

Bonus premium

Salariée mais pas à ta place

Utilise tes nombres pour comprendre ce qui coince dans ton poste actuel, demander les bonnes missions et retrouver de l'alignement sans tout quitter.



✦ Ta Mission Pro par les Nombres ✦

Tu n'as peut-être pas besoin de démissionner. Tu as peut-être besoin de te réaligner.

Quand on ne se sent plus à sa place au travail, le mental va souvent dans les extrêmes : “je dois partir”, “je dois me reconverter”, “je dois lancer mon projet”, “je dois tout recommencer”. Mais parfois, le problème n'est pas encore le métier entier. Parfois, c'est le cadre, les missions, la posture, le management ou la place que tu occupes dans l'organisation.

Ce bonus t'aide à utiliser ta numérologie professionnelle pour relire ton poste actuel avec plus de précision. Tu vas comprendre si ton malaise vient de ton Chemin de Vie qui n'est pas nourri, de ton Nombre d'Expression qui n'est pas utilisé, de ton Âme qui se sent étouffée, ou de ta Personnalité qui joue un rôle qui ne lui correspond pas.

Le but n'est pas de te convaincre de rester. Le but est de t'éviter de partir dans la confusion, alors qu'une évolution interne, un changement de missions ou une demande mieux formulée pourrait déjà créer un vrai déclic.

Important : ce guide ne remplace pas un accompagnement RH, juridique ou psychologique. Il t'aide à clarifier ton besoin, ton énergie et ta demande avant d'agir.

Ton parcours dans ce bonus

1. Le piège du “je dois tout quitter”
2. Le diagnostic : métier, cadre ou management ?
3. Relire ton poste avec ton Chemin de Vie
4. Demander les bonnes missions selon ton Expression
5. Comprendre ton besoin profond avec ton Nombre d'Âme
6. Ajuster ta posture avec ton Nombre de Personnalité
7. Les missions à demander nombre par nombre
8. Le mini-plan de négociation interne
9. Scripts pour parler à ton manager
10. Plan de secours si la réponse est non
11. Fiches imprimables

Transformation du bonus

Avant : tu te dis “je ne suis plus à ma place” sans savoir si tu dois rester, partir, négocier ou changer complètement.

Après : tu sais ce qui manque dans ton poste, quelles missions demander selon tes nombres, comment formuler une demande crédible et quoi faire selon la réponse.

Le piège : croire que ton malaise veut toujours dire “je dois partir”

Quand ton travail ne te nourrit plus, chaque journée peut devenir une preuve que tu n'es plus au bon endroit. Tu remarques tout : la réunion inutile, la remarque de trop, le manque de sens, la fatigue du matin, l'agacement envers ton manager, la sensation de ne plus apprendre.

Mais avant de conclure que tu dois quitter ton poste, tu dois identifier la source exacte de ton désalignement. Un poste peut être mauvais pour trois raisons très différentes.

Le métier

Le cœur des tâches ne correspond plus à ton énergie, tes talents ou tes aspirations.

Le cadre

Le rythme, l'autonomie, l'environnement ou l'organisation te vident.

Le management

La relation, la reconnaissance, la communication ou la confiance sont abîmées.

Question déclic : si tu gardais le même métier mais avec d'autres missions, plus d'autonomie, un autre manager ou un meilleur rythme, est-ce que ton énergie reviendrait ?

Exercice rapide

Ce qui m'épuise le plus aujourd'hui, c'est plutôt :

- Le contenu de mon métier
- Le cadre de travail
- Le management ou l'ambiance
- Le manque de progression
- Le fait de ne pas utiliser mes vrais talents

Métier, cadre ou management : trouve la vraie source du blocage

Utilise cette grille pour éviter de confondre une fatigue passagère avec un vrai signal d'orientation.

