



Travail : Reprends les Rênes.



LE GUIDE POUR REPLACER TA VIE PRO
À SA JUSTE PLACE... LA TIENNE.



Nelly Alacoque – Coach Pro Certifiée

SOMMAIRE

Préambule	1
Introduction	2
Première étape : LA SITUATION	3
Deuxième étape : L'EXPLORATION	4
Troisième étape : L'ACTION	5
Conclusion	6

PREAMBULE

01

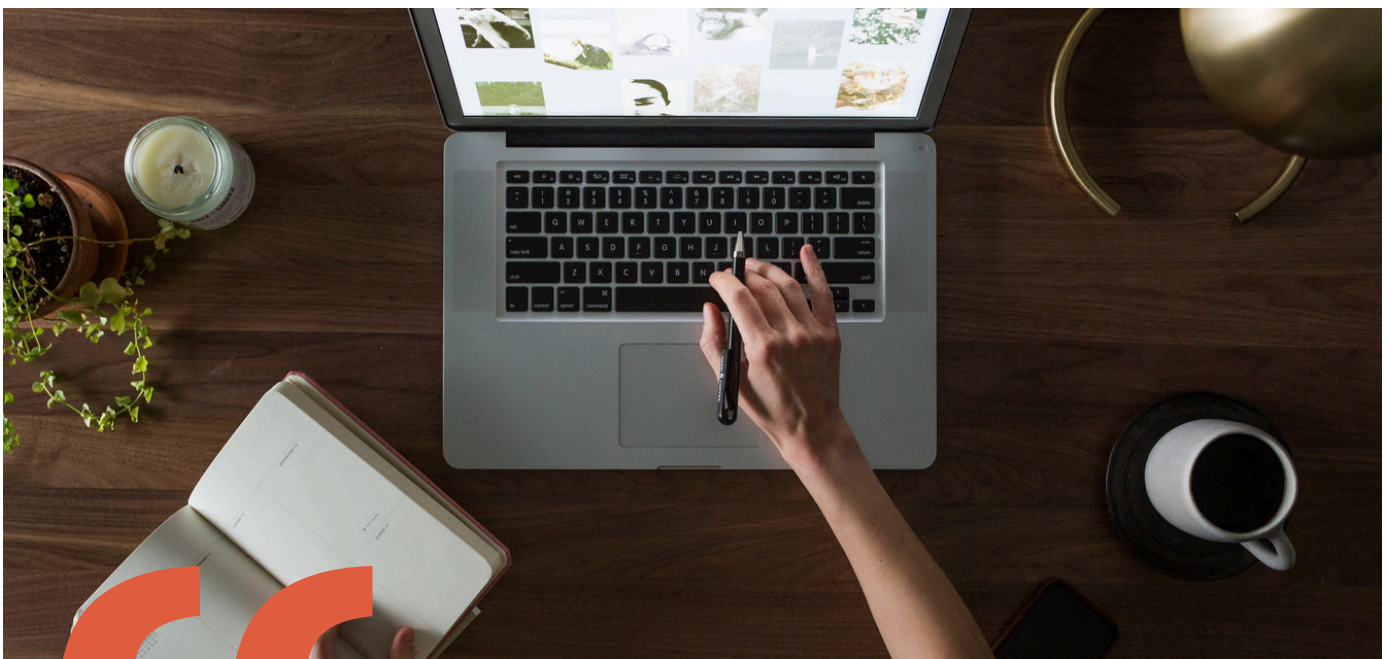
PREAMBULE

Et si je te disais que la place du travail dans ta vie n'est pas gravée dans le marbre ? Dans un monde où les injonctions à la réussite et à la performance sont omniprésentes, nous avons oublié une vérité fondamentale : **tu as le pouvoir de redéfinir ton rapport au travail.**

Le travail n'est pas une prison fermée. Ce n'est pas non plus une course effrénée vers l'épuisement. C'est un territoire à explorer, à apprivoiser, à modeler selon tes valeurs et tes aspirations.

