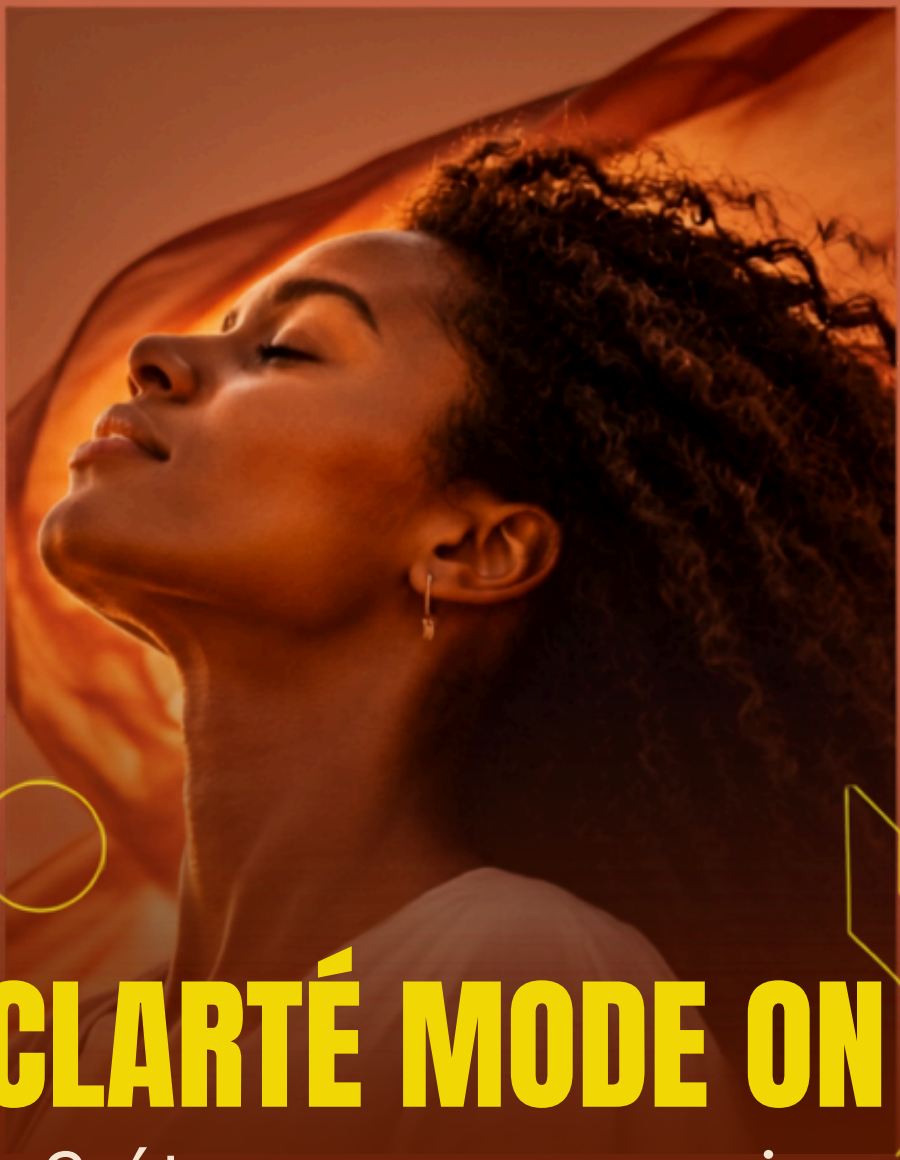
Me
CAREERS



CLARTÉ MODE ON

3 étapes pour savoir enfin où tu vas

par Marie-Michelle LUBIN ✦ ML Careers Consulting

Tu sens que quelque chose coince.
Tu veux bouger, mais tu ne sais plus dans quelle direction.

T'as cette impression étrange d'avoir fait "tout comme il faut"... et pourtant, à l'intérieur, **c'est le flou artistique.**

Tu te dis :

- "Je veux changer, **mais** je ne sais pas vers quoi."
- "Je sais que j'ai du potentiel, **mais** je n'arrive pas à l'utiliser pleinement."
- "Je veux du sens, **mais** pas au prix de ma sécurité."

Tu n'es pas perdue, tu es en transition.

Et la transition, c'est ce moment un peu bordélique entre ce que tu ne veux plus et ce que tu n'as pas encore défini.

C'est inconfortable, mais c'est le passage obligé de toute **renaissance professionnelle.**

Et si le problème, ce n'était pas ton manque de clarté...
Mais ta manière de la chercher ?



La vérité, c'est que tu n'obtiens pas la clarté en pensant plus fort, mais en **te reconnectant à toi.**

La clarté, ce n'est pas une idée lumineuse tombée du ciel, c'est une direction qui se révèle à mesure que tu avances.

