



# Bonus Osez Percer - Atelier du 02/02/2026

## Le plan de visibilité simple et rassurant (spécial praticiens bien-être)

### À quoi sert ce bonus

Ce bonus vous aide à rester visible sans vous disperser,  
en posant un cadre clair, humain et tenable,  
comme vous le feriez dans vos accompagnements.

Il est conçu pour être **utilisé pendant 14 jours**, pas pour rester théorique.

### 1. Votre point d'ancrage de visibilité

*(où vous choisissez d'être visible)*

#### Objectif

Choisir **un seul endroit principal** où vous décidez d'être vraiment présent(e).

Pas "le meilleur réseau".

Pas "celui qui marche chez les autres".

Celui où **vous pouvez être vous-même et répondre sereinement**.

#### À compléter

- Mon espace principal de visibilité : \_\_\_\_\_
- Pourquoi je le choisis (en 1 phrase simple) : \_\_\_\_\_
- Éventuellement, un espace secondaire léger : \_\_\_\_\_
- Ce que je décide de laisser de côté pour l'instant : \_\_\_\_\_

Intention : arrêter de s'éparpiller et assumer un lieu clair.



## 2. Votre fil conducteur de communication

*(ce dont vous parlez, souvent)*

### Objectif

Clarifier **le thème central** autour duquel vous communiquez,  
celui que vous connaissez bien parce que vous l'entendez tous les jours en séance.

Pas une spécialité technique.

Un **problème vécu**, concret, humain.

### Exercice guidé

Complétez :

- “Les personnes que j’accompagne arrivent souvent avec : \_\_\_\_\_”
- “Ce qu’elles cherchent avant tout, c’est : \_\_\_\_\_”
- “Quand je communique, je choisis de parler surtout de : \_\_\_\_\_”

Intention : être reconnu(e) pour quelque chose de clair, pas tout dire.

## 3. Votre phrase d’ouverture pour être contacté(e)

*(comment les gens peuvent vous écrire simplement)*

### Objectif

Permettre aux personnes intéressées de **prendre contact sans pression**,  
sans avoir à “savoir quoi dire”.

Ici, on ne parle plus de thème,

on parle **du premier pas concret pour entrer en relation**.

### Exemples de phrases simples à choisir (1 seule)

- “Si ça vous parle, vous pouvez m’écrire, on en discute tranquillement.”
- “Si vous hésitez, envoyez-moi simplement ‘info’ et je vous réponds.”
- “Vous pouvez me contacter, je vous dirai honnêtement si c’est adapté.”
- “Si vous avez une question, écrivez-moi, je prends le temps de répondre.”

Intention : rassurer, pas inciter.



## 4. Votre rythme de visibilité réaliste

*(ce que vous pouvez tenir sans vous épuiser)*

### Objectif

Installer une présence régulière **sans pression**, compatible avec votre activité.

### Rythme proposé

- 2 partages par semaine maximum
- 10 minutes par jour pour répondre ou échanger
- Toujours le même espace principal
- Toujours la même phrase d'ouverture

### Mini-checklist

- ☐ J'ai partagé quelque chose de simple
- ☐ J'ai répondu aux messages/commentaires
- ☐ J'ai respecté mon énergie

Intention : stabilité plutôt que performance.

## 5. La vérification “alignement praticien”

*(avant de publier ou répondre)*

Posez-vous simplement ces questions :

- Est-ce que je pourrais dire ça à un client en face de moi ?
- Est-ce que je me sentirais à l'aise de répondre si quelqu'un m'écrit ?
- Est-ce que je laisse à l'autre le temps et le choix ?

Si une réponse est “non”, on simplifie.

### Message de clôture du bonus

“Ce plan n'est pas là pour vous faire faire plus.

Il est là pour vous aider à être visible sans vous perdre.

Testez-le pendant 14 jours, tranquillement.

C'est souvent largement suffisant pour sentir une vraie différence.”