

Carole Tchanmene



Guide de l'Entrepreneur RE - Créatif

RE - trouve ta clarté
professionnelle.

Évite toi des mois de doutes
et de procrastination.



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-crétif - Livre 1
Sous-titre: RE-trouve ta clarté professionnelle
2ème édition - Décembre 2025

Version imprimée & numérique

ISBN (impression):
ISBN (numérique):

Rédaction et conception: Carole Tchanmene
Buddy Créatif
www.buddycreatif.com



© Copyright 2025 Buddy Créatif - Tous droits réservés.

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 puis-je t'aider?](#)
- 07 [Auto-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](#)
- 21 [Pour continuer...](#)
- 23 [Les coulisses du guide](#)
- 24 [Autres ressources](#)
- 26 [Page de couverture](#)

L'auteure



Carole Tchanmene

Consultante en optimisation des processus et conduite du changement. Mentore de nouvelles dirigeantes, elle est la fondatrice et directrice Europe de Buddy Créatif.

Salut!!

Moi, c'est Carole,
Fondatrice de **Buddy Créatif, un pré-incubateur qui prépare à l'entrepreneuriat**. Nous sommes constitués d'experts 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! Et accompagnons les individus à structurer et construire le projet ou l'entreprise qui leur ressemble. Je partage avec toi des outils qui m'ont permis de trouver ma clarté professionnelle et mon épanouissement pour que tu puisses toi aussi vivre cette expérience.



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 je suis, 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).

-  Je sais clairement ce que je veux faire professionnellement
-  Je connais mes forces naturelles et mes talents
-  Je sens que je suis aligné-e avec mes valeurs
-  Je suis motivé-e à avancer dans mon projet
-  J'ai une vision long terme claire et inspirante
-  Je sais structurer mon temps et mes priorités
-  Je suis capable de prendre des décisions rapidement
-  Je sais comment rebondir quand je perds en motivation
-  J'ai autour de moi des personnes qui me soutiennent
-  J'ai déjà posé au moins une action concrète ce mois-ci



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 causes ou injustices t'émeuvent ?
 -  Quelles sont les 3 valeurs qui te sont essentielles ?
 -  Quels compliments revient-on souvent te faire ?
 -  Quelle vision du monde as-tu envie de défendre à travers ton travail ?
 -  Qu'est-ce que tu pourrais faire pendant des heures sans te lasser ?
- 





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 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 1 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
- Poster un message sur LinkedIn
- Lister 5 formations qui t'attirent
- Réserver un atelier découverte





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 ou une communauté à 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 un projet qui est aligné avec mes 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 ici:



Bonus: Tes ressources pratiques



Livres utiles:

"Ikigai" - Héctor García & Francesc Miralles

"Commencer par Pourquoi" - Simon Sinek

Outils recommandés:

- 16personalities.com (MBTI gratuit)
- mycreativetype.com (Profil créatif - gratuit)
- Canva (pour visualiser ton projet)

Disponibles sur notre site

Guide de l'Entrepreneur RE-créatif

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

Ton Ikigai



L'Ikiga est une philosophie japonaise qui désigne la raison d'être: l'équilibre entre ce que l'on aime, ce pour quoi on est compétent, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi on peut être rémunéré, afin de donner du sens à sa vie personnelle et professionnelle.

Réponds aux 4 questions suivantes pour déterminer ta raison d'être.

1. Qu'est-ce que tu aimes?

Liste 3 activités où tu passes beaucoup de temps sans rémunération.

Liste 3 activités pour lesquelles tu dépenses une bonne somme d'argent.



2. Quels sont tes talents, tes valeurs?

Quelles sont tes compétences ? Quelles sont tes qualités humaines ? Quels sont tes talents naturels?

