

M.E.T.I.I.S  
*Faire émerger le meilleur*

# CAHIER DE VACANCES

des entrepreneur.es atypiques



**CE CAHIER APPARTIENT À :**



## VOYAGE AU CŒUR DE TON PROJET – L'ÉTÉ POUR TE (RE)DÉCOUVRIR EN DOUCEUR

Un carnet ludique et inspirant pour reconnecter à l'essence de ton projet, cultiver ta créativité et préparer la rentrée avec plus de clarté et de légèreté.



### LE MOT D'ACCUEIL

Bienvenue dans ce cahier un peu spécial...

Ici, pas de pression, pas d'injonction à la performance. Juste toi, ton projet, tes intuitions, tes envies, tes zones floues aussi.

Tu es libre de le faire à ton rythme, dans l'ordre que tu veux. Prends ce temps comme un cadeau à toi-même, une pause pour souffler, rêver, ajuster, et préparer la suite avec conscience.

Bonne traversée ☀️

Olympe – M.E.T.I.I.S

### LE MODE D'EMPLOI

- 7 escales à faire en 7 jours ou quand tu veux
- Prends 15 à 20 minutes par jour
- Prévois un carnet ou imprime ce cahier si tu veux écrire à la main
- Garde une boisson fraîche à portée de main, et installe-toi confortablement



# Sommaire

- Escale 1 : Mon pourquoi profond .....5
- Activité 1 : Les Mots Mêlés .....7
- Escale 2 : Portrait chinois .....8
- Activité 2 : Coloriage intentionnel .....9
- Escale 3 : Mes super pouvoirs .....11
- Activité 3 : Le jeu de dé .....12
- Escale 4 : Ma carte au trésor .....14
- Activité 4 : Le mot manquant .....16
- Escale 5 : Mon mini bilan .....17
- Activité 5 : L'intrus .....18
- Escale 6 : La valise de l'été .....19
- Activité 6 : Atteins ton objectif .....20
- Escale 7 : Lettre à moi-même .....21
- Activité 7 : Bonus .....22
- Pour aller plus loin..... 23



# Escale 1

## MON POURQUOI PROFOND

Pourquoi ce projet me tient-il autant à cœur ?

Fais l'exercice des 5 pourquoi successifs : à chaque réponse, demande-toi "Pourquoi ?" encore une fois, jusqu'à toucher le noyau de ton intention.

Ce projet me tient à cœur parce que .....

.....  
.....

Et pourquoi? .....

.....  
.....

Et pourquoi?.....

.....  
.....

Et pourquoi?.....

.....  
.....

Et pourquoi?.....

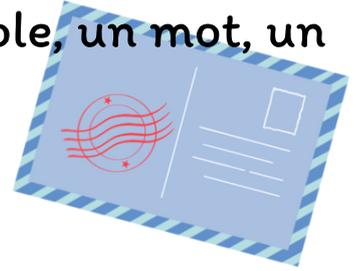
.....  
.....



# Escale 1

## MON POURQUOI PROFOND

Et maintenant... Imagine que ton "Pourquoi" est une carte postale. Que dessines-tu dessus ? Un symbole, un mot, un lieu, une sensation ?



# Activité 1

## LES MOTS MÊLÉS

Retrouve dans la grille les 10 mots clés qui nourrissent un mindset d'entrepreneur.e engagé.e et aligné.e.

Mots à retrouver : clarté, audace, vision, patience, intuition, confiance, mouvement, écoute, résilience, valeur

F	R	H	F	Q	I	J	D	H	P	A	K	V	E	C
X	E	L	J	C	O	N	F	I	A	N	C	E	K	L
J	S	O	L	L	I	T	U	D	V	T	X	W	E	R
P	I	R	A	A	L	W	F	G	A	U	D	A	C	E
A	L	L	U	R	V	R	A	A	L	I	A	I	O	S
Q	I	P	A	T	I	E	N	C	E	L	N	W	U	I
V	E	R	S	E	S	T	C	O	U	E	S	T	T	J
K	N	U	M	E	I	R	O	N	R	O	E	N	E	A
R	C	O	K	M	O	U	V	E	M	E	N	T	X	Z
C	E	F	Y	I	N	T	U	I	T	I	O	N	M	A

Maintenant : Lequel te parle le plus aujourd'hui ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

# Escale 2

## LE PORTRAIT CHINOIS

Si mon projet était :

- un plat : .....
- un pays : .....
- une saison : .....
- une chanson : .....
- une couleur : .....
- un animal : .....
- un objet du quotidien : .....

