

# 5 SIGNAUX D'ALERTE QUE TOUT DIRIGEANT DOIT CONNAÎTRE AVANT DE S'ÉPUISER



(ET COMMENT Y REMÉDIER EN 4 HEURES CHRONO)

Découvrez comment une simple marche narrative peut transformer votre leadership, clarifier vos priorités et reconnecter votre ambition à vos actions.



Vous êtes au sommet.

Aux yeux de vos équipes, de vos proches, vous incarnez le leader accompli.

Mais derrière la façade, un autre tableau se dessine peut-être : une fatigue que vous ne comprenez pas, des décisions de plus en plus lourdes à porter, un isolement croissant.

Ce guide est conçu pour vous aider à identifier les signaux invisibles avant qu'ils ne vous submergent. Et surtout, pour vous montrer qu'il existe une alternative simple, naturelle et profondément transformative pour retrouver votre clarté et votre énergie.



 [marchenarrative@gmail.com](mailto:marchenarrative@gmail.com)

 james et dean

# LES MARCHES NARRATIVES



## Chapitre 1 : Les 5 signaux d'alerte à surveiller de près



### 1. Vous n'avez plus envie de décider.

**Le problème :** Vous êtes saturé par la prise de décision. Chaque choix, même simple, devient une montagne.

**Le risque :** Cette fatigue décisionnelle peut paralyser votre entreprise et vous pousser à déléguer au mauvais moment ou, pire, à ne rien faire.

**Le signal :** Vous procrastinez ou laissez des décisions en suspens plus longtemps que d'habitude.

### 2. Votre créativité est en berne.

**Le problème :** Vous n'avez plus d'idées neuves. Les problèmes s'empilent, mais vous n'avez plus cette étincelle pour innover.

**Le risque :** Une entreprise qui stagne et un dirigeant frustré.

**Le signal :** Vous ressentez une routine oppressante, même dans vos responsabilités stratégiques.



## Chapitre 1 : Les 5 signaux d'alerte à surveiller de près



### 3. Vous vous isolez (sans le vouloir).

Le problème : Les discussions avec vos pairs ou vos collaborateurs deviennent superficielles.

Le risque : Vous vous coupez des réalités terrain et perdez la connexion avec vos équipes.

Le signal : Vous évitez les conversations profondes par peur de montrer une faille.

### 4. Vous êtes fatigué même après un week-end de repos.

Le problème : Votre fatigue n'est plus physique, mais mentale. Le repos traditionnel ne suffit plus.

Le risque : Burn-out. Quand le mental s'écroule, le corps suit.

Le signal : Une sensation de lassitude persistante, même après une coupure.

# LES MARCHES NARRATIVES



## Chapitre 1 : Les 5 signaux d'alerte à surveiller de près



### 5. Vous ne trouvez plus de sens.

Le problème : Votre "pourquoi" s'est effacé. Vous travaillez mécaniquement, mais sans cette flamme qui vous animait autrefois.

Le risque : Une perte de motivation qui peut contaminer vos équipes.

Le signal : Vous vous demandez souvent "À quoi bon ?".

## Pourquoi une marche narrative peut tout changer en 4 heures ?

# LES MARCHES NARRATIVES



## Chapitre 2 : Une marche pour tout remettre à plat et déconnecter.



Imaginez marcher dans un cadre naturel, loin des bureaux et des obligations. Pas de distractions.

Juste vous, un guide et une conversation sincère qui explore vos défis, vos envies, vos peurs.

La marche narrative, c'est une reconnexion profonde entre votre esprit, vos émotions et vos décisions.

## Les 3 transformations clés d'une marche narrative

 [marchenarrative@gmail.com](mailto:marchenarrative@gmail.com)

 [james et dean](https://www.instagram.com/james_et_dean)

# LES MARCHES NARRATIVES



## Chapitre 2 : Une marche pour tout remettre à plat et déconnecter.



### 1- Clarté mentale : Une distance salvatrice.

- Quand vous marchez, votre cerveau fonctionne différemment. Vous voyez vos défis sous un nouvel angle, sans les parasitages habituels.
- La montée devient un moment d'introspection. Vous prenez conscience de ce qui vous bloque réellement.

### 2- Décisions puissantes : Une descente en action.

- La descente est l'occasion de transformer vos réflexions en plan d'action concret. Pas de vœux pieux, mais des décisions applicables dès votre retour.

### 3- Énergie renouvelée : Une reconnexion avec vous-même.

- La nature agit comme un "reset" émotionnel. Vous repartez avec une énergie différente, un esprit plus léger et des priorités claires.



## Chapitre 3 : En quoi la marche narrative diffère d'un coaching classique ?



Un cadre naturel qui inspire.

- La montagne ou la forêt remplacent la salle de réunion. Les idées coulent plus librement quand vous n'êtes pas enfermé.

Un coaching qui casse les codes.

- Pas de jargon, pas de PowerPoint, pas de pression. Une conversation sincère, humaine, où vous êtes libre de vous livrer.

Une méthode doublement efficace.

- Grâce aux pratiques narratives et à la PNL, vous débloquez vos croyances limitantes tout en découvrant des perspectives nouvelles sur vous-même et vos projets.

# LES MARCHES NARRATIVES



## Chapitre 4 : Votre prochaine étape – Offrez-vous ce cadeau



Prendre 4 heures pour vous, c'est un petit investissement pour des bénéfices immenses.


Ces heures pourraient être celles qui redéfinissent votre leadership et sauvent votre énergie.


Concrètement : Voici ce que vous pouvez faire maintenant

1. **Réservez un diagnostic gratuit** : Évaluez vos signaux d'alerte et découvrez si la marche narrative est faite pour vous.
2. **Plongez dans l'expérience** : Programmez votre première marche et repartez avec des idées claires et une énergie renouvelée.

**Vous êtes votre meilleur atout.  
Prenez-en soin.**

Réservez votre diagnostic gratuit dès maintenant et transformez votre leadership.

 [marchenarrative@gmail.com](mailto:marchenarrative@gmail.com)

 james et dean