Signal	Ce que ça peut indiquer	Action à envisager avant de partir
Je n'aime plus aucune tâche principale	Le métier ou le rôle est peut-être désaligné	Tester des missions différentes ou explorer une reconversion
J'aime certaines tâches mais je n'en fais presque jamais	Tes talents ne sont pas assez utilisés	Demander plus de missions liées à ton Expression
Je suis épuisée par le rythme ou les urgences	Le cadre contredit ton énergie	Négocier priorisation, autonomie, télétravail ou organisation
Je me sens invisible ou sous-estimée	Ta posture ou ta visibilité n'est pas reconnue	Clarifier tes contributions et demander un point d'évolution
Je redoute surtout les interactions avec une personne	Le management ou la relation pose problème	Préparer une conversation factuelle ou demander un changement de périmètre
Je ne progresse plus	Ton Chemin de Vie ou ton Âme manquent de stimulation	Demander apprentissage, responsabilité ou nouveau projet

Ta conclusion provisoire

À ce stade, mon malaise semble venir surtout de :

Ce que je pourrais tester avant de partir :

Relire ton poste actuel avec ton Chemin de Vie

Ton Chemin de Vie montre l'énergie de fond qui a besoin d'être nourrie dans ton parcours professionnel. Quand ton poste l'ignore trop longtemps, tu peux te sentir éteinte même si tu es compétente.

Chemin de Vie	Besoin professionnel	Quand il n'est pas nourri	À demander ou rechercher
1	Autonomie, initiative, décision	Tu te sens bridée, infantilisée ou ralentie	Porter un projet, décider sur un périmètre, lancer une idée
2	Lien, coopération, climat humain	Tu te sens isolée, tendue ou peu considérée	Travail en binôme, coordination, relation client, médiation
3	Expression, créativité, échange	Tu te sens fade, invisible ou enfermée	Communication, animation, formation, contenu, présentation
4	Structure, stabilité, méthode	Tu te sens anxieuse dans le flou ou le chaos	Process, organisation, planification, amélioration interne
5	Variété, mouvement, liberté	Tu t'ennuies, tu t'agites ou tu décroches	Projets variés, terrain, mobilité, missions transversales
6	Utilité, soin, harmonie, responsabilité	Tu te sens inutile, froide ou trop chargée émotionnellement	Accompagnement, qualité relationnelle, conseil, transmission
7	Expertise, profondeur, analyse	Tu te sens dispersée, interrompue ou superficielle	Recherche, audit, analyse, spécialisation, stratégie
8	Impact, ambition, résultats, pouvoir d'action	Tu te sens plafonnée ou sous-exploitée	Responsabilités, objectifs, budget, pilotage, négociation
9	Sens, transmission, contribution	Tu te sens cynique, vide ou déconnectée de l'impact	Formation, projets à impact, accompagnement, communication de sens

Mon besoin racine

Mon Chemin de Vie est :

Dans mon poste actuel, ce besoin est nourri quand :

Il est frustré quand :

Quelles missions demander selon ton Nombre d'Expression

Ton Nombre d'Expression est le plus utile pour préparer une demande interne. Il montre comment tu apportes naturellement de la valeur. Si tes missions actuelles n'utilisent pas ton Expression, tu peux être performante mais frustrée.

Expression	Talent à faire reconnaître	Missions à demander
1	Initiative, lancement, leadership	Piloter un nouveau projet, proposer une amélioration, prendre la responsabilité d'un sujet
2	Relation, soutien, coordination	Coordonner une équipe, accompagner l'intégration, gérer des partenariats, fluidifier la communication
3	Communication, créativité, transmission	Créer du contenu, animer des réunions, former, présenter, participer au marketing ou à la communication interne
4	Organisation, structure, fiabilité	Créer des process, gérer un planning, structurer un projet, améliorer la qualité ou l'efficacité
5	Adaptation, terrain, persuasion	Développement commercial, missions transversales, relation client, événements, projets variés
6	Conseil, soin, pédagogie, harmonie	Former, accompagner, améliorer l'expérience client, mentorat, qualité de service, bien-être d'équipe
7	Analyse, expertise, diagnostic	Audit, recherche, data, stratégie, rédaction de recommandations, spécialisation technique
8	Stratégie, objectifs, gestion, résultats	Pilotage, budget, négociation, management, responsabilités, développement d'activité
9	Vision, transmission, impact	Formation, RSE, communication de sens, projets humains, accompagnement du changement

Exemples : Expression 3 → demander plus de communication, contenu, animation, formation. Expression 4 → demander plus d'organisation, process, gestion de projet. Expression 8 → demander plus de responsabilités, stratégie, objectifs, pilotage.

