

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



GRANDIR ENSEMBLE
En affaires et comme humain!

Première visite gratuite au www.groupe-rge.ca

INTELLIGENCE COLLECTIVE MASTERCLASS ENTRE MEMBRES RÉFÉRENCES DE CONFIANCE RELATIONS DURABLES

Vivez l'expérience RGE!
#OnRéseauteAutrement

Table des matières

Mot de bienvenue à cette retraite entrepreneuriale et familiale.....	3
Raison d'être de la retraite.....	3
Notre engagement les uns envers les autres.....	5
👉 La confidentialité.....	5
❤️ Le non-jugement.....	5
💬 Le respect des différences.....	5
🌱 L'ouverture.....	5
🎯 Chacun participe à son rythme.....	5
👏 L'entraide avant la compétition.....	6
😊 Le plaisir.....	6
Les règles de vie.....	6
👉 Respect des personnes.....	7
🏠 Respect des lieux.....	7
🍴 Une fin de semaine collaborative.....	7
👨‍👩‍👧 Les enfants.....	8
🚣 Utilisation du lac et des embarcations.....	8
❄️ Glacières et nourriture.....	8

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



 Consommation d'alcool.....	9
 Respect du calme.....	9
 Un dernier mot.....	9
La liste du matériel.....	9
 Les essentiels.....	9
 Sur place.....	12
Déroulement de la fin de semaine.....	12
Vendredi.....	13
Samedi.....	13
Dimanche.....	14
Activités proposées.....	14
La méthode RPAG.....	15
Exercice 1: Mon rêve.....	16
Exercice 2: Le parcours à l'aveugle.....	18
Exercice 3: Tracer ma destination.....	22
Exercice 4: Transformer un rêve en plan.....	26
Exercice 5: Créer mon horaire idéal.....	30
Cercle de partage.....	37
Exercice 6: Construire mon calendrier annuel.....	39
Exercice 7: Construire mon calendrier de promotion.....	46
Exercice 8: Créer ma banque d'idées de contenu.....	50
Exercice 9: Développer mon réseau de partenaires.....	56
Cercle de partage.....	62
Exercice 10: Donner une image à mon avenir.....	65
Exercice 11: Faire le bilan (cercle de clôture).....	69
Annexe et exercices supplémentaires pour la retraite.....	73
Annexe 1: Ma liste d'idées.....	73
Annexe 2: Les ressources que je découvre.....	74
Annexe 3: Les personnes que je veux revoir.....	75
Annexe 4: Défis bonus.....	76

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Mot de bienvenue à cette retraite entrepreneuriale et familiale

Nous sommes très heureux de vous accueillir pour cette fin de semaine unique, où le réseautage laisse place à des échanges encore plus authentiques.

Au quotidien, nos rencontres permettent de développer notre réseau d'affaires, de partager nos expériences et de nous soutenir comme entrepreneurs. Cette retraite va un peu plus loin.

Pendant quelques jours, nous prendrons le temps de ralentir, de mieux nous connaître, de réfléchir à nos projets, de créer de nouvelles collaborations et, surtout, de vivre des moments de qualité ensemble.

Que vous participiez seul, en couple ou en famille, nous souhaitons que cette retraite soit une occasion de tisser des liens durables, de faire le plein d'énergie et de repartir avec de nouvelles idées, de nouveaux contacts et de beaux souvenirs. Il n'y a aucune attente de performance ici. Nous vous invitons simplement à être vous-même, à participer à votre rythme et à profiter pleinement de cette expérience.

Au nom de toute l'équipe de RGE, merci de faire partie de cette belle aventure. Nous vous souhaitons une excellente retraite!

Raison d'être de la retraite

Cette retraite n'est pas une pause dans votre entreprise, elle fait partie de sa construction.

Chez RGE, nous croyons que les plus grandes réussites en affaires naissent d'abord des relations humaines. Les meilleures entreprises ne se construisent pas uniquement au bureau. Elles se construisent aussi dans les réflexions, les rencontres, les expériences et les moments partagés avec ceux qui nous entourent.

Nos rencontres hebdomadaires permettent aux entrepreneurs de développer leur réseau, de partager leurs défis et de faire grandir leur entreprise grâce à l'intelligence collective. Cette expérience nous offre toutefois quelque chose de différent: le temps. Le temps de ralentir, le temps de réfléchir, le temps de mieux se connaître et le temps de construire.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Pendant cette fin de semaine, nous mettons de côté les urgences du quotidien afin de prendre du recul sur nos entreprises, de clarifier notre vision et de planifier les prochaines étapes de notre parcours entrepreneurial.

Mais cette retraite ne s'adresse pas uniquement aux entrepreneurs!

Elle est aussi une invitation à leurs conjoints, à leurs enfants et à leurs proches à découvrir ce qui se cache derrière une entreprise. Les décisions, les défis, les responsabilités, les réussites, les sacrifices et les rêves qui façonnent le quotidien d'un entrepreneur sont souvent invisibles. En vivant cette expérience ensemble, nous souhaitons créer une meilleure compréhension de cette réalité et démontrer à quel point le soutien de l'entourage peut contribuer au succès d'une entreprise.

Tout au long de la fin de semaine, vous participerez à des ateliers et à des activités conçus pour vous aider à bâtir l'avenir plutôt qu'à simplement le rêver. Vous repartirez avec des outils concrets déjà amorcés, comme votre calendrier de promotion, votre planification des prochains mois, vos objectifs, votre vision à long terme, vos idées de collaborations ou encore des réflexions qui auront un impact positif sur votre vie personnelle et professionnelle.

Certaines activités seront davantage orientées vers le développement des entreprises, tandis que d'autres permettront de réfléchir en famille à l'organisation du quotidien, à la gestion du temps, aux projets communs et à l'équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle.

Tous les participants sont les bienvenus à chacune des activités et demeurent libres de choisir celles qui les interpellent le plus... Notre objectif est que chacun reparte avec bien plus que de nouvelles connaissances!

Nous souhaitons que vous repartiez avec une vision plus claire, des outils pratiques, des relations renforcées, des collaborations prometteuses et la conviction qu'une entreprise performante ne se construit pas par hasard. Elle se bâtit grâce à une vision à long terme, une préparation réfléchie, des actions constantes et des personnes qui croient en nous.

Bienvenue dans une expérience où l'on réseaute autrement!

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Notre engagement les uns envers les autres

Cette retraite a été conçue pour offrir un environnement où chacun peut apprendre, partager et évoluer dans un climat de confiance. Afin que cette expérience soit enrichissante pour tous, nous vous invitons à adopter les valeurs qui guideront chacune de nos activités.

La confidentialité

Les échanges qui auront lieu pendant cette fin de semaine sont précieux. Pour préserver un climat de confiance, nous demandons à chacun de respecter la confidentialité des discussions et des expériences partagées.

Ce qui se dit au chalet, reste au chalet...

Le non-jugement

Chaque entrepreneur possède une histoire différente, chaque famille vit une réalité différente et chaque entreprise avance à son propre rythme. Nous vous invitons à accueillir les idées, les expériences et les opinions des autres avec bienveillance, sans jugement ni comparaison.

Le respect des différences

Il est normal que nous n'ayons pas tous les mêmes opinions, les mêmes méthodes ou les mêmes visions.

La richesse de cette retraite repose justement sur cette diversité! Nous pouvons être en désaccord tout en demeurant respectueux et à l'écoute.

L'ouverture

Certaines idées confirmeront peut-être vos façons de faire, alors que d'autres viendront peut-être remettre certaines habitudes en question.

Nous vous invitons à accueillir chaque activité avec curiosité et ouverture, même lorsqu'elle vous amène hors de votre zone de confort.

Chacun participe à son rythme

Toutes les activités sont proposées dans un esprit de découverte. Vous êtes libre de participer, d'observer ou de prendre un moment pour vous lorsque vous en ressentez le besoin.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Il n'y a aucune obligation de partager une expérience personnelle ni de participer à tous les exercices, car l'important est que chacun vive cette fin de semaine de la façon qui lui sera la plus bénéfique.

👐 L'entraide avant la compétition

Chez RGE, nous croyons que le succès d'un entrepreneur ne diminue jamais celui d'un autre. Au contraire, lorsque nous partageons nos idées, nos expériences, nos outils et nos contacts, tout le monde grandit.

Nous vous invitons à contribuer généreusement, à poser des questions, à offrir votre aide lorsque vous le pouvez et à célébrer les réussites des autres comme si elles étaient les vôtres.

😊 Le plaisir

Cette fin de semaine est avant tout une expérience à vivre. Prenez le temps de rire, de créer des souvenirs, de faire de nouvelles rencontres, d'essayer de nouvelles choses et surtout, profitez pleinement de chaque moment!

