“Si je change souvent, c’est que je ne suis pas fiable”

Croyance, Jour 4.



Comprendre ce qui se joue

Tu associes la stabilité à la valeur.

Tu crois qu'un bon parcours est un parcours linéaire, cohérent, fluide.

Tu penses que chaque virage, chaque changement de cap, fait perdre en crédibilité.

En réalité, cette croyance te pousse à **minimiser ton instinct**, à **retenir ton mouvement naturel** et à **rester dans des situations qui ne te nourrissent plus**, juste pour ne pas "paraître instable".

Mais changer n'est pas une preuve d'instabilité.

Changer, c'est souvent une preuve d'évolution, d'alignement, de courage.

Ce n'est pas la constance qui fait ta fiabilité.

C'est ta capacité à être honnête avec toi, à reconnaître quand quelque chose n'est plus juste et à oser y répondre.

Comment elle se manifeste

Tu ressens un appel au changement, mais tu freines.
Tu attends d'avoir une "bonne raison" de bouger.
Tu restes par loyauté, par peur de décevoir, ou pour éviter les questions.
Tu sens pourtant que tu t'éteins à petit feu.
Tu ne veux pas "encore tout recommencer".

Mais la vérité, c'est que tu ne recommences jamais de zéro : tu recommences **avec toi**, avec ton expérience, ta lucidité et ton courage.

D’où elle vient ?

Cette croyance est souvent transmise par l’éducation ou le monde professionnel :

- “Il faut rester au moins 3 ans dans un poste, sinon ça fait mauvais genre.”
- “On ne peut pas tout recommencer à chaque fois.”
- “Tu te disperses.”
- “Tu n’es jamais satisfaite.”

Ces phrases, répétées dans le temps, créent une peur : **celle d’être perçue comme instable, donc non fiable, donc non légitime.**

Mais dans un monde qui bouge sans cesse, **ceux qui évoluent vite ne sont pas instables, ils sont en avance.**

Travail d’introspection :

1.

Étape 1 : Reviens sur ton parcours.

Liste tous tes changements majeurs (pro, perso, géographiques, etc.).

Pour chaque étape, note :

- Ce qui t’a poussé à bouger
- Ce que tu as appris
- Ce que tu as gagné (compétence, clarté, confiance, liberté…)

2.

Étape 2 : Cherche le fil rouge

En quoi tous ces changements parlent-ils de toi ?

Quelle cohérence émerge quand tu regardes ton parcours dans son ensemble, plutôt qu’en morceaux ?

3.

Étape 3 : Réécris ton histoire

Si tu devais présenter ton parcours à une personne curieuse mais bienveillante, comment pourrais-tu le raconter avec fierté ?

(Exemple : “J’ai toujours suivi là où il y avait de l’énergie. Mon parcours montre une capacité à m’adapter, à apprendre vite et à ne pas m’enfermer dans ce qui ne me nourrit plus.”)

Petit exercice

Prends une feuille et écris la phrase suivante :

“Ce que j’ai peur qu’on pense de moi quand je change, c’est…”

Laisse venir les mots sans filtre. Même si c’est dur, même si c’est irrationnel.

Puis ajoute en dessous :

“Et si, au fond, cette peur ne m’appartenait pas ? ..” et écris ce qui viens derrière.

Parce que souvent, cette peur vient de ce qu’on t’a appris à valoriser, pas de ce qui te définit vraiment.

Pour aller plus loin

Si tu veux comprendre **comment cette croyance agit dans ta vie pro**, ta communication ou tes choix de carrière, je t’invite à réserver un appel de **bilan stratégique offert (45 minutes)**.

C’est un échange individuel, pour t’aider à :

- Décoder ce que cette croyance t’empêche de faire concrètement.
- Identifier les leviers à activer pour reprendre ta place.
- Clarifier tes prochains pas sans t’épuiser.

👉 Réserver mon bilan stratégique offert