Ton Nombre d'Âme révèle ce que ton poste doit te faire ressentir

Tu peux avoir les bonnes compétences et pourtant te sentir vide si ton Nombre d'Âme n'est jamais nourri. L'Âme indique ce que tu recherches émotionnellement dans ton travail.

Âme	Besoin intime au travail	Question à te poser
1	Me sentir libre, capable, autonome	Est-ce que j'ai assez de marge de décision ?
2	Me sentir utile dans le lien	Est-ce que je travaille dans un climat humain suffisamment sain ?
3	Me sentir vivante, expressive, créative	Est-ce que j'ai le droit d'apporter ma couleur ?
4	Me sentir stable, compétente, sécurisée	Est-ce que mon cadre est clair et fiable ?
5	Me sentir libre, stimulée, en mouvement	Est-ce que mon quotidien me laisse respirer ?
6	Me sentir utile, responsable, en harmonie	Est-ce que j'aide sans me sacrifier ?
7	Me sentir profonde, experte, alignée avec le sens	Est-ce que j'ai assez de temps pour réfléchir et approfondir ?
8	Me sentir puissante, reconnue, efficace	Est-ce que mon impact est visible et valorisé ?
9	Me sentir connectée à une contribution plus grande	Est-ce que mon travail sert quelque chose qui a du sens ?

Ce que je veux ressentir au travail

Mon Nombre d'Âme est :

Le sentiment qui me manque le plus actuellement :

Une mission ou condition qui pourrait le nourrir :

Ton Nombre de Personnalité : comment être reconnue sans jouer un rôle

Ton Nombre de Personnalité montre ce que les autres perçoivent facilement de toi. En entreprise, il peut être une force si tu l'assumes, ou une prison si tu te sens obligée de jouer ce rôle en permanence.

Personnalité	Image perçue	À assumer intelligemment	À éviter
1	Indépendante, directe, leader	Exprimer tes idées avec clarté	Paraître fermée ou trop dure
2	Douce, fiable, diplomate	Valoriser ton intelligence relationnelle	T'effacer pour rester appréciée
3	Créative, expressive, sociable	Montrer ta capacité à rendre les idées vivantes	Être vue comme légère ou dispersée
4	Sérieuse, solide, organisée	Mettre en avant ta fiabilité	Te cacher derrière l'exécution
5	Flexible, vive, adaptable	Valoriser ta réactivité et ton aisance terrain	Donner l'image d'instabilité
6	Responsable, aidante, rassurante	Présenter ton sens du service comme une compétence	Porter les charges invisibles
7	Réfléchie, experte, réservée	Rendre ton expertise visible	Attendre d'être parfaite pour parler
8	Ambitieuse, stratégique, solide	Assumer ton rapport aux résultats	Te suradapter pour ne pas impressionner
9	Inspirante, humaine, visionnaire	Porter une vision claire	Te disperser dans trop de causes

Le menu des missions à demander selon ton énergie

Cette page sert de référence rapide avant un entretien manager ou RH. Entoure les missions qui correspondent à ton Expression, puis coche celles qui pourraient exister dans ton entreprise.

