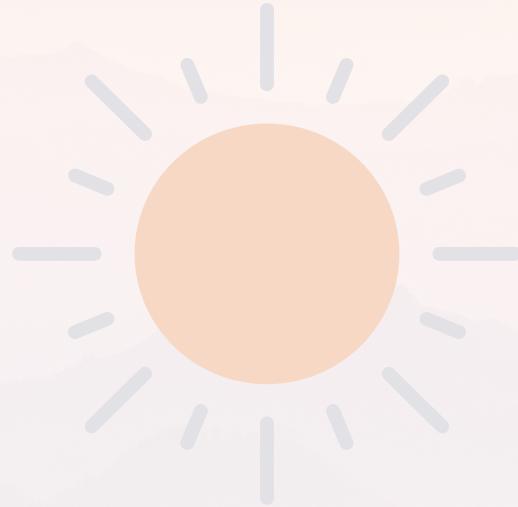


Commencer à te reconnecter à ta
boussole intérieure

Feuille de route

“Je suis perdue dans ma vie”

3 étapes pour y voir clair



Véronique Guédon



À quoi sert cette feuille de route ?

Cette feuille de route t'aide à :

- Comprendre pourquoi tu te sens perdue aujourd’hui
- Identifier ce qui n'est plus juste dans ta vie
- Poser les premières bases d'une direction alignée, sans pression

👉 Ce n'est pas un plan de vie.

👉 C'est un retour à toi, avant toute décision.

AVANT DE COMMENCER

Un cadre sécurisant

Être perdue ne veut pas dire que tu es “cassée”. Très souvent, cela signifie que tes anciens repères ne fonctionnent plus, mais que les nouveaux ne sont pas encore visibles.

👉 La confusion est souvent une phase de transition, pas un état définitif.

ÉTAPE 1 Comprendre pourquoi tu te sens perdue

Objectif :

Mettre de la clarté sur l'origine du flou, au lieu de le combattre.

 Ce qui crée le sentiment d'être perdue (lecture possible)

Tu peux te sentir perdue si :

- tu as beaucoup donné sans te consulter
- tu as suivi une direction "logique" mais pas vivante
- un changement (rupture, burn-out, deuil, transition) a fait tomber tes repères
- tu t'es adaptée longtemps à ce qui ne te correspondait plus

 Le problème n'est pas l'absence de direction, c'est souvent une direction qui n'est plus la tienne.

 EXERCICE 1 : Nommer l'origine du flou

Réponds sans chercher à bien formuler.

Aujourd'hui, je me sens perdue parce que :

.....

Un événement ou une période qui a marqué un tournant :

.....

Ce que j'essaie encore de faire fonctionner alors que ça ne marche plus :

.....

 Clé de lecture :

 Être perdue, c'est souvent être désalignée, pas vide.

ÉTAPE 2 Identifier ce qui n'est plus juste pour toi

Objectif :

Arrêter de chercher “quoi faire” et commencer par ce que tu ne peux plus continuer.

Le principe :

La clarté ne vient pas toujours de ce que tu veux.

Elle vient souvent de ce que tu ne veux plus !

✍ EXERCICE 2 — Faire le tri sans culpabilité

🚫 Ce qui n'est plus juste dans ma vie aujourd'hui

(Pense : travail, rythme, relations, rôles, obligations...)

-
-
-
-

⌚ Ce que je fais encore “par habitude, peur ou loyauté”

-
-

🧠 Question clé

👉 Qu'est-ce que je tolère encore, mais qui me coûte trop ?

.....

● SIGNAL IMPORTANT

Si ton corps se ferme, se fatigue ou se contracte à l'idée de continuer ainsi, ce n'est pas un manque de courage.

👉 C'est une information.

ÉTAPE 3 Reposer les bases de ta boussole intérieure

Objectif :

Ne pas décider une nouvelle vie, mais retrouver ce qui te guide de l'intérieur.

Qu'est-ce qu'une boussole intérieure :

Ce n'est pas un objectif précis.

C'est ce qui te permet de dire :

- “Ça, oui”
- “Ça, non”
- “Ça, pas maintenant”

EXERCICE 3 — Retrouver tes repères internes

 Complète les phrases :

Quand je me sens vivante et juste, je :

.....

Ce qui me donne une sensation d'expansion (même petite) :

.....

Ce que je ne veux plus sacrifier, même si ça rassure les autres :

.....

Si je m'écoutais un peu plus, je ferais déjà :

.....

 Clé essentielle :

 Tu n'as pas besoin de savoir où tu vas.

 Tu as besoin de savoir comment tu veux te sentir en chemin, et à quoi tu te connectes.

SYNTHÈSE : Ta première direction (provisoire et juste)

👉 Complète :

Aujourd’hui, ma direction n’est pas un but, mais une intention :

.....

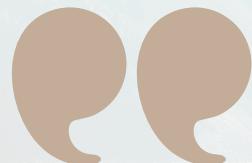
Dans les prochaines semaines, je choisis de :

(plus de vérité, plus de douceur, plus d’espace, moins de pression...)

.....

Une première action simple et respectueuse :

.....



Message de clôture

Tu n’es pas en retard.

Tu es en train de changer de repères.

Et on ne traverse pas une transition en ligne droite, mais avec une boussole.

