TA VOIX COMPTE · BONUS 4

OÙ EN ES-TU AVEC TA VOIX ?

Le mini guide pour connaître ton profil et tes premiers pas

WILLIAM ANGORA

> *« Avant de savoir où tu vas, tu dois savoir où tu es. »*

CE GUIDE EST POUR TOI SI

- Tu veux comprendre où tu en es dans ton parcours d'expression.
- Tu cherches ce qui te bloque vraiment.
- Tu veux savoir par où commencer pour libérer ta voix.
- Tu as besoin de clarté sur ta prochaine étape.

COMMENT L'UTILISER

1. Lis les cinq profils et coche les phrases dans lesquelles tu te reconnais.
2. Repère le profil qui te ressemble le plus en ce moment.
3. Note les conseils de ton profil.
4. Passe à l'action avec un des exercices proposés.

Tu peux te reconnaître dans plusieurs profils. C'est normal. Choisis celui qui résonne le **plus** avec ta situation actuelle.

PROFIL 1

LA VOIX SILENCIEUSE

« Je ne parle presque jamais. J'ai trop peur. »

▪ TU TE RECONNAIS SI

- ☐ Tu as beaucoup à dire, mais tu ne le dis jamais.
- ☐ Tu écris des messages que tu ne publies jamais.
- ☐ Tu prépares des contenus que tu ne partages jamais.
- ☐ Tu as peur du jugement, du rejet, du ridicule.
- ☐ Tu te sens paralysé(e) à l'idée de t'exprimer.
- ☐ Tu préfères observer en silence plutôt que parler.
- ☐ Tu penses souvent : « Personne ne veut m'écouter de toute façon. »

▪ TON BLOCAGE PRINCIPAL

La peur du jugement. Tu as tellement peur d'être rejeté(e), critiqué(e) ou ridiculisé(e) que tu préfères ne rien dire. Le silence est devenu ta zone de confort.

▪ CE QUE TU DOIS COMPRENDRE

Ton silence a un coût. Chaque fois que tu retiens ta voix, tu accumules une dette émotionnelle. Cette dette te pèse, même si tu ne le vois pas encore. Ta voix n'a pas besoin d'être parfaite. Elle a juste besoin d'**exister**.

TON PREMIER PAS

Commence petit. Ne vise pas la perfection, ni la grande déclaration. Vise juste 1 % d'authenticité : un commentaire sincère, un message honnête, une phrase vraie. L'important, c'est de **briser le silence**.

EXERCICE 1 **À toi**

LE BROUILLON LIBÉRATEUR

Écris un message ou un post que tu ne publieras **pas**. Juste pour sentir ce que ça fait d'exprimer ta vérité sans conséquence.

EXERCICE 2 **À toi**

LE COMMENTAIRE SOUS PSEUDO

Commente quelque chose (une vidéo, un article) sous un pseudo. L'anonymat enlève la pression du jugement.

LA LETTRE À TOI-MÊME

Écris-toi une lettre qui explique **pourquoi** ta voix compte. Relis-la chaque fois que tu doutes.

TES CHAPITRES CLÉS DANS LE LIVRE

- Chapitre 1 : Les trois causes de ton silence
- Chapitre 2 : Le piège du regard des autres
- Chapitre 10 : La puissance de l'action imparfaite

PROFIL 2

LA VOIX HÉSITANTE

« Je parle parfois, mais je me censure beaucoup. »

TU TE RECONNAIS SI

- ☐ Tu partages du contenu, mais tu te retiens souvent.
- ☐ Tu dis ce que les gens veulent entendre, pas ce que **tu** penses vraiment.
- ☐ Tu as peur d'être « trop » : trop direct(e), trop émotif(ve), trop intense.
- ☐ Tu te demandes toujours : « Est-ce que je vais choquer quelqu'un ? »
- ☐ Tu adoucis tes messages pour ne pas déranger.
- ☐ Tu effaces ou modifies tes posts après publication, par peur des réactions.

TON BLOCAGE PRINCIPAL

Le besoin d'approbation. Tu parles, mais seulement si tu es sûr(e) que ce sera bien reçu. Tu filtres tellement ta voix qu'elle n'est plus vraiment la tienne.

CE QUE TU DOIS COMPRENDRE

L'approbation universelle n'existe pas. Même Jésus avait des haters. Même Mère Teresa avait des critiques. Si tu cherches l'approbation de tout le monde, tu finiras par perdre la tienne. Ta voix ne peut pas plaire à tout le monde, et ce n'est pas son rôle. Son rôle, c'est d'être **vraie**.

