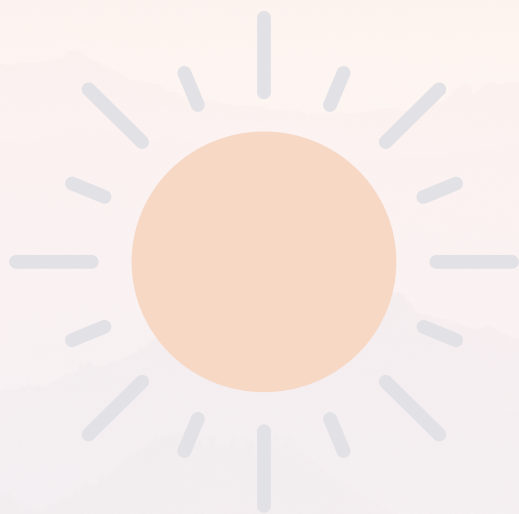


Tu envisages une reconversion
professionnelle mais tu te sens perdue ?

Feuille de route

3 étapes pour y voir clair



Véronique Guédon



À quoi sert cette feuille de route ?

Cette feuille de route t'aide à :

- ✓ comprendre ce qui ne te convient plus dans ta vie professionnelle
- ✓ écouter les signaux du corps et des émotions
- ✓ poser les premières bases d'une reconversion alignée avec qui tu es aujourd'hui

☞ Ce n'est pas un plan de reconversion.

☞ C'est un temps de lucidité et de recentrage, avant toute décision.

AVANT DE COMMENCER

Une vérité essentielle

Se sentir perdue avant une reconversion est normal.

Cela signifie souvent que :

- ton ancien cadre ne te correspond plus
- mais que le nouveau n'est pas encore formulé

☞ Le flou n'est pas un échec.

☞ C'est un espace de transition.

ÉTAPE 1 Comprendre ce qui ne te convient plus

Objectif :

Arrêter de te demander “Quel métier faire ?” et commencer par ce qui n’est plus juste pour toi.

EXERCICE 1 Faire le point sans jugement

Réponds honnêtement, même si c’est inconfortable.

Dans mon travail actuel (ou récent), ce qui me pèse le plus :

.....

Ce qui me fatigue au-delà de la charge de travail :


(ex : pression, valeurs, rythme, relations, manque de sens...)

.....

Ce que je n’arrive plus à accepter comme avant :

.....

Clé de lecture

 Ce qui t’use aujourd’hui est souvent un indicateur de transformation, pas de faiblesse.

ÉTAPE 2 Écouter les signaux du corps et des émotions

Objectif :

Redonner une place aux messages internes, souvent ignorés dans les choix professionnels.

Pourquoi le corps est un allié

Avant que le mental dise “stop”, le corps dit souvent :

- fatigue persistante
- tensions
- perte d’élán
- démotivation profonde

👉 Ces signaux sont des informations, pas des obstacles.

✍️ EXERCICE 2 Lecture des signaux

Quand je pense à continuer dans la même voie, mon corps réagit ainsi :

.....

Les émotions les plus présentes quand je parle de mon travail :

(ex : lassitude, anxiété, colère, tristesse, vide...)

.....

Un signal que je minimise mais qui revient souvent :

.....

Question clé :

👉 Si mon corps avait le droit de décider, que dirait-il ?

.....

ÉTAPE 3 Poser les bases d'une reconversion alignée

Objectif :

Ne pas choisir un nouveau métier tout de suite, mais définir ta direction intérieure.

Repenser la reconversion autrement

Une reconversion alignée ne commence pas par :

- un intitulé de poste
- une formation
- un CV

Elle commence par :

- ce que tu veux préserver
- ce que tu veux respecter
- la manière dont tu veux te sentir

EXERCICE 3 Retrouver ta boussole professionnelle

Complète librement :

Dans ma vie professionnelle aujourd'hui, je ne veux plus :

.....

Ce que je veux absolument retrouver (même progressivement) :

(sens, rythme, utilité, liberté, sécurité, créativité...)

.....

Quand je me projette dans un futur plus juste, je me sens :

.....

Une première chose que je peux explorer sans m'engager :

(rencontre, lecture, test, échange, formation courte...)

.....

SYNTHÈSE : Ma direction pour maintenant

☛ Pas une décision définitive.

☛ Une orientation respectueuse.

Aujourd'hui, ma priorité n'est pas de réussir ma reconversion, mais de :

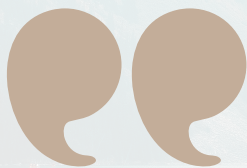
.....

Dans les prochaines semaines, je choisis de me donner plus de :

.....

Une action simple et non violente pour moi :

.....



Message de clôture

Tu n'as pas besoin de tout savoir pour avancer.
Tu as besoin de t'écouter assez pour ne plus te perdre.

La reconversion commence souvent quand tu arrêtes de te forcer et que tu recommences à te respecter