Notre souhait:

Au terme de cette expérience unique, nous espérons que chacun repartira avec de nouvelles idées, des outils concrets, des liens plus forts et le sentiment d'avoir vécu une expérience authentique, humaine et inspirante.

Parce que chez RGE, nous croyons que les plus belles réussites se construisent ensemble!

Les règles de vie

Notre objectif est simple: permettre à chacun de vivre une fin de semaine agréable, sécuritaire et enrichissante.

Plutôt que d'imposer une longue liste de règlements, nous vous invitons à adopter quelques principes de vie qui permettront à tous de profiter pleinement de cette expérience.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Respect des personnes

Chaque participant contribue à créer une ambiance accueillante et bienveillante... Nous vous invitons à faire preuve de respect, de courtoisie et d'ouverture envers tous les participants, peu importe leur âge, leur réalité ou leurs opinions.

En cas de désaccord, privilégiez toujours le dialogue dans le respect.

Respect des lieux

Nous avons le privilège d'être accueillis sur une propriété privée... Prenons-en soin comme si c'était la nôtre.

Nous vous demandons de:

- laisser les espaces communs propres
- replacer le mobilier et le matériel après utilisation
- éviter de salir inutilement les lieux
- signaler rapidement tout bris ou incident

Notre objectif est de laisser le chalet dans un état au moins aussi propre qu'à notre arrivée.

Une fin de semaine collaborative

Cette retraite fonctionne grâce à la participation de chacun.

Nous vous invitons à:

- laver votre vaisselle après chaque utilisation ou à utiliser de la vaisselle jetable
- participer spontanément au rangement lorsque c'est nécessaire
- offrir votre aide lorsque vous voyez qu'un coup de main serait apprécié
- contribuer au bon déroulement de la fin de semaine par de petits gestes du quotidien

Ce sont souvent ces attentions qui créent une ambiance chaleureuse!

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Les enfants

Les enfants sont les bienvenus et font pleinement partie de cette expérience!

Toutefois, ils demeurent sous la responsabilité de leur(s) parent(s) en tout temps, autant lors des activités que sur le terrain, près du plan d'eau ou lors des périodes libres.

Nous souhaitons que chacun puisse profiter pleinement de la fin de semaine dans un environnement sécuritaire et agréable!

Utilisation du lac et des embarcations

Le lac est accessible à tous les participants pendant les périodes prévues à cet effet. Des embarcations seront disponibles sur place et vous pouvez également apporter les vôtres (paddle board, kayak, embarcation gonflable, etc.).

Afin d'assurer la sécurité de tous:

- le port d'un vêtement de flottaison individuel (VFI) est fortement recommandé et obligatoire pour les enfants de moins de 10 ans et lorsque la réglementation l'exige
- chacun est responsable de sa propre sécurité et de celle des personnes qui l'accompagnent, un adulte devra toujours être à l'eau si des enfants souhaitent se baigner
- les embarcations doivent être utilisées de façon prudente et respectueuse des autres usagers
- seuls les moteurs électriques sont permis sur le lac

Glacières et nourriture

Deux réfrigérateurs sont disponibles sur place, mais leur espace est limité. Nous vous demandons donc d'apporter votre propre glacière (électrique ou non) afin de conserver vos aliments et vos boissons.

Merci de bien identifier votre matériel lorsque cela est possible.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Consommation d'alcool

Nous souhaitons favoriser des échanges de qualité et des ateliers dynamiques. Par respect pour les animateurs et les participants, nous recommandons d'éviter la consommation d'alcool durant les ateliers.

La consommation est toutefois la bienvenue lors des périodes libres et des soirées, dans un esprit de modération, de respect et de responsabilité.

Nous faisons confiance au jugement de chacun afin de préserver l'ambiance conviviale qui fait la richesse de cette expérience. Toutefois, les mineurs n'auront pas le droit de consommer d'alcool tout au long du séjour.

Respect du calme

Certains participants dormiront dans le chalet, tandis que d'autres séjourneront sous la tente... En soirée (après 11h pm) et tôt le matin (avant 9h am), merci de demeurer attentif au niveau sonore afin que chacun puisse profiter d'un repos bien mérité.

Un dernier mot...

Cette fin de semaine repose avant tout sur la confiance, la collaboration et le respect mutuel... Aucun règlement ne remplacera jamais la bienveillance, le gros bon sens et l'envie de contribuer à une belle expérience collective.

Merci de faire votre part afin que chacun reparte avec de merveilleux souvenirs!

La liste du matériel

Afin de profiter pleinement de votre fin de semaine, voici une liste du matériel recommandé.

Les essentiels

Documents et effets personnels:

- | | |
|--|--|
| ☐ Carte d'assurance maladie | ☐ Chargeur |
| ☐ Médicaments personnels | ☐ Batterie externe (facultatif) |
| ☐ Téléphone cellulaire | |

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Pour dormir

Participants dormant à l'intérieur

- ☐ Oreiller
- ☐ Couverture ou couette
- ☐ Taie d'oreiller

Un drap contour sera fourni sur les matelas.

Participants dormant en tente ou en roulotte

- ☐ Tente / roulotte
- ☐ Matelas de sol ou matelas gonflable
- ☐ Sac de couchage ou couvertures
- ☐ Oreiller
- ☐ Lampe de poche ou lampe frontale
- ☐ Maillet pour les piquets (au besoin)

Vêtements

- ☐ Vêtements confortables
- ☐ Vêtements adaptés à la météo
- ☐ Chandail chaud pour les soirées
- ☐ Imperméable
- ☐ Pyjama

- ☐ Sous-vêtements et bas
- ☐ Casquette ou chapeau
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ De bonnes chaussures pour marcher

Articles de toilette

- ☐ Brosse à dents
- ☐ Dentifrice
- ☐ Déodorant
- ☐ Brosse à cheveux

- ☐ Serviette
- ☐ Produits d'hygiène personnelle
- ☐ Savon biodégradable (fortement recommandé)

Une salle de bain complète est disponible. Toutefois, compte tenu du nombre de participants, il pourrait être plus pratique d'utiliser un savon naturel et biodégradable pour une toilette rapide dans le lac, lorsque les conditions le permettent.

Nourriture

- ☐ Tous vos repas
- ☐ Collations
- ☐ Boissons
- ☐ Café, thé ou autres breuvages préférés

- ☐ Glacière (électrique ou non)
- ☐ Blocs réfrigérants ou glace
- ☐ Gourde réutilisable

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Les réfrigérateurs du chalet seront déjà bien remplis. Nous vous demandons donc de prévoir votre propre glacière. Prenez aussi note que le dépanneur et l'épicerie les plus près sont à 30-45 minutes de route.

Sachez aussi que l'eau du robinet n'est pas potable au chalet!

Une machine à eau avec des bouteilles de 18 litres sera mise à votre disposition. Vous pouvez donc aussi apporter vos propres bouteilles d'eau si vous le souhaitez.

Pour profiter du lac

- ☐ Maillot de bain
- ☐ Serviette de plage
- ☐ Crème solaire
- ☐ Chasse-moustiques
- ☐ Chaussures d'eau (facultatif)
- ☐ Vêtement de flottaison individuel (si vous en possédez)
- ☐ Paddle board, kayak ou autre embarcation non motorisée (facultatif)

Pour les ateliers

- ☐ Cahier de la retraite (remis sur place en version imprimée)
- ☐ Stylos et crayons à mine (type HB)
- ☐ Crayons de couleur ou marqueurs
- ☐ Ordinateur portable (facultatif, mais utile pour certains ateliers)
- ☐ Chargeur d'ordinateur
- ☐ Grands cartons (style Dollorama / un par personne pour le vision board)
- ☐ Cartons de couleur, ruban washi et autocollants (facultatif)

Pour un maximum de confort

- ☐ Chaise pliante extérieure
- ☐ Couverture pour les soirées autour du feu
- ☐ Pantoufles
- ☐ Bouteille d'eau isolée
- ☐ Livre
- ☐ Jeu de société (il y en a déjà quelques uns sur place)
- ☐ Instrument de musique
- ☐ Hamac
- ☐ Appareil photo
- ☐ Jumelles



Pour les enfants

- ☐ Vêtements de rechange
- ☐ Doudou ou toutou
- ☐ Jeux préférés
- ☐ VFI adapté à leur taille (si vous en possédez)
- ☐ Collations
- ☐ Crème solaire

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



☐ Chasse-moustiques

Sur place

Vous aurez accès à:

- | | |
|--|--|
| ☒ L'électricité | ☒ Un lac baignable |
| ☒ Une salle de bain complète | ☒ Des kayaks |
| ☒ Une douche | ☒ Un canot |
| ☒ Le Wi-Fi | ☒ Une chaloupe |

Nul besoin d'apporter le chalet au complet! 😊

Si vous hésitez entre deux objets, demandez-vous simplement: «Est-ce que cela rendra ma fin de semaine plus agréable?» Si la réponse est oui, apportez-le, l'objectif est que chacun soit confortable et profite pleinement de l'expérience!

