LES 5 BLOCAGES INVISIBLES

QUI VOUS EMPÊCHENT D'AVANCER



Le guide pratique pour comprendre ce qui vous freine, retrouver votre clarté et passer à l'action avec plus de justesse.

CE QUE VOUS ALLEZ TRANSFORMER

01 — Identifier le blocage qui vous freine aujourd'hui.
02 — Comprendre ce qui se joue réellement derrière vos réactions.
03 — Choisir le levier qui peut faire bouger la situation.
04 — Agir pour passer de la réflexion à une action concrète et réaliste.
05 — Ancrer pour créer une progression qui tient dans la durée.

Vous n'êtes peut-être pas bloquée.

Vous utilisez peut-être simplement un levier qui n'est pas le bon.

Quand on tourne en rond, on pense souvent qu'il faut faire davantage : réfléchir davantage, travailler davantage, se motiver davantage.

Mais le vrai changement ne vient pas toujours d'un effort supplémentaire.
Il commence parfois par une meilleure compréhension de ce qui se joue.

Ce guide n'est pas une dose de motivation de plus.

C'est un mini-parcours de coaching, à compléter honnêtement, avec un stylo et quelques minutes pour vous.

Prenez le temps d'observer ce qui vous ressemble vraiment.

DIAGNOSTIC EXPRESS

Cochez les phrases qui vous ressemblent le plus :

- ☐ Je sais ce que je ne veux plus, mais j'ai du mal à définir ce que je veux vraiment.
- ☐ J'attends de me sentir prête avant de passer à l'action.
- ☐ Je dis oui alors qu'au fond, j'aimerais dire non.
- ☐ Je commence avec énergie, puis je perds progressivement le rythme.
- ☐ Je suis beaucoup plus exigeante avec moi-même qu'avec les autres.

À RETENIR

Votre blocage dominant n'est pas votre identité.
C'est un signal.
Et lorsqu'un signal est compris, il peut devenir un point de départ.

MODE D'EMPLOI

Pour chaque blocage :

Observez.

Sans vous juger.

Identifiez.

Ce qui se joue réellement derrière votre réaction.

Choisissez.

Une micro-action suffisamment simple pour être réalisée.

Apprenez.

Observez ce que cette action vous enseigne.

Le progrès ne vient pas toujours d'une décision parfaite.

Il vient souvent d'une **prochaine étape suffisamment claire pour être réalisée.**

BLOCAGE 01

LE BROUILLARD

Vous avancez, mais sans direction réellement choisie.

CE QUI SE JOUE

Quand tout semble prioritaire, il devient difficile de savoir où mettre son énergie.
Vous réagissez aux urgences, vous accumulez les idées, vous commencez plusieurs choses à la fois…

Et à force de vouloir avancer partout, vous avez parfois l'impression de ne progresser nulle part.

Le problème n'est pas forcément votre motivation.

C'est peut-être votre manque de direction.

LA BOUSSOLE EN 3 QUESTIONS

01 — Qu'est-ce que je veux ressentir davantage dans les 90 prochains jours ?
02— Quel résultat concret rendrait cette période réellement significative pour moi ?
03— Quelle priorité mérite aujourd'hui un vrai « oui » — et donc plusieurs « non » ?

VOTRE MICRO-ACTION

Complétez cette phrase :

« Dans les 90 prochains jours, je choisis de _____ parce que _____. »

Une seule priorité.
Pas cinq.

À RETENIR

La clarté ne précède pas toujours le mouvement.
Elle se construit aussi en avançant.

BLOCAGE 02

LA PEUR DE NE PAS ÊTRE À LA HAUTEUR

Vous attendez peut-être de vous sentir suffisamment prête pour vous autoriser à commencer.

CE QUI SE JOUE

Vous cherchez la bonne réponse, le bon moment, le niveau suffisant de préparation.
Vous peaufinez.
Vous vérifiez.
Vous recommencez.
Et parfois, sans vous en rendre compte, la préparation devient une manière de retarder l'exposition au risque.
Le risque d'être jugée.
De vous tromper.
Ou simplement de découvrir que le résultat ne sera pas exactement celui que vous imaginiez.

LE TEST DES 70 %

01 — Quel est le risque réel, indépendamment du scénario catastrophe ?
02 — Qu'est-ce que cette expérience pourrait m'apprendre, même si le résultat est imparfait ?
03 — Quelle version à 70 % puis-je partager, tester ou commencer aujourd'hui ?

VOTRE MICRO-ACTION

Choisissez une action de visibilité de **moins de 15 minutes.**
Envoyer.
Publier.
Proposer.
Demander.
Commencer.
Puis faites-le avant de vous laisser le temps de tout repenser.

À RETENIR

La confiance n'est pas toujours le point de départ de l'action.
Très souvent, elle se construit parce que vous avez osé agir malgré le doute.

BLOCAGE 03

LES LIMITES FLOUES

Vous protégez parfois la paix autour de vous au détriment de votre propre équilibre.

CE QUI SE JOUE

Dire oui trop vite peut sembler plus simple sur le moment.
Mais les « oui » donnés contre vous-même finissent souvent par créer de la surcharge, de la frustration ou du ressentiment.
Poser une limite ne signifie pas rejeter l'autre.
Cela signifie simplement être clair sur ce que vous pouvez réellement donner.

