

A photograph of a wooden desk with a laptop, a pen holder, and a blank sheet of paper. The text is overlaid on the image.

# Le club des Actionneurs

---

## Comment redonner du SENS à sa vie

**WORKBOOK**

Remarque préliminaire :

*Afin de profiter au maximum de votre formation, je vous invite à **imprimer ce cahier d'exercices** et à l'avoir avec vous pendant que vous suivez la formation. Dans ce workbook, tout est expliqué au fur et à mesure, laissez-vous guider 😊*

## À RETENIR :

Cette formation est offerte à toutes les personnes qui rejoignent *le club des Actionneurs*. L'inscription au club est gratuite. Si vous avez obtenu ce workbook mais que vous n'êtes pas encore inscrit au *club des Actionneurs*, vous pouvez le faire en cliquant sur le lien suivant :

**[Les-Actionneurs.com](http://Les-Actionneurs.com)**

## Votre intention principale pour cette formation :

Mon intention principale pour cette formation est \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Ce Workbook appartient à : \_\_\_\_\_

## BIENVENUE DANS L'AVENTURE !

---



Je suis *Mathieu Vénisse*, le fondateur des sites [Les-Actionneurs.com](http://Les-Actionneurs.com), [Penser-et-Agir.fr](http://Penser-et-Agir.fr) et l'auteur de [C'est décidé, je change de vie](#) publié chez *InterEditions*.

Moi aussi je suis passé par là : mon ancien travail ne me convenait plus et ma vie avait perdu tout son sens. Tous les matins je me levais encore fatigué avec la boule au ventre. J'enchainais les baisses de moral et j'avais l'impression que le monde ne tournait plus rond.

**Puis, c'est le choc :** je continue de ne pas écouter cette petite voix au fond de moi qui me dit de changer. Mon corps se recouvre d'eczéma, je prends 15 kilos en 3 mois et mon médecin me diagnostique une hernie discale...

**C'est le coup de grâce !** Je me retrouve à avoir du mal à poser le pied par terre, foudroyé par la douleur que me fait subir ma hernie. Tous les jours, je me retrouve dans un métro bondé dans lequel personne ne me laisse sa place « parce que je suis jeune ». Un matin pluvieux, je me dis en pensée : « *c'est décidé, je change de vie* ». Je ne savais pas encore *comment* j'allais faire, mais je l'avais décidé.

Suite à ce choix je quitterai mon travail en 2013 pour créer un projet plein de sens : « Penser et Agir ». Suite à cette décision, en l'espace de 7 jours, mes plaques d'eczéma disparaissent, en 3 mois je perds les 15 kg que j'avais en trop puis, sous les airs ébahis de mon médecin, ma hernie discale se résorbe d'elle-même ! Et pourtant, à ce moment-là, mon projet débutait tout juste et ne me permettait pas encore d'en vivre... J'avais choisi de changer de vie et mon corps l'avait entendu. C'est pourquoi la phrase « *Parce qu'un seul choix peut tout changer* » reste encore aujourd'hui le slogan du *mouvement des Actionneurs* 😊

Aujourd'hui, le *mouvement des Actionneurs* rassemble une communauté de **+ de 160 000 personnes inscrites à nos listes de diffusions** et nous avons accompagné **+ de 2 000 personnes à redonner du sens à leur vie** à travers nos formations en ligne.

**Alors... À votre tour ?**

## POUR BIEN COMMENCER CETTE FORMATION

---

Avant de commencer cette formation, je vous invite à faire l'état des lieux :

### Dans un monde idéal qu'aimeriez-vous faire de vos journées :

*Dans un monde idéal, sans contrainte de temps, de finance ou de géographie, j'aimerais...*

---

---

---

---

### Sur une échelle de 0 à 5...

Votre niveau de **confiance** dans votre capacité à atteindre cet idéal : \_\_ / 5

Votre niveau de **clarté** par rapport à cet idéal (est-il clair et limpide ?) : \_\_ / 5

Votre niveau d'avancée sur votre **plan d'action** pour atteindre cet idéal : \_\_ / 5

### Ce que vous attendez de cette formation :

*Après avoir répondu à ces questions, ma principale attente par rapport à cette formation est...*

---

---

---

---

# MODULE 1 : CREEZ LE DECLIC POUR CHANGER

---

*(Cette partie est à compléter pendant le Module 1)*



MODULE 1

Un SEUL Décllic pour  
**tout changer**

Formation présentée par  
**Mathieu Vénisse**

**Le club des Actionneurs** : la première plateforme en ligne qui vous accompagne de A à Z pour redonner du SENS à votre vie en révélant votre Unicité.