Que me révèlent ces images sur mon projet ? Sur sa personnalité, son énergie, sa singularité ?

.....

.....

.....

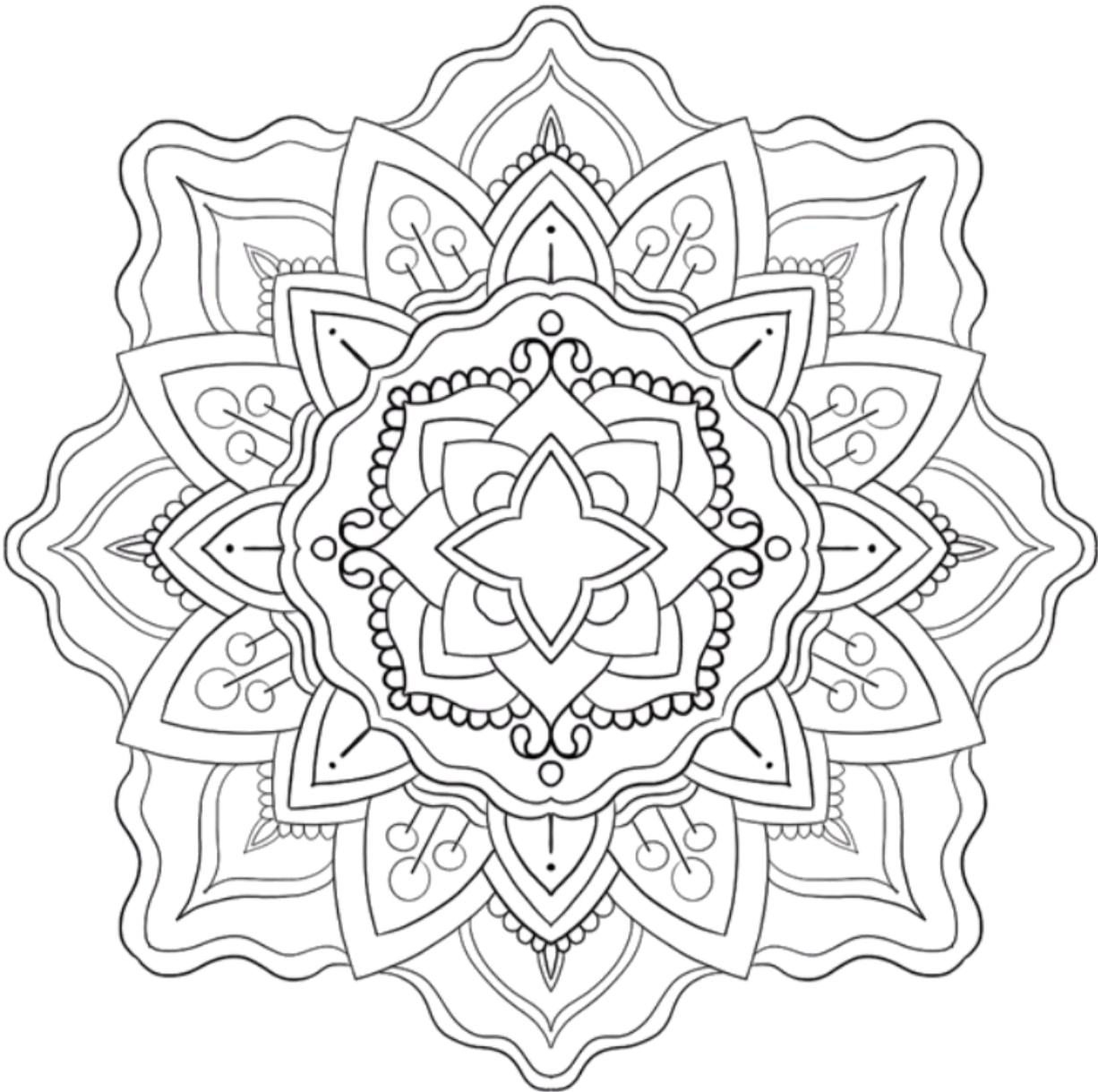
.....



