

Matrice de soi – Clarté sur vous-même

Pourquoi cet outil ?

Le bien-être est un indicateur. La clarté est un levier.

Cette matrice vous aide à identifier où se situent réellement vos zones de maîtrise, de flou et de responsabilité. Elle met en lumière les écarts entre votre état actuel et ce que vous souhaitez incarner dans votre posture entrepreneuriale.

Instructions d'utilisation

- État actuel : soyez honnête. Si la réponse est « Flou », écrivez « Flou ».
- Maîtrisé par qui : si la réponse est « Personne », c'est un signal d'alarme.
- Validé par qui : plus l'élément est critique, plus vous devez multiplier les sources de validation (réseau + experts).
- Ce qui doit être fait : voilà vos priorités. Concentrez-vous sur les éléments qui ont le plus d'impact sur la réduction de l'écart entre actuel et désiré.

Score bien-être physique (/21)

Pouvoir engagé	Contrôle
État Actuel	☐ Inconnu ☐ Connu
Maîtrisé par qui ?	Moi
Validé par qui ?	☐ Professionnel Santé
Ce qui doit être fait	Évaluation mensuelle, agir rapidement lorsque le score est de 4/7 ou moins dans une certaine dimension

Score bien-être mental (/21)

Pouvoir engagé	Contrôle
État Actuel	☐ Inconnu ☐ Connu
Maîtrisé par qui ?	Moi
Validé par qui ?	☐ Coach ☐ Thérapeute
Ce qui doit être fait	Évaluation mensuelle, agir rapidement lorsque le score est de 4/7 ou moins dans une certaine dimension

Score bien-être social (/21)

Pouvoir engagé	Contrôle
État Actuel	☐ Inconnu ☐ Connu
Maîtrisé par qui ?	Moi
Validé par qui ?	☐ Réseau – Soutien
Ce qui doit être fait	Évaluation mensuelle, agir rapidement lorsque le score est de 4/7 ou moins dans une certaine dimension

Matrice de soi – Clarté sur vous-même

Profil comportemental (Rocket Fuel, Nova/DISC)

Pouvoir engagé	Contrôle		
État Actuel	☐ Inconnu	☐ Flou	☐ Connu
Maîtrisé par qui ?	☐ Moi	☐ Coach	☐ Personne
Validé par qui ?	☐ Réseau	☐ Expert	☐ Personne
Ce qui doit être fait	Action:		

Forces Naturelles

Pouvoir engagé	Contrôle		
État Actuel	☐ Inconnu	☐ Flou	☐ Connu
Maîtrisé par qui ?	☐ Moi	☐ Coach	☐ Personne
Validé par qui ?	☐ Réseau	☐ Expert	☐ Personne
Ce qui doit être fait	Action:		

Drains énergétiques

Pouvoir engagé	Contrôle		
État Actuel	☐ Inconnu	☐ Flou	☐ Connu
Maîtrisé par qui ?	☐ Moi	☐ Coach	☐ Personne
Validé par qui ?	☐ Réseau	☐ Expert	☐ Personne
Ce qui doit être fait	Action:		

Matrice de soi – Clarté sur vous-même

4 Attributs (Courage-Curiosité-Coachabilité-Leadership)

Pouvoir engagé	Contrôle		
État Actuel	☐ Inconnu	☐ Flou	☐ Connu
Maîtrisé par qui ?	☐ Moi	☐ Coach	☐ Personne
Validé par qui ?	☐ Réseau	☐ Expert	☐ Personne
Ce qui doit être fait	Action:		

Croyances Limitantes

Pouvoir engagé	Contrôle		
État Actuel	☐ Inconnu	☐ Flou	☐ Connu
Maîtrisé par qui ?	☐ Moi	☐ Coach	☐ Personne
Validé par qui ?	☐ Réseau	☐ Expert	☐ Personne
Ce qui doit être fait	Action:		

Et maintenant ?

Regardez la matrice que vous venez de remplir. Parmi tous ces éléments, lequel mérite le plus votre attention immédiate ? Est-ce votre score de bien-être dans l'une des trois sphères ? Un attribut (courage, curiosité, coachabilité, leadership) que vous avez tendance à négliger ? Une croyance limitante qui continue de vous freiner sans que vous osiez vraiment la confronter ?

Si trop d'éléments restent flous, commencez par consulter votre réseau de confiance. Partagez vos constats avec un tiers qui pourra vous mettre au défi avec bienveillance. Si vous n'avez personne vers qui vous tourner, c'est le signal qu'il est temps de construire ce réseau. Identifiez votre élément prioritaire. Actionnez la clarté en appliquant la conscience, la lucidité et l'investigation sur celui-ci. Ensuite, validez avec votre réseau. Ne passez pas à la dimension suivante avant d'avoir identifié comment rétrécir l'écart.

