



# Guide de l'Entrepreneur RE - Créatif

RE - trouve ta clarté  
professionnelle.

Évite toi des mois de doutes  
et de procrastination.



**Ado & jeunes adultes  
(13 à 25ans)**

## Mentions légales

© 2025 - Carole Tchanmene, Fenosoa Zafimahova, Grégor Nicolas  
Buddy Créatif  
Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée dans un système de recherche ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit - électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre - sans l'autorisation écrite préalable des auteurs, sauf dans le cadre d'une utilisation personnelle ou éducative.

**Titre: Le Guide de l'entrepreneur RE-crétatif - Livre 1**  
**Sous-titre: RE-trouve ta clarté professionnelle**  
**1<sup>re</sup> édition - avril 2025**

Publié avec Kindle Direct Publishing - Amazon  
Version imprimée & numérique

ISBN (impression):  
ISBN (numérique):

Rédaction et conception: Carole Tchanmene  
Buddy Créatif  
[www.buddycreatif.com](http://www.buddycreatif.com)



© Copyright 2025 Buddy Créatif - Tous droits réservés.

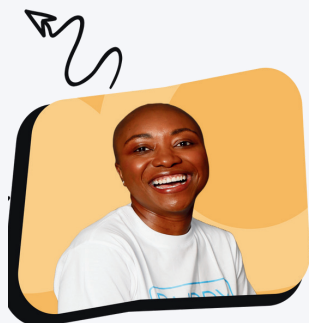
[WWW.BUDDYCREATIF.COM](http://WWW.BUDDYCREATIF.COM)

# Table des matières

Clique sur le lien de la page qui t'intéresse

- 04 [L' auteure](#)
- 05 [Pourquoi ce guide?](#)
- 06 [Qui je suis, et comment je peux t'aider?](#)
- 07 [Fais ton analyse rapide: Où en es-tu?](#)
- 09 [01.CLARTÉ - Mieux se connaître pour mieux décider](#)
- 11 [02.STRUCTURATION - Donner forme à ta vision](#)
- 13 [03.ACTION - Commencer petit maintenant](#)
- 14 [04.MOTIVATION - Tenir sur la durée sans t'essouffler](#)
- 16 [Bonus: Tes ressources pratiques](#)
- 17 [Pour continuer...](#)
- 21 [Page de couverture](#)

# L'auteure



## Carole Tchanmene

Consultante en optimisation des processus et conduite du changement.  
CEO de Buddy Créatif et de Diasposerve -  
Directrice Europe

Salut!!

Moi, c'est Carole,  
Fondatrice de **Buddy Créatif, un pré-incubateur qui prépare à l'entrepreneuriat**. Nous sommes constitués de mentors engagés dans le renforcement des compétences des jeunes professionnels et indépendants. Nous intervenons en Belgique, en France et en Afrique francophone.

Nous avons fait de la culture entrepreneuriale notre affaire! Je suis là pour t'aider à donner forme à tes idées, ton projet ou ton futur métier - celui qui te ressemble vraiment.

dans ce guide, je te partage les outils qui m'ont aidée à y voir clair, à me réorienter, et à construire un chemin professionnel qui me correspond.

À ton tour maintenant de trouver ce qui t'anime... et de commencer à le construire à ta manière.

La vie est trop courte pour avoir des regrets!

Bonne lecture!

*Carole Tchanmene*



# Pourquoi ce Guide?

*Tu as du mal à savoir ce que tu veux vraiment faire de ta vie pro?  
Tu as plein d'idées, mais rien de vraiment clair? Ou tu avances à tâtons,  
sans savoir si tu es sur la bonne voie?*

**Tu n'es pas seul-e.**



Aujourd'hui, des milliers de jeunes, de salarié-es en reconversion et d'entrepreneur-es hésitent, tournent en rond ou s'épuisent dans des projets déconnectés de leurs vraies aspirations.

**Ce guide est là pour t'aider à y voir plus clair.**

Grâce à une approche structurée, humaine et inspirante, tu vas:

- ✉ Faire le point sur ta situation actuelle
- ✉ Identifier tes moteurs, tes talents, tes valeurs
- ✉ Poser les bases concrètes d'un projet aligné
- ✉ Trouver des micro-actions pour avancer dès aujourd'hui



# Qui suis-je, et comment puis-je t'aider?

Je suis consultante en gestion du changement et structuration de processus en entreprise depuis 2020.

