



POUR EMPORTER

Workbook
5 jours pour te réaligner

Marie-Louise & Arsène Cormier
Cormier Mindset Coach



Introduction

Bienvenue dans Espresso Mindset – pour emporter.

Ce workbook n'est pas un exercice scolaire.
Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Il y a simplement ta vérité du moment.
Prends ce temps pour toi.

Va à ton rythme. Sois honnête.
Personne d'autre ne lira ce que tu écris ici.

L'objectif n'est pas de changer ta vie en 5 jours.

L'objectif est **de voir plus clair...**
et de créer **un déclic,**
une **prise de conscience,** un **élan.**

Idéalement, regarde la vidéo du jour avant de
répondre aux questions.
Laisse ensuite les réponses venir... sans trop réfléchir.

Pour de meilleurs résultats :

Fais les 5 jours consécutifs.
Prends ensuite une pause d'une semaine.
Puis refais le programme une deuxième fois.

Tu verras... les réponses ne seront pas les mêmes.



Jour 1 – Où tu es vraiment

Avant de changer quoi que ce soit,
il faut être capable de regarder sa réalité telle qu'elle est.

Sans jugement.

Sans dureté.

Avec honnêteté.



Questions

Jour 1 vidéo

1. En ce moment, dans ma vie, ce qui me satisfait le plus est :

(relations, travail, santé, rythme de vie, autre)

2. Ce qui me pèse, me fatigue ou me vide le plus de mon énergie est :

3. Sois honnête, ce que je tolère encore mais que je n'aime plus vraiment, c'est :

4. Une chose que j'évite de regarder depuis trop longtemps est :

5. Si rien ne change dans ma vie dans les prochaines années, ce qui m'inquiète le plus serait :



Prendre conscience, ce n'est pas se juger.
C'est s'offrir la possibilité de choisir autrement.



Jour 2 – Pourquoi tu te sens coincé

Se sentir coincé ne veut pas dire
que quelque chose ne va pas chez toi.

Souvent, ça veut simplement dire que quelque chose demande à changer...

mais que tu utilises encore
les mêmes réflexes, les mêmes réponses,
les mêmes façons de penser.

Aujourd'hui, tu observes **ce qui se répète**.



Questions

Jour 2 vidéo

1. Une situation qui se répète dans ma vie est :

(même sous des formes différentes)

2. Dans cette situation, ce que je fais (ou ne fais pas) qui contribue à ce blocage est :

3. La phrase ou l'excuse que je me répète le plus souvent est :

4. Si je cessais de me justifier... la vérité serait plutôt:

5. Ce que cette situation m'empêche de vivre pleinement est :



Identifier une répétition,
c'est déjà commencer à s'en libérer.



Jour 3 – Le rôle de tes pensées

Tes pensées ne sont pas anodines.

Elles influencent

tes émotions...

tes décisions...

tes résultats.

Aujourd'hui, tu rends visible

ce qui agit en arrière-plan.



Questions

Jour 3 vidéo

1. Une pensée négative ou limitante qui revient souvent chez moi est :

2. Quand cette pensée est présente, je me sens généralement :

3. À cause de cette pensée, j'ai tendance à :

(agir, éviter, procrastiner, me retenir, etc.)

4. Depuis quand cette façon de penser fait partie de ma vie ?

**5. Si cette pensée n'avait plus autant de pouvoir sur moi,
ce qui changerait serait :**



Identifier une répétition,
c'est déjà reprendre du pouvoir.



Jour 4 – Reprendre ma responsabilité

La responsabilité personnelle
n'est pas un blâme
c'est un **retour du pouvoir vers soi.**

Aujourd'hui, tu identifies
ce qui t'appartient vraiment.



Questions

Jour 4 vidéo

1. Une situation (un blâme, une frustration, etc.) **que j'attribue souvent aux autres, au passé ou aux circonstances est :**

2. Dans cette situation, ce qui ne dépend pas de moi est :

3. Ce qui dépend de moi, même partiellement, est :

4. Une responsabilité que je suis prête à reprendre maintenant est :
(En quoi est-ce que j'ai du pouvoir ?)



Reprendre sa responsabilité,
c'est reprendre son pouvoir de choix.



Jour 5 – Et maintenant ? Quelle décision ?

Ne pas décider
est aussi une décision.

Aujourd'hui, tu observes
ce que tu repousses... et pourquoi.



Questions

Jour 5 vidéo

1. Ce que j'ai réalisé sur moi au cours des derniers jours est :

2. Ce que je ne veux plus ignorer à propos de ma vie est :

3. Ce qui me fait hésiter ou me retenir est :

(peur, inconfort, regard des autres, doute, autre)

4. Si je me respectais davantage dans cette situation, je déciderais de :

5. La prochaine étape logique pour moi serait :



Une décision claire crée plus de paix
qu'une attente interminable.



Et si ce n'était que le début...

Prendre conscience,
c'est très puissant.

Mais quelque fois ça ne suffit pas toujours
pour créer un vrai changement.

Parce que voir...
ce n'est pas encore transformer.

Ce que tu viens de faire ici,
c'est une première étape.

Un pas vers plus de clarté.
Un pas vers plus de vérité.

**Mais la vraie question maintenant, c'est :
Qu'est-ce que tu fais avec ça ?**

Parce que sans structure...
on retourne souvent aux mêmes résultats.

C'est exactement pour ça
qu'on a créé **Le Premier Pas**.

Pas pour te motiver.
Mais pour t'aider à te reconstruire autrement.

**« Plusieurs personnes nous disent que ces 5 jours leur ont permis de voir
leur situation sous un angle complètement nouveau. »**

Si tu sens que c'est le bon moment pour toi...
On peut en parler.

[Réserve un moment avec nous](#)