# Activité 2

## COLORIAGE INTENTIONNEL

Prends 5 à 10 minutes pour colorier ce mandala.  
Pendant ce temps, pose une intention pour la suite de  
ton projet. Laisse venir les idées, sensations, envies.



CE MANDALA EST RÉALISÉ ET OFFERT PAR  
HEIDI ART

Heidi



Née sous le soleil de Béziers, j'ai 28 ans et le cœur rempli d'étoiles. En 2018, j'ai découvert ma passion pour créer les mandalas, ces symboles où chaque point, chaque ligne raconte une histoire.

Inspirée par les valeurs de chacun, je donne vie à des séries limitées, ce qui les rend encore plus précieux.

Le 3 janvier 2024, j'ai lancé ma micro-entreprise, propulsant mes mandalas dans le monde pour illuminer les intérieurs et inspirer les âmes.

Je suis une artiste passionnée, et en plus de mes créations sur toiles et supports divers, je propose également des fresques intérieures personnalisées.

J'ai hâte de partager ma passion avec vous et de créer un mandala qui vous ressemble.

Si vous recherchez une création unique et originale, n'hésitez pas à me contacter ! Donnez vie à vos rêves !

Claire



*Rejoins-moi sur les réseaux !*



*Mandalas et Fresques*





# Escale 3

## MES SUPER POUVOIRS

Quelles sont les 5 qualités ou talents qu'on me reconnaît souvent (même en dehors du pro) ?

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

En quoi ces forces sont-elles utiles ou précieuses dans mon aventure entrepreneuriale ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

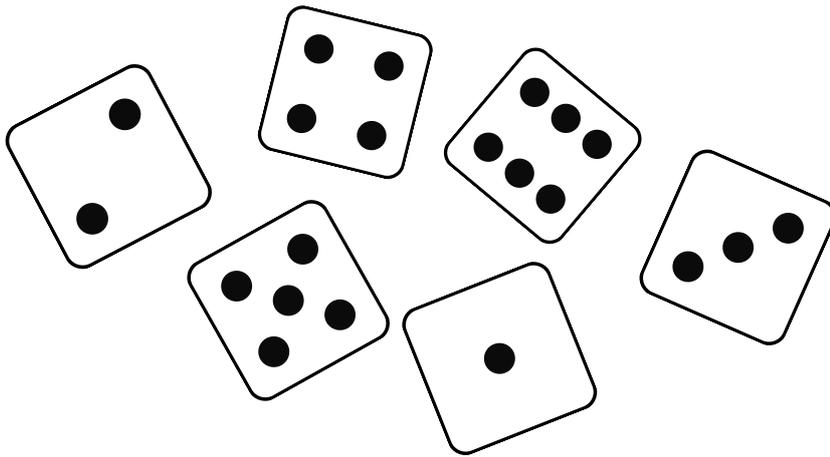
Et si j'arrêtais de les minimiser ?



# Activité 3

## LE JEU DE DÉ

Lance un dé (réel ou utilise les dés ci-dessous) pour découvrir une question à te poser aujourd'hui. Laisse-toi surprendre.



1. Quelle est la chose que j'évite... et pourquoi ?
2. Qu'est-ce que j'aimerais faire si je n'avais pas peur ?
3. Qu'est-ce qui me fait vibrer profondément ?
4. Qui suis-je quand je suis vraiment moi ?
5. Si je devais recommencer à zéro, qu'est-ce que je garderais ?
6. Qu'est-ce que j'ai envie d'offrir au monde à travers mon projet ?

réponds sur la page suivante

# Activité 3

## LE JEU DE DÉ

Tu peux répondre par un dessin, une phrase ou un collage d'images inspirantes.

