

Projet professionnel : pourquoi chercher le bon poste ne suffit pas

Et comment retrouver une direction qui vous ressemble vraiment

Libérez-vous des six réflexes qui donnent l'impression d'avancer, mais vous éloignent de votre boussole.

Ce guide vous est offert par Magalie AUGER – Fondatrice France Coaching



Vous savez ce que vous ne voulez plus. Mais savez-vous encore ce que vous voulez ?

Vous avez pris de la distance avec votre ancien poste. Votre expérience ouvre plusieurs possibilités. Pourtant, lorsqu'il faut nommer la suite, la page peut rester désespérément blanche.

**Après un burn-out, l'enjeu n'est pas seulement de retrouver un poste.
Il est de retrouver une direction qui a du sens pour vous aujourd'hui.**

Le vrai risque

Accepter le premier rôle rassurant — ou la continuité la plus logique — avant d'avoir retrouvé votre propre boussole.

Votre projet ne se clarifie pas seulement par l'analyse

Après un burn-out, trois sources d'information ont besoin de recommencer à dialoguer.

La tête

Trie le CV, compare les options, calcule les risques et cherche un projet rassurant.

Le cœur

Cherche du sens, une contribution utile et la liberté de ne plus vous trahir.

Le corps

Signale ce qui vous donne de l'élan, vous contracte, vous épuise ou vous apaise.

Une direction alignée apparaît lorsque ces trois dimensions recommencent à dialoguer — sans que l'une impose sa loi aux deux autres.

Ce guide vous propose un premier pas

Repérer les réflexes qui entretiennent le brouillard, comprendre ce qu'ils vous évitent d'explorer et choisir vos trois premiers repères de boussole.

01 Repérer

Ce que vous faites pour clarifier votre projet.

02 Comprendre

Ce que ces réflexes maintiennent hors champ.

03 Choisir

Trois repères avant de cibler un poste.

À garder en tête

Vous n'avez rien à décider définitivement ici. Observez simplement ce qui vous remet en mouvement.

Six réflexes qui entretiennent le brouillard

Ces réflexes sont compréhensibles : ils réduisent l'incertitude. Mais ils peuvent aussi vous éloigner de ce qui compte vraiment.

01 Multiplier les tests

Le bon outil finira par me dire quoi faire.

02 Chercher le réaliste

D'abord ce qui est viable ; l'envie viendra après.

03 Prolonger la trajectoire

Mon prochain poste doit ressembler au précédent.

04 Collectionner les inspirations

Une idée extérieure finira bien par s'imposer.

05 Explorer sans boussole

Plus j'ouvre d'options, plus j'y verrai clair.

06 Attendre le déclic

Je déciderai quand la motivation sera revenue.

Multiplier les tests pour qu'ils décident à votre place

01

Ce que cela protège

Une réponse objective rassure lorsque votre désir est devenu difficile à entendre. Le test redonne des catégories, du vocabulaire et une impression de maîtrise.

Ce que cela peut coûter

Vous accumulez profils, compétences et pistes, mais reportez le choix qui vous appartient. Un outil peut vous décrire ; il ne peut pas décider de la vie professionnelle qui vous ressemble.

Le signal à repérer

Vous recommencez un bilan parce que chaque résultat semble juste... sans qu'aucun ne fasse avancer votre décision.

Chercher la viabilité avant la vitalité

02

Ce que cela protège

Le salaire, le statut et l'employabilité rassurent après la perte d'un rôle. Ils donnent des critères tangibles lorsque tout paraît instable.

Ce que cela peut coûter

Vous éliminez trop tôt ce qui vous rend vivant. Vous construisez un projet acceptable et faisable sur le papier, mais qui ne vous apporte ni énergie ni envie de vous engager.

Le signal à repérer

Chaque idée commence par le marché, le salaire ou l'avis des recruteurs — avant même la question : « est-ce que cela me donne envie ? »

Déplacer les meubles sans changer la maison

03

Ce que cela protège

Rester proche de votre ancienne fonction préserve une identité, une expertise reconnue et limite la sensation de repartir de zéro.

Ce que cela peut coûter

Vous changez d'entreprise ou de secteur, mais recréez la même contribution, les mêmes contraintes et la même distance avec vos besoins. Le décor change ; la trajectoire reste intacte.