Après 15 ans passés dans le monde de l'entreprise, dans des environnements exigeants où pression et deadlines s'invitent au quotidien, j'ai appris une chose essentielle : **l'équilibre ne se trouve pas, il se crée.** Et cette création commence par une remise en question courageuse de nos croyances sur le travail.

Ce guide n'est pas un énième manuel de productivité. C'est une invitation à reprendre la main sur ta vie professionnelle pour qu'elle serve enfin ta vie, et non l'inverse.



L'équilibre ne se trouve pas, il se crée.

INTRODUCTION

"Je n'arrive
plus à
déconnecter"

"Je sens que
mon travail
prend trop de
place"

"Les congés, je
ne sais même
plus ce que
c'est"

"Je donne tout
pour mon
travail, mais à
quel prix?"

02



Depuis notre plus jeune âge, on nous le répète : **IL FAUT TRAVAILLER.**

- Il faut travailler pour avoir de bons résultats à l'école
- Il faut travailler pour avoir le choix dans ses études supérieures
- Il faut travailler pour avoir des opportunités de carrière
- Il faut travailler pour avoir un bon salaire, une belle maison, une belle voiture, partir en vacances, avoir une retraite, payer les études de ses enfants...



As-tu remarqué quelque chose ?

Dans ces phrases – celles qu'on entend le plus souvent – "il faut travailler" se conjugue très souvent avec **"AVOIR"**.

Travailler pour "avoir"... mais qu'en est-il du travailler pour **"ÊTRE"** ?

- Travailler pour être utile
- Travailler pour être épanoui(e)
- Travailler pour être en lien avec les autres
- Travailler pour être aligné(e)
- Travailler pour être reconnu(e)...

La facture cachée du "toujours plus"

Aujourd'hui, le coût du "faire toujours plus" dépasse souvent largement ses bénéfices. Et je ne parle pas seulement d'argent.

Je parle de ces managers qui n'arrivent plus à déconnecter, même le weekend.

Je parle de ces cadres qui sacrifient leur santé sur l'autel de la performance.

Je parle de ces dirigeants qui ont perdu le sens de ce qu'ils font vraiment.

Si tu te reconnais dans ces lignes, alors il est temps de faire une pause. Une vraie pause. Celle qui t'offre l'opportunité **de redéfinir la place que tu souhaites accorder au travail.**

Pourquoi ce guide maintenant ?

Parce que dans ce guide, on va parler "TRAVAIL" mais on va aussi parler "VIE PERSONNELLE".

Les deux sont intimement liés : ton rapport à l'un impacte ton rapport à l'autre, et réciproquement.

Parce que tu mérites mieux qu'une vie en mode "pilote automatique" où le travail dicte tout le reste.

Parce que redéfinir la place du travail dans ta vie, c'est te redonner le pouvoir de choisir plutôt que de subir.

Ce que ce guide n'est pas

Ce n'est pas un guide où je vais te dire quoi penser ou quoi faire. Ce serait au pire te manipuler, au mieux te guider sur un chemin qui n'est pas le tien.

Ce que ce guide est vraiment

C'est une aventure en 3 étapes pour t'offrir l'opportunité d'explorer ton rapport au travail :

1. La place qu'il occupe dans ta vie aujourd'hui
2. La place que tu souhaites lui donner dès demain
3. Le chemin pour y arriver

Prêt(e) à embarquer?



1ÈRE ÉTAPE : LA SITUATION

03



"La conscience est le premier pas vers la transformation."

Il est temps de faire l'état des lieux de ta situation actuelle. Sans complaisance, mais sans jugement non plus.

Prends le support qui te convient le mieux (carnet, ordinateur, téléphone) et laisse-toi aller. Pas de censure, pas de jugement. Juste ta vérité du moment.

Radiographie de ta situation actuelle

Comment décrirais-tu la place que prend actuellement le travail dans ta vie ?

Pour t'aider à répondre, imagine que tu expliques ta situation à un ami qui ne te connaît pas professionnellement. Sois concret(e) :

- Combien d'heures par jour/semaine ?
- À quoi penses-tu le soir en rentrant ?
- Que fais-tu de tes weekends ?
- Comment parles-tu de ton travail ?