L'objectif de ce premier module est de créer chez vous un déclic pour modifier la trajectoire de votre vie afin de lui redonner du sens. À travers l'histoire personnelle de Mathieu Vénisse, une étude scientifique ainsi qu'une visualisation intense, vous vivez une expérience de transformation impactante.

## Étude scientifique

Quels sont les 5 plus grands regrets ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Après avoir pris connaissance de l'étude scientifique, notez, en une ou deux phrases, votre ressenti ci-dessous ainsi que l'intention que vous posez pour ne plus jamais avoir de regret :

Mon ressenti est \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mon intention pour ne plus jamais avoir de regret est \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Répondez à la question fondamentale

Suite à l'étude scientifique je vous pose une question fondamentale : « que direz-vous sur votre --- -- ---- ? »

Répondez à cette question ci-dessous :

---

---

---

---

---

## A propos de l'histoire de Mathieu Vénisse

Quelles leçons tirez-vous de l'histoire personnelle de Mathieu Vénisse et comment pensez-vous les appliquer dans votre vie ?

---

---

---

---

---

### Complétez le texte suivant :

Lorsque j'ai compris que tout pouvait s'arranger uniquement en \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ et à \_\_\_\_\_, tout a changé pour moi... et le meilleur restait à venir !

Si je décale de \_\_\_\_\_ ma façon de penser, quel sera le résultat dans 10 ans ? Dans 20 ans ? Dans 30 ans ?

### À quel point respectez-vous ce conseil actuellement ?

---

---

---

---

---

## Toutes ces méthodes qui ne fonctionnent pas...

Dans cette partie de la formation, Mathieu présente les 3 approches **qui ne fonctionnent pas** mais qui sont pourtant présentées sur la plupart des sites de développement personnel.

### Quelles sont ces méthodes ?

Méthode 1 : \_\_\_\_\_

Méthode 2 : \_\_\_\_\_

Méthode 3 : \_\_\_\_\_

### Pourquoi ces méthodes ne fonctionnent pas ?

---

---

---

### Complétez la phrase suivante :

*Vous êtes né \_\_\_\_\_ et vous l'êtes encore plus aujourd'hui ! Suivez votre \_\_\_\_\_ et pas celui d'un autre !*

## La citation inspirante de Steve Jobs

Qu'est-ce que cette citation vous inspire ? En quoi est-ce important pour vous ?

---

---

---

---

---





## MODULE 2 : IDENTIFIEZ VOTRE ZONE DE GENIE

---

(Cette partie est à compléter pendant le Module 2)



