

TROUVER VOTRE IDEE DE BUSINESS

mon Odyssée Entreprendre®

Isabelle CHAM

Business mentor & coach - entrepreneure

Valorisez votre expertise à travers un
business indépendant et prospère



© *mon* Odyssée Entreprendre 2018-2019

www.isabellecham.com

Demandes à adresser à :
contact@isabellecham.com

Tous droits du producteur et du propriétaire de ce produit sont réservés à tous les pays. Isabelle Cham, l'auteure, autorise la reproduction d'un exemplaire de ce livret pour usage personnel. Sauf autorisation, la duplication, la location, le prêt, l'utilisation de ce produit pour exécution publique sont interdites à des fins commerciales. Ce programme, les données y afférentes et d'autres éléments doivent donc être traités comme toute autre documentation sur laquelle s'exerce la protection par le droit d'auteur.

Introduction

Au croisement de votre ressource personnelle, de vos désirs et des possibilités que vous avez encore à développer, se trouve votre idée originale.

Nous allons faire la lumière pas à pas. Laissez aussi un peu de temps pour que les choses se décantent dans votre esprit et relisez vos notes, annotez, modifiez...

- 1** ■ Répondez avant toute chose avec zéro filtre et zéro jugement sur vous même
- 2** ■ Couchez vos idées comme elles viennent, sans les hiérarchiser dans un premier temps

Premier exercice

1. Décrivez un moment de votre vie où vous vous êtes senti(e) au sommet de vos capacités ou de vos potentiels

Pour vous guider dans vos réflexions :

A ce moment vous vous sentiez heureux, dans votre ressource propre et au bon endroit au bon moment ! Ce moment a pu intervenir à n'importe quelle époque de votre vie, de façon épisodique, répétée, extraordinaire, unique, peu importe. Si plusieurs moments vous viennent en tête, retenez avant tout pour l'instant, le premier qui se présente à votre mémoire. Décrivez-le de façon aussi précise que possible . Vous pouvez recommencer l'exercice pour tous les autres moments que vous désirez traiter ensuite.

2. Décrivez exactement ce que vous avez ressenti à ce moment-là.

Pour vous guider dans vos réflexions :

Vous sentiez-vous libre ? Comment ressentiez-vous les choses autour de vous et pourquoi ? Détaillez cette question jusqu'à ce que nous ne puissions plus rien ajouter sur les sensations et émotions que vous avez ressenties à ce moment-là. Ecrivez vos réponses ci-dessous :

3. A quoi avez-vous contribué ou non pour que ce moment se produise ?

Pour vous guider dans vos réflexions :

Avez-vous juste saisi une opportunité ? Avez-vous écouté une intuition ? Avez-vous simplement suivi le cours des choses ? Avez-vous travaillé ou planifié les choses pour qu'elles se produisent ? Vous êtes-vous mis en situation de relaxation ou au contraire sous contrainte ? Décrivez comment cela s'est produit et ce que vous avez fait ou contribué à faire, jusqu'à ce que vous n'ayez plus rien à décrire de plus :

4. Qu'est-ce que vous avez du
changer pour cela ou quels efforts
avez-vous du faire sur vous-même ?

Pour vous guider dans vos réflexions :

Avez-vous du prendre la parole, devenir leader, aimer quelqu'un, devenir parent, devenir un dirigeant, un créatif, un artiste, un écrivain ... ? Avez-vous eu besoin d'être encouragé ? D'être sous contrôle ? D'être plus fort ou plus créatif ... ?

Essayez de dégager au moins 4 tendances de fond qui vous ont permis de vivre ce que vous décrivez.

Une fois que vous avez terminé, n'hésitez pas à lever le nez de ce cahier et allez vous aérer un peu quelques heures.

- Changement (ou effort fait) 1 :
- Changement (ou effort fait) 2 :
- Changement (ou effort fait) 3 :
- Changement (ou effort fait) 4 :
- Changement (ou effort fait) 5 :
- Changement (ou effort fait) 6 :
- Changement (ou effort fait) 7 :
- Changement (ou effort fait) 8 :
- Changement (ou effort fait) 9 :
- Changement (ou effort fait) 10 :

Quelles tendances se dégagent ?