Le signal à repérer

Votre projet ressemble surtout à votre poste précédent, transposé dans une entreprise supposée plus saine.

Collectionner les inspirations sans choisir

04

Ce que cela protège

Les parcours des autres réveillent l'espoir et évitent de rester face à la page blanche : reconversion, conseil, entrepreneuriat, mission à impact...

Ce que cela peut coûter

Vous accumulez métiers, formations et témoignages sans les relier à votre histoire, à vos talents ni à vos valeurs. Chaque nouvelle idée remplace la précédente.

Le signal à repérer

Vous avez beaucoup de favoris, de conversations et de pistes — mais aucun critère personnel pour les départager.

Explorer partout sans boussole

05

Ce que cela protège

Garder toutes les portes ouvertes évite de choisir, donc de renoncer. Vous conservez l'impression qu'aucune possibilité n'est encore perdue.

Ce que cela peut coûter

Vos actions se dispersent et votre réseau reçoit un message confus. Le brouillard devient alors la preuve que vous n'avez pas de projet, alors qu'il vous manque surtout un filtre.

Le signal à repérer

Vous explorez la direction générale, le conseil, les RH, l'associatif ou une formation — sans fil conducteur entre ces pistes.

Attendre que la motivation revienne

06

Ce que cela protège

Reporter la réflexion évite une décision pendant que votre énergie fluctue. Vous espérez qu'un déclic rendra soudain la suite évidente.

Ce que cela peut coûter

La motivation suit souvent une petite action cohérente ; elle ne la précède pas toujours. Attendre prolonge l'immobilité et nourrit le doute sur votre capacité à rebondir.

Le signal à repérer

Vous vous dites : « j'y penserai quand j'irai mieux », sans choisir la moindre exploration compatible avec votre énergie actuelle.

Quels réflexes entretiennent encore le brouillard ?

Observez ce que vous faites lorsque vous essayez de clarifier votre projet depuis le burn-out.

Réflexe 1

Réflexe 2

Ce que ces réflexes me permettent peut-être de ne pas choisir, ressentir ou explorer :

Ces réflexes soulagent l'incertitude... et prolongent le brouillard

Vous cherchez des réponses **mais perdez vos questions**

Les outils et les avis s'accumulent. Vos besoins, vos valeurs et vos élans restent pourtant silencieux.

Vous sécurisez **mais éteignez le désir**

Le réalisme appliqué trop tôt élimine les pistes vivantes avant qu'elles aient eu le temps de prendre forme.

Vous gardez tout ouvert **mais ne choisissez pas**

Sans boussole, chaque option paraît possible. Aucune ne devient suffisamment signifiante pour vous mettre en mouvement.

Ce que votre peur vous raconte n'est pas toujours la vérité

« Je ne sais rien faire d'autre. C'est trop tard pour changer. »

« Ce sont les recruteurs qui décident. »

« Ma valeur professionnelle = mon salaire. »

**Votre expérience ne vous enferme pas dans une fonction.
Elle offre un matériau précieux pour retrouver ce que vous aimez mobiliser, la
contribution que vous voulez apporter et les conditions dont vous avez besoin.**

Je vous raconte l'histoire de Valérie

Valérie, 52 ans

Ancienne DRH d'un groupe

Après un burn-out sévère, Valérie veut retrouver un poste. Elle multiplie les bilans de compétences, les listes, les tableaux Excel, les raisonnements et les échanges avec son réseau.

**Chaque option semble logique. Aucune ne lui donne envie.
Plus elle cherche le bon intitulé, plus le brouillard s'épaissit.**

Valérie n'avait pas perdu ses compétences. Elle cherchait encore depuis l'identité professionnelle qu'elle venait de quitter.

Il ne lui manquait pas d'options. Il lui manquait une boussole.

Réactiver

Au lieu de partir d'un intitulé, Valérie explore ce qui lui donne de l'énergie, ce qu'elle aime mobiliser et la contribution qu'elle veut rendre possible.

Relier

Elle met en regard ce qu'elle aime, ce qu'elle sait bien faire, ce qui peut être utile et ce qui peut s'inscrire dans une réalité professionnelle.

