De “réussir, c’est pour les autres” à “c’est aussi pour moi”

Un outil de remise en question d’une croyance, fondé sur des preuves et orienté vers l’action.

1 Ma liste :

ce que je pense que les gens qui réussissent ont de plus (talent, chance, confiance, argent, soutien).

- ☐ Talent ☐ Prouvé ☐ Impression
- ☐ Chance ☐ Prouvé ☐ Impression
- ☐ Confiance ☐ Prouvé ☐ Impression
- ☐ Argent ☐ Prouvé ☐ Impression
- ☐ Soutien ☐ Prouvé ☐ Impression

2 Fait ou croyance ?

Pour chaque élément, je coche : est-ce prouvé, ou est-ce une impression ?

- ☐ Talent ☐ Prouvé ☐ Impression
- ☐ Chance ☐ Prouvé ☐ Impression
- ☐ Confiance ☐ Prouvé ☐ Impression
- ☐ Argent ☐ Prouvé ☐ Impression
- ☐ Soutien ☐ Prouvé ☐ Impression

3 Mes contre-exemples :

une fois (ou +) où j’ai eu ou fait cette chose, même petite.

4 Ma nouvelle phrase :

“Réussir, c’est aussi pour moi, à ma façon, parce que ___”.

5 Prise de conscience?

Qu’est-ce qui a monté en toi et qui fait du sens ?

6 Action :

Le + petit pas possible de 5 minutes dans les 24 prochaines heures.

J. Nord Coaching TR ©2026

info@julienormandin.com