Alors dans ce guide, on va faire un peu de ménage :

- On va déconstruire les mythes qui te maintiennent dans le brouillard.
- Identifier les erreurs qui t'empêchent de décoller.
- **Te faire découvrir la carte des 5 piliers de la clarté.**

Prépare-toi à passer du "je ne sais pas" au "je vois clair".

Tu vas enfin comprendre que le flou, ce n'est pas une faiblesse...
C'est le point de départ de ta vraie direction.

ÉTAPE 1

SORTIR DU MYTHE DU PROJET PRO CLAIR

On te l'a vendu **comme une évidence** : trouve ta voie, suis ta passion, donne du sens à ton job…

Personne ne t'a dit que c'est d'abord **un chantier intérieur.**

Que la clarté, ce n'est pas une révélation soudaine. C'est **une construction** lente et sincère.

✦ **Voici 3 Vérités que je veux que tu saches :**

- Clarifier ton projet pro, ce n'est pas savoir "**quoi faire"**, c'est comprendre **qui tu veux être**, ce que tu veux ressentir chaque matin en te levant pour travailler.
- Tant que tu cherches **la bonne réponse**, tu passes à côté **des bonnes questions.**
- Ce n'est pas le marché qui t'empêche d'évoluer, c'est **le flou à l'intérieur de toi, cette peur de te tromper, de choisir mal ou d'être jugée.**

Et si je te disais que:

Tu n'es pas perdue.
Tu es juste en train de te rencontrer vraiment, pour la première fois.

Et crois-moi, je sais ce que c'est… Je me suis longtemps crue perdue, à suivre des pistes qui ne me correspondaient pas, à attendre un déclic qui ne venait jamais.
Chaque refus me faisait douter de mes compétences. Chaque silence me faisait reculer.
Et pendant ce temps-là, je voyais ceux qui avaient trouvé leur clarté… et je me demandais si j'y arriverais un jour.



Exercice introspectif
Avant de continuer, prends une minute. Ferme les yeux et pose-toi la question à haute voix :

- Qu'est-ce que je fais aujourd'hui qui me fait tourner en rond ?
- Qu'est-ce que je fais, où je sens que je perds mon temps et mon énergie ?

Note 3 situations où tu as eu l'impression de surplace.
Ces situations sont le signal que la clarté n'est pas encore là. Et c'est **le point de départ pour la construire.**

Regarde ces trois trajectoires :



La première, c'est le **brouillard intérieur**

Ici, tout est flou. Tu avances, mais tu ne sais pas vraiment où tu vas. Les choix te semblent **confus**, et chaque pas demande beaucoup d'énergie.

‣ C'est le point de départ : tu n'as pas encore de clarté sur tes désirs et tes valeurs.



La seconde, c'est le **cheminement vers la clarté.** Le chemin est un peu sombre mais chaque pas a un sens, chaque action te rapproche de ta clarté, de ton projet. Tu avances, tu oses, tu prends confiance.C'est la phase où tu identifies tes obstacles et construis tes premières étapes vers plus d'alignement.



Ici, tout est **clair**. Tu avances avec certitude, en alignement avec tes valeurs et tes désirs.

Chaque choix est guidé, chaque pas t'amène plus près de ton objectif.

‣ La clarté n'est plus un concept : **c'est ta réalité.**

Alors, tu restes dans le brouillard... ou tu avances vers ta lumière ?

ÉTAPE 2

LES 3 ERREURS QUI T'EMPÊCHENT D'AVANCER

Repère les pièges mentaux qui te gardent dans l'attente, la peur ou la confusion.



✦ **Exercice :**
Note 2 situations où tu as attendu le “**moment parfait**” pour agir. Qu’as-tu manqué à cause de ça ?

✦ **Exercice :**
Note 1 chose que tu peux tester dès cette semaine sans que tout soit parfait.

▸ C’est ton premier pas vers la clarté.

◆ 2. Tu te définis par ton passé



Tu réduis ton potentiel à un CV, un diplôme, une étiquette.
Résultat : tu te limites à ce que tu as déjà fait, au lieu de ce que tu peux créer.
Mais ton futur n’a pas besoin de l’autorisation de ton passé.Tout ce que tu veux devenir **est déjà en toi**, même si tu ne l’as jamais fait.

✦ **Mini-exercice :**
Écris trois talents ou qualités que tu n'as jamais eu l'occasion d'utiliser au travail, mais que tu aimerais mettre au centre de ta vie pro.

‣ Commence à penser ton projet sur ce que tu es capable de faire, pas seulement sur ce que tu as fait.

◆ 3. Tu crois qu'il faut déjà savoir pour avancer



Tu attends la vision complète avant de bouger, le plan exact.
Et tant que tu ne l'as pas, tu ne bouges pas.
Mais tu dois sortir de ta zone de confort.