Regrouper vos précédentes réponses sous 4 familles de tendances :

Tendance 1 :

Tendance 2 :

Tendance 3 :

Tendance 4 :

5. Reprenez les 4 tendances de fond et dites maintenant ce que vous avez aimé vivre à propos de chacune d'elles ?

Pour vous guider dans vos réflexions :

Ecrivez tout ce qui vous vient, jusqu'à n'avoir plus rien à dire et revenez ensuite pour reprendre vos annotations dans la question 4 pour pouvoir les enrichir avec vos réflexions ci-dessous (je vous laisse deux pages différentes pour cela).

Tendance 1 (ce que j'ai aimé vivre à propos de cette expérience) :

Exemple : dans vos tendances vous avez noté « apprendre à prendre la parole en public ». Ici vous pouvez répondre par « ce que j'ai aimé à propos de cette expérience, c'est qu'en apprenant à prendre la parole en public, j'ai découvert l'impact que je pouvais créer sur les autres de manière plus efficace et plus durable... »)

Tendance 2 (ce que j'ai aimé vivre à propos de cette expérience) :

Tendance 3 (ce que j'ai aimé vivre à propos de cette expérience) :

Tendance 4 (ce que j'ai aimé vivre à propos de cette expérience) :

Si vous avez fait sérieusement les exercices ci-dessus, il y a fort à parier que vos pages sont remplies, avec une petite écriture pour tout caser et que vous avez griffonné des dizaines d'annotations, en même temps que les idées vous sont venues. C'est parfait !

J'espère aussi que vous avez répondu honnêtement pour vous-même car personne d'autre ne lira votre copie ! Si vous aviez besoin d'exprimer des choses comme « j'ai aimé cette expérience parce que je pouvais être sous contrôle...ou je pouvais être admiré(e)... ou je pouvais régler un problème de confiance en moi... » c'est ok ! Tout est ok : ne censurez rien.

Poursuivez sur l'exercice suivant.

Deuxième exercice

Détachez-vous quelques instants maintenant de l'exercice précédent, qui portait sur un événement marquant au cours duquel vous avez pris conscience de choses essentielles sur vous ou sur autre chose.

Prenons un peu de hauteur et parlons de votre manière de vivre en général quelques instants :

D'une manière générale,
quand vous sentez-vous
le mieux ?

Question 1

Où suis-je lorsque je me sens le mieux ?

Question 2

Qui d'autre est avec moi ? (« personne » est aussi une option)

Question 3

Qu'est-ce que je dis ou qu'est-ce que j'exprime ?

(« rien » est aussi une option)

Question 4

Qu'est-ce que je suis par rapport à l'autre qui est avec moi ou qui m'observe ?

Question 5

Qu'est-ce que je donne et qu'est-ce que je reçois ?

Troisième exercice

Dans cet exercice plus court, nous allons parlé de vos désirs +/- secrets... de vos désirs à propos de tout : de vous, des autres, du monde, des générations à venir ...

Votre liste +/- secrète

- 1** ■ Répondez avant toute chose avec zéro filtre et zéro jugement
- 2** ■ Couchez vos idées comme elles viennent, sans les hiérarchiser dans un premier temps

Que désirez-vous <u>pour vous-même</u> à l'avenir	Pourquoi ?

Que désirez-vous <u>pour les autres</u> à l'avenir	Pourquoi ?

Que désirez-vous <u>pour le monde</u> à l'avenir	Pourquoi ?

Nous savons au fond de nous ce que nous désirons. Dire le contraire est très souvent un moyen d'éviter de passer à l'action et de prendre nos responsabilités. Nous faisons de la résistance pour éviter de nous engager et ne pas affronter nos peurs. La bonne nouvelle est que la solution réside dans nos désirs !