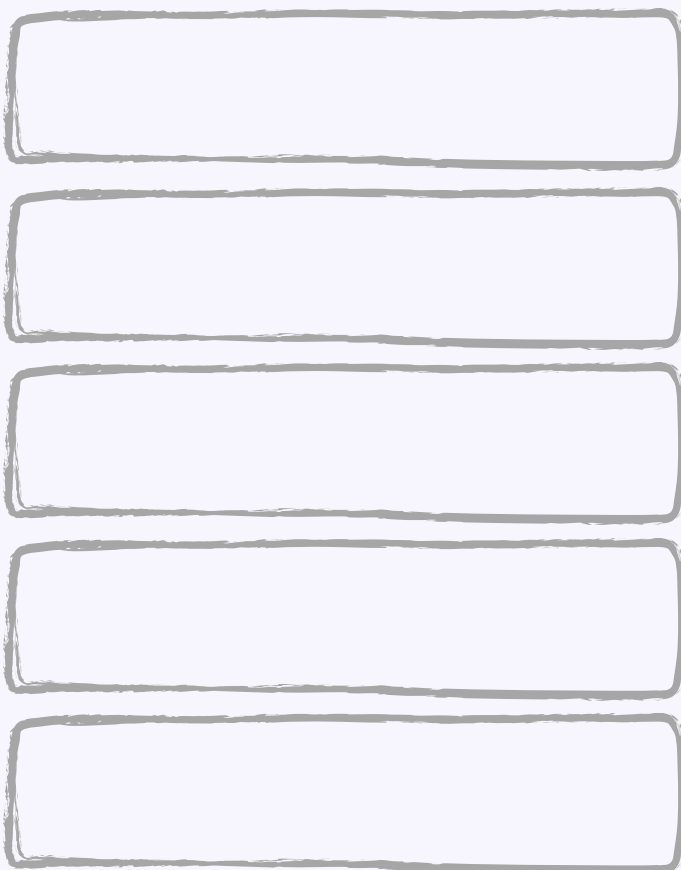
Liste 5 compétences ou talents pour lesquelles tu es plus doué(e) que 80% des gens autour de toi.

Liste 5 qualités humaines pour lesquelles tu es plus doué(e) que 80% des gens autour de toi.



3. Pourquoi peut-on te payer?

Liste 5 activités pour lesquelles quelqu'un pourrait payer 300 euros ou plus pour tes services sur un week-end (en dehors de ton job alimentaire).

Five empty rectangular boxes with rounded corners and a hand-drawn, sketchy border, arranged vertically for writing.



4. Ce dont ta communauté/le monde a besoin.

Si tu avais des moyens et des pouvoirs illimités, quels problèmes aimerais-tu résoudre dans le monde, ou dans ta communauté?

Liste 3 problèmes qui te tiennent à coeur ou qui t'agacent le plus en pensant au monde/ à ta communauté et qui sont à ta portée. Que pourrais-tu résoudre?

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. ORIENTATION PROFESSIONNELLE

Parcours d'orientation boosté par notre solution digitale CSAM Clarté PRO. Fais ta clarté professionnelle seule.e dans ton espace digitale, ou avec en coaching pendant 3 heures avec un mentor Buddy Créatif.

3. MASTER CLASSES ET ATELIERS D'IDÉATION EN GROUPE

Sors de l'isolement et fais avancer ton projet grâce à l'intelligence collective. Rejoins nos ateliers en ligne ou en présentiel.

2. PROGRAMME DE MENTORAT INDIVIDUEL

Selon la voie professionnelle choisie: salariat, entrepreneuriat, ou autre, nos programmes **CSAM Leadership** et **CSAM Entrepreneurship** sont conçus pour te soutenir dans ta transition

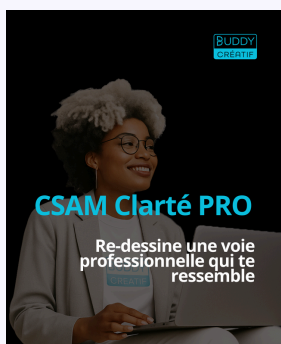
4. ÉVÈNEMENTS/RETRAITES ET BOOTCAMPS

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

Pour continuer...



1. Fais le parcours d'orientation et reçois ton rapport d'orientation professionnelle détaillé seul, ou avec 3 heures de coaching individuel



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)
 - Baguette Studio pour ses icônes pleines de caractère. [@baguettestudio.com](https://www.baguettestudio.com)
 - Genny Brocardin pour ses visuels empreints de douceur. [@ge.nnysstuff](https://www.ge.nnysstuff.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



Scanne ici

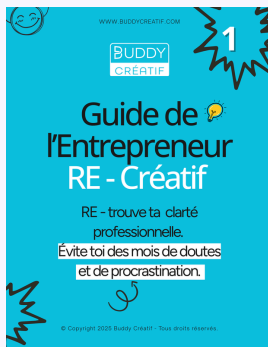
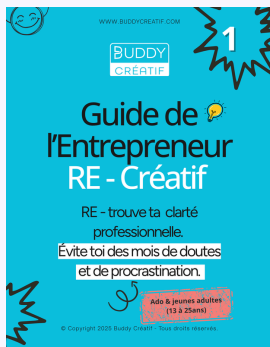


Sous Diasposerve



Autres ressources

Ressources gratuites pour nos abonné.e.s



Scanne ici



Bientôt disponible:



WWW.BUDDYCREATIF.COM



Feedback

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



Je scanne



Auteure:
Carole Tchanmene

© Copyright 2025 Buddy Créatif - Tous droits réservés.

WWW.BUDDYCREATIF.COM