

# WORKBOOK

## LA PUISSANCE EQUILIBRÉE

Quand l'ancrage rencontre l'élan.



*Maudie Ferron*

# MERCI DE TA PRÉSENCE

Merci d'avoir été là. Que tu sois venu(e) par curiosité, par besoin de te recentrer ou simplement pour t'offrir une pause, ta présence ici a du sens.

Ce moment partagé n'est pas anodin. Il a ouvert une brèche, un espace intérieur. Et si tu tien ce document entre tes mains, c'est probablement par ce que quelque chose a vibré fort en toi aujourd'hui. Un mot, une image, une prise de conscience... peut être un rappel à toi-même.

Ce mini Workbook est une prolongation du moment vécu, une porte entrouverte sur ce que pourrait être la suite : un retour vers toi, une écoute plus fine, un désir d'agir autrement. Il ne s'agit pas de faire plus. Il s'agit de faire plus juste, plus aligné, plus vivant.

**Je t'invite à prendre quelques minutes pour explorer ces pages, sans pression.**

**Fais-le pour toi. Pour ressentir. Pour activer doucement, ta propre puissance équilibrée.**



Je m'appelle Maude Perron et je suis passionnée par le développement du plein potentiel humain. À travers mon parcours de coach, facilitatrice de team building en entreprise et dans les retraites que j'organise, j'accompagne ceux et celles qui souhaitent se réaliser pleinement, maximiser leur zone de génie pour atteindre leurs aspirations sans sacrifier leur bien-être.

Il s'agit d'une approche ancrée dans une quête d'équilibre, de croissance et d'épanouissement. Au fil des années, j'ai découvert combien il est essentiel de s'arrêter pour faire le point. Ce moment, souvent négligé, est une précieuse occasion d'honorer nos réussites, de prendre conscience de nos défis et, surtout, de clarifier ce que nous voulons réellement pour l'avenir.

Dans mes programmes de coaching, ateliers et retraites j'invite chaque personne à se reconnecter à ses valeurs profondes et à sa vision en lui offrant un espace pour aligner ses aspirations personnelles et professionnelles.

A handwritten signature in black ink that reads "Maude Perron". The signature is fluid and cursive, with a large, sweeping flourish at the end.

# CONCEPTS CLÉS

## **TON CORPS EST TON VÉHICULE**

La voiture de tes rêves, c'est ton corps. Si tu veux qu'elle t'amène loin, tu dois l'honorer.  
*Ecouter ton corps, c'est choisir d'avancer sans t'épuiser.*

## **L'ÉQUILIBRE EST VIVANT**

L'équilibre n'est pas un but figé, c'est un ajustement constant. Il bouge, il respire, il t'invite à être à l'écoute de toi.  
*Chaque jour, ton corps et ton cœur te parlent.*

## **LE MOMENTUM CRÉE LE MOMENTUM**

Ne sous-estime jamais la force d'un petit pas. Le mouvement appelle le mouvement.  
*Tu n'as pas besoin d'un plan parfait, juste d'une impulsion alignée.*

## **LE FLOW, C'EST TA ZONE NATURELLE**

Le flow, c'est cet état où tout est plus simple, plus fluide. Tu n'as rien à forcer, juste à suivre ce qui est juste pour toi.  
*L'intuition et la clarté naissent dans le calme intérieur.*

## **LES REGRETS SONT DES ENSEIGNANTS**

Les regrets en fin de vie sont souvent liés à ce qu'on n'a pas osé être.  
Et si aujourd'hui, tu choisissais vraiment ?  
*Vivre intentionnellement commence maintenant.*

**Lequel de ces concepts résonne le plus fort en toi en ce moment ?**

**Entoure le, note le ou écris pourquoi.**

*Maudie Ferron*

# ET TOI, OÙ EN ES-TU?

**Prends un moment pour reconnaître le chemin parcouru.**

Cette page est là pour t'offrir un espace d'honnêteté bienveillante.  
Prends un moment, respire profondément, et réponds sans te censurer.

