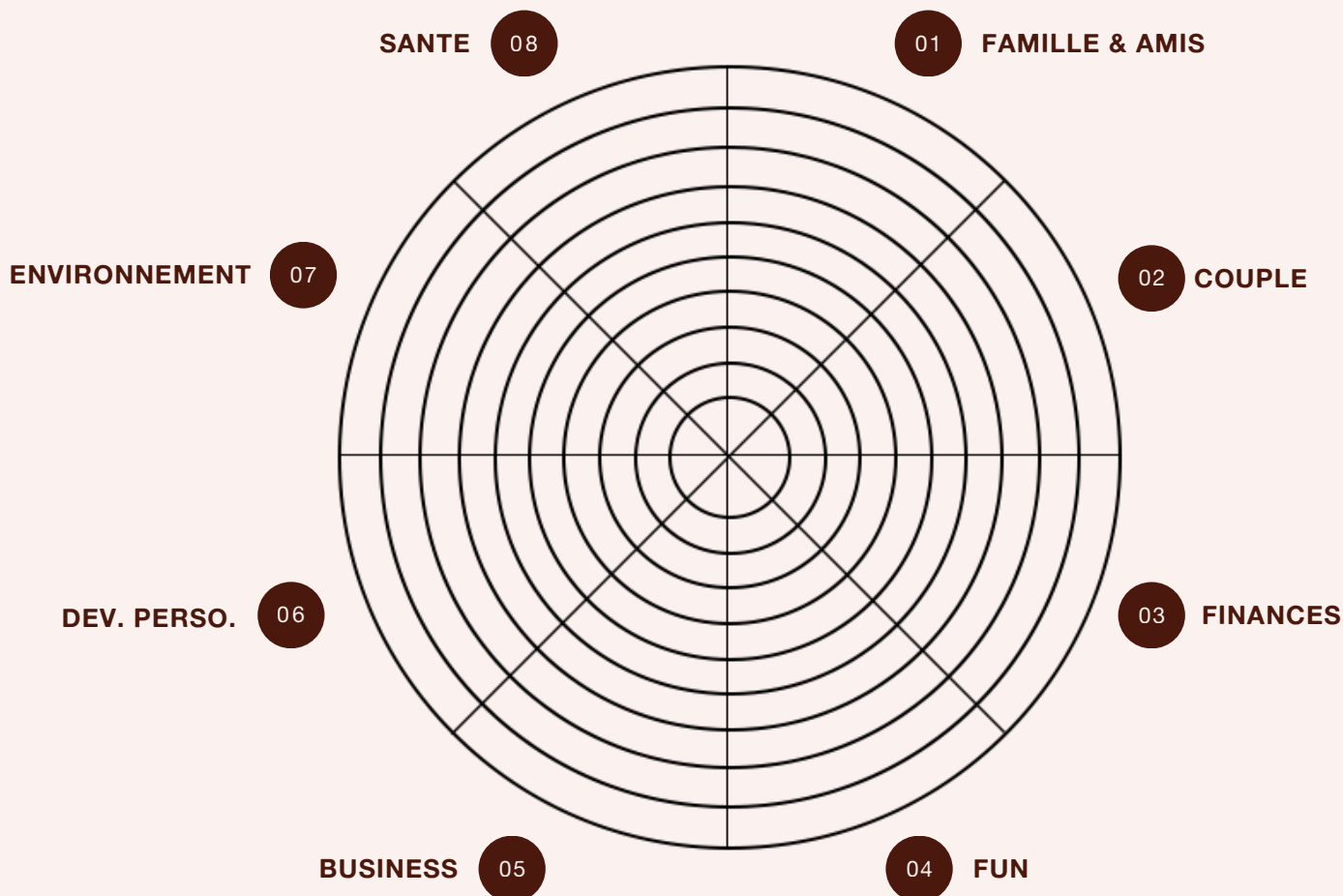
Vision vs Réalité

Qu'est-ce qui devrait changer dans ta façon de travailler ?