J'accompagne les jeunes, les entrepreneuses et les équipes en transformation à réaliser leurs objectifs, grâce à la méthode CSAM (sésame) que j'ai co-construite avec mes deux autres associées Fenosoa Zafimahova et Grégor Nicolas. L'approche CSAM met l'individu au centre et repose sur 4 piliers:

**Clarté:** comprendre qui tu es, ce que tu veux, et pourquoi

**Structuration:** organiser ton projet de manière réaliste et motivante

**Action:** passer à l'acte avec des outils concrets

**Motivation & maintien:** garder le cap sans t'épuiser

Avec mon équipe, nous accompagnons chaque année des dizaines de femmes et de jeunes à RE-trouver leur cap professionnel ou privé, en alliant écoute, structure, créativité et énergie.















# Auto-Analyse rapide: Où en es-tu?

Réponds honnêtement à ces affirmations.

Note chaque phrase entre 1 (pas du tout) et 5 (tout à fait).

-  J'ai une idée de ce que je pourrais faire plus tard
-  J'ai déjà pensé à ce que je veux faire après l'école
-  Ce que j'aime faire a du sens pour moi
-  Je sais ce dans quoi je suis naturellement bon·ne
-  Je sais me remotiver quand je perds l'envie
-  J'ai une idée de ce que j'aimerais faire dans quelques années
-  Je peux choisir même quand c'est difficile
-  Je sais gérer mon temps pour avancer dans mes projets scolaires
-  Je peux compter sur des gens autour de moi
-  J'ai déjà découvert ou exploré des métiers, stages ou formations qui m'intéressent



# Auto-Analyse rapide: Où en es-tu?

Fais la somme du score obtenu. Quels enseignements en tire-tu?



## **SCORE 41-50**

Tu es prêt.e à avancer !  
Ce guide te permettra  
de structurer encore  
plus ton cap.

## **SCORE 26-40**

Tu es en bonne voie,  
mais il te manque  
une vision plus claire  
et des outils concrets.

## **SCORE 10-25**

Tu as besoin d'un  
vrai recentrage et  
d'un cadre.













# 01.CLARTÉ - Mieux se connaître pour mieux décider



"On ne peut pas être à sa place si on ne sait pas qui on est."

Réponds aux questions ci-dessous, sans filtre:

-  Qu'est-ce qui te met naturellement en énergie?
-  Quelles situations injustes ou problématiques te donnent envie de réagir?
-  Choisis 3 choses super importantes pour toi dans la vie? dans tes choix, tes relations, c'est ce qu'on appelle aussi "valeurs"
-  Qu'est-ce qu'on te dit souvent de positif?
-  Si ton travail pouvait changer un truc autour de toi, ce serait quoi?
-  Qu'est-ce que tu pourrais faire pendant des heures sans t'ennuyer?





# 01.CLARTÉ - Mieux se connaître pour mieux décider



"On ne peut pas être à sa place si on ne sait pas qui on est."




## Exercice final: Ton Pourquoi

Formule ton "Pourquoi" en 1 ou 2 phrases.

Ex: *"Je veux aider les jeunes à libérer leur potentiel pour vivre dans un monde où chacun peut s'épanouir."*

" Je \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ pour que \_\_\_\_\_ "





# 02. STRUCTURATION

## - Donner forme à ta vision

*"Une vision sans plan reste un rêve flou."*



**Exercice:** Mon projet de vie professionnel idéal  
Remplis les 3 lignes ci-dessous:

**CE QUE JE  
VEUX FAIRE**

ex. Coacher les jeunes de mon quartier à  
prendre la parole en publique

**CE QUE JE  
PEUX FAIRE**

ex. Je peux donner des formations

**CE QUE JE  
VAIS TESTER**

ex. Atelier en groupe pour la préparation à  
des concours de pitch



# 02. STRUCTURATION

## - Donner forme à ta vision

"Une vision sans plan reste un rêve flou."



**Exercice:** ton plan d'action simplifié

Définis une action prioritaire à faire cette semaine pour tester par exemple une idée, ou un format.



Dans le *cahier d'exercices de l'Entrepreneur RE-Créatif (Livre 3)*, nous partageons avec toi un model de rétro planning simple (planning inversé) à appliquer et qui est basé sur la méthode des petits pas.







# 03.ACTION - Commencer petit maintenant


*"Une vision sans plan reste un rêve flou."*

Choisis un petit pas à faire par semaine pendant 4 semaines

 Semaine 1: \_\_\_\_\_

 Semaine 2: \_\_\_\_\_

 Semaine 3: \_\_\_\_\_


 Semaine 4: \_\_\_\_\_



## Exemples:

- Réaliser un entretien avec une personne inspirante
- Visiter une entreprise
- Lister 5 formations, écoles, stages ou métiers qui t'attirent
- Poster un message sur LinkedIn ou créer ton profil
- Réserver un entretien découverte avec un mentor de Buddy Créatif










# 04.MOTIVATION - Tenir sur la durée sans t'essouffler

3 éléments clés pour garder ton cap et les questions à te poser pour les identifier:




## **Ton cercle de soutien**

-  Qui sont les 3 personnes qui croient en toi?
-  Avec qui peux-tu échanger régulièrement?
-  Existe-t-il un groupe que tu peux rejoindre?