Déroulement de la fin de semaine

Afin de profiter pleinement de cette expérience, la fin de semaine a été pensée pour offrir un équilibre entre les apprentissages, les échanges, les moments de détente et le temps en famille.

Vous remarquerez que certaines périodes sont structurées autour d'ateliers ou d'activités de groupe, tandis que d'autres sont entièrement libres. Cette alternance est volontaire. Elle permet à chacun de participer selon son énergie, de créer des liens naturellement et de profiter pleinement du site et des personnes qui l'entourent.

À l'exception de l'activité d'ouverture du vendredi soir, qui permettra à tous de faire connaissance, **la participation aux ateliers est toujours facultative**. Nous vous encourageons toutefois à sortir de votre zone de confort et à vivre l'expérience pleinement. Les plus beaux apprentissages naissent souvent des activités auxquelles on hésitait le plus à participer!

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Vendredi

À compter de 14 h: Accueil et installation

Les participants sont invités à arriver à leur rythme afin de s'installer confortablement.

Cette période est idéale pour découvrir les lieux, monter sa tente au besoin, profiter du lac, essayer les embarcations, discuter avec les autres participants ou simplement relaxer avant le début officiel de la retraite.

18 h: Activités d'ouvertures

- Cercle de présentation
- Défi collaboratif « Le parcours à l'aveugle »
- Débriefing
- Installation collective de l'espace repas

Souper & soirée libre

Profitez du feu de camp, du lac, des jeux, des discussions ou simplement du plaisir d'être ensemble.

Samedi

9h à 10h: Déjeuner

10h à 12h30: Bloc d'ateliers – Bâtir sa vision

Cette première série d'ateliers vous permettra de prendre du recul afin de clarifier votre vision, vos objectifs et les grandes priorités qui guideront vos prochains mois.

12h30 à 13h30: Dîner

Après-midi: Bloc d'ateliers – Passer de la vision à l'action

Après avoir clarifié votre destination, il sera temps de transformer cette vision en actions concrètes grâce à différents outils de planification, d'organisation et de développement.

Une période libre est également prévue afin de profiter pleinement du site, du lac et des nombreuses occasions d'échanger avec les autres participants.

18h30 à 19h30: Souper

Soirée: Temps libre

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Dimanche

10h à 12h30: Bloc d'ateliers

Le dimanche matin sera consacré à consolider les apprentissages de la fin de semaine.

Les derniers ateliers permettront de compléter les outils amorcés, de réfléchir aux prochaines étapes et de repartir avec un plan concret pour transformer les idées en actions.

Avant la fin des activités, nous prendrons également un moment pour revenir sur les principaux apprentissages de la fin de semaine, partager nos impressions et clôturer officiellement cette expérience tous ensemble.

12h30 à 13h30: Dîner

***À compter de midi:** Les départs pourront se faire progressivement, selon les disponibilités de chacun.*

Après-midi: Temps libre

Pour ceux qui le souhaitent, la fin de journée demeurera entièrement libre afin de profiter une dernière fois du site, du lac, des embarcations, des installations et des nombreuses discussions qui naissent souvent lorsque l'horaire laisse enfin place à la spontanéité.

18h30 à 19h30: Souper et derniers départs

Les participants sont chaleureusement invités à prolonger leur séjour jusqu'en soirée. En plus d'offrir une belle occasion de profiter pleinement de cette dernière journée, cela permet également d'éviter une partie de la circulation du retour.

Activités proposées

Plusieurs activités vous seront proposées... Aucune d'entre elles n'est obligatoire comme mentionné plus tôt.

Les pages qui suivent vous serviront de cahier d'exercice pour la retraite. Vous pouvez les parcourir et débiter votre réflexion, mais **on vous demande d'attendre d'être sur place pour effectuer les exercices svp.**

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



La méthode RPAG

Le parcours qui guidera notre fin de semaine:

Au cours de cette retraite, nous vous proposons une approche simple qui vous aidera à passer de vos aspirations à des actions concrètes. Chaque atelier s'inscrit dans l'une des quatre étapes de la méthode RPAG.

Ensemble, elles forment un parcours logique qui vous permettra de repartir avec une vision plus claire, un plan plus structuré et une motivation renouvelée.

La croissance est un cycle! Une fois un objectif atteint, de nouveaux rêves émergent et le parcours recommence.



☀️ RÊVER

Chaque projet débute par une vision! Cette première étape vous invite à prendre du recul afin d'identifier ce qui vous motive réellement et la direction que vous souhaitez donner à votre vie, à votre entreprise ou à vos projets.

📅 17 PLANIFIER

Une vision devient réalisable lorsqu'elle est transformée en objectifs, en priorités et en actions concrètes. Cette étape vous permettra de bâtir une structure qui soutiendra vos ambitions à court, moyen et long terme.

🚀 AGIR

Les meilleures idées demeurent des idées tant qu'elles ne sont pas mises en pratique. Vous découvrirez des outils simples qui vous aideront à passer à l'action de façon constante, réaliste et durable.

🌱 GRANDIR

Chaque expérience est une occasion d'apprendre. Cette dernière étape vous permettra de prendre du recul, de reconnaître votre progression et de repartir avec des engagements concrets, soutenus par la force du réseau.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Exercice 1: Mon rêve

Pourquoi faisons-nous cet exercice?

Chaque grande réalisation commence par une vision...

Avant de parler de stratégies, d'horaires ou de planification, il est important de prendre un moment pour réfléchir à ce qui nous inspire réellement. Cet exercice vous permettra de mettre des mots sur un rêve ou un objectif qui vous tient à cœur et qui guidera votre réflexion tout au long de la fin de semaine.

Objectif

À la fin de cette activité, vous aurez:

- identifié un rêve ou un objectif qui vous motive;
- partagé une partie de votre histoire avec le groupe;
- amorcé une réflexion qui vous accompagnera tout au long de la retraite.

Consignes

Prenez quelques minutes pour réfléchir à un rêve ou à un objectif que vous aimeriez réaliser dans les prochaines années. Il n'est pas nécessaire qu'il soit lié à votre entreprise. Il peut aussi toucher votre vie personnelle, familiale ou un projet qui vous tient particulièrement à cœur.

Lorsque viendra votre tour, présentez-vous au groupe et inscrivez les informations demandées sur votre carte remise lors de l'activité.

Conservez cette carte précieusement jusqu'à l'activité suivante. Vous découvrirez son importance lors de la dernière activité du weekend.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Première partie de l'exercice:

Mon nom:	
Mon métier (mon type d'entreprise) ou le métier que je rêve de faire lorsque je serai grand:	
Mon rêve ou mon grand objectif:	
Pourquoi est-il important pour moi?	
Comment je me sentirai si cet objectif était atteint?	

Mes prises de conscience

À réaliser après l'exercice en groupe.

Qu'ai-je ressenti en partageant mon rêve?

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Ai-je découvert des personnes qui pourraient m'aider?

Mon engagement

Ton plan d'action pour le retour à la vraie vie.

**Quelle est la première petite action que je pourrais poser
au cours des sept prochains jours?**

Exercice 2: Le parcours à l'aveugle

À réaliser pendant la retraite (vendredi soir).

Type d'activité:

Équipe • Collaboration • Communication • Confiance



Pourquoi faisons-nous cet exercice?

En affaires comme dans la vie, nous n'avons pas toujours une vision parfaite du chemin à suivre. Nous devons apprendre à communiquer clairement, à faire confiance aux bonnes personnes et à ajuster notre façon d'avancer lorsque des obstacles se présentent.

Cet exercice vous permettra d'expérimenter ces réalités dans une activité ludique et collaborative.

Objectifs de l'activité:

- Apprendre à donner et à recevoir des consignes claires.
- Développer la confiance entre les participants.
- Observer les différentes formes de leadership.
- Comprendre l'importance de la complémentarité dans une équipe.
- Sortir de sa zone de confort dans un environnement sécuritaire.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Avant l'activité:

Aucune préparation n'est nécessaire.

Les équipes de quatre seront formées lors du cercle de présentation. Chaque équipe prendra ensuite quelques minutes pour choisir les rôles de ses participants.