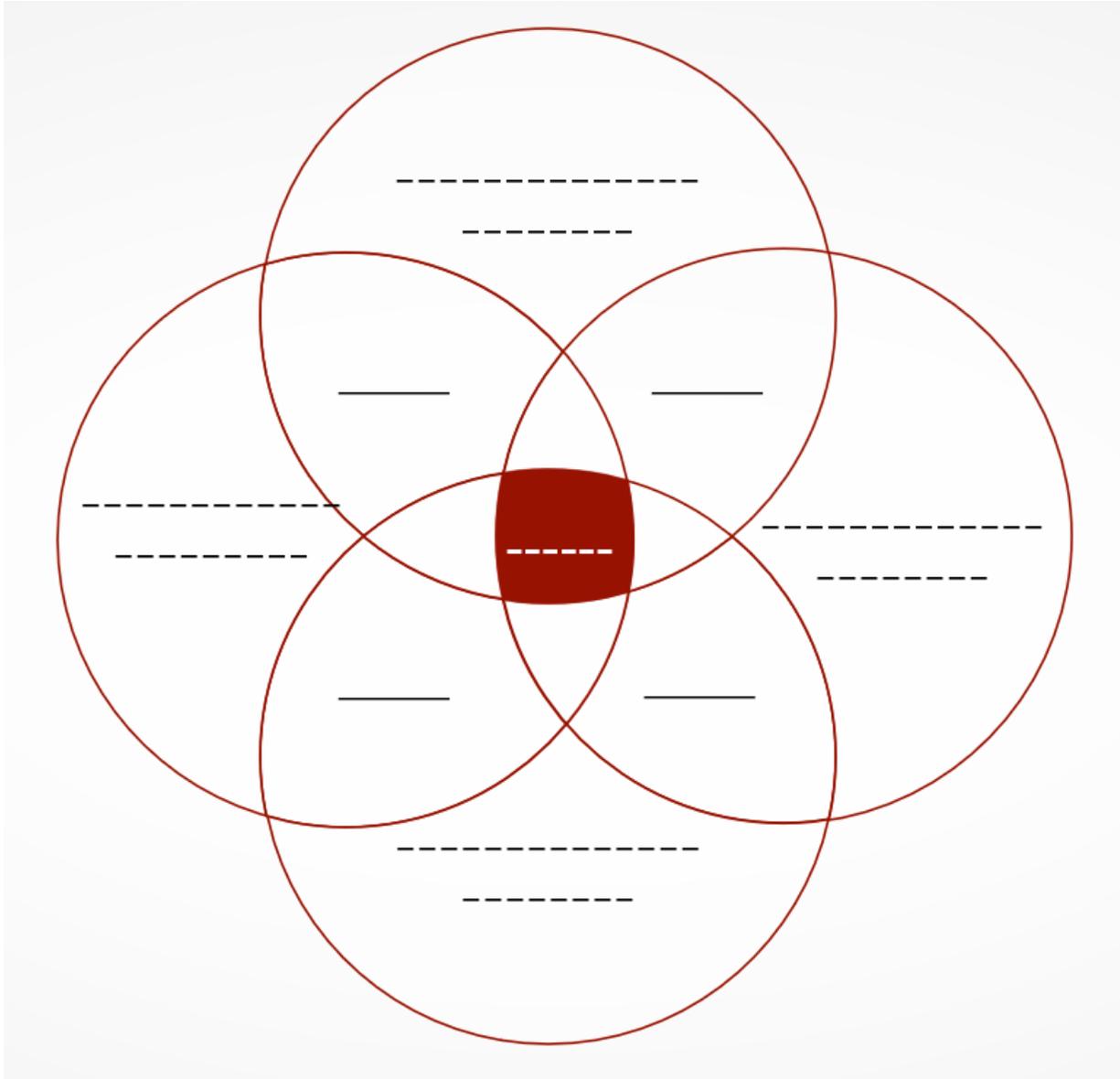
MODULE 2  
À la découverte de votre  
**Zone de Génie**

Formation présentée par  
**Mathieu Vénisse**

**Le club des Actionneurs** : la première plateforme en ligne qui vous accompagne de A à Z pour redonner du SENS à votre vie en révélant votre Unicité.

L'objectif de ce module est de vous permettre d'identifier votre *Zone de Génie*, aussi appelée *Expertise Unique* chez les Actionneurs.

## Complétez le schéma suivant



Quelle est la définition exacte de ce concept

---

---

---

## Identifiez votre unicité

En prenant en compte les 4 dimensions de votre vie présentées dans la conférence, commencez à réfléchir à votre unicité :

P\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

M\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

V\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

P\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Comme expliqué dans la conférence la clé est de réfléchir à ses C\_\_\_\_\_

I\_\_\_\_\_, quelles sont les vôtres ? (Appuyez-vous sur les 3 exemples pratiques présentés pour les trouver)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## La citation inspirante de Albert Einstein

Qu'est-ce que cette citation vous inspire ? En quoi est-ce important pour vous ?

---

---

---

---

---

## MODULE 3 : VOTRE PROJET DE VIE

---

(Cette partie est à compléter pendant le Module 3)



MODULE 3  
De la Zone de Génie au  
**Projet de Vie**

Formation présentée par  
**Mathieu Vénisse**

**Le club des Actionneurs** : la première plateforme en ligne qui vous accompagne de A à Z pour redonner du SENS à votre vie en révélant votre Unicité.

L'objectif de ce module est de vous aider à passer de votre *Zone de Génie* à un *Projet* correctement défini et sur lequel vous pourrez passer à l'action.

## Zone de génie VS Projet

Quelle est la différence fondamentale entre votre « Zone de génie » et un « Projet » ?