Si c'était une image, un son, un sentiment, quels seraient-ils ?

Cette question peut sembler bizarre, mais elle révèle souvent des choses que les mots n'arrivent pas à exprimer. Laisse venir sans censure.

L'analyse coûts/bénéfices de ta situation

Quels sont les avantages à la place que tu attribues au travail ?

Sois honnête. Même si ta situation te pèse, il y a forcément des bénéfices (sécurité financière, reconnaissance, stimulation intellectuelle, statut social...). Les identifier est important pour ne pas les perdre dans ta transformation.

Quels sont les éventuels inconvénients à la place que tu lui attribues ?

Là aussi, pas de filtre. Liste tout ce qui te coûte dans ta situation actuelle :

- En termes de santé (physique et mentale)
- En termes de relations (famille, amis, couple)
- En termes d'épanouissement personnel
- En termes de projets personnels

Avantages
Inconvénients

LA SITUATION



Ton ressenti profond

🔍 **Comment vis-tu la situation : quelles sont les pensées qui te viennent ? Quels sont les sentiments qui te viennent ?**

Ici, on creuse l'émotionnel. Parce que c'est souvent là que se cachent les vraies motivations au changement.

Exemples de pensées récurrentes :

"Je n'ai plus le temps de rien"

"Mes enfants grandissent sans moi"

"Je ne me reconnais plus"

"À quoi bon tout ça ?"

Exemples de sentiments :

Culpabilité, frustration, épuisement, colère, résignation, peur...



Le test de la baguette magique

🔍 **Si maintenant tu avais l'opportunité de changer la place du travail dans ta vie, comment te sentirais-tu ?**

Cette question révèle ton niveau de motivation réel au changement.

Si tu ressens :

- De l'excitation : tu es prêt(e) pour la transformation
- De la peur : c'est normal, le changement fait peur, mais c'est gérable
- De l'indifférence : peut-être que ta situation actuelle n'est finalement pas si problématique
- De la tristesse : tu as peut-être intégré que c'était impossible (spoiler : ça ne l'est pas)



Pause réflexion

Avant de passer à l'étape suivante, prends un moment pour digérer tout ce que tu viens de découvrir. Parfois, la simple prise de conscience de sa situation réelle est déjà un pas énorme vers la transformation.

The **MORE**
you **REFLECT**
the **MORE**
you **LEARN**

2ÈME ÉTAPE : L'EXPLORATION

04



"Pour comprendre où tu veux aller, il est important de savoir où tu en es"

Tes croyances sur le travail : l'enquête

Avant de pouvoir redéfinir la place du travail dans ta vie, il est essentiel de déterrer tes croyances inconscientes sur le sujet. Ces petites voix intérieures qui dictent tes choix sans que tu t'en rendes compte.

Prends le support qui te convient le mieux (carnet, ordinateur, téléphone) et laisse-toi aller. Pas de censure, pas de jugement. Juste ta vérité du moment.



Questions d'exploration :

- 🔍 Qu'est-ce que le travail pour toi ?
(Laisse venir les mots, les images, les sensations... Tout est bon à prendre)
- 🔍 Pour toi, travailler c'est... ?
(Complète cette phrase de toutes les manières possibles)
- 🔍 Depuis que tu es jeune, quelles sont toutes les phrases associées au travail que tu as pu entendre ?
(De tes parents, professeurs, collègues, amis... Même celles qui te semblent anodines)

Le moment de vérité

Maintenant, regarde ton support rempli d'un peu plus loin :

Qu'est-ce que tu te dis ou ressens quand tu vois/relis ce que tu as écrit ?

Cette prise de recul est cruciale. Elle révèle souvent un décalage entre :

- Ce que tu penses devoir ressentir sur le travail
- Ce que tu ressens vraiment



Décryptage de tes découvertes

Parmi tes réponses, repère :

- Les croyances qui te portent ("Le travail me permet de me réaliser", "J'aime contribuer à quelque chose de plus grand"...)
- Les croyances qui te limitent ("Il faut souffrir pour réussir", "Si je ne travaille pas 60h/semaine, je ne suis pas sérieux(se)"...)
- Les croyances neutres (Celles qui ne t'inspirent ni enthousiasme ni rejet)

💡 Insight important : Tes croyances ne sont pas des vérités absolues. Ce sont des programmes que tu as intégrés. Et comme tout programme, il peut être mis à jour.