Pendant l'activité:

Chaque équipe devra désigner:

- deux participants qui auront les yeux bandés;
- deux guides qui pourront voir le parcours;
- un premier participant qui effectue le début du trajet;
- un second participant qui prendra le relais à mi-parcours.

Les guides devront diriger leurs coéquipiers uniquement avec leur voix. Ils ne pourront pas les toucher.

Le premier participant transportera un témoin jusqu'au milieu du parcours, puis le remettra au second participant, qui devra atteindre la ligne d'arrivée.

Chaque équipe sera chronométrée. L'équipe qui complétera le parcours le plus rapidement, tout en respectant les consignes, remportera le défi.

Après l'activité:

Prenez quelques minutes pour réfléchir à votre expérience.

Mon rôle dans l'équipe:

- | | |
|--|--|
| ☐ J'étais guide | ☐ J'ai effectué le premier relais |
| ☐ J'avais les yeux bandés | ☐ J'ai effectué le second relais |

Comment ai-je vécu mon rôle?

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Qu'est-ce qui m'a permis de faire confiance aux autres?
Les consignes reçues ou données étaient-elles suffisamment claires?
Qu'est-ce qui a aidé notre équipe à avancer?
Qu'est-ce qui nous a ralenti?
Comment avons-nous choisi les rôles?
Quelle force ai-je observée chez un membre de mon équipe?

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Le parallèle avec l'entrepreneuriat...

Dans quelles situations ai-je actuellement l'impression d'avancer un peu à l'aveugle?
Qui sont les personnes capables de me guider dans ces situations?
Est-ce que je communique clairement mes besoins, mes attentes et mes objectifs?
Dans quelle situation gagnerais-je à déléguer ou à faire davantage confiance?
Ma principale prise de conscience:

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Mon engagement:

À la suite de cette activité, quelle action puis-je poser pour améliorer la communication ou la confiance au sein de mon entreprise, de ma famille ou de mon réseau?

Améliorer la communication:	Améliorer la confiance:

Exercice 3: Tracer ma destination

À réaliser samedi matin durant le weekend.

Rêver

Type d'activité:

Réflexion • Vision • Planification personnelle
Pourquoi faisons-nous cet exercice?

Il est difficile de construire une entreprise, une carrière ou une vie épanouissante sans savoir où l'on souhaite réellement aller. Nous avons souvent tendance à planifier notre semaine ou notre mois, mais rarement les prochaines années.

Cet exercice vous permettra de prendre un temps d'arrêt afin de réfléchir à ce qui compte vraiment pour vous. Il constituera la fondation de tous les ateliers qui suivront.

Objectifs de l'activité:

À la fin de cet exercice, vous aurez:

- clarifié les principales directions que vous souhaitez donner à votre vie
- identifié les objectifs qui sont réellement importants pour vous
- commencé à bâtir une vision à moyen et à long terme
- préparé le terrain pour les exercices de planification qui suivront

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Avant l'activité

Aucune préparation n'est nécessaire. Prenez simplement le temps d'être honnête envers vous-même. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.

Pendant l'activité

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux différents aspects de votre vie. Ne cherchez pas à écrire des objectifs parfaits, écrivez ce qui vous vient naturellement à l'esprit. Vous pourrez toujours les modifier plus tard.

Commencez par identifier vos objectifs pour les prochaines années. Ils peuvent être personnels, familiaux, professionnels, financiers, sportifs, sociaux ou liés à un projet de vie.

#	Date de réalisation:	Mon objectif:	Pourquoi est-il important pour moi?
1			
2			
3			
4			
5			

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



6			
7			
8			
9			
10			

Parmi ces objectifs...

Lesquels auraient le plus grand impact sur ma vie?	
1	
2	
3	

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Pourquoi ces trois objectifs sont-ils prioritaires?
Si je ne pouvais accomplir qu'un seul objectif cette année... Ce serait:
Pourquoi?

Après l'activité

Mes prises de conscience

En réalisant cet exercice, qu'est-ce qui m'a surpris?
Y a-t-il un objectif que je repousse depuis longtemps?
Pourquoi?

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Ai-je découvert qu'un de mes objectifs ne m'appartenait peut-être pas réellement (attentes de la famille, de la société, de mes proches, etc.)?

Quel objectif me procure le plus d'énergie lorsque j'y pense?

Mon engagement

Avant notre prochaine rencontre RGE, quelle première action concrète puis-je poser pour avancer vers mon objectif principal?

Exercice 4: Transformer un rêve en plan

À réaliser samedi matin durant le weekend.

Type d'activité:

Réflexion • Planification • Priorisation

Planifier

Pourquoi faisons-nous cet exercice?

Les grands rêves peuvent parfois sembler intimidants... Non pas parce qu'ils sont impossibles, mais parce qu'on tente de les atteindre d'un seul coup.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Cet exercice vous permettra de transformer un objectif important en une série d'étapes simples et réalistes. En avançant un petit pas à la fois, les projets les plus ambitieux deviennent beaucoup plus accessibles.

Objectifs de l'activité:

À la fin de cet exercice, vous aurez:

- choisi un objectif prioritaire
- identifié les grandes étapes pour l'atteindre
- commencé à bâtir un véritable plan d'action
- réduit le sentiment d'être dépassé par l'ampleur du projet

Avant l'activité

Reprenez l'objectif principal identifié dans l'activité précédente.
C'est sur celui-ci que nous travaillerons.

Quel est mon objectif principal pour cette année?

Pendant l'activité

Imaginez que votre objectif est déjà atteint. Revenez ensuite en arrière et demandez-vous:

"Quelles ont été les grandes étapes qui m'ont permis d'y arriver?"

Commencez par identifier les grandes étapes avant de penser aux petites actions.

À quoi ressemblera ma réussite? Décrivez le résultat que vous souhaitez atteindre.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Étape	Ce que je devrai accomplir	
1		
2		
3		
4		
5		
Quelle sera la toute première étape?		
Que devrais-je faire concrètement pour réaliser cette première étape?		
☐	☐	
☐	☐	
☐	☐	
☐	☐	
☐	☐	
☐	☐	
☐	☐	
☐	☐	

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Les obstacles que je risque de rencontrer:
Les ressources qui pourraient m'aider: (Personnes, outils, formations, partenaires, membres RGE...)

Après l'activité

Mes prises de conscience

Qu'est-ce qui me semblait compliqué avant cet exercice?
Qu'est-ce qui me paraît maintenant beaucoup plus simple?
Quelle étape ai-je le plus hâte de commencer?

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Ai-je découvert que certaines ressources existent déjà autour de moi?

Mon engagement

Quelle est la première action de moins de 30 minutes que je peux réaliser dès mon retour à la maison?

Exercice 5: Créer mon horaire idéal

À réaliser samedi matin lors de la retraite.

Planifier

Type d'activité:

Organisation • Productivité • Équilibre de vie

Pourquoi faisons-nous cet exercice?

Nous avons tous les mêmes 168 heures dans une semaine. Pourtant, certaines personnes ont l'impression de toujours courir, tandis que d'autres semblent avancer avec beaucoup plus de sérénité.

La différence ne vient pas seulement du temps disponible, mais surtout de la façon dont il est organisé!

Cet exercice vous aidera à concevoir une semaine qui reflète réellement vos priorités, tout en laissant de la place pour votre entreprise, votre famille, vos loisirs et votre bien-être.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Objectifs de l'activité:

À la fin de cet exercice, vous aurez:

- identifié vos grandes priorités hebdomadaires
- créé un horaire plus équilibré
- réservé du temps pour ce qui est réellement important
- repéré certaines habitudes qui nuisent à votre efficacité

Avant l'activité

Réfléchissez aux moments de la journée où vous êtes naturellement le plus productif. Il n'y a pas de bon ou de mauvais horaire. L'objectif est de créer votre semaine idéale.

Pendant l'activité

Complétez votre horaire hebdomadaire en commençant par les éléments qui sont les plus importants pour vous.

Pensez notamment à réserver du temps pour:

- votre entreprise / vos objectifs
- votre famille
- vos loisirs
- votre santé
- vos rendez-vous récurrents
- votre développement personnel
- les imprévus

N'oubliez pas qu'un bon horaire laisse aussi de la place pour respirer!

Sachez aussi que pour cet exercice, on souhaite planifier la semaine idéale, mais en réalité, appliquer ce modèle sera un bien plus grand challenge que sa rédaction. Si vous arrivez à respecter ce planning à 40-50% vous aurez déjà effectué des progrès impressionnants.