# Escale 4

## MA CARTE AU TRÉSOR

Où est-ce que je me vois dans 1 an ? Et dans 3 ans ?  
Qu'est-ce qui serait une vraie réussite pour moi ?  
Dessine une carte (ou fais une frise) avec :

- Mon point de départ (aujourd'hui)
- Mes prochaines escales (étapes ou projets à venir)
- Les alliés que je peux mobiliser
- Les obstacles ou peurs à apprivoiser
- Le "trésor" final : ce que j'espère vivre ou ressentir



réalise ta carte au trésor sur la page suivante

# Escale 4

## MA CARTE AU TRÉSOR

# Activité 4

## LE MOT MANQUANT

Utilise la liste de mots ci-dessous pour compléter les phrases. Attention, un seul mot convient à chaque phrase !

CLARTÉ – INTUITION – PEUR – VISION – AUDACE –  
CONFIANCE – VALEUR – LIMITES – ALIGNEMENT – ÉNERGIE

- Mon projet est né d'un besoin de me sentir en total \_\_\_\_\_ avec mes choix.
- Quand je doute, je reviens à ma \_\_\_\_\_, cette image que j'ai du futur que je veux construire.
- Pour moi, l'\_\_\_\_\_ n'est pas l'absence de peur, mais la décision d'agir quand même.
- J'apprends à écouter mon \_\_\_\_\_ pour faire des choix plus justes.
- Je pose mes \_\_\_\_\_ pour me respecter et préserver mon équilibre.
- J'ai décidé de donner plus de \_\_\_\_\_ à ce que je suis, pas à ce que je devrais être.
- J'avance avec \_\_\_\_\_, même si je ne maîtrise pas tout.
- Je transforme chaque \_\_\_\_\_ en opportunité de croissance.
- Mon projet rayonne quand je suis dans une bonne \_\_\_\_\_.
- J'apporte de la \_\_\_\_\_ à celles et ceux que j'accompagne ou touche.

# Escale 5

## MON MINI BILAN

Cette année, qu'est-ce qui m'a nourri ?

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que je veux transformer ou laisser derrière moi ?

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que je veux absolument garder et faire grandir ?

.....

.....

.....

.....

Si je devais résumer mon année en 3 mots, ce serait...

.....

.....

.....

# Activité 5

## L'INTRUS

### TROUVE L'INTRUS !

Série 1 :

Clarté – Vision – Désordre – Intuition

Série 2 :

Audace – Procrastination – Courage – Prise de risque

Série 3 :

Cohérence – Valeur – Superficialité – Alignement

Série 4 :

Écoute – Performance – Présence – Intention

Série 5 :

Syndrome de l'imposteur – Croyance limitante –  
Affirmation – Sabotage

# Escale 6

## LA VALISE DE L'ÉTÉ

Avant de "repartir", je prépare ma valise symbolique :  
Je note ici ce que je veux emporter pour la suite :

- Une intention : .....
- Une idée ou projet à explorer : .....
- Une valeur à incarner : .....
- Une habitude à (re)mettre en place : .....
- Une personne à contacter ou recontacter : .....

Et ce que je laisse derrière moi sans regret :

- Une peur ou croyance limitante : .....
- Une charge mentale inutile : .....
- Une posture qui ne me correspond plus : .....

# Activité 6

## LE LABYRINTHE

Définis quel est ton objectif pour cet été :

.....  
.....

Trouve le chemin pour atteindre ton objectif

TOI

TON OBJECTIF



# Activité 7

BONUS

Pas d'idées claires pour la rentrée ? Tire au hasard un des mini-défis ci-dessous :

Parle de ton projet à 3 nouvelles personnes

Réécris ton offre avec des mots simples et vivants

Propose une collaboration à un autre entrepreneur

Recontacte une personne que tu as perdue de vue

Crée une micro-action gratuite (live, mini-challenge, mini-coaching...)

Explore l'idée de te faire accompagner pour passer un cap



# Pour aller plus loin

Ce cahier t'a fait du bien ?

Tu sens que tu es sur le point de passer à une nouvelle étape, mais tu ne sais pas encore laquelle ?

Parfois, une écoute extérieure bienveillante suffit à débloquer beaucoup.

Je propose des temps d'échange pour faire le point sur ton projet, ta vision, tes ressources.

Tu veux en discuter ? Tu sais où me trouver

Avec gratitude et enthousiasme,



Olympe - Révélatrice de potentiels

Ce cahier de vacances vous a été offert par



[www.metiis.fr](http://www.metiis.fr)  
[contact@metiis.fr](mailto:contact@metiis.fr)