**Où ressens-tu un déséquilibre dans ta vie en ce moment ?**

**Qu'est-ce que ton corps essaie de te dire depuis quelques jours ?**

**Qu'aimerais-tu ressentir plus souvent dans ta vie ?**

**Tu n'as pas besoin de tout réinventer. Juste d'écouter ce qui demande un peu plus d'attention.**

*Maudie Ferron*

# VISUALISATION : TON FUTUR ALIGNÉ

**Et si tu te donnais la permission d'imaginer ce qui est possible ?  
Ferme les yeux quelques instants. Respire profondément. Connecte-  
toi à une version de toi plus calme, plus centrée, plus libre.  
Imagine-toi dans un an, porté(e) par ta Puissance Equilibrée.**

**Pose-toi ces questions pendant ou après ta visualisation :**

- **A quoi ressemble ta journée idéale dans cette version de toi ?**
- **Quelle énergie ressens-tu ? Qu'est-ce qui se dégage de toi ?**
- **Quels choix as-tu faits pour en arriver là ?**
- **Quels rituels, limites, engagements t'ont permis de rester aligné(e) ?**

Espace d'écriture libre - Décris ce que tu vois, ce que tu ressens, ce qui t'inspire.  
Laisse émerger ce qui vient, sans juger.

***Tu portes déjà en toi la version de toi que tu rêves de devenir.***

*Maudie Ferron*

# MON MOMENTUM

**Ce n'est pas la grandeur de l'action qui compte, mais sa justesse.  
Choisis une action. Un geste qui te ressemble. Un pas de plus vers toi.**

**Cette semaine, je  
choisis de poser une  
action alignée**

**Mon action réaliste :**

---

**Je veux me rappeler que...**

**(Phrase de rappel,  
d'encouragement ou de douceur à  
me répéter cette semaine)**

---

---

**MON MANTRA PERSONNEL**

---

---

---

# PENSÉES INSPIRANTES

Parfois, une seule phrase suffit à déplacer quelque chose à l'intérieur.  
Lis-les. Note celle(s) qui résonnent fort.

**Tu n'as pas besoin d'être parfait(e). Seulement d'être vrai(e).**



**Ta douceur est une force. Ton ancrage, un levier.**



**Ce que tu cherches à l'extérieur existe déjà en toi.**



**Ce n'est pas le rythme qui compte, mais la direction.**



**La puissance ne crie pas. Elle rayonne en silence.**



**L'équilibre ne se trouve pas, il se crée dans chaque choix.**

Entoure, surligne ou recopie celle que tu veux garder près de toi cette semaine.

*Maudie Ferron*

# POUR ALLER PLUS LOIN

## Et après cet atelier ?

Faire le point est souvent la première étape pour une vie pleinement alignée. Si tu souhaites aller plus loin avec mon accompagnement, mon coaching, les activités d'équipe en entreprise et les retraites sont conçus pour te permettre d'intégrer des outils concrets qui font une réelle différence.

Dans le **Programme Momentum**, nous travaillons ensemble pour transformer tes croyances limitantes qui peuvent te freiner et pour mettre en place des actions qui te permettront d'atteindre tes objectifs plus rapidement et efficacement.

**Momentum** intègre des apprentissages essentiels pour créer un **équilibre entre performance et bien-être**, comprendre les profils de personnalités et les dynamiques interpersonnelles, aligner ses actions à son « *pourquoi* », comprendre l'énergie, les habitudes et la motivation et plus encore.

**Le Profil Nova** t'aide à révéler tes forces naturelles, tes motivations profondes et tes zones de génie, te permettant de mieux comprendre ton fonctionnement et celui des personnes qui t'entourent.

Lors des **Team Building** en entreprise ou dans mes **Retraites Élévation**, chaque activité allie introspection et transformation pour te rapprocher de ton plein potentiel.

**Envie d'aller plus loin ?**  
Écris-moi dès maintenant  
ou réserve un **appel découverte**  
[info@maudeperron.com](mailto:info@maudeperron.com)  
[www.maudeperron.com](http://www.maudeperron.com)

**TOUT EST POSSIBLE !**



*Maude Perron*