L'excellence serait de respecter le plan 80-90% du temps avec quelques imprévus qui viennent changer l'horaire chaque semaine bien-sûr. Il est pratiquement impossible d'atteindre le 100% durant plusieurs semaines d'affilées...

Commence par tracer ton horaire actuel à la page suivante:

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heure	Samedi	Dimanche
06:00						06:00		
06:30						06:30		
07:00						07:00		
07:30						07:30		
08:00						08:00		
08:30						08:30		
09:00						09:00		
09:30						09:30		
10:00						10:00		
10:30						10:30		
11:00						11:00		
11:30						11:30		
12:00						12:00		
12:30						12:30		
13:00						13:00		
13:30						13:30		
14:00						14:00		
14:30						14:30		
15:00						15:00		
15:30						15:30		
16:00						16:00		
16:30						16:30		
17:00						17:00		
17:30						17:30		
18:00						18:00		
18:30						18:30		
19:00						19:00		
19:30						19:30		
20:00						20:00		
20:30						20:30		
21:00						21:00		
21:30						21:30		
22:00						22:00		

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Les éléments que je veux absolument retrouver chaque semaine (je les coche au fur et à mesure que je les ajoute à mon horaire):

☐ Les éléments hors de mon contrôle (emploi, école, suivi médical, etc)

Prendre soin de moi passe en premier:

- ☐ Activité physique
- ☐ Temps de repos
- ☐ Développement personnel

Prendre soin de mon entourage vient en 2e place:

- ☐ Temps en couple
- ☐ Temps en famille
- ☐ Temps entre ami(e)s

Ensuite vient votre entreprise:

- ☐ Temps pour rencontrer mes clients
 - ☐ Temps pour fabriquer mes produits
 - ☐ Temps pour l'administration de mon entreprise
 - ☐ Réseautage et la promotion de mon entreprise
 - ☐ Temps pour le développement et la croissance de mon entreprise
 - ☐ Autre :
-
-

Les plages horaires que je souhaite protéger:
Les habitudes que je souhaite diminuer:
Les nouvelles habitudes que je souhaite intégrer:

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heure	Samedi	Dimanche
06:00						06:00		
06:30						06:30		
07:00						07:00		
07:30						07:30		
08:00						08:00		
08:30						08:30		
09:00						09:00		
09:30						09:30		
10:00						10:00		
10:30						10:30		
11:00						11:00		
11:30						11:30		
12:00						12:00		
12:30						12:30		
13:00						13:00		
13:30						13:30		
14:00						14:00		
14:30						14:30		
15:00						15:00		
15:30						15:30		
16:00						16:00		
16:30						16:30		
17:00						17:00		
17:30						17:30		
18:00						18:00		
18:30						18:30		
19:00						19:00		
19:30						19:30		
20:00						20:00		
20:30						20:30		
21:00						21:00		
21:30						21:30		
22:00						22:00		

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Après l'activité

Mes prises de conscience

En regardant mon horaire, est-ce qu'il reflète réellement mes priorités?
Qu'est-ce qui occupe actuellement trop de place?
Qu'est-ce qui n'occupe pas assez de place?
Quel changement aurait le plus grand impact sur mon quotidien?

As-tu oublié certains éléments?

Tu as l'opportunité de refaire ton horaire à la page suivante suite à ces observations si tu le souhaites. On te recommande aussi d'ajuster ton agenda virtuel en fonction de cet horaire pour t'aider à l'assimiler plus rapidement.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heure	Samedi	Dimanche
06:00						06:00		
06:30						06:30		
07:00						07:00		
07:30						07:30		
08:00						08:00		
08:30						08:30		
09:00						09:00		
09:30						09:30		
10:00						10:00		
10:30						10:30		
11:00						11:00		
11:30						11:30		
12:00						12:00		
12:30						12:30		
13:00						13:00		
13:30						13:30		
14:00						14:00		
14:30						14:30		
15:00						15:00		
15:30						15:30		
16:00						16:00		
16:30						16:30		
17:00						17:00		
17:30						17:30		
18:00						18:00		
18:30						18:30		
19:00						19:00		
19:30						19:30		
20:00						20:00		
20:30						20:30		
21:00						21:00		
21:30						21:30		
22:00						22:00		

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Mon engagement

Quel changement vais-je mettre en place dès la semaine prochaine?

Cercle de partage

Moments de réalisation...

Pendant la retraite:

- À la fin du bloc d'ateliers du samedi matin.
- À la fin du bloc d'ateliers du samedi après-midi.
- À la fin des ateliers du dimanche matin (cercle de clôture).



Pourquoi faisons-nous cet exercice?

Les meilleures idées naissent souvent lorsqu'elles sont partagées. Ces moments d'échange permettent de prendre du recul, de découvrir d'autres façons de penser et de profiter de l'expérience du groupe.

En partageant nos réussites, nos défis et nos réflexions, nous aidons également les autres à progresser.

Fonctionnement:

Après chaque bloc d'ateliers, les participants se rassemblent en petits groupes afin d'échanger sur leurs réflexions et leurs découvertes.

Quelques minutes plus tard, tout le groupe se réunit pour partager les principaux apprentissages. L'objectif n'est pas de présenter un travail parfait, mais de faire circuler les idées, les conseils et les prises de conscience.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Dans mon sous-groupe...

Quelle est la meilleure idée que j'ai entendue?
Quelle réflexion m'a le plus fait réfléchir?
Quel conseil pourrais-je appliquer dans mon entreprise?
Quelle personne aimerais-je aller voir pendant la période libre?

Retour en grand groupe...

Ce que je retiens des échanges:

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Une idée que j'aimerais partager avec tout le groupe:
Une question que je souhaite poser:
Ma prochaine action:

Exercice 6: Construire mon calendrier annuel

À réaliser samedi en après-midi lors du weekend.

Type d'activité:

Vision • Organisation • Planification stratégique

Planifier

Pourquoi faisons-nous cet exercice?

Beaucoup d'entrepreneurs travaillent d'une semaine à l'autre ou d'un mois à l'autre. Pourtant, les entreprises les plus solides se développent grâce à une vision à plus long terme.

Cet exercice vous permettra de prendre de la hauteur afin de visualiser votre année, d'anticiper les périodes importantes et de mieux répartir vos projets dans le temps.

L'objectif n'est pas de tout prévoir parfaitement, mais de vous offrir une direction claire qui vous servira de référence au cours des prochains mois.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Objectifs de l'activité:

À la fin de cet exercice, vous aurez:

- une vue d'ensemble de votre année
- identifié les événements importants à venir
- réparti vos grands projets dans le temps
- réduit le stress lié aux imprévus en anticipant davantage

Avant l'activité

Pensez aux événements que vous connaissez déjà, par exemple:

- vacances
- événements familiaux
- formations
- congrès / salons
- lancements de produits / services
- échéances importantes
- périodes de pointe
- objectifs financiers

Pendant l'activité

Complétez votre calendrier annuel en inscrivant les événements et les projets que vous connaissez déjà.

Ne cherchez pas à remplir chaque case, votre calendrier évoluera au fil des mois. Considérez-le comme une feuille de route plutôt qu'un horaire définitif.

Les événements importants que je connais déjà:
Les projets que je souhaite réaliser cette année:
Les périodes où je serai probablement très occupé:

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Les périodes où je souhaite ralentir ou prendre des vacances:

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Calendrier 2027

Calendrier 2026

AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS
1 S Vacances de la construction	1 M	1 J	1 D	1 M	1 V Jour de l'An	1 L	1 L
2 D	2 M	2 V	2 L	2 M	2 S	2 M	2 M
3 L	3 J	3 S	3 M	3 J	3 D	3 M	3 M
4 M	4 V	4 D	4 M	4 V	4 L	4 J	4 J
5 M	5 S	5 L	5 J	5 S	5 M	5 V	5 V
6 J	6 D	6 M	6 V	6 D	6 M	6 S	6 S
7 V	7 L Fête du travail	7 M	7 S	7 L	7 J	7 D	7 D
8 S	8 M	8 J	8 D	8 M	8 V	8 L	8 L
9 D	9 M	9 V	9 L	9 M	9 S	9 M	9 M
10 L	10 J	10 S	10 M	10 J	10 D	10 M	10 M
11 M	11 V	11 D	11 M Jour du Souvenir	11 V	11 L	11 J	11 J
12 M	12 S	12 L	12 J	12 S	12 M	12 V	12 V
13 J	13 D	13 M	13 V	13 D	13 M	13 S	13 S
14 V	14 L	14 M	14 S	14 L	14 J	14 D	14 D
15 S	15 M	15 J	15 D	15 M	15 V	15 L	15 L
16 D	16 M	16 V	16 L	16 M	16 S	16 M	16 M
17 L	17 J	17 S	17 M	17 J	17 D	17 M	17 M
18 M	18 V	18 D	18 M	18 V	18 L	18 J	18 J
19 M	19 S	19 L	19 J	19 S	19 M	19 V	19 V
20 J	20 D	20 M	20 V	20 D	20 M	20 S	20 S
21 V	21 L	21 M	21 S	21 L	21 J	21 D	21 D
22 S	22 M	22 J	22 D	22 M	22 V	22 L	22 L
23 D	23 M	23 V	23 L	23 M	23 S	23 M	23 M
24 L	24 J	24 S	24 M	24 J	24 D	24 M	24 M
25 M	25 V	25 D	25 M	25 V	25 L	25 J	25 J
26 M	26 S	26 L	26 J	26 S	26 M	26 V	26 V
27 J	27 D	27 M	27 V	27 D	27 M	27 S	27 S
28 V	28 L	28 M	28 S	28 L	28 J	28 D	28 D
29 S	29 M	29 J	29 D	29 M	29 V	29 L	29 L Pâques
30 D	30 M	30 V	30 L	30 M	30 S	30 M	30 M
31 L		31 S Halloween		31 J	31 D		31 M