Sa direction devient claire :

- Son objectif : DRH d'un groupe de taille intermédiaire engagé dans une transformation humaine réelle.
- Quatre semaines plus tard, elle signe un poste de DRH France.

Le changement décisif

Elle n'avait pas perdu sa valeur. Elle avait temporairement perdu sa boussole intérieure.

Commencez par trois réponses provisoires et concrètes

01 Ce qui me redonne de l'énergie aujourd'hui

Exemple : accompagner une équipe à travers une transformation exigeante.

02 La capacité que j'aime mobiliser

Exemple : rendre lisible une situation complexe et créer de l'adhésion.

03 La contribution que je veux rendre possible

Exemple : concilier performance durable, clarté et respect des personnes.

Votre premier filtre

Une activité qui nourrit mon énergie + mobilise un talent + sert une contribution. Ce n'est pas encore un poste ; c'est déjà une direction.

S'aligner, c'est retrouver une direction cohérente

...puis confronter cette direction à la réalité sans éteindre le désir.

- Écouter ce qui vous donne de l'élan
- Nommer ce qui compte aujourd'hui
- Reconnaître les talents que vous aimez exercer
- Choisir la contribution que vous voulez apporter
- Tester la réalité par étapes

« Un projet aligné est une direction intérieure que l'on rend progressivement viable. »

Vous ne cherchez pas le poste parfait. Vous construisez un critère intérieur suffisamment clair pour explorer, choisir et négocier votre prochaine étape sans vous trahir.

Ce guide ouvre la porte. Il ne fait pas tout le chemin.

Une direction durable demande ensuite d'explorer :

- les fils conducteurs de votre histoire professionnelle ;
- les activités dans lesquelles vous vous sentez pleinement engagé ;
- vos besoins, vos valeurs et vos non-négociables ;
- les peurs et croyances qui réduisent le champ des possibles ;
- vos talents, votre contribution et la viabilité du projet.

Le travail de fond

Se retrouver
Explorer
Choisir
Tester

La bonne question

Quelle direction mérite d'être explorée parce qu'elle me ressemble, me remet en mouvement et peut devenir viable ?

Vous n'avez pas besoin de rebondir plus vite. Vous avez besoin de rebondir autrement.

S'ALIGNER

**Une méthode structurée pour apprivoiser votre burn out,
retrouver votre boussole professionnelle et construire un
rebond aligné avec vos valeurs
— sans vous trahir, ni reproduire ce qui vous a épuisé.**



Contenus en ligne

Exercices progressifs

**Rendez-vous collectifs
hebdomadaires**

**Découvrir le programme complet S'ALIGNER :
<https://go.francecoaching.com/programme-saligner>**



Votre transition n'est pas une nouvelle course

Ce guide ne pose aucun diagnostic et ne remplace ni un médecin traitant, ni un psychiatre, ni un psychologue, ni le médecin du travail.

Avancez au rythme compatible avec votre santé et votre énergie.

En cas d'urgence

Danger immédiat : 15 ou 112.

Idées suicidaires, ou pour aider un proche : 3114, gratuit 24 h/24 et 7 j/7 en France.

Vos interlocuteurs

- votre médecin traitant pour l'évaluation et la coordination des soins ;
- le médecin du travail pour préparer une éventuelle reprise ;
- un professionnel de santé mentale lorsque vous avez besoin d'un soutien spécialisé.



J'ai vu le burn-out arriver. Je ne trouvais pas le bouton stop.

Coach professionnelle certifiée depuis 17 ans et secouriste en santé mentale, j'ai auparavant exercé pendant vingt ans comme DRH puis directrice générale, avec la responsabilité de 250 collaborateurs.

**En 2012, j'ai moi-même vécu un burn-out suivi de neuf mois d'arrêt.
J'avais construit des dispositifs pour protéger la santé des autres.
Pourtant, je n'ai pas su protéger la mienne.**

**J'ai créé la méthode S'ALIGNER que j'aurais aimé trouver
quand j'étais au plus bas.**

J'aide les dirigeants, DRH et managers seniors à rebondir sans se trahir après un burn-out,
à retrouver un poste aligné avec leurs valeurs et à prévenir la répétition des mêmes schémas.

**Prendre un RDV Découverte offert :
<https://calendly.com/magalieauger/rdvdecouvertegratuit>**

