

COACHING & RECONVERSION

Es-tu encore alignée avec ta vie... ou juste en train de tenir ?

PAR JUSTINE ALVES-JACOT





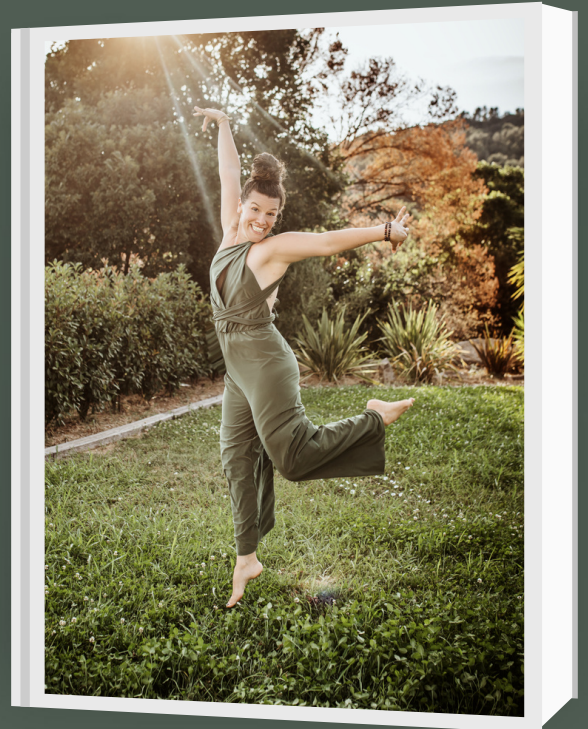
AVANT DE COMMENCER

Pourquoi ce test ?

Tu n'es pas obligée d'être « en crise » pour avoir besoin de faire le point.

Ce test n'est pas là pour te dire que tout va mal. Il est là pour t'aider à voir clairement où tu en es entre ce que tu portes, ce qu'il te reste d'énergie, et ce que tu n'as peut-être pas encore pris le temps de te demander.

10 questions, tu réponds spontanément, tu additionnes ton score à la fin. Aucune bonne ou mauvaise réponse, ni pression.



COMMENT RÉPONDRE

- 0 Pas du tout moi
- 1 Un peu, de temps en temps
- 2 Assez souvent, ça me parle
- 3 Complètement moi, tout le temps

10 questions, sans filtre.

A — Charge mentale

1. Tu es la première à penser à tout; pour toi, pour les autres même quand tu voudrais juste souffler.

0 / 1 / 2 / 3

2. Le soir, ta tête continue de tourner : la to-do list de demain, ce que tu as oublié, ce qu'il faut anticiper.

0 / 1 / 2 / 3

3. Tu as l'impression de porter les choses seule, même quand d'autres pourraient les partager.

0 / 1 / 2 / 3

B — Énergie & épuisement

4. Même après une nuit de sommeil correcte, tu te réveilles déjà fatiguée à l'idée de la journée.

0 / 1 / 2 / 3

5. Tu donnes beaucoup : au travail, dans ton rôle actuel et il te reste peu d'énergie pour toi en fin de journée.

0 / 1 / 2 / 3

6. Tu as remis à plus tard des choses qui te faisaient du bien, « en attendant d'avoir le temps ».

0 / 1 / 2 / 3



On continue.

C — Confiance en toi

7. Tu doutes de tes choix, même sur des sujets où tu es compétente.

0 / 1 / 2 / 3

8. Tu as du mal à demander ce dont tu as besoin, de peur de déranger ou de paraître exigeante.

0 / 1 / 2 / 3

D — Clarté sur ce que tu veux

9. Quand on te demande « et toi, qu'est-ce que tu veux vraiment ? », tu n'as pas de réponse claire.

0 / 1 / 2 / 3

10. Tu sens qu'un cycle se termine, mais tu ne sais pas encore ce qui doit commencer.

0 / 1 / 2 / 3



Additionne tes 10 réponses.

Score total : ____ / 30



0 – 9 points

Tu tiens le rôle, mais quelque chose s'est un peu perdu en chemin.

Tu n'es pas en crise. Tu tiens, et plutôt bien. Mais certains signes discrets sont là : une charge mentale qui s'installe, un peu moins de place pour toi. Ce n'est pas encore un cycle qui se termine, c'est un cycle qui commence à te coûter plus cher que ce qu'il te donne.

TON PROCHAIN PAS

Pas besoin d'un grand chamboulement maintenant. Ce qui pourrait t'aider : remarquer, sans culpabiliser, ce qui te pèse avant que ça ne s'accumule. Si tu veux en parler avec quelqu'un qui connaît bien ce moment-là, une séance suffit souvent à y voir clair.

10 – 19 points

Tu sens que ça bascule, mais tu n'as pas encore le déclic.

Tu le sens : quelque chose ne colle plus tout à fait. La charge mentale est là, la fatigue s'installe, et le doute revient plus souvent. Tu n'es pas dans l'urgence, mais tu n'es plus dans le confort non plus. C'est souvent le moment le plus inconfortable, parce que rien n'est encore assez « grave » pour justifier de changer quelque chose.

TON PROCHAIN PAS

C'est exactement le moment où un accompagnement fait la différence, pas pour tout casser, mais pour comprendre ce qui doit vraiment bouger. Une séance individuelle d'une heure peut t'aider à remettre de la clarté là où, pour l'instant, tout se mélange.

20 – 30 points

Tu es prête à choisir pour toi.

Tu portes beaucoup, depuis longtemps, et ça se voit dans presque toutes tes réponses. Ce n'est plus un signal isolé. C'est un ensemble. La charge mentale, l'épuisement, le doute sur toi, l'absence de réponse claire à « qu'est-ce que je veux » : tout pointe dans la même direction. Tu es à un tournant, que tu l'aies déjà nommé ou non.

TON PROCHAIN PAS

Tu n'as pas besoin de trouver seule la réponse à « et maintenant ? ». C'est précisément le travail qu'on peut faire ensemble : comprendre ce qui te retient, et poser un vrai plan à ton rythme.



Quel que soit ton score, tu n'es
pas au mauvais endroit.

[Réserver une séance individuelle \(1h\)](mailto:info@justine-alves-jacot.com)

info@justine-alves-jacot.com

*Et si, après 40 ans, tu suivais enfin
ton chemin en partant de toi
et non de ce qu'on attend
encore de toi ?*

JUSTINE ALVES-JACOT