3ÈME ÉTAPE : L'ACTION

05



"Le futur n'est pas quelque chose qui t'arrive. C'est quelque chose que tu crées."

Ecris demain

Maintenant vient le moment le plus excitant : **concevoir ta nouvelle réalité professionnelle.**

À la lumière de tes prises de conscience dans les étapes 1 et 2, tu vas maintenant devenir l'architecte de ton futur rapport au travail.



Le pouvoir de la potion magique

🔍 Si maintenant je t'offrais une potion magique – pas n'importe laquelle, celle qui te donne le pouvoir de changer UNE chose – quelle serait-elle ?

Cette question force à la priorisation. Parmi tout ce qui te pose problème, qu'est-ce qui, si c'était transformé, aurait le plus d'impact positif sur ta vie ?

Exemples fréquents :

- "Pouvoir déconnecter complètement après 18h"
- "Retrouver du sens dans ce que je fais"
- "Avoir 3 jours de télétravail par semaine"
- "Changer de poste/d'entreprise"
- "Créer mon activité"



Retour sur terre : tes vrais super-pouvoirs

🔍 Maintenant tu supprimes la potion et tu utilises tes pleins pouvoirs – ceux que tu as déjà à ta disposition (si, si, je t'assure, tu es doté(e) de plein de super-pouvoirs) – quelles sont toutes les options possibles pour te rapprocher de la situation désirée ?

Tu peux voir grand, voir large, dépasser des lignes, sortir des cases.

C'est le moment du brainstorming sans limite. Toutes les idées sont bonnes, même les plus folles.

Parfois, c'est dans l'apparente folie que se cachent les meilleures solutions.





"Le futur n'est pas quelque chose qui t'arrive. C'est quelque chose que tu crées."

Tes super-pouvoirs incluent (entre autres) :

- Ta capacité à communiquer et négocier
- Ton réseau professionnel et personnel
- Tes compétences et ton expérience
- Ta créativité pour trouver des solutions
- Ta détermination quand tu veux vraiment quelque chose
- Ta capacité d'apprentissage...



Du rêve à la réalité

🔍 Parmi ces options, laquelle te paraîtrait réalisable là, maintenant ?

On passe du mode "rêve" au mode "projet". Choisis l'option qui te fait vibrer ET qui te semble atteignable dans un délai raisonnable.

🔍 Quels seraient les avantages à mettre en oeuvre cette option ?

Visualise concrètement les bénéfices. Plus tu les rendras tangibles, plus ta motivation sera forte.

🔍 Y a-t-il des éventuels inconvénients ? Comment te sens-tu par rapport à ces inconvénients ?

Tout changement a un prix. L'important est de savoir si tu es prêt(e) à le payer et si les bénéfices compensent largement les inconvénients.



Identifier et lever les obstacles

🔍 Maintenant, qu'est-ce qui pourrait t'empêcher de mettre en place cette option ?

Sois réaliste sans être pessimiste. Les obstacles les plus fréquents :

- Financiers : baisse de revenus temporaire, investissement nécessaire
- Logistiques : organisation familiale, déménagement
- Relationnels : résistance de l'entourage, négociation avec l'employeur
- Personnels : peurs, manque de confiance, syndrome de l'imposteur

🔍 Comment pourrais-tu surmonter ce(s) blocage(s) ? Qui pourrait t'apporter son soutien ?

Pour chaque obstacle identifié, cherche au moins 2-3 solutions possibles. Tu découvriras souvent que ce qui semblait insurmontable ne l'est pas tant que ça.



Test de motivation

🔍 Quel est ton niveau de motivation par rapport à cette option ? (1 : le moins fort, 5 : le plus fort)

Si tu es en dessous de 3, soit tu n'as pas choisi la bonne option, soit tu as besoin de creuser tes "pourquoi" plus profondément.