✦ **Mini-exercice :**
Note une petite action que tu pourrais faire cette semaine pour explorer une piste, même si tu n'es pas sûre à 100 %.
(ex : contacter quelqu'un, tester une idée, suivre un atelier, poser une question à ton entourage…)



Ce qui te freine (et que personne ne te dit)

Tu crois avancer… mais si tu stagnes encore, ce n'est pas un hasard. La clarté se construit, mais il y a des pièges qui te font tourner en rond.

Voici **3 erreurs** qui t'empêchent de prendre le contrôle de ta trajectoire :

◆ 1. Tu veux la sécurité avant la clarté

Tu veux un plan parfait avant même d'oser regarder ce qui t'appelle.
Mais la sécurité vient **après le saut,** pas avant.Si tu attends la "**garantie"**, tu restes paralysée, coincée dans **le flou.**



Si tu t'es reconnue dans une seule de ces phrases, c'est déjà une victoire.
Tu viens d'identifier ce qui t'empêche de te (re)mettre en mouvement.

Maintenant, place aux 5 piliers de la clarté professionnelle : la carte de ton chemin.



La clarté, ça se construit en marchant...

Mini-visualisation : sais-tu vraiment où tu vas ?

“**Quel est le projet pro qui te fait vibrer ?** Quelle serait ta première pensée ?

Ta réponse peut être floue :
“Alors voilà, j’aimerais peut-être changer de travail, enfin je crois… parce que bon, je ne me sens pas totalement bien, mais ce n’est pas catastrophique non plus. En même temps, j’ai peur de regretter, et puis je ne sais pas trop par quoi commencer, ni si c’est le bon moment…”

Tu sens le brouillard, les “peut-être”, les “je ne sais pas trop”, les “en même temps”…

Ta réponse peut être claire :
“Aujourd’hui, je veux un travail qui a du sens.
Je veux me sentir utile, libre, et fière de ce que je crée.
Je ne sais pas encore à quoi ça ressemble exactement,
mais je suis prête à explorer pour le découvrir.”

Tu sens la différence ?
Ce n’est pas juste plus fluide, **c’est aligné.**

Ce texte a une direction, une intention, une présence.

Tant que ton discours intérieur ressemble au premier texte,
tu te noies dans le flou, et tu bloques l’action.
Mais plus tu formules ce que tu veux, même imparfaitement, même sans plan, plus la clarté s’installe.
Parce qu’en osant nommer les choses, tu actives la bonne énergie : celle **du mouvement.**

ÉTAPE 3

Les 5 Piliers de ta Clarté Professionnelle

Découvre la carte des 5 piliers : introspection, compétences vivantes, alignement, état d'énergie, mouvement et transformation.



Ce sont les 5 dimensions qui, ensemble, font émerger une direction qui te ressemble. Dans ce guide, tu en découvres la carte. Le chemin complet se fait dans Mode Clarté.

✦ Les 5 Piliers ✦

◆ 01 L'Introspection
Comprendre qui tu es vraiment aujourd'hui. Ta boussole intérieure.

◆ 02 Les Compétences Vivantes
Identifier ce que tu fais avec excellence ET avec joie.

◆ 03 L'Alignement
Tes valeurs, ton style de vie et ta direction professionnelle.

◆ 04 L'État d'Énergie
Ce qui te nourrit vs ce qui t'épuise. Ton vrai GPS.

◆ 05 Le Mouvement & la Transformation
Passer à l'action, pas à pas. La clarté en marchant.

PILIER 1 · UN AVANT-GOÛT

L'INTROSPECTION

Tu ne peux pas choisir ta direction tant que tu ne sais pas d'où tu pars.

Le matin devant ton ordi. Tu ouvres tes mails, tu fais ta to-do, tu réponds… et à chaque fin de journée, ce vide diffus : « à quoi bon ? » Tu crois que c'est ton job, le problème. Souvent, c'est que ton cœur ne suit plus la carte que ton mental trace depuis trop longtemps.

◆ EXERCICE

Prends une feuille, ou écris directement ici. Termine cette phrase dix fois, sans réfléchir :

« Je me sens vivante quand… »

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

✦ *Les réponses que tu n'oses pas écrire sont souvent les plus vraies.*

✦ Les signes de ton moment de bascule

Lis ces phrases. Coche celles qui te parlent.

☐ Le dimanche soir, tu sens déjà le poids du lundi.

☐ Tu fais bien ton travail, mais tu ne t'y reconnais plus.

☐ Tu as envie d'apporter plus, et ton rôle te limite.

☐ Tu te demandes souvent : « C'est ça, ma vie pro ? »

☐ Tu as peur de te tromper encore, alors tu restes.

☐ Tu sais que tu ne peux plus continuer comme avant, mais tu ne sais pas encore vers quoi aller.

