

CONDITIONNEMENT, QUAND TU NOUS TIENS...

10 questions pour reprendre
le pouvoir sur vos décisions
professionnelles

Par **Véronique Lecompte**
Experte en analyse
stratégique de carrière et
parcours professionnel



Avant de commencer...

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement que vous êtes une femme engagée dans son activité, investie dans ses responsabilités et soucieuse de faire les bons choix.

Pourtant, malgré votre expérience, il vous arrive peut-être de :

- hésiter longtemps avant de prendre une décision ;
- remettre certains projets à plus tard ;
- avoir le sentiment de ne pas exploiter pleinement votre potentiel ;
- ressentir une forme de fatigue mentale ou d'épuisement décisionnel ;
- vous demander si vous êtes réellement à votre place.

Et si une partie de ces difficultés n'était pas liée à vos compétences ?

Et si certaines de vos décisions étaient encore influencées par des conditionnements anciens dont vous n'avez pas toujours conscience ?

Je vous propose de prendre quelques minutes pour explorer ces questions.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, seulement des pistes de réflexion.

I. Qui influence encore mes décisions aujourd'hui ?

Lorsque vous prenez une décision importante, dont l'avis compte le plus ?

- Le vôtre ?
- Celui de votre conjoint ?
- Celui de vos parents ?
- Celui de vos clients ?
- Celui de votre entourage professionnel ?
- Celui de votre entourage amical ?

Question : Si personne ne pouvait juger votre choix, prendriez-vous exactement la même décision ?

2. Quelle carrière ai-je réellement choisie ?

Prenez un instant pour revenir au début de votre parcours.

Question : Combien de vos choix professionnels ont été guidés par :

- vos envies profondes ?
- la sécurité ?
- les attentes familiales ?
- le regard des autres ?
- les copains ou amies de vos années d'études ?
- le hasard ?

3. Qu'est-ce que je continue à faire uniquement parce que je l'ai toujours fait ?

Nous avons tendance à poursuivre certaines habitudes simplement parce qu'elles sont devenues familières.

Question : Dans votre activité actuelle, qu'est-ce que vous continuez à faire sans plus jamais le remettre en question ?

4. À qui ai-je peur de déplaire ?

Derrière de nombreuses hésitations se cache souvent une peur.

Question : Quelle personne ou quel groupe pourrait être déçu si vous décidiez enfin ce que vous voulez réellement ?

5. Quels conseils reçus dans mon enfance me gouvernent encore ?

Nous portons souvent des phrases entendues très jeunes :

- « Il faut travailler dur pour réussir. »
- « Ne fais pas de vagues. »
- « Sois raisonnable. »
- « Ne prends pas trop de risques. »
- « Ne me fais pas honte »
- « Fais moi honneur, j'ai travaillé dur pour te payer tes études »

Question : Quelles phrases entendez-vous encore dans votre tête lorsque vous devez prendre une décision importante ?

6. Qu'est-ce qui me fatigue le plus aujourd'hui ?

La fatigue est souvent un excellent indicateur.

Question : Quelles situations vous épuisent le plus actuellement ?
Et si elles étaient le signal que quelque chose n'est plus aligné ?

7. Quelle décision est-ce que je reporte depuis trop longtemps ?

Nous savons souvent ce que nous avons besoin de faire.
Mais nous attendons.

Question : Quelle décision mérite aujourd'hui toute votre attention ?

8. Que ferais-je si j'avais pleinement confiance en moi ?

Imaginez que vous ne puissiez pas échouer.

Question : Quelle décision prendriez-vous dès aujourd'hui ?

9. Qu'est-ce qui me donne véritablement de l'énergie ?

Certaines activités nous épuisent.

D'autres nous nourrissent.

Question : Quand vous sentez-vous le plus vivante, la plus inspirée et la plus performante ?

10. Et si je pouvais enfin décider à partir de moi-même ?

Imaginez un instant que vous connaissiez parfaitement :

- vos talents naturels ;
- vos forces ;
- votre mode de fonctionnement ;
- vos mécanismes de prise de décision ;
- vos zones de vigilance.

Question : Que changerait cette connaissance dans votre vie professionnelle ?

En conclusion

Le conditionnement n'est pas un défaut.

C'est une réalité humaine.

Nous avons toutes été influencées par notre histoire, notre famille, notre environnement, notre éducation et nos expériences.

Mais vient parfois un moment où nous ressentons le besoin de distinguer ce qui vient réellement de nous, de ce qui nous a été transmis.

C'est souvent à cet endroit que commence une transformation professionnelle profonde.

Une invitation

Si certaines de ces questions ont résonné en vous, je vous invite à réserver un [entretien Découverte confidentiel de 30 minutes](#).

Cet échange est gratuit et sans engagement.

Il ne s'agit pas de vous vendre quoi que ce soit.

Il s'agit d'évaluer ensemble si une analyse stratégique de carrière et parcours professionnel constitue la bonne prochaine étape pour vous, maintenant.

Parfois, une seule conversation permet déjà de mettre de l'ordre dans ce qui semblait confus.

Vous pouvez aussi m'écrire : contact@lecompteconseil.com

Au plaisir d'échanger avec vous.

Véronique

[linkedin.com/in/veroniquelecompte](https://www.linkedin.com/in/veroniquelecompte)
www.lecompteconseil.com