---

---

---

---

## Listez toutes vos idées de projets (le Rêveur)

Suite au travail effectué dans le module 2, notez ci-dessous toutes vos idées :

## Sélectionnez une seule idée (l'Ingénieur)

Parmi les idées ci-dessus, sélectionnez-en une seule et écrivez-la ci-dessous :

## Transformez votre idée en projet (le Concepteur)

Quels sont les 5 critères que vous devez respecter absolument pour définir votre projet ?

S\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

M\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

A\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

R\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

T\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

Énoncez votre projet ci-dessous en prenant en compte les 5 critères précédents :

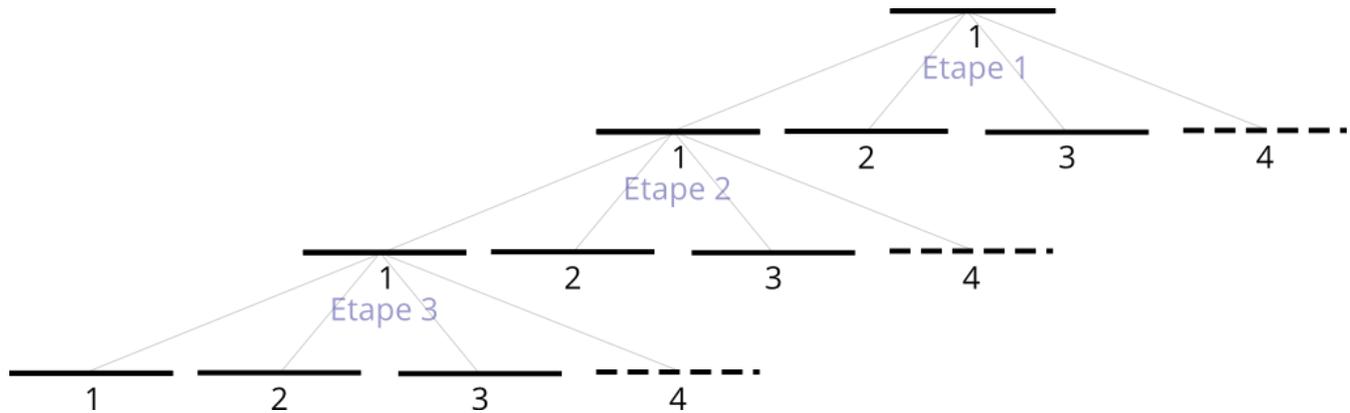
## Votre première Action pour... Demain !

Votre objectif arrivé à ce niveau de la formation est de passer à l'Action dès demain.

### La Méthode des Divisions Successives

Cette méthode vous permet d'identifier **la prochaine action extrêmement simple** de votre projet quel que soit ce projet.

En prenant en compte ce qui est expliqué dans la vidéo de formation, complétez l'arbre de divisions successives ci-dessous :



## Révélez votre diamant intérieur

Complétez le schéma ci-dessous :



Quelle est la leçon fondamentale à retenir de cette approche :

