



**WEBCONFÉRENCE**

**2026**




**L'ANNÉE DE TA TRANSFORMATION !**




Comment prendre et, surtout, tenir une décision dans la durée pour enfin devenir la personne que tu mérites d'être !

**GÉRALD VIGNAUD**

**LIVRET DE TRAVAIL**

# 6 ÉTAPES SIMPLES POUR PROFITER AU MIEUX DE CETTE WEBCONFÉRENCE

-  1 Imprime ce support pédagogique avant la conférence afin de pouvoir le compléter durant celle-ci. Tu peux aussi prendre l'option de le télécharger sur ton ordinateur et de répondre aux questions directement dans les champs prévus à cet effet.
-  2 Durant la webconférence, place-toi dans un endroit calme et confortable qui te permettra de suivre efficacement ce coaching (idéalement, si tu en as la possibilité, plutôt depuis un ordinateur que depuis un smartphone). Assure-toi d'avoir une bonne connexion Internet.
-  3 La prise de notes augmentant considérablement la rétention d'information, prévois de quoi en prendre. Écris toutes les informations que tu estimes importantes qui te seront partagées pendant la conférence ainsi que toutes les idées et réflexions qui te viendront à l'esprit.

-  4 Garde à l'esprit les attentes principales que tu as en participant à cet atelier : "Quels sont les différents challenges que j'expérimente actuellement dans ma vie ? Quelles solutions vais-je enclencher pour sortir par le haut de ces différentes situations ?"
-  5 Prends un grand verre d'eau et bois régulièrement durant la session.
-  6 Idéalement, fais une séance de sport le jour même ou la veille afin de te préparer et de t'oxygéner le cerveau.

**Merci à toi de nous rejoindre pour ce temps fort. Toute l'équipe de "Reprends le contrôle !" te souhaite une excellente webconférence !**

# QUI EST GÉRALD VIGNAUD ?

Auteur de plusieurs best-sellers, Gérald Vignaud est un expert en transformation personnelle dont le premier client fut lui-même. Diplômé par Anthony Robbins de la Business Mastery ainsi que de la prestigieuse Mastery University, Gérald a mis en application dans sa vie les stratégies qu'il enseigne désormais pour sortir de la drogue et propulser sa vie vers une réussite personnelle et professionnelle exceptionnelle. Gérald a depuis formé et coaché des dizaines de milliers de personnes.

Véritable "Learning Junkie" Gérald cherche en permanence à apprendre, à se réinventer et à mettre dans sa vie la barre toujours plus haut. Depuis plusieurs années, il a inspiré, conseillé et travaillé avec de nombreuses personnes de toutes catégories sociales/professionnelles parmi lesquelles des travailleurs indépendants, des dirigeants d'entreprise, des sportifs de haut niveau, des hommes politiques ou encore des personnalités.

Gérald s'est donné pour mission de contribuer à construire les générations présentes et futures en aidant les gens à développer leurs différences et à démultiplier leurs valeurs personnelle, professionnelle et financière.

Gérald vit avec sa famille en Nouvelle-Zélande.



**Est-ce qu'il t'est déjà arrivé de décider des choses au 1er d'une nouvelle année ?  
Des promesses de changement que tu n'as finalement pas réussi à tenir ?**

Voici deux faits à propos des “bonnes résolutions du 1er Janvier”


- 80% des personnes font exactement les mêmes “bonnes résolutions” chaque année, d'année en année.
- 80% de “ces bonnes résolutions prises le 1er Janvier” sont déjà abandonnées le 5. Le 30 Janvier, le pourcentage monte à 97%.


**Oublie les “bonnes résolutions du 1er Janvier” qui ne tiennent pas et décide, à la place, de faire de 2026 l’année d’une transformation durable, que ce soit au niveau personnel, émotionnel, professionnel et financier.**


Comment ? En prenant de vraies décisions et en utilisant les meilleures stratégies pour les tenir dans la durée afin d’opérer une véritable transformation dans ta vie !

Pour cela, voici les trois points que tu dois appliquer :

**1/ Identifie ce que tu veux vraiment être, faire, devenir, avoir, et contribuer pour 2026.**


 - Sélectionne \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

 - Définis-les \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

 - Mets tous tes objectifs \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**2/ Prends la décision ferme d'aller conquérir tes nouveaux objectifs. Et ce, quoi qu'il advienne !**


 - Identifie et renforce \_\_\_\_\_.

 - Intègre tes nouvelles décisions :


1. \_\_\_\_\_


2. \_\_\_\_\_


3. \_\_\_\_\_

 - Soit \_\_\_\_\_ et ne \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ !

### 3/ Passe à l'action de manière massive , stratégique et engagée.

 -Identifie les \_\_\_\_\_ et les \_\_\_\_\_  
qui pourraient te soutenir et accélérer tes résultats.

 - Dès que tu as pris une décision, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ !

 - Intègre qu'il y aura \_\_\_\_\_ , que  
cela fait partie du processus. Si à un moment tu te sens affaibli(e) et  
découragé(e), ne \_\_\_\_\_ pas et \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# PASSAGE À L'ACTION

Puisque la vie récompense ceux qui passent à l'action, voici trois choses à faire dès ce soir.