1. Quel est votre principal désir pour vous-même ?

(Reportez-vous au tableau 1 et retenez 1 seul désir)

Mon principal désir pour moi-même :

2. Quel est votre principal désir pour les autres, le monde et les générations futures ?

(Reportez-vous aux tableaux 2, 3, 4 et retenez 1 seul désir pour chaque tableau)

Mon désir pour les autres :

Mon désir pour le monde :

Mon désir pour les générations futures :

Tout cela peut prendre quelques jours ou quelques semaines ou 1 mois complet si vous souhaitez vraiment avancer. Ce n'est pas facile de savoir exactement parler de nos désirs !

Si vraiment vous n'y arrivez pas, alors décrivez juste une journée idéale pour vous ou même une heure idéale ou même encore une minute idéale à vos yeux....

Et laissez faire le temps.

Faites votre synthèse

Comment utiliser tous ces matériaux pour
construire votre idée et votre business ?

Les mots que vous avez dégagé à travers toutes ces questions, sont exactement les mots dont vous devez vous resservir pour vous faire comprendre de vos prospects et de vos clients. Cela peut paraître étrange au départ mais tout est là pour être aligné avec ce que vous avez de mieux à offrir, ce qui fait de vous quelqu'un d'incontournable et ce qui fait de vos convictions un véritable effet d'entraînement ! Il faut juste s'habituer à ces mots qui sortent de votre jardin secret...

Parcourez à nouveau tout ce que vous avez écrit et surligner avec un stabilo par exemple, les choses qui vous frappent l'œil ou les répétitions.

Par la suite prenez une page blanche et notez juste ces mots ou ces expressions. Relisez le tout et essayez d'organiser un peu votre pensée sans vous dire que ces mots ou ces expressions ne sont pas professionnelles ! Poursuivez avec votre idée en vous appuyant sur ces notions et ces expressions.

Le mieux à ce stade, est de confier à un coach ou une personne bienveillante de son entourage, la page de mots et d'expression et de lui demander ce qu'il en ressort à ses yeux. Le feedback devient très puissant ! Je reste à votre disposition pour vous aider et faire par exemple un diagnostic ou un coaching avec vous.

Les mots qui se dégagent de mes réponses dans les trois exercices :

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

Essayez de les regrouper en trois familles :

- 1.
- 2.
- 3.

Parcourez à nouveau vos notes et faites ressortir :