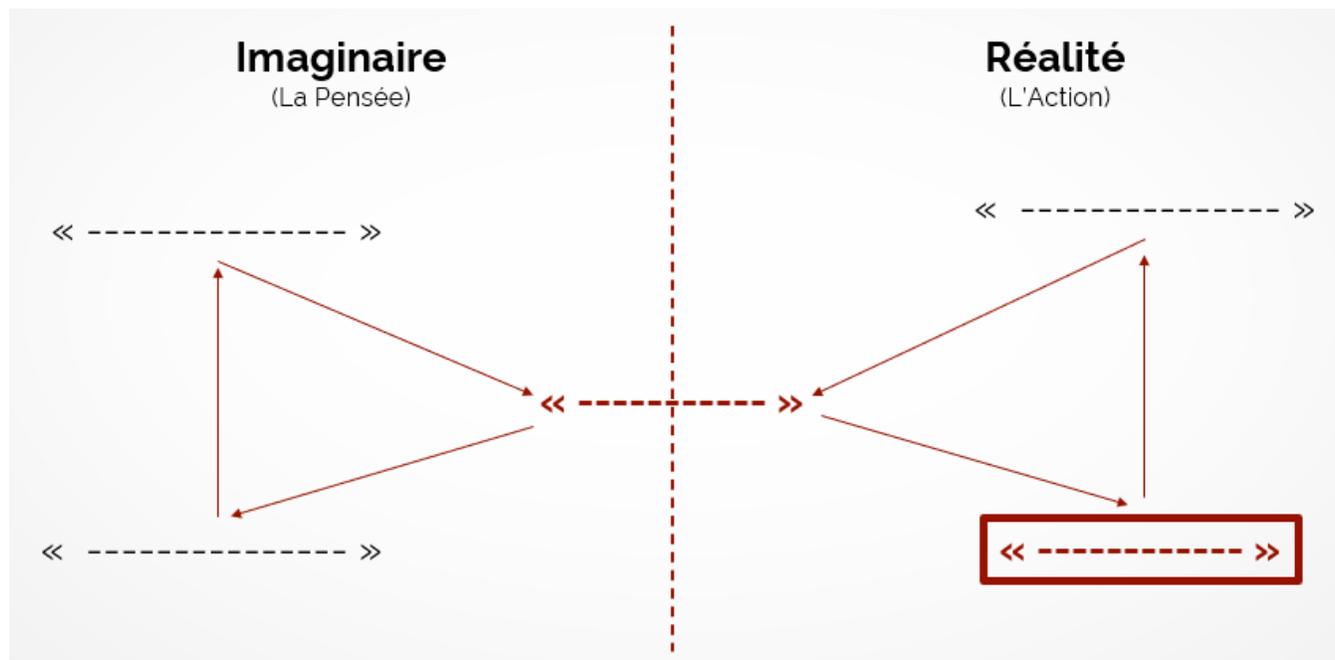
---

---

---

## La Philosophie de la Réussite

Complétez le schéma ci-dessous :



Quelle est votre ressenti par rapport à cette façon de penser :

Que faites-vous déjà bien ? Quels sont les axes d'amélioration ?

---



---



---



---



---

**Les 2 Secrets pour AGIR :**

S \_\_\_\_\_ et ne pas A \_\_\_\_\_, ce n'est pas S \_\_\_\_\_ !

F \_\_\_\_\_ est mieux que P \_\_\_\_\_ !



## MODULE 4 : DEVENEZ UN ACTIONNEUR

---

The image is a promotional graphic for 'Module 4: Devenez un Actionneur'. It features a dark red background with a silhouette of a person standing on a mountain peak. A circular portrait of Mathieu Vénisse is on the right. Text includes 'MODULE 4', 'Devenez un Actionneur', 'Formation présentée par Mathieu Vénisse', and a description of 'Le club des Actionneurs' as an online platform for personal growth.

MODULE 4

Devenez un  
**Actionneur**

Formation présentée par  
**Mathieu Vénisse**

**Le club des Actionneurs** : la première plateforme en ligne qui vous accompagne de A à Z pour redonner du SENS à votre vie en révélant votre Unicité.

Dans ce module, nous faisons un retour sur les 3 premiers modules. Puis je vous partage les 4 secrets des personnes qui réussissent sur le long terme et les 5 pièges de la réussite que vous devrez éviter absolument.

## Retour sur les 3 premiers modules

Indiquez ci-dessous LA grande idée que vous retenez de chacun des modules précédents :

**Module 1 « Créer un Déclic » :**

**Module 2 « Votre Zone de Génie » :**

**Module 3 « Votre Projet » :**

## Les 5 pièges de la réussite

**Piège 1** : ne pas connaître le P\_\_\_\_\_

---

---

---

**Piège 2** : ne pas partir de son U\_\_\_\_\_

---

---

---

**Piège 3** : pensez que ce n'est pas le bon M\_\_\_\_\_

---

---

---

**Piège 4** : attendre d'avoir la bonne I\_\_\_\_\_

---

---

---

**Piège 5** : cherchez le grand S\_\_\_\_\_

---

---

---

## Le grand SECRET n'existe pas !

\_\_\_\_\_ et ne pas \_\_\_\_\_, ce n'est pas \_\_\_\_\_ !