■ TON PREMIER PAS

Partage quelque chose de légèrement inconfortable. Pas quelque chose de choquant : juste quelque chose de plus authentique que d'habitude. Un avis un peu tranché, une émotion que tu caches d'habitude, une vérité que tu gardes pour toi. Et observe ce qui se passe. (Spoiler : le monde ne s'effondre pas.)

EXERCICE 1 **À toi**

ET SI… ET APRÈS ?

Liste tes pires peurs : « Et si on me critique ? Et si on me juge ? » Puis demande-toi : « Et après ? Qu'est-ce qui se passerait **vraiment** ? »

EXERCICE 2 **À toi**

LE POST BRUT

Écris un post sans te relire dix fois. Publie-le, même s'il n'est pas parfait.

LE DÉSACCORD CONSTRUCTIF

Exprime un désaccord respectueux sur un sujet qui te tient à cœur. Prouve-toi que tu peux avoir une opinion différente sans être détruit(e).

TES CHAPITRES CLÉS DANS LE LIVRE

- Chapitre 2 : Le piège du regard des autres
- Chapitre 7 : L'art de la vulnérabilité
- Chapitre 9 : Vaincre le syndrome de l'imposteur

PROFIL 3

LA VOIX INTERMITTENTE

« Parfois je suis authentique, parfois je recule. »

TU TE RECONNAIS SI

- ☐ Tu as des moments d'authenticité forte, puis tu te replies.
- ☐ Tu partages des choses profondes, puis tu paniques et tu supprimes.
- ☐ Tu oscilles entre « Je vais tout dire » et « Je ne dirai plus rien ».
- ☐ Tu te sens incohérent(e) dans ta façon de t'exprimer.
- ☐ Tu avances de deux pas, puis tu recules de trois.
- ☐ Tu cherches encore ton style d'expression.

TON BLOCAGE PRINCIPAL

Le manque de constance. Tu n'as pas encore ancré ta voix. Elle apparaît par éclairs, mais elle n'est pas encore devenue un **refuge stable**.

CE QUE TU DOIS COMPRENDRE

L'authenticité n'est pas un événement ponctuel. C'est une **pratique quotidienne**. Tu ne trouves pas ta voix en un jour : tu la construis, jour après jour, par la répétition. Chaque fois que tu recules, tu recommences le chemin. Mais chaque fois que tu persistes, ta voix s'affermit.

TON PREMIER PAS

Engage-toi sur un rythme régulier. Pas énorme. Pas parfait. Juste régulier : un post authentique par semaine, une vidéo par mois, un message vocal sincère tous les dix jours. L'important, c'est la **fidélité à soi**.

EXERCICE 1 **À toi**

L'ENGAGEMENT PUBLIC

Annonce publiquement que tu vas partager tant de fois par semaine ou par mois. L'engagement public crée de la responsabilité.

EXERCICE 2 **À toi**

LE JOURNAL DE VOIX

Chaque jour, écris trois lignes sur cette question : « Ai-je été authentique aujourd'hui ? » Cette attention quotidienne crée l'ancrage.

LE RITUEL D'EXPRESSION

Crée un rituel hebdomadaire où tu t'exprimes sans te censurer. Par exemple : tous les dimanches soir, tu écris ou tu enregistres.

TES CHAPITRES CLÉS DANS LE LIVRE

- Chapitre 14 : Ton ancrage intérieur : ta voix comme refuge stable
- Chapitre 15 : La fidélité à soi : l'engagement au-delà de la motivation
- Chapitre 20 : Ton plan d'action en 90 jours

PROFIL 4

LA VOIX EN QUÊTE DE PROFONDEUR

« Je parle régulièrement, mais je veux aller plus loin. »

TU TE RECONNAIS SI

- ☐ Tu t'exprimes déjà de façon authentique.
- ☐ Tu partages régulièrement du contenu.
- ☐ Tu te sens aligné(e) avec ta voix… mais il te manque quelque chose.
- ☐ Tu veux plus de **profondeur** dans ton message.
- ☐ Tu veux transformer tes épreuves en message fort.
- ☐ Tu veux que ta voix touche vraiment, pas seulement qu'elle plaise.
- ☐ Tu veux que ta voix devienne un **héritage**.