Nombre	Missions salariées alignées	Phrase de demande
1	Lancement, projet pilote, amélioration, décision, coordination d'un sujet	"J'aimerais prendre plus d'initiative sur un sujet identifié."
2	Coordination, onboarding, relation client, partenariat, médiation	"Je pense pouvoir contribuer davantage sur la qualité du lien et la coordination."
3	Communication, animation, contenu, formation, présentation	"J'aimerais mettre davantage mes compétences de communication au service de l'équipe."
4	Process, planning, gestion de projet, organisation, qualité	"Je vois des opportunités pour structurer et fiabiliser certains fonctionnements."
5	Terrain, relation client, commercial, événements, projets transverses	"J'aimerais contribuer à des missions plus variées et orientées terrain."
6	Mentorat, formation, expérience client, qualité humaine, accompagnement	"Je peux apporter de la valeur sur l'accompagnement et la qualité d'expérience."
7	Audit, analyse, recherche, stratégie, expertise, recommandations	"J'aimerais approfondir un sujet et produire des recommandations utiles."
8	Pilotage, budget, objectifs, management, négociation, développement	"J'aimerais prendre un périmètre avec plus de responsabilité et d'impact mesurable."
9	Formation, transmission, RSE, changement, projets humains ou impact	"J'aimerais contribuer à un projet qui donne plus de sens et de cohérence collective."

Mini-plan pour négocier une évolution interne

Une bonne demande ne dit pas seulement “je ne vais pas bien”. Elle montre ce que tu as compris, ce que tu proposes et en quoi cela peut servir l’entreprise.

1 Clarifie ton vrai besoin

Utilise ton Chemin de Vie et ton Âme. Ton besoin est-il plus d’autonomie, de structure, de variété, d’impact, de reconnaissance, de relation, d’expertise ou de sens ?

2 Choisis 1 à 3 missions alignées

Utilise ton Nombre d’Expression. Ne demande pas “plus d’épanouissement”. Demande des missions précises : animer, structurer, piloter, analyser, former, coordonner, vendre, créer.

3 Relie ta demande à un bénéfice entreprise

Montre comment ta demande peut améliorer la qualité, la communication, l’efficacité, la satisfaction client, l’organisation, les résultats ou l’engagement.

4 Propose un test limité

Demande un essai de 30 à 60 jours. Cela rassure ton manager et t’évite de te mettre une pression définitive.

5 Prévois ton plan B

Si la réponse est non, tu sauras si tu dois ajuster ta demande, chercher ailleurs en interne, préparer une transition ou explorer une voie externe.

Le script exact pour parler à ton manager

Adapte ce script avec tes mots, mais garde la structure : constat neutre, envie de contribuer, proposition concrète, test limité.

Script complet

“J’aimerais prendre un moment pour parler de mon évolution dans le poste. Depuis quelque temps, je sens que je pourrais apporter davantage de valeur sur certains types de missions, notamment [mission 1] et [mission 2].

Ce n’est pas une remise en question de mon engagement. Au contraire, j’aimerais mieux utiliser mes forces pour contribuer de façon plus utile à l’équipe.

J’ai identifié que je suis particulièrement efficace quand je peux [talent naturel : structurer / communiquer / analyser / coordonner / piloter / accompagner]. Je pense que cela pourrait aider sur [bénéfice concret pour l’entreprise].

Est-ce qu’on pourrait envisager un test sur 30 à 60 jours, par exemple en me confiant [mission précise], puis faire un point ensemble pour voir ce que cela apporte ?”

À éviter : arriver avec une demande vague comme “je veux être plus alignée”. En entreprise, traduis ton alignement en contribution concrète.

Variantes selon ta situation

Si tu veux plus d'autonomie

“J’aimerais pouvoir prendre davantage d’autonomie sur [sujet]. Je pense pouvoir avancer efficacement si nous définissons ensemble les objectifs, les limites et le point de suivi, puis que je pilote l’exécution.”

Si tu veux plus de créativité ou de communication

“Je pense pouvoir apporter plus de valeur sur la communication, la transmission ou la mise en forme des idées. Est-ce que je pourrais contribuer à [présentation / contenu / formation / support / animation] sur une prochaine période test ?”

Si tu veux plus de structure

“J’ai remarqué que certains fonctionnements pourraient être clarifiés ou simplifiés. J’aimerais proposer une première version de process ou d’organisation pour améliorer [temps gagné / qualité / fluidité].”