LA PHRASE EN 3 TEMPS

01 — RECONNAÎTRE
« Je comprends que ce soit important pour toi. »
02 — POSER
« Je ne peux pas m'engager sur cela. »
03 — PROPOSER
« En revanche, voici ce que je peux faire / voici quand je peux le faire. »

VOTRE MICRO-ACTION

Identifiez une situation dans laquelle vous dites régulièrement oui alors que vous aimeriez dire non.
Préparez votre phrase.
Puis dites-la **sans vous justifier pendant cinq minutes.**

À RETENIR

Une limite claire ne détruit pas une relation saine.
Elle lui donne un cadre plus honnête.

BLOCAGE 04

L'ACTION SANS SYSTÈME

Vous comptez sur votre motivation alors que vous pourriez créer un environnement qui facilite l'action.

CE QUI SE JOUE

Un objectif vague demande énormément de décisions au moment où il faut agir.
« Il faut que je fasse du sport. »
« Il faut que je travaille sur mon projet. »
« Il faut que je m'organise. »
Mais quand ? Où ? Combien de temps ? Par quoi commencer ?
Plus il y a de décisions à prendre, plus le démarrage devient difficile.
L'objectif est donc de réduire la friction entre l'intention et l'action.

LE PLAN « SI... ALORS... »

01 — SI
Choisissez un moment ou un déclencheur précis.
02 — ALORS
Définissez une action courte et observable.
03 — SECOURS
Prévoyez une version minimale pour les jours où tout ne se passe pas comme prévu.

VOTRE MICRO-ACTION

Complétez :

« Si _____, alors je _____ pendant _____.
Si je manque ce rendez-vous, je reprends à _____. »

À RETENIR

Un bon système ne vous demande pas d'être héroïque.
Il rend simplement le prochain bon choix plus facile.

BLOCAGE 05

LE CRITIQUE INTÉRIEUR

Vous utilisez parfois la dureté comme moteur, alors qu'elle finit par vous épuiser.

CE QUI SE JOUE

Vous pensez peut-être que vous devez être plus dure avec vous-même pour progresser.
Mais se responsabiliser ne signifie pas se rabaisser.
La culpabilité peut vous faire réagir.
Elle ne vous aide pas nécessairement à construire une progression durable.
Une voix intérieure plus utile ne nie pas ce qui n'a pas fonctionné.
Elle regarde les faits, reconnaît ce qui peut être amélioré et vous aide à choisir la suite.

LE RECADRAGE DE COACHING

01 — LE FAIT
Qu'est-ce qui s'est réellement passé ?
02 — L'HUMANITÉ
Qu'est-ce que je dirais à une personne que je respecte si elle vivait exactement la même situation ?
03 — LA SUITE
Quelle réparation, décision ou prochaine étape est possible maintenant ?

VOTRE MICRO-ACTION

Remplacez une phrase dure par :
« ***Je n'aime pas ce résultat, mais je peux en tirer quelque chose et choisir la suite.*** »

À RETENIR

L'exigence devient une force lorsqu'elle s'accompagne de respect pour soi.

LECTURE GUIDÉE
VOTRE CARTE PERSONNELLE DES BLOCAGES

Un comportement visible cache parfois un besoin, une peur ou une croyance qui mérite d'être regardée.

Cette page vous aide à passer du **symptôme** à une **décision utile.**

QUAND JE…	**JE CHERCHE PEUT-ÊTRE…**	**LEVIER À TESTER**
Me disperse	De la certitude	Choisir un seul résultat
Repousse	De la sécurité	Réduire la première étape
Dis oui trop vite	De l'approbation	Poser une limite courte
Abandonne	Un rythme soutenable	Créer une version minimale
Me critique	Du contrôle	Revenir aux faits

MON SCHÉMA DOMINANT

Déclencheur :

_____

Réaction automatique :

_____

Nouveau choix :

_____

ET MAINTENANT ?

Vous avez peut-être identifié un blocage.

Peut-être même plusieurs.

Mais l'objectif de ce guide n'était pas de vous mettre dans une case.

Il était de vous aider à **voir plus clairement ce qui se joue pour vous aujourd'hui.** Parce qu'une fois que l'on comprend ce qui nous freine, on peut commencer à faire un choix différent.

Pas forcément un grand changement.

Pas une nouvelle version parfaite de vous-même.

Simplement un **choix plus conscient que le précédent.**

ALORS, DEMANDEZ-VOUS :

Qu'est-ce que je sais aujourd'hui que je ne voyais pas aussi clairement avant de commencer ce guide ?

Et maintenant...

Quel est le premier petit pas que je peux faire avec cette nouvelle compréhension ?

_____

Mon prochain pas :

_____

Je choisis de le réaliser avant le :

_____

Feriel Coaching

CLARTÉ • CONFIANCE • ACTION



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Et si vous arrêtiez maintenant de tout porter seule ?

Le coaching peut vous aider à transformer cette prise de conscience en décisions concrètes et en changements durables.

Un espace pour :

CLARIFIER ce que vous voulez vraiment.

COMPRENDRE ce qui vous freine.

CHOISIR ce qui est juste pour vous.

AGIR avec un cadre adapté à votre réalité.

Pas pour faire plus.

Pour avancer avec plus de justesse.

Si vous sentez que c'est le bon moment pour vous, je vous propose un premier échange pour faire le point sur votre situation, vos objectifs et ce dont vous avez réellement besoin.

RÉSERVEZ VOTRE ÉCHANGE DÉCOUVERTE

20 minutes pour faire le point, sans engagement.

ENVIE DE RESTER EN CONTACT ?

Retrouvez-moi sur Instagram, TikTok & Youtube : "ferielcoaching", pour découvrir mes réflexions, conseils et outils autour de la clarté, de la confiance et du passage à l'action.

Avec amour et bienveillance,

Feriel