TON BLOCAGE PRINCIPAL

Le manque de structure. Tu as la matière première : ton vécu, tes leçons. Mais tu ne sais pas encore comment la transformer en message clair et puissant.

CE QUE TU DOIS COMPRENDRE

Ta voix a du potentiel. Mais le potentiel sans structure reste flou. Ce dont tu as besoin maintenant, ce n'est pas de parler **plus**. C'est de parler **mieux** : avec plus de clarté, plus de profondeur, plus d'impact.

■ TON PREMIER PAS

Identifie ton message central. Quelle est LA leçon de vie que tu veux transmettre ? Pas dix leçons : **une**. Celle qui résume tout ce que tu as traversé, celle qui pourrait changer la vie de quelqu'un. Une fois que tu l'as trouvée, tout ce que tu diras tournera autour d'elle.

EXERCICE 1 **À toi**

TON MESSAGE EN UNE PHRASE

Résume ton message de vie en **une** phrase. Par exemple : « Ta voix compte, même si tu doutes. »

EXERCICE 2 **À toi**

LA TRANSFORMATION

Prends une épreuve que tu as vécue. Note la blessure, la leçon, puis le message pour les autres.

LE CONTENU PILIER

Crée un contenu long et profond (article, vidéo, podcast) qui résume ton message central. Ce sera ton ancre.

TES CHAPITRES CLÉS DANS LE LIVRE

- Chapitre 5 : Tes épreuves deviennent ta force
- Chapitre 6 : Écoute ton cœur : trouve ce que tu veux vraiment dire
- Chapitre 17 : Ta singularité est ton empreinte

PROFIL 5

LA VOIX AFFIRMÉE

« Je m'exprime avec authenticité et impact. »

▪ TU TE RECONNAIS SI

- ☐ Tu partages régulièrement, et avec authenticité.
- ☐ Tu assumes ta voix, même si elle dérange.
- ☐ Tu as un message clair et une audience qui te suit.
- ☐ Tu es aligné(e) avec ce que tu exprimes.
- ☐ Mais parfois, tu traverses des saisons de doute.
- ☐ Parfois, tu te demandes si tu es toujours sur la bonne voie.
- ☐ Tu veux garder cette authenticité dans la durée.

▪ TON BLOCAGE PRINCIPAL

L'épuisement ou la perte de sens. Quand on parle beaucoup, on peut finir par se perdre. Le danger n'est plus le silence. C'est la **fatigue**, ou le décalage avec soi-même.

▪ CE QUE TU DOIS COMPRENDRE

Avoir une voix affirmée ne veut pas dire ne jamais douter. Même les voix les plus fortes ont besoin de silence pour se ressourcer, de réflexion pour s'aligner et de pauses pour ne pas s'épuiser.

■ TON PREMIER PAS

Reviens à ton « pourquoi ». Pourquoi tu parles ? Pour qui tu parles ? Qu'est-ce qui nourrit ta voix ? Reconnecte-toi régulièrement à ta **source**.

EXERCICE 1 **À toi**

LE BILAN TRIMESTRIEL

Tous les trois mois, demande-toi : « Suis-je encore aligné(e) avec mon message ? Ai-je besoin d'ajuster quelque chose ? »

EXERCICE 2 **À toi**

LE SILENCE CHOISI

Prends une semaine de silence volontaire tous les trois à six mois. Le silence n'est plus une fuite, mais un **choix**.

LA TRANSMISSION

Comment peux-tu transmettre ta voix aux autres ? Enseigner, accompagner, encourager ?

TES CHAPITRES CLÉS DANS LE LIVRE

- Chapitre 16 : Quand le silence redevient un allié
- Chapitre 19 : Le rythme secret de la croissance
- Chapitre 21 : Ils l'ont fait : la preuve que c'est possible

MAINTENANT

À TOI DE JOUER

Tu as trouvé ton profil ? Parfait. Maintenant, ne te contente pas de **savoir** où tu en es. **Agis.** Choisis **un** exercice de ton profil et fais-le cette semaine. Parce que ta voix ne se libère pas en théorie. Elle se libère dans l'action.

MON PROFIL — À toi

OÙ J'EN SUIS AUJOURD'HUI

Mon profil, l'exercice que je choisis, et le jour où je le fais :

Et souviens-toi : peu importe où tu en es aujourd'hui, ta voix compte.

WILLIAM ANGORA