



Faire le point lorsque l'on ressent que ça ne peut plus continuer comme avant

*Un premier pas pour y voir plus
clair quand vous prenez trop
sur vous*

Un guide d'auto-réflexion
15-20 minutes

www.anaduartecoach.com

Quand tout devient un peu trop lourd,
prendre un instant pour faire le point
peut déjà faire une différence.
Je vous laisse cet espace.

Ana Duarte

*Coaching pour
des professionnels de santé*



Peut-être que vous continuez à tenir, à gérer, à faire face. Et pourtant, vous sentez que cela vous coûte de plus en plus.

Quelque chose, aujourd'hui, vous indique que les choses ne peuvent plus continuer exactement comme avant.

Ce guide est là pour vous aider à clarifier :

- ce qui vous pèse le plus aujourd'hui ;
- ce qui ne peut plus continuer comme avant ;
- ce dont vous auriez besoin à la place ;
- un premier petit pas réaliste.

Les questions que vous allez découvrir sont inspirées de la manière dont j'accompagne les professionnels de santé en coaching.

Prenez 15 à 20 minutes au calme.

Répondez simplement, sans chercher à « bien faire ».

L'important, c'est de répondre au plus près de ce qui est vrai pour vous aujourd'hui.

Vous pouvez répondre à toutes les questions, ou seulement à celles qui résonnent le plus avec votre situation actuelle. Ce guide n'est pas un devoir à terminer, mais un espace pour vous écouter autrement.

1

Ce qui pèse le plus aujourd'hui

Avant de savoir quoi changer, il est souvent utile de voir plus clairement ce qui vous pèse déjà trop.

Ce qui vous pèse le plus en ce moment, c'est...

Dans vos journées, qu'est-ce qui vous épuise le plus ?

2

Ce qui ne peut plus continuer comme avant

Parfois, le changement ne commence pas par une décision, mais par le fait de reconnaître ce qui ne peut plus rester exactement pareil.

Qu'est-ce que vous ne voulez plus continuer à vivre comme ça ?

Qu'est-ce que vous continuez à minimiser ?

3

Ce dont vous auriez besoin à la place

Une fois que certaines choses sont mieux nommées, il devient parfois plus facile de sentir ce dont vous auriez besoin à la place.

De quoi auriez-vous besoin en ce moment ?

Qu'est-ce qui vous ferait déjà du bien, concrètement ?

4

Un premier petit pas

Il ne s'agit pas de tout régler aujourd'hui, mais de voir quel pourrait être un premier pas réaliste.

Quel serait un premier petit pas possible pour vous ?

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à ne pas rester seul(e) avec tout cela ?

Parfois, avoir un espace pour faire le point avec quelqu'un aide déjà à retrouver un peu plus de clarté.

Ce que je retiens pour moi aujourd'hui

Prenez un moment pour résumer ce qui se dégage pour vous à l'issue de ce guide.

Ce qui me coûte trop aujourd'hui c'est...

Ce que je ne veux plus continuer comme avant, c'est...

Ce dont j'aurais besoin maintenant, c'est...

Le premier petit pas que je peux faire, c'est...

Vous n'avez peut-être pas encore toutes les réponses.

Si vous avez pris le temps de répondre à ces questions, vous avez déjà fait quelque chose d'important : vous poser et regarder plus clairement ce que vous vivez.

Parfois, c'est déjà ce qui permet à quelque chose de bouger.

Et maintenant?

Si ces questions ont mis en lumière quelque chose d'important pour vous, nous pouvons en parler ensemble.

Réservez un appel découverte de 30 minutes

Un moment pour faire le point, sans engagement, et voir si un accompagnement peut être adapté à votre situation.

Réserver mon appel découverte

Nommer ce qui pèse, voir ce qui peut bouger, imaginer un premier pas : c'est souvent le point de départ d'un accompagnement.

Ensemble, nous partons de là où vous en êtes, à votre rythme, pour retrouver des appuis concrets et avancer vers une manière plus tenable d'exercer.

Un cadre sobre, structuré et confidentiel.