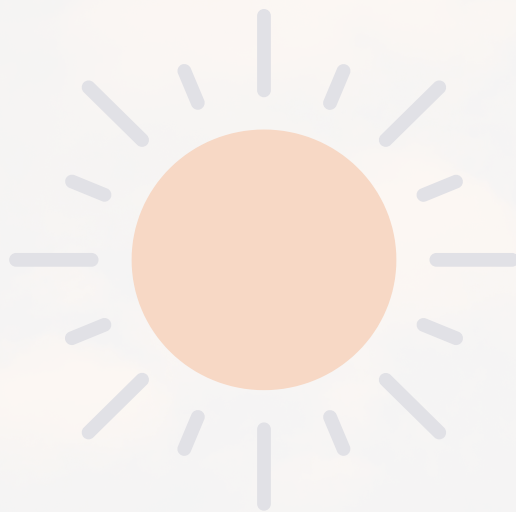


Reconnaître les signes, comprendre leur
sens et entrer dans la transition sans se
faire violence

Guide **Pourquoi le changement s'impose**



Véronique Guédon



Ce que ce guide apporte

- ✓ Lire les signaux internes qui indiquent qu'un cycle se termine
- ✓ Faire la différence entre un caprice et un appel profond
- ✓ Transformer le flou en information utilisable
- ✓ Poser les premiers repères d'une transition choisie
- ☞ Pas pour tout quitter aujourd'hui.
- ☞ Pour arrêter de lutter contre l'inévitable.

PARTIE 1 : Pourquoi le changement devient nécessaire

Le changement ne s'impose pas parce que tu es instable.

Il s'impose parce que quelque chose en toi a déjà changé.

Le vrai changement commence bien avant la décision.

Voici 4 causes fréquentes :

La vie intérieure n'est plus en accord avec la vie extérieure

- tu joues un rôle devenu trop étroit
- tes valeurs ont évolué
- tu ne te reconnais plus dans ton quotidien

☞ Incohérence douloureuse

Ton énergie se retire de ce que tu fais

- fatigue malgré le repos
- baisse d'élan
- motivation en chute lente
- maux de ventre

👉 Le corps dit non avant la tête

Tu sens que tu “tires” au lieu d’être portée

- effort constant
- plaisir qui disparaît
- sentiment de forcer

👉 La vie demande un réalignement

Tu fantasmes souvent de “tout arrêter”

- envie de partir
- rêver d'ailleurs
- besoin d'air

👉 Ton imaginaire ouvre déjà la porte suivante

PARTIE 2 : 12 signaux que le changement s'impose

(Coche ceux qui te parlent)

- ☐ Ton corps se plaint (tension, sommeil perturbé...)
- ☐ Tu ne vois plus de sens dans ce que tu fais
- ☐ Tu fais les choses par devoir ou loyauté, plus par envie
- ☐ Tu te sens en décalage
- ☐ Ton futur actuel ne te réjouit pas
- ☐ Tu te surprends à envier la liberté des autres
- ☐ Tu sur-compenses (travail, achats, écrans...)
- ☐ Tu procrastines même ce que tu faisais facilement
- ☐ Tu n'as plus d'étincelle
- ☐ Tu t'ennuies dans une vie pourtant "réussie"
- ☐ Tu sais au fond que ça ne peut pas durer
- ☐ Tu sens qu'il manque une pièce à ton puzzle

👉 Plus de 5 cochées = changement déjà en cours

PARTIE 3 : Ce que signifie réellement cet appel

Le changement s'impose quand rester est plus coûteux que partir.

« Quand la souffrance de rester est plus forte que la peur de changer, le changement arrive. »

Ce n'est pas :

- un caprice
- un coup de tête
- une fuite

C'est un processus biologique, psychique, émotionnel.

C'est ton identité qui demande une mise à jour.

PARTIE 4 : Transformer le flou en clarté

(3 questions-guides)

Qu'est-ce que je ne peux plus supporter, même si je me force ?

.....

Qu'est-ce que j'aimerais commencer, même petit ?

.....

Qu'est-ce qui me redonnerait un tout petit peu de vie ?

.....

👉 La direction commence par un millimètre de vérité, pas par une révolution.

✍️ Mini-exercice : “Ce que je laisse / ce que j'appelle”

Ce que je laisse derrière moi :

-
-

Ce que j'appelle à moi maintenant :

-
-

🧠 On change moins par rupture que par repositionnement.

PARTIE 5 : Sortir de la résistance

3 phrases-”médicaments” :

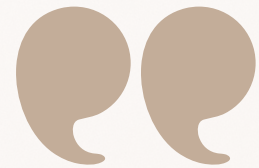
- « Ce n'est pas la fin, c'est la suite. »
- « Je n'ai pas besoin d'être prête, juste honnête. »
- « Je peux changer sans tout casser. »

Le monde ne s'écroulera pas si tu choisis ta vérité.



Message de clôture

Le changement n'est pas contre toi.
Il est pour toi.
Il est ton prochain chapitre qui frappe à la porte.
Ton rôle n'est pas de le provoquer.
Ton rôle est de l'accueillir.



www.veroniqueguedon.com