Qu'est-ce qui, dans ton business actuel, ne pourrait pas continuer ?

Qu'est-ce que tu fais encore aujourd'hui qui n'est pas aligné avec cette nouvelle vision ?

Carte de fluidité



Pour chaque domaine, place deux croix :

- la première représente ton niveau de satisfaction actuelle
- la seconde représente le niveau de tension que ce domaine te demande aujourd'hui

Parce qu'un domaine peut aller bien... et pourtant te coûter énormément d'énergie.

Satisfaction : 1 = pas du tout satisfaite 10 = parfaitement satisfaite.

Tension : 1 = pas de tension, fluide, facile 10 = tension maximale

Passe ensuite à la page suivant pour comprendre tes résultats.

Comprendre tes résultats

Cet audit n'est pas là pour te dire si tu fais "bien" ou "mal" et l'objectif n'est pas d'avoir des notes parfaites partout.

L'objectif est de détecter les zones de tension, de décalage et de suradaptation. Parce que sont elles qui expliquent la fatigue, la stagnation ou le sentiment de forcer, même quand "tout va plutôt bien".

Utilise ces grilles pour interpréter ce que tu vois :

Satisfaction élevée + Tension faible = Zone stable

Ce domaine est :

- fluide
- relativement aligné
- peu coûteux à maintenir

Ne touche pas à ce qui fonctionne sans effort.

Satisfaction élevée + Tension élevée = Zone de surperformance

C'est souvent la zone la plus trompeuse parce que tout "va bien", mais :

- tu dois rester vigilante
- tu portes beaucoup
- tu ne peux pas lâcher sans que ça s'effondre

Ce n'est pas une zone à pousser davantage. C'est un domaine à sécuriser, simplifier ou alléger. Beaucoup d'épuisements commencent ici.

Satisfaction faible + Tension faible = Zone neutre

Ce domaine :

- n'est pas très satisfaisant
- mais ne te coûte pas énormément non plus

Ce n'est probablement pas une priorité immédiate. Tu peux le laisser en arrière-plan sans culpabilité.

Satisfaction faible + Tension élevée = Zone critique

Ici, il y a :

- une frustration active
- un effort constant
- un coût émotionnel ou mental réel

C'est souvent une zone qui génère irritabilité, fatigue chronique ou sentiment de stagnation. C'est une zone à regarder en priorité, non pas pour "tout régler", mais pour comprendre ce qui n'est plus soutenable et comment le changer.

Interprétation

Note ton analyse ici pour chaque catégorie :

01

FAMILLE & AMIS

02

COUPLE

03

FINANCES

04

FUN

05

BUSINESS

06

DEV. PERSO

07

ENVIRONNEMENT

08

SANTÉ

Questions puissantes

Où est-ce que je suis en suradaptation depuis trop longtemps ?

Qu'est-ce que je fais encore parce que je sais faire mais qui ne me ressemble plus ?

Quel domaine est le moins cohérent avec la vision que j'ai posée au début de l'audit ?

Si je continue comme ça pendant 12 mois, qu'est-ce qui risque de casser ?

Qu'est-ce que je repousse parce que "ça tient encore", mais qui mérite d'être regardé maintenant ?

Now what ?

Quel domaine je dois prioriser dès maintenant pour changer les choses ?

Que vais-je mettre en place dès aujourd'hui ?

Quel est le coût si je ne le fais pas ?

Qu'est-ce que ça va changer pour moi si je le fais ?

Comment je peux trouver de l'aider pour avancer plus vite ?

Prête pour le

NEXT LEVEL ?

Cet audit ne te demande pas de faire plus. Il te demande de voir clair. Parce que la plupart des entrepreneures ne manquent pas de discipline, elles manquent de lisibilité sur ce qui leur coûte vraiment.

La clarté précède toujours l'action.

Quand tu sais où la tension s'accumule, tu peux arrêter de te battre contre toi-même et commencer à faire des choix plus cohérents, pour toi et ton business.

Stay tuned, quelque chose de très cool arrive pour t'aider...