



✓ Observe comment ton corps réagit à l'idée de rester dans ce poste encore plusieurs années.

*(Quelles émotions / quelles sensations ressens-tu en imaginant être au même poste dans 5 ou 10 ans ?)*

## Étape 2 : Identifie tes compétences et talents naturels

✓ Quelles sont les tâches que tu fais avec aisance et plaisir ?  
*(Liste tout ce que tu aimes faire.)*

✓ Quelles compétences as-tu développées, même en dehors de ton travail ?  
*(Communication, organisation, gestion du stress... ?)*

✓ Pour QUOI les autres viennent-ils naturellement te demander de l'aide ?  
*(Cherche ce qui te rend unique aux yeux de ton entourage, de tes collègues, de tes patients...)*

### Étape 3 : Explore d'autres options sans prendre de risque

- ✓ Fais une liste des métiers ou activités qui t'ont toujours attirée  
(ou que tu admires de loin).
  
- ✓ Recherche des témoignages de personnes ayant changé de voie  
(Tu connais certainement des femmes qui ont osé franchir le pas, trouve-les !)
  
- ✓ Identifie des formations courtes ou gratuites pour tester un nouveau domaine  
(Il existe des passerelles et des spécialisations qui pourraient mieux te correspondre.)
  
- ✓ Envisage un bénévolat, des remplacements ou des immersions pour tester un autre service  
(Parfois, ce qui semble idéal sur le papier ne l'est pas en réalité sur le terrain... alors avant de foncer, essaye !)

### Étape 4 : Teste ton projet en douceur

- ✓ Expérimente une nouvelle direction sans engagement :
  - Si tu veux **changer de service**,

fais des remplacements pour découvrir d'autres environnements.

- Si tu veux **évoluer**,  
renseigne-toi sur les formations internes ou spécialisations accessibles.
- Si tu veux **te diversifier**,  
envisage une activité complémentaire (*formation bien-être, sophrologie, écriture...*)

✓ Parle de ton idée à des personnes de confiance pour avoir des retours  
(Attention à ne pas absorber les peurs des autres ! Entoure-toi de personnes bienveillantes et objectives. Si ce n'est pas ton entourage, un professionnel peut t'aider.)

✓ Fixe-toi un premier petit objectif atteignable :

- Si tu veux **changer de service**,  
identifie 2-3 services où tu pourrais postuler.
- Si tu veux **te spécialiser**,  
participe à une formation d'initiation ou un webinaire.
- Si tu veux **entreprendre** à côté,  
propose ton service à 2-3 personnes pour tester.

Quoi qu'il en soit, **passé à l'action !**

## Étape 5 : Change d'état d'esprit pour avancer

✓ Remplace

"Je suis coincée dans ce job qui ne me convient plus"

par

"Je suis en train d'explorer d'autres options qui me correspondent mieux."

*Rien n'est figé ! Se poser des questions ne signifie pas tout plaquer du jour au lendemain, mais simplement s'autoriser à explorer ses possibilités avec curiosité et bienveillance.*

✓ Célèbre chaque petit pas, même une simple idée qui t'enthousiasme.  
( Ressens la joie, le bonheur de faire déjà un job qui t'anime... Envoie des ondes positives pour attirer à toi ces mêmes vibrations !)

✓ Accepte que le changement prend du temps et qu'il commence par une décision.  
( Rien ne bouge lorsqu'il n'y a pas de vent ! Mets toi en mouvement et enclenche la roue du changement !)

**Besoin d'un coup de pouce pour y voir plus clair ?**

*Si c'est compliqué pour toi d'être objective ou si tu veux être guidée pas à pas, je peux t'aider à clarifier ta direction et avancer à ton rythme.*

👉 Parlons-en ensemble !

Choisis l'accompagnement qui te correspond le mieux !

(clique ci dessous pour découvrir mes différentes approches)

**JE VEUX CHANGER MAINTENANT !**

Prends soin de toi,

♥ Je nous aime ♥

Big hug,

∞ ANDRINE