Légende:

☐ vacance

☐ famille

☐ formation

☐ congrès / salons / marchés

☐ lancement

☐ anniversaires

☐ couple

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Page blanche pour prendre des notes:

[illegible]

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Calendrier 2027

AVRIL	MAI	JUN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
1 J	1 S	1 M	1 J	1 D	1 M	1 V	1 L	1 M
2 V	2 D	2 M	2 V	2 L	2 J	2 S	2 M	2 J
3 S	3 L	3 J	3 S	3 M	3 V	3 D	3 M	3 V
4 D	4 M	4 V	4 D	4 M	4 S	4 L	4 J	4 S
5 L	5 M	5 S	5 L	5 J	5 D	5 M	5 V	5 D
6 M	6 J	6 D	6 M	6 V	6 L	6 M	6 S	6 L
7 M	7 V	7 L	7 M	7 S	7 M	7 J	7 D	7 M
8 J	8 S	8 M	8 J	8 D	8 M	8 V	8 L	8 M
9 V	9 D	9 M	9 V	9 L	9 J	9 S	9 M	9 J
10 S	10 L	10 J	10 S	10 M	10 V	10 D	10 M	10 V
11 D	11 M	11 V	11 D	11 M	11 S	11 L	11 J	11 S
12 L	12 M	12 S	12 L	12 J	12 D	12 M	12 V	12 D
13 M	13 J	13 D	13 M	13 V	13 L	13 M	13 S	13 L
14 M	14 V	14 L	14 M	14 S	14 M	14 J	14 D	14 M
15 J	15 M	15 M	15 J	15 D	15 M	15 V	15 L	15 M
16 V	16 M	16 M	16 V	16 L	16 J	16 S	16 M	16 J
17 S	17 L	17 J	17 S	17 M	17 V	17 D	17 M	17 V
18 D	18 M	18 V	18 D	18 M	18 S	18 L	18 J	18 S
19 L	19 M	19 S	19 L	19 J	19 D	19 M	19 V	19 D
20 M	20 J	20 D	20 M	20 V	20 L	20 M	20 S	20 L
21 M	21 V	21 L	21 M	21 S	21 M	21 J	21 D	21 M
22 J	22 S	22 M	22 J	22 D	22 M	22 V	22 L	22 M
23 V	23 D	23 M	23 V	23 L	23 J	23 S	23 M	23 J
24 S	24 L	24 J	24 S	24 M	24 V	24 D	24 M	24 V
25 D	25 M	25 V	25 D	25 M	25 S	25 L	25 J	25 S
26 L	26 M	26 S	26 L	26 J	26 D	26 M	26 V	26 D
27 M	27 J	27 D	27 M	27 V	27 L	27 M	27 S	27 L
28 M	28 V	28 L	28 M	28 S	28 M	28 J	28 D	28 M
29 J	29 S	29 M	29 J	29 D	29 M	29 V	29 L	29 M
30 V	30 D	30 M	30 V	30 L	30 J	30 S	30 M	30 J
	31 L		31 S	31 M		31 D		31 V

Légende:

- ☐ vacance
- ☐ famille
- ☐ formation
- ☐ congrès / salons / marchés
- ☐ lancement
- ☐ anniversaires
- ☐ couple



Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Après l'activité

Mes prises de conscience

Quels mois seront les plus exigeants?
Quels mois me semblent sous-utilisés?
Y a-t-il des périodes où plusieurs projets se chevauchent inutilement?
Quels événements pourrais-je préparer plusieurs semaines ou plusieurs mois à l'avance?

Mon engagement

Quelle est la première amélioration que je souhaite apporter à mon calendrier annuel?

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Exercice 7: Construire mon calendrier de promotion

À réaliser samedi après-midi lors de l'activité.

Type d'activité:

Marketing • Stratégie • Planification

Planifier

Pourquoi faisons-nous cet exercice?

Trop d'entrepreneurs attendent d'avoir du temps pour faire leur marketing ou pire, ils commencent à communiquer lorsqu'ils ont déjà besoin de nouveaux clients.

Planifier ses promotions plusieurs mois à l'avance permet d'être plus constant, de réduire le stress et d'offrir une communication beaucoup plus stratégique.

Cet exercice vous aidera à identifier les moments clés de votre année afin de préparer vos actions marketing à l'avance.

Objectifs de l'activité:

À la fin de cet exercice, vous aurez:

- identifié les périodes importantes pour votre entreprise
- réparti vos promotions au fil de l'année
- évité de tout faire à la dernière minute
- créé une vision globale de votre stratégie marketing

Avant l'activité

Réfléchissez aux moments où votre clientèle est la plus active.

Pensez également aux fêtes, aux changements de saison, aux événements locaux, aux journées thématiques ou aux périodes qui influencent naturellement votre secteur d'activité.

Pendant l'activité

Inscrivez les principales promotions ou actions marketing que vous aimeriez réaliser au cours des prochains mois. N'oubliez pas qu'une bonne stratégie laisse aussi des périodes sans promotion afin de créer un meilleur équilibre sur le plan énergétique et financier.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Quels sont les moments importants de mon année?
Quels services ou produits aimerais-je mettre davantage en valeur?
Quelles périodes sont généralement plus tranquilles?
Comment pourrais-je stimuler mes ventes pendant ces périodes?

*Penses aux fêtes populaires de l'année comme Pâques, la St-Valentin, Noël...

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Mois:	Promotion(s) / partenariats / événements:
SEPT	
OCT	
NOV	
DÉC	
JANV	
FÉV	
MARS	
AVRIL	
MAI	
JUIN	
JUILLET	
AOÛT	

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Après l'activité

Mes prises de conscience

Est-ce que mes promotions sont réparties de façon équilibrée?
Ai-je prévu suffisamment de temps pour préparer chacune de mes campagnes?
Quelles promotions me motivent le plus?
Y a-t-il des périodes où je communique très peu avec ma clientèle?

Mon engagement

Quelle sera la première campagne que je commencerai à préparer?

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Exercice 8: Créer ma banque d'idées de contenu

À réaliser samedi après-midi si vous avez le temps ou à compléter plus tard à la maison.

Type d'activité:

Marketing • Communication • Visibilité

Pourquoi faisons-nous cet exercice?

Être présent sur les réseaux sociaux ne signifie pas publier tous les jours... L'important est de **communiquer de façon cohérente, régulière et stratégique afin de rester présent dans l'esprit de votre clientèle.**

Cet atelier vous aidera à bâtir un plan de publication réaliste, adapté à votre réalité et à vos objectifs.

Objectifs de l'activité:

À la fin de cet exercice, vous aurez:

- identifié les principaux sujets dont vous souhaitez parler
- réparti vos publications dans le temps
- créé une stratégie de contenu simple et durable
- réduit le stress lié à la création de contenu

Avant l'activité

Réfléchissez aux questions que vos clients vous posent régulièrement, ce sont souvent vos meilleures idées de publications.

Pensez également aux réussites de vos clients, aux défis qu'ils rencontrent, aux conseils que vous donnez souvent et aux coulisses de votre entreprise (mets-toi à leur place).