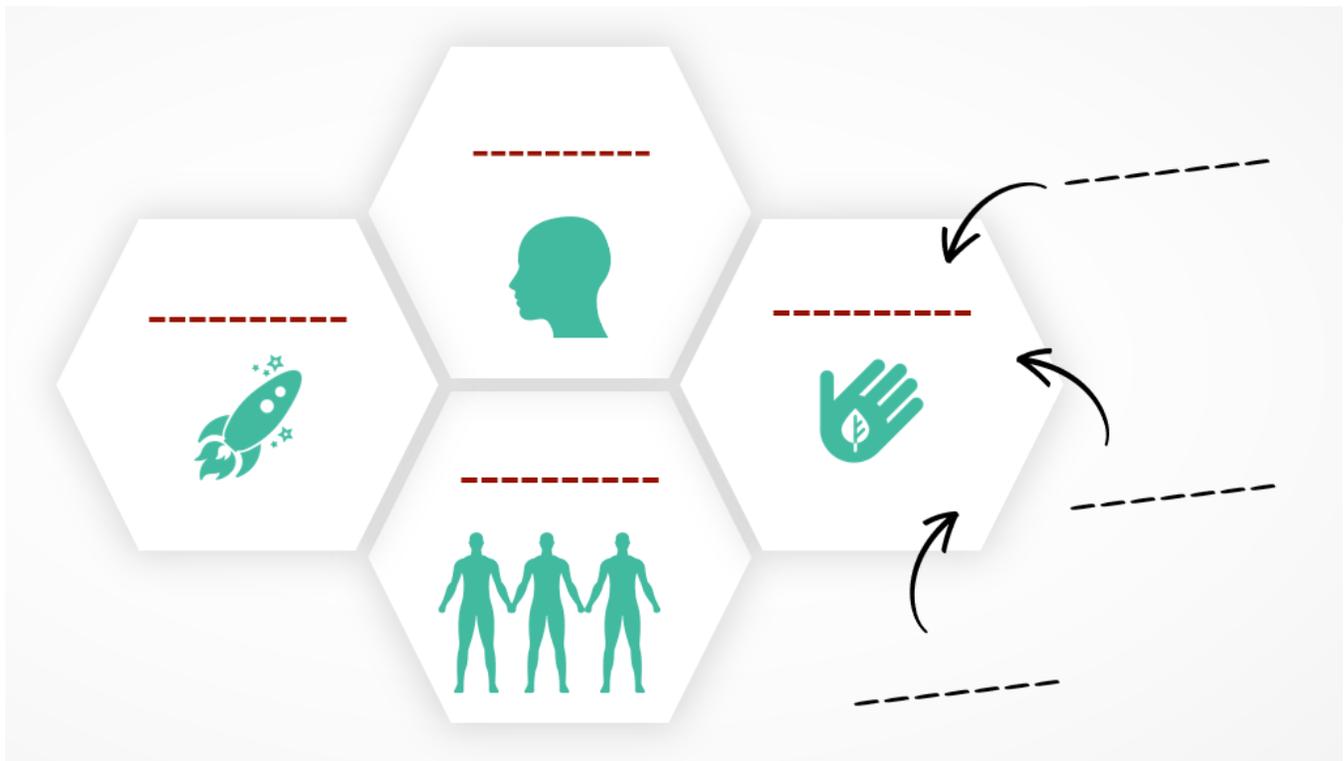
\_\_\_\_\_ est mieux que \_\_\_\_\_ !

Puis \_\_\_\_\_ se révèle...

( ' \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_... \_\_\_\_\_ )

## Les 4 secrets \_\_\_\_\_ des personnes qui réussissent

Complétez le schéma suivant :



## La phrase la plus importante

La seule chose que je S \_\_\_\_\_ c'est que je ne S \_\_\_\_\_ P \_\_\_\_\_

T \_\_\_\_\_ mais que j'en S \_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_ pour A \_\_\_\_\_ maintenant !

## Passez à l'Action !

L'enseignement n°1 que vous gardez de cette formation :

--

Quel est le **petit pas** que vous allez réaliser dès maintenant ?

--

Comment vous sentirez-vous...

Si vous ne passez pas à l'action :

Quand vous serez passé à l'action :

--	--



## POUR BIEN TERMINER CETTE FORMATION

---

Maintenant que cette formation est terminée, faites votre bilan !

Quel projet (ou idées) avez-vous identifié(es) pour redonner du sens à votre vie ?

---

---

---

---

Sur une échelle de 0 à 5...

Votre niveau de **confiance** dans votre capacité à atteindre cet idéal : \_\_ / 5

Votre niveau de **clarté** par rapport à cet idéal (est-il clair et limpide ?) : \_\_ / 5

Votre niveau d'avancée sur votre **plan d'action** pour atteindre cet idéal : \_\_ / 5

Les 3 principaux enseignements que vous retirez de cette formation :

---

---

---

---

*Je m'engage à réaliser cette première Action :*

---

---

---

---