Si tu as coché au moins deux phrases, retiens ceci :
tu n'es pas perdue, tu es en transition.

Tu viens de toucher quelque chose d'important.

Ce guide t'a donné une carte.

Mode Clarté te donne le voyage.

La différence entre ce guide et Mode Clarté

Ce guide	Mode Clarté
• Tu comprends les 5 piliers	• **Tu les travailles en profondeur, semaine par semaine**
• Tu poses des questions	• **Tu reçois des réponses : les tiennes, guidées par ma voix**
• Tu lis des exercices	• **Tu les fais, guidée pas à pas**
• Tu avances seule	• **Tu avances avec un groupe de femmes qui vivent la même chose**
• Tu vois la carte	• **Tu fais le voyage, avec un plan d'action concret**

MODE CLARTÉ

Ton accompagnement de transition professionnelle

Pour passer du flou à une direction claire, alignée et actionnable.

Un cadre clair, un rythme doux, des femmes qui vivent la même chose que toi, et ma voix pour te guider pas à pas.

Tous les détails seront dévoilés à l'ouverture des inscriptions.

Ouverture en février 2027 ✦

Ce guide était la carte.
Mode Clarté est la boussole.
Et toi, tu es la femme qui choisit d'avancer.

✦ *Mon histoire : De la confusion à la clarté : comment je me suis (re)trouvée*

Pendant longtemps, j'ai cru que j'étais perdue. En réalité, j'étais simplement en transition.

Après le bac, je pensais qu'il fallait choisir une voie, trouver ma place et construire ma vie professionnelle comme tout le monde. Alors j'ai essayé. Le droit ? Un échec. L'économie ? Un diplôme obtenu, mais toujours cette même question au fond de moi : « Et maintenant, je fais quoi ? » Je cherchais ma voie sans vraiment savoir ce que je cherchais.

J'ai ensuite travaillé dans l'administratif. J'aimais organiser, structurer, faire en sorte que les choses fonctionnent. Mais au fil du temps, quelque chose me manquait. J'exécutais. J'organisais. Je gérais. Mais je ne me sentais pas à ma place. J'avais envie de contribuer davantage, d'avoir un impact, de me sentir utile autrement.

Et puis, il y a eu cette expérience qui a tout changé. Au contact de jeunes, j'ai créé l'APCOP, un programme d'orientation qui a accompagné 80 lycéens. Ils arrivaient parfois sans savoir ce qu'ils voulaient faire, doutaient de leurs capacités. Et puis, petit à petit, ils découvraient leurs forces, leurs talents, leurs possibilités. Les voir reprendre confiance m'a profondément touchée.

Sans le savoir, je venais de découvrir ce qui me faisait vibrer : aider les autres à trouver leur direction et à révéler leur potentiel. Mais il m'a fallu du temps pour me l'autoriser.

Le Covid, ma grossesse, cette période de remise en question... Tout cela m'a poussée à regarder ma vie autrement. Et surtout, à oser. Oser changer de direction. Oser sortir de ce que je connaissais. Oser construire une activité qui ait du sens pour moi.

Aujourd'hui, je suis coach certifiée en transition et reconversion professionnelle. J'accompagne celles qui ressentent ce décalage entre leur vie professionnelle actuelle et celle qu'elles aimeraient vraiment vivre. Celles qui ont envie de changement, mais qui ont peur de se tromper encore.

Si je partage mon histoire avec toi, c'est pour te dire une chose : tu n'es pas perdue. Tu es simplement à un moment de ta vie où ton ancienne place ne te correspond plus. Ça ne veut pas dire que tu as échoué.

Parce qu'au fond, je crois profondément à ceci : on ne repart pas de zéro. On repart de soi.

TU AS PLUS DE CLARTÉ MAINTENANT ?

Si ce guide t'a aidée à mettre de la lumière sur ton flou, imagine ce qu'on peut éclairer ensemble, avec un vrai travail en profondeur.

Mode Clarté : c'est un véritable **accélérateur de clarté,** un espace concret, humain et profondément transformateur.

"Aujourd'hui, j'accompagne chaque femme à rallumer sa flamme, comme j'ai rallumé la mienne."

Tu veux en parler maintenant ?
Réserve ton appel découverte offert



© 2026 Marie-Michelle LUBIN ✦ ML Careers Consulting. Tous droits réservés.
Ce guide t'est offert pour ton usage personnel. Merci de ne pas copier, modifier ou envoyer ce fichier à d'autres personnes sans mon autorisation écrite (article L.122-4 du Code de la propriété intellectuelle).
Tu veux le faire découvrir à une amie ? Avec plaisir : envoie-lui le lien de la page, pour qu'elle le reçoive elle-même.

‣ mlcareersconsulting.com/freebie-clarte-mode-on