

UN CARNET-BILAN DE 30 JOURS

OÙ J'EN SUIS

— avec le regard d'une chasseuse de têtes —

Pour y voir clair sur ta carrière et ta vie



MARLÈNE RESET

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Sommaire

Bienvenue dans ce