Si tu veux plus de responsabilité

“J’aimerais évoluer vers un périmètre avec plus de responsabilité. Pour commencer de façon progressive, je pourrais piloter [sujet] avec des objectifs clairs et un point de suivi à [date].”

Si tu veux un changement de rythme ou de cadre

“J’aimerais discuter de mon organisation de travail. Je pense pouvoir être plus efficace avec [télétravail / plages de concentration / priorisation / moins d’interruptions]. Peut-on tester cet ajustement pendant un mois et mesurer l’impact ?”

Si la réponse est non : quoi faire sans paniquer

Un non n'est pas toujours un rejet de ta valeur. Il peut signifier : pas maintenant, pas dans ce service, pas avec ce manager, pas sous cette forme, pas sans preuve supplémentaire.

Réponse reçue	Ce que ça signifie peut-être	Prochaine action
"Ce n'est pas possible."	Le cadre actuel est peu flexible	Demander quelles conditions rendraient cela possible
"On verra plus tard."	Ta demande manque de date ou de priorité	Proposer un point dans 30 jours avec un sujet précis
"Ce n'est pas ton rôle."	Ton périmètre est rigide	Identifier un projet transverse ou une mobilité interne
"Tu n'as pas encore l'expérience."	Besoin de preuve ou montée en compétence	Demander un mini-test, une formation ou un binôme
"Non" répété sans ouverture	L'environnement limite ton évolution	Préparer une transition interne ou externe

Si ton environnement ne peut pas accueillir ton énergie, l'objectif n'est plus de te convaincre de rester. L'objectif devient de préparer ton départ avec lucidité.

Mon plan B calme

Si ma demande est refusée, je m'engage à :

La personne ou ressource que je peux contacter :

La piste interne ou externe à explorer :

Ma demande d'évolution alignée

1. Mon Code Pro utile pour mon poste

Chemin de Vie :

Nombre d'Expression :

Nombre d'Âme :

Nombre de Personnalité :

2. Ce que j'ai compris

Ce qui me manque dans mon poste :

Ce que je veux utiliser davantage comme talent :

Ce que je veux ressentir davantage au travail :

3. Ma demande précise

Mission 1 à demander :

Mission 2 à demander :

Mission 3 optionnelle :

Bénéfice pour l'entreprise :

Durée du test proposé :

Checklist avant ton échange manager

- J'ai identifié si mon problème vient plutôt du métier, du cadre ou du management.
- J'ai relu mon poste avec mon Chemin de Vie.
- J'ai identifié les missions correspondant à mon Nombre d'Expression.
- J'ai formulé mon besoin sans accusation.
- J'ai relié ma demande à un bénéfice concret pour l'entreprise.
- J'ai préparé une proposition de test sur 30 à 60 jours.
- J'ai prévu une réponse calme si la demande est refusée.
- Je sais que ma valeur ne dépend pas de la réponse de mon manager.

Ma phrase d'ancrage

“Je ne demande pas une faveur. Je propose une meilleure utilisation de mes talents au service d'un besoin réel.”

Tu peux chercher ta voie sans brûler ce que tu as construit

Se sentir salariée et désalignée ne signifie pas forcément que tu dois démissionner demain. Cela signifie d'abord que tu dois écouter ce que ton énergie essaie de te dire.

Ton Chemin de Vie te montre ce qui veut grandir. Ton Expression te montre ce que tu peux offrir naturellement. Ton Âme te montre ce qui doit être nourri. Ta Personnalité te montre comment être reconnue sans te trahir.

Maintenant, tu peux transformer ce décryptage en demande claire : une mission, un cadre, un périmètre, un test. Et si ton environnement ne peut pas l'accueillir, tu auras au moins une information précieuse : ce n'est pas toi qui es trop exigeante, c'est peut-être le cadre qui est trop étroit.

Tu n'as pas besoin de tout quitter pour commencer à te choisir. Tu peux d'abord demander une place plus juste.

Mon engagement

La demande que je vais oser formuler :

La date à laquelle je vais agir :

Signature :