## **Ton rituel hebdo**

-  Le vendredi: quel a été ton petit succès cette semaine?
-  Le lundi: quelle intention poses-tu pour la semaine à venir?

## **Ton mantra personnel**

-  Je mérite des études ou un métier alignés avec ce que je trouve important dans la vie (valeurs).
-  Je n'ai pas besoin d'avoir tout prévu pour avancer.
-  Je suis en construction, pas en compétition.



# 04.MOTIVATION - Tenir sur la durée sans t'essouffler

Écris ton propre mantra, une phrase qui te motive ou te ressemble ici:



# Bonus: Tes ressources pratiques



## Livres utiles:

**"Ikigai"** - Héctor García & Francesc Miralles

**"Commencer par Pourquoi"** - Simon Sinek

## Outils recommandés:

- [www.16personalities.com](http://www.16personalities.com) (MBTI gratuit)
- [www.mycreativetype.com](http://www.mycreativetype.com) (Profil créatif - gratuit)
- Canva (pour visualiser ton projet)

## Disponibles sur notre site

### Guide de l'Entrepreneur RE-crétif

- Tome 2 - "À la découverte de ton trésor à idées"
- Tome 3 - "Cahier d'exercices"



# Pour continuer...



Bravo, tu viens de poser les fondations d'un projet qui te ressemble. Tu as pris le temps de réfléchir, structurer et poser tes intentions. Et maintenant, tu veux aller plus loin?

Nous te proposons plusieurs formats selon ton profil:

## **1.ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL**

Séances de 90 minutes pour travailler sur tes points spécifiques. la première nous permet de clarifier ou tu en es, si nous matchons, le budget, de créer une feuille de route d'actions concrètes.

## **2.PROGRAMME DE MENTORAT INDIVIDUEL**

Nous t'accompagnons pendant 9 mois, de l'idéation à la réalisation des premières actions, avec des moments de mentorat pratique sur le terrain.

## **3.ATELIERS D'IDÉATION EN GROUPE À LA CARTE**

Sors de l'isolement et profite de l'intelligence collective pour faire avancer ton projet. Retrouve-nous en ligne ou en présentiel.

## **4.ATELIER D'ORIENTATION EN IMMERSION**

Trouve ta voie en te posant les bonnes questions dans une mise en scène grand format. Nous organisons ces événements chaque année.

# Pour continuer...



## 1. Réserve ton rendez-vous découverte gratuit ici

Je réserve  
un rendez-vous



## 2. Suis-nous sur LinkedIn et Instagram pour + de conseils, lives et témoignages.

Je scanne



# Les coulisses du guide



Merci aux artistes et créateurs visuels qui donnent vie à nos mots:

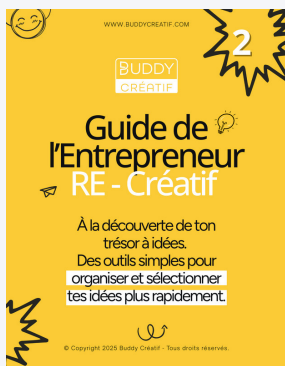
- Canva Pro pour les outils de mise en page
- Freepik pour ses illustrations inspirantes ([www.freepik.com](http://www.freepik.com))
- Baguette Studio pour ses icônes pleines de caractère.  
[@baguettestudio.com](https://www.baguettestudio.com)
- Genny Brocardin pour ses visuels empreints de douceur.  
[@gennystuff](https://www.gennystuff.com)

Certaines illustrations utilisées dans ce guide proviennent de bibliothèques de contenus libres ou sous licence commerciale. Toute utilisation secondaire de ces visuels dans un autre cadre que ce livre nécessite l'autorisation des créateurs respectifs.

Ce guide a été conçu avec soin pour accompagner ton cheminement professionnel avec bienveillance et créativité. Merci pour ta lecture.

# Autres ressources

*Sous Buddy Créatif*



Je scanne  
pour  
commander



*Sous Diasposerve*



© Copyright 2025 Buddy Créatif - Tous droits réservés.

WWW.BUDDYCREATIF.COM



# Feedback

As-tu observé des améliorations?  
Dis-le nous!  
Nous aimons aller de l'avant!



Je scanne



Auteure:  
Carole Tchanmene