Pendant l'activité

Ne cherchez pas à créer des publications parfaites... L'objectif est simplement de construire une banque d'idées que vous pourrez développer au fil des prochaines semaines.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Les questions que mes clients me posent le plus souvent:
Les sujets que j'aimerais aborder plus souvent:
Les erreurs ou les mythes que j'aimerais démystifier:
Les réussites ou témoignages que j'aimerais partager:
Les coulisses de mon entreprise que j'aimerais montrer:

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Thématiques mensuelles pour les prochains mois sur mes réseaux sociaux:

Mois:	Sujet:	Produit / service de l'avant ou promo:
AOÛT		
SEPT		
OCT		
NOV		
DÉC		
JANV		
FÉV		
MARS		
AVRIL		
MAI		
JUIN		
JUIL		
AOÛT		
SEPT		
OCT		
NOV		
DÉC		

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Quelques outils supplémentaires:



Liste de scripts à utiliser sur chatGPT

N'hésite pas à utiliser la fiche que Noémi a partagé aux membres RGE pour utiliser des commandes sur chatGPT pour qu'il t'aide dans le processus.



Modèle de tableur Google Sheets pour ton plan de publication

Tu devras créer une copie du fichier pour pouvoir le modifier à ton goût.



Cahier sur le plan de publication

Voici de plus amples informations sur comment créer ton plan de publication pour tes réseaux sociaux qui accompagnent le tableur Google Sheets.



EBOOK: les méthodes de prospection

Voici un guide pour t'aider à revisiter tes méthodes de prospection de clientèle.

Calendrier détaillé à compléter à la maison:

- Date = la date à laquelle tu vas publier, songe à une fréquence réaliste dans ton horaire (ex: une fois par semaine)
- Sujet = Une façon différente d'aborder la thématique du mois
- Objectif = vendre / acquérir des followers / amener les gens sur mon site web / éduquer ma clientèle / créer une relation authentique
- Format = photo / montage Canva / vidéo / live / blog / carrousel / etc.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Thématique du mois: _____

[illegible]

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Après l'activité

Mes prises de conscience

Qu'est-ce qui m'empêche habituellement de publier régulièrement?
Quel type de contenu me ressemble le plus?
Quel contenu pourrait apporter le plus de valeur à ma clientèle?

Mon engagement

Quelle sera ma prochaine publication?	
Quand vais-je créer le contenu?	Quand vais-je la publier?

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Exercice 9: Développer mon réseau de partenaires

À réaliser samedi après-midi si vous avez le temps ou à compléter plus tard à la maison.



Type d'activité:

Réseautage • Collaboration • Développement des affaires

Pourquoi faisons-nous cet exercice?

Aucun entrepreneur ne possède toutes les compétences, tous les contacts ou toutes les ressources nécessaires pour réussir seul. C'est pourquoi les meilleurs réseaux d'affaires ne sont pas construits sur la compétition, mais sur la complémentarité.

Cet exercice vous permettra d'identifier les personnes, les entreprises et les organisations qui pourraient contribuer à votre réussite et celles à qui vous pourriez également apporter de la valeur.

Objectifs de l'activité:

À la fin de cet exercice, vous aurez:

- identifié de nouveaux partenaires potentiels
- découvert des occasions de collaboration
- réfléchi à la valeur que vous pouvez offrir aux autres
- élaboré un plan concret pour développer votre réseau

Avant l'activité

Réfléchissez à votre entreprise, posez-vous cette question:

« Si je voulais offrir une expérience encore meilleure à mes clients, avec qui aimerais-je collaborer? »

Pendant l'activité

Ne limitez pas votre réflexion aux références d'affaires, pensez également:

- aux collaborations
- aux fournisseurs
- aux experts
- aux organismes
- aux événements;
- aux mentors
- aux influenceurs
- aux partenaires stratégiques

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



L'objectif est de créer un réseau qui vous permettra de grandir tout en aidant les autres à grandir.

Les ingrédients d'un partenariat réussi:

Un bon partenariat ne repose pas uniquement sur une bonne idée. Il repose avant tout sur une relation de confiance, une communication claire et des attentes bien définies.

Avant de vous engager dans une collaboration, prenez quelques minutes pour réfléchir aux éléments suivants.

Partager des valeurs communes

Les compétences sont importantes, mais les valeurs le sont encore davantage. Choisissez des partenaires qui partagent une vision similaire de la qualité du service, du respect des clients, de l'intégrité et de la façon de faire des affaires. Un partenariat fondé sur des valeurs communes a beaucoup plus de chances de durer.

- ☐ Nos valeurs sont compatibles.
- ☐ Nous avons une vision similaire de la collaboration.

Définir les attentes dès le départ

Les malentendus naissent souvent des attentes qui n'ont jamais été exprimées. Prenez le temps de discuter ouvertement de ce que chacun attend de cette collaboration.

Par exemple:

- Quels sont nos objectifs?
- Quel est le rôle de chacun?
- Quelles sont nos responsabilités?
- Comment communiquerons-nous?
- À quelle fréquence ferons-nous un suivi?

Créer une entente claire

Même entre amis, une entente écrite protège les deux parties. Elle permet d'éviter les malentendus et facilite les discussions lorsqu'une situation évolue.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Votre entente peut notamment préciser:

- les responsabilités de chacun
- la durée du partenariat
- les modalités de rémunération ou d'échange
- la confidentialité
- les conditions de fin du partenariat

Parler d'argent sans malaise

Les aspects financiers devraient toujours être discutés dès le début, qu'il s'agisse:

- d'une commission
- d'un échange de services
- d'un échange de matériel
- d'une rémunération fixe
- d'un partage des dépenses
- ou d'une collaboration bénévole

Lorsque tout est clair dès le départ, la relation est beaucoup plus saine.

Communiquer régulièrement

Un partenariat évolue, alors prévoyez des moments pour faire le point.

Demandez-vous régulièrement:

- Est-ce que cette collaboration répond toujours à nos besoins?
- Y a-t-il des ajustements à apporter?
- Pouvons-nous améliorer notre façon de travailler ensemble?

Chercher une relation gagnant-gagnant

Les meilleurs partenariats sont ceux où chacun apporte de la valeur et en reçoit.

Avant de proposer une collaboration, posez-vous cette question:

- Comment puis-je contribuer au succès de cette personne?

Souvent, cette simple réflexion transforme complètement la qualité des partenariats.

Accepter que certains partenariats prennent fin

Toutes les collaborations ne sont pas faites pour durer... Parfois, les besoins évoluent, les entreprises prennent des directions différentes. Mettre fin à un partenariat avec respect est parfois la meilleure décision pour les deux parties.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



👉 Avant de contacter un partenaire potentiel...

Prenez quelques minutes pour répondre à ces questions.

Pourquoi est-ce que je souhaite collaborer avec cette personne ou cette entreprise?
Qu'est-ce que je peux lui apporter concrètement?
Qu'est-ce que j'espère recevoir en retour?
Quels seraient les bénéfices pour nous deux?

Chez RGE, nous croyons que...

- ✓ Les meilleurs partenariats sont bâtis sur la confiance.
- ✓ Une recommandation se mérite; elle ne se demande pas.
- ✓ Une collaboration durable profite aux deux parties.
- ✓ Les relations humaines valent plus qu'une transaction.
- ✓ Avant de demander : « Que puis-je recevoir? »,
demandez-vous : « Quelle valeur puis-je offrir? »

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Les entreprises complémentaires à la mienne:

Les professionnels que j'aimerais rencontrer:

Les organismes, associations ou regroupements qui pourraient m'aider:

Les personnes qui pourraient devenir des ambassadeurs de mon entreprise:

Les collaborations que j'aimerais développer:

Les personnes que je pourrais aider dès maintenant:

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Nom:	Pourquoi?	Première action:

Après l'activité

Mes prises de conscience

Ai-je davantage tendance à demander de l'aide ou à tout faire seul?
Quelle collaboration pourrait avoir le plus grand impact sur mon entreprise?
Qui devrais-je contacter au cours du prochain mois?

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Quelle valeur puis-je offrir à mon réseau?

Mon engagement

Quelle sera la première personne que je contacterai à mon retour?
Quelle sera ma première action?

Cercle de partage

Moments de réalisation...

Pendant la retraite:

- À la fin du bloc d'ateliers du samedi après-midi.
- À la fin des ateliers du dimanche matin (cercle de clôture).

Pourquoi faisons-nous cet exercice?

Les meilleures idées naissent souvent lorsqu'elles sont partagées. Ces moments d'échange permettent de prendre du recul, de découvrir d'autres façons de penser et de profiter de l'expérience du groupe. En partageant nos réussites, nos défis et nos réflexions, nous aidons également les autres à progresser.

Fonctionnement:

Après chaque bloc d'ateliers, les participants se rassemblent en petits groupes afin d'échanger sur leurs réflexions et leurs découvertes.

Quelques minutes plus tard, tout le groupe se réunit pour partager les principaux apprentissages. L'objectif n'est pas de présenter un travail parfait, mais de faire circuler les idées, les conseils et les prises de conscience.



Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Dans mon sous-groupe...

Quelle est la meilleure idée que j'ai entendue?
Quelle réflexion m'a le plus fait réfléchir?
Quel conseil pourrais-je appliquer dans mon entreprise?
Quelle personne aimerais-je aller voir pendant la période libre?

Retour en grand groupe...

Ce que je retiens des échanges:

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Une idée que j'aimerais partager avec tout le groupe:
Une question que je souhaite poser:
Ma prochaine action:

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Exercice 10: Donner une image à mon avenir

À réaliser le dimanche matin pendant la retraite.



Type d'activité:

Créativité • Visualisation • Vision à long terme

Pourquoi faisons-nous cet exercice?

Les mots nous aident à réfléchir, mais les images nous aident souvent à ressentir. Après avoir clarifié vos objectifs et établi un plan d'action, il est maintenant temps de créer une représentation visuelle de l'avenir que vous souhaitez construire.

Ce tableau ne représente pas seulement ce que vous souhaitez accomplir, mais aussi la personne que vous souhaitez devenir et la vie que vous désirez créer.

Objectifs de l'activité:

À la fin de cet exercice, vous aurez:

- créé une représentation visuelle de votre vision
- identifié les éléments qui vous inspirent réellement
- renforcé votre motivation envers vos objectifs
- conçu un outil que vous pourrez conserver et revoir régulièrement

Avant l'activité

Aucune préparation n'est nécessaire, laissez-vous guider par votre intuition. Choisissez des images, des mots et des couleurs qui vous inspirent, sans chercher à créer un tableau parfait.

Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise façon de réaliser un Vision Board.

Pendant l'activité

À l'aide des revues, images, autocollants, crayons ou tout autre matériel disponible, créez un tableau qui représente votre avenir idéal.

N'hésitez pas à ajouter vos propres dessins, citations ou mots-clés.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Votre tableau peut représenter:

- votre entreprise
- votre famille
- votre santé
- vos voyages
- vos passions
- votre qualité de vie
- vos valeurs
- les émotions que vous souhaitez ressentir
- les personnes qui vous inspirent

Mes mots-clés:

Quels sont les mots qui représentent le mieux la vie que je souhaite construire?

Les valeurs qui guideront mes décisions:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Liberté | ☐ Leadership |
| ☐ Famille | ☐ Dépassement |
| ☐ Santé | ☐ Équilibre |
| ☐ Entraide | ☐ Authenticité |
| ☐ Créativité | ☐ Persévérance |
| ☐ Autre : | |
-
-

Passe à l'action!

Laisse parler ta créativité! Utilise des feuilles blanches ou le carton que tu auras apporté avec toi.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Lorsque je regarde mon Vision Board...

Je ressens...
Ce qui m'inspire le plus est...
Quelle image représente le mieux mon avenir?
Pourquoi?

Après l'activité

Mes prises de conscience

Qu'est-ce qui revient le plus souvent dans mon tableau?
Y a-t-il un rêve que j'avais oublié?

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Qu'est-ce qui est devenu plus clair pour moi?

Quelle est la première image que j'aimerais transformer en réalité?

Mon engagement

À quel endroit vais-je placer mon Vision Board afin de le voir régulièrement?

À quelle fréquence prendrai-je le temps de le revoir?

- ☐ Chaque jour
☐ Chaque semaine
☐ Autre :

- ☐ Chaque mois
☐ Tous les trois mois

Si je reste fidèle à cette vision, où pourrais-je être dans cinq ans?

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Exercice 11: Faire le bilan (cercle de clôture)

À réaliser le dimanche matin pendant la retraite.



Type d'activité:

Réflexion • Partage • Engagement • Célébration

Pourquoi faisons-nous cette activité?

Toute expérience mérite un moment pour prendre du recul! Ce cercle de clôture est l'occasion de reconnaître le chemin parcouru, de célébrer les apprentissages réalisés tout au long de la fin de semaine et de repartir avec un engagement concret envers soi-même.

C'est également le moment de remercier les personnes qui ont contribué à enrichir notre réflexion et de rappeler que nous poursuivons désormais notre parcours avec le soutien de notre communauté.

Objectifs de l'activité:

À la fin de cette activité, vous aurez:

- pris conscience de votre évolution au cours de la retraite
- identifié les apprentissages qui auront le plus d'impact sur votre avenir
- reçu les commentaires et les encouragements d'un autre participant
- choisi une première action concrète à réaliser à votre retour
- terminé la retraite sur une note positive et mobilisatrice

Avant l'activité

Prenez quelques minutes pour relire votre cahier d'activités... Revisitez les exercices réalisés, les idées notées, les ressources découvertes et les engagements que vous avez pris.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



La carte du rêve

Relisez également la carte du rêve que vous avez conservée tout au long de la fin de semaine. Au verso de cette carte, écrivez un message destiné à son propriétaire. Vous pouvez notamment partager:

- un encouragement
- une qualité que vous avez observée
- une idée
- une ressource
- une piste de réflexion
- une personne à rencontrer
- une collaboration possible

L'objectif est d'offrir un cadeau qui pourra accompagner cette personne bien après la retraite.

Pendant l'activité

Nous formerons un dernier cercle afin de clôturer officiellement cette première retraite RGE.

Chaque participant sera invité à **remettre sa carte à son propriétaire**, puis, s'il le souhaite, à partager brièvement avec le groupe:

- la plus grande prise de conscience qu'il retient de la fin de semaine
- la première action qu'il s'engage à poser à son retour
- la plus belle richesse qu'il rapporte avec lui

Il ne s'agit pas d'un bilan de performance, mais d'un moment de reconnaissance, de gratitude et d'engagement envers soi-même.

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Après l'activité

Avant de quitter la retraite, prenez quelques instants pour compléter les questions suivantes.

Mes trois plus grandes prises de conscience:	
1	
2	
3	
Les trois actions que je vais poser dans les 30 prochains jours:	
1	
2	
3	
Les personnes avec qui je veux rester en contact:	

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Le plus beau moment de la fin de semaine:

(Je pense à envoyer un témoignage vidéo ou écrit à l'équipe de RGE pour attirer de nouveaux membres!)

Dans un an...

J'aimerais être capable de regarder ce cahier et de me dire:

Mon engagement envers moi-même:

Je m'engage à poursuivre les actions amorcées pendant cette retraite et à revenir régulièrement consulter ce cahier afin de transformer mes idées en résultats concrets.

Signature : _____

Date : _____

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Annexe et exercices supplémentaires pour la retraite

Cette section sert à cumuler des idées, des conseils et d'autres informations utiles collectées lors des autres ateliers.

Annexe 1: Ma liste d'idées

Cette page accompagne **toute la retraite**. Chaque fois qu'une idée surgit pendant un atelier, une discussion ou une activité, note-la ici.

À essayer?	Idée:	Priorité:
☐		☆☆☆☆☆
☐		☆☆☆☆☆
☐		☆☆☆☆☆
☐		☆☆☆☆☆
☐		☆☆☆☆☆
☐		☆☆☆☆☆
☐		☆☆☆☆☆
☐		☆☆☆☆☆
☐		☆☆☆☆☆
☐		☆☆☆☆☆
☐		☆☆☆☆☆

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Annexe 2: Les ressources que je découvre

Pendant la retraite, les gens vont recommander:

- des livres;
- des podcasts;
- des logiciels;
- des formations;
- des sites Web;
- des applications;
- des outils.

Tu auras donc un espace pour les noter.

Les ressources à découvrir

Livres	Podcasts
Outils	Applications
Formations	Personnes à contacter

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Annexe 3: Les personnes que je veux revoir

À la fin de la retraite...

- Qui aimerais-je revoir?
- Pourquoi?
- Que voulons-nous faire ensemble?

Nom:	Pourquoi?	Première action:

Première retraite de RGE!

Weekend du 21, 22 et 23 août 2026



Annexe 4: Défis bonus

Pas des exercices obligatoires... Juste une liste de défis à réaliser pendant les périodes libres.

- ☐ Découvrir l'histoire d'un entrepreneur.
- ☐ Donner un conseil à quelqu'un.
- ☐ Demander de l'aide sur un défi.
- ☐ Présenter deux personnes qui gagneraient à se connaître.
- ☐ Découvrir un nouveau métier.
- ☐ Faire une activité avec une autre famille.
- ☐ Essayer une nouvelle embarcation.
- ☐ Discuter avec un enfant de son métier de rêve.
- ☐ Oser parler d'un projet que je garde habituellement pour moi.
- ☐ Remercier une personne qui m'a inspiré.