1. Quelles sont vos expertises connues et reconnues ?

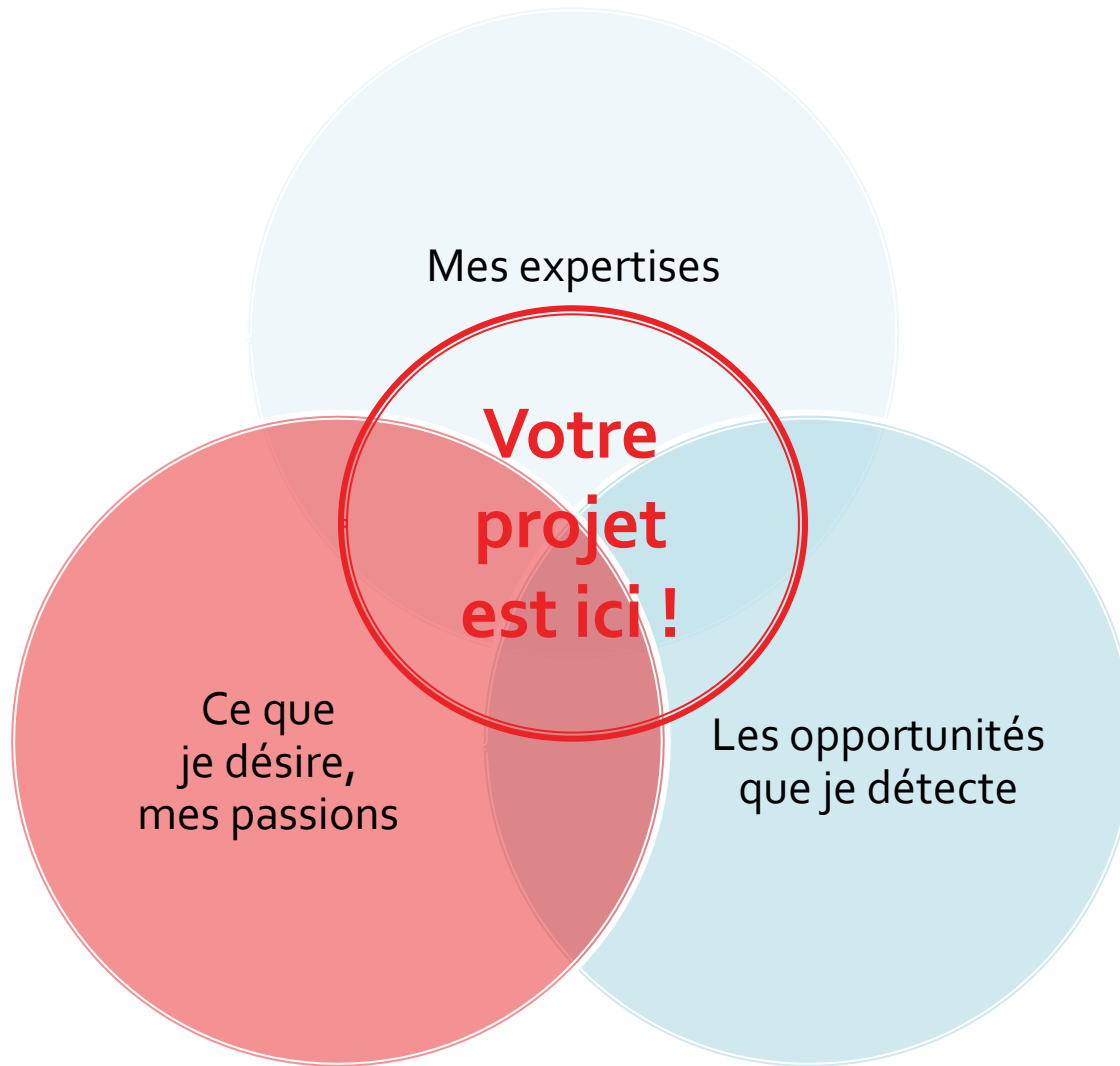
2. Quelles sont vos expertises non connues et reconnues ?

3. Quelles sont les opportunités que vous entrevoyez pour l'avenir par rapport à vos expertises connues et non connues ?

(changement de marché, de tendance, de réglementation sur mon marché, nouvelles possibilités pour moi, pour mon groupe, mon écosystème...)

4. Qu'est-ce que vous avez appris sur vous et que vous désirez développer à présent ?

(une/des expériences particulières, une/des passions, une/des idées....)



**Comment savez-vous
que vous avez trouvé
votre idée ?**

En dehors du bonheur et de la joie que vous procure le moment que vous décrivez, vous ressentez aussi en principe plusieurs choses en repensant à cet événement :

1. Vous êtes extrêmement brillant (plein d'esprit) et présent, totalement engagé dans ce que vous faites (en particulier en revivant cet événement que vous décrivez par écrit !)
2. Vous ne vous jugez pas, quelles que soient les difficultés que vous avez rencontrées. Vous ne jugez pas les autres non plus. Et vous ne vous sentez pas jugé(e) par les autres. Juger ou être jugé ne vous traverse même pas l'esprit !
3. Vous vous sentez à votre place, valable et partie prenante du monde, d'une manière très connectée (quelle que soit la forme de cette relation à l'autre ou à l'univers), même si vous êtes seul(e) avec vous-même.

Mes notes, mes remarques à propos de cet exercice...

AMUSEZ-VOUS !

Prenez du temps pour vous !

Prenez le temps de poser votre travail et
d'y revenir !

Vous sollicitez aussi votre inconscient
dans ce travail : faites-lui confiance en lui
laissant le temps d'amener les choses à
votre conscience...

Laissez faire votre génie !