"Le futur n'est pas quelque chose qui t'arrive. C'est quelque chose que tu crées."



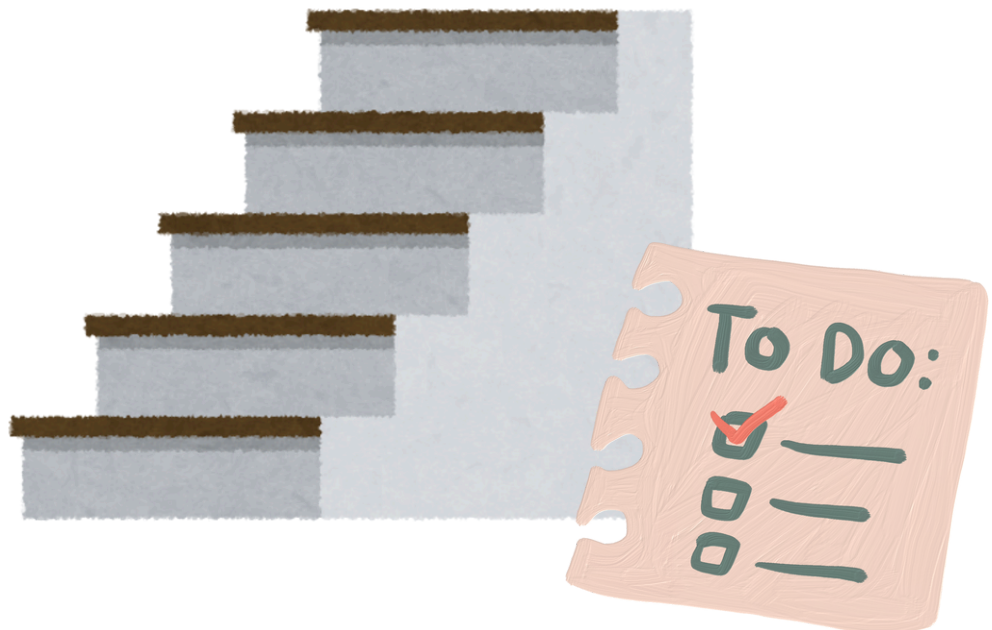
Passage à l'action : le plan de vol

- 🔍 Quelle est la première action à mettre en oeuvre pour te mettre en chemin vers la situation désirée ?
- 🔍 Quelle échéance te fixes-tu pour la mettre en oeuvre ?
Une date précise, pas "dans quelques semaines".
- 🔍 À qui vas-tu en parler pour t'engager dans cette direction ?
L'engagement public multiplie tes chances de passage à l'action.



Visualisation du succès

- 🔍 Imagine maintenant la première action réalisée : comment te sens-tu ? De quoi es-tu capable ?
Cette visualisation renforce ta motivation et te donne un avant-goût de la satisfaction à venir.
- 🔍 Quelle est la deuxième action que tu te vois entreprendre ?
Commence déjà à voir plus loin, à construire ta dynamique.



CONCLUSION

06

CONCLUSION

Ton nouveau départ

Tu viens de vivre une expérience d'auto-coaching.

Comment te sens-tu ? De quoi as-tu pris conscience ?

Prends un moment pour savourer ce que tu viens d'accomplir. En quelques étapes, tu as :

- ✓ Fait le diagnostic de ta situation actuelle
- ✓ Identifié tes croyances sur le travail
- ✓ Conçu ta vision d'un futur plus épanouissant
- ✓ Défini tes premières actions concrètes

La vérité sur la "juste place"

Il n'y a pas de "bonne" ou "mauvaise" place pour le travail. Il y a juste la place qui est OK pour toi, à un moment de ta vie.

Et comme dans un jeu, les cartes peuvent être rebattues chaque fois que tu en ressens le besoin.

Ton rapport au travail n'est pas figé. Il évolue avec tes priorités, tes valeurs, tes circonstances de vie. Ce qui était idéal à 25 ans peut ne plus l'être à 35 ou 45 ans. Et c'est normal.