**1/ Mets par écrit tes trois objectifs les plus importants pour l'année 2026 en y associant à chaque fois un "Pourquoi" et une date d'achèvement.**



- Mon objectif N°1

---

---

Pourquoi : \_\_\_\_\_

Pour quand : \_\_\_\_\_



- Mon objectif N°2

---

---

Pourquoi : \_\_\_\_\_

Pour quand : \_\_\_\_\_



- Mon objectif N°3


---

---

Pourquoi : \_\_\_\_\_


Pour quand : \_\_\_\_\_

**2/ Pour chacun de tes nouveaux objectif 2026 que tu décides d'aller conquérir, quelle première action vas-tu enclencher dans la foulée ?**

 - La première action à enclencher pour mon objectif N°1 :


---

---

 - La première action à enclencher pour mon objectif N°2 :

---


---

 - La première action à enclencher pour mon objectif N°3 :

---


---

**3/ Pour chacun de ces nouveaux objectifs, identifie les personnes, les ressources et les stratégies qui vont te permettre d'aller les conquérir plus facilement et plus efficacement.**

 - Pour mon objectif N°1


---

---

 - Pour mon objectif N°2

---

---

 - Pour mon objectif N°3

---

---

**Mais n'oublie pas que quoi que tu décides de faire dans la vie, l'une des clefs principales pour réussir est un engagement à 1000% !**

Suis-je prêt à m'engager, avec moi-même, à faire tout ce qu'il y a à faire pour réussir dans la vie et, plus important encore, réussir ma vie ?

oui

non

# REPRENDS LE CONTRÔLE !



## Le programme d'accompagnement à la transformation personnelle ultime

- Reprendre le contrôle de ses émotions et de son état d'esprit.
- Mettre une priorité sur son énergie et sa santé.
- Se connaître soi-même !
- Gérer son temps efficacement.
- S'épanouir réellement dans sa vie professionnelle.
- Maîtriser ses finances et accéder à l'indépendance financière.
- Offrir à ses enfants -présents ou futurs- la meilleure éducation possible.
- Réinventer sa contribution au monde.



# ILS ONT PARTICIPÉ AU PROGRAMME « REPRENDS LE CONTRÔLE ! » ET ILS EN PARLENT.

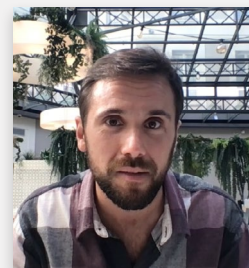
REPRENDS LE  
CONTRÔLE ! 



**Astrid Maurer**  
Maraîchère

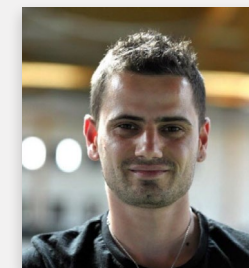
Merci Gérald Vignaud pour cette formation ou plutôt cette révélation ! Programme clair et simple d'accès qui révèle en soi des émotions enfouies des mots et des maux qui sortent tout seuls grâce aux introspections nécessaires à chaque ÉTAPE ! Incroyable ce qui en ressort ! Des surprises et beaucoup de bienveillance et de pardon envers soi-même !

Un rendez-vous pour ma part chaque long trajet de mes heures de nuit et que je ne manquerai pour rien au monde !!



**Mathieu Chaigne**  
Agent immobilier

Avec « Reprends le contrôle ! », j'ai pu enclencher des actions quotidiennes qui m'ont apporté des bénéfices qui se sont inscrits dans la durée. Grâce à ce programme, j'ai clairement amélioré ma vie professionnelle et financière ainsi que ma santé.



**Cyril Ferret**  
Employé dans la distribution

« Reprends le contrôle ! » m'a permis d'améliorer considérablement ma vie. Les outils et les stratégies qui y sont dévoilés sont une mine d'or ! Je recommande ce programme sans aucune hésitation.

# ILS ONT PARTICIPÉ AU PROGRAMME « REPRENDS LE CONTRÔLE ! » ET ILS EN PARLENT.

REPRENDS LE  
CONTRÔLE ! 



**Michel Destruel**  
Coach international

Que tu sois étudiant(e), salarié(e), entrepreneur(e) ou sportif(ve) de haut niveau, que tu expérimentes des challenges au niveau personnel ou professionnel, ou encore un manque de confiance en toi, « Reprends le contrôle ! » va te permettre d'aller de l'avant pour reprendre totalement les rênes de ta vie.



**Charlotte Méquignon**  
Naturopathe

«Formation très complète, le séquençage par semaine permet d'approfondir de manière structurée chaque thématique. C'est une boîte à outils parfaite qui m'accompagne encore aujourd'hui pour entreprendre en confiance : depuis, je me vois progresser sur le long terme grâce à un rééquilibrage sur tous mes piliers de vie. Merci pour ce cadeau !»



**Yannick Alain**  
Entrepreneur, coach et conférencier

Gérald Vignaud possède cette capacité à matérialiser les choses, à créer tout en restant connecté à ses émotions et à ses valeurs. Gérald permet aux autres de se donner les autorisation d'être eux-mêmes. Je recommande son programme.

17