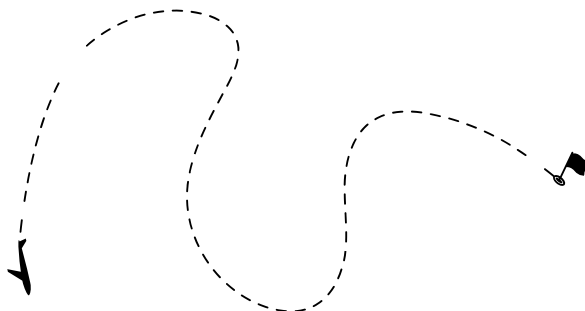
Tes prochains pas

Tu as maintenant en main :

- Une vision claire de ce que tu veux transformer
- Un plan d'action pour commencer

La preuve que tu as le pouvoir de changer les choses

La question n'est plus "est-ce que je peux changer ma situation ?" mais "quand est-ce que je commence ?"



CONCLUSION

Et si tu veux aller plus loin...

Parfois, faire ce travail seul(e) peut s'avérer difficile. Nos angles morts, nos peurs, nos sabotages internes peuvent nous empêcher de voir toutes les possibilités.

Si tu sens que tu as besoin **d'un regard extérieur bienveillant, d'un espace confidentiel** pour creuser plus profondément, d'un **accompagnement personnalisé** pour passer du projet à la réalité...

Alors offre-toi cette opportunité !

Une séance découverte de coaching : un espace confidentiel, toi, moi, pour faire le point sur ta situation, sans jugement. Un premier pas pour y voir encore plus clair.

Parce que redéfinir la place du travail dans ta vie, c'est te donner le droit de vivre selon tes propres règles plutôt que selon celles qu'on t'a imposées.

Tu le mérites. Ta vie le mérite.

Réserve ta séance découverte (Offerte)



Ils ont osé l'aventure coaching...

C **Chrysoline Delattre**
2 avis • 0 photo

★★★★★ Il y a 14 semaines

Nelly m'a accompagnée pour atteindre des objectifs que je n'arrivais pas à atteindre seule. Je repoussais et je perdais en confiance.

Très à l'écoute, professionnelle et pragmatique, elle m'a aidée à me structurer et à avancer pour atteindre ces objectifs. Nelly est très ancrée, solide et je la recommande vivement à celles et ceux qui aimeraient se faire coacher.

Merci Nelly !

Visité en janvier

L **Laura Zagoury**
5 avis • 0 photo

★★★★★ Il y a 38 semaines

J'ai eu la chance d'être coachée par Nelly pour mon entreprise, et je ne peux que la recommander vivement.

Elle est très à l'écoute et a toujours été présente pour me soutenir dans les moments les plus décisifs.

Grâce à son précieux accompagnement, j'ai pu avancer avec confiance et prendre des décisions clés pour mon activité.

Son approche personnalisée et bienveillante m'a permise de grandir aussi bien sur le plan professionnel que personnel.

S **Sylvie GOMBERT**
1 avis

★★★★★ il y a 4 mois

J'ai eu l'opportunité de faire du coaching avec Nelly, ce fut une très belle rencontre. Nelly est très professionnelle, à l'écoute et sais intervenir de façon pragmatique et efficace afin de nous aider à avancer et atteindre notre objectif personnel ou professionnel.

Grâce à ces séances de coaching, j'ai réussi à éveiller en moi toutes les ressources nécessaires pour entreprendre, agir et convaincre mon auditoire sans avoir peur du regard de l'autre.

Mon bien-être actuel résulte en grande partie de ces séances de coaching qui étaient percutantes et efficaces.

Les qualités humaines et professionnelles de Nelly sont indéniables, je recommande vivement son accompagnement.

Si vous souhaitez entreprendre, renforcer vos capacités, stimuler votre énergie pour mener à bien votre projet professionnel, Nelly est la personne qu'il vous faut.

Merci encore Nelly.

Sylvie Gombert

Visité en septembre 2024

CONTACT

NELLY
ALACOQUE

A'MOTION COACHING

<https://www.amotioncoaching.fr/>
amotioncoaching@gmail.com
0660835538



www.linkedin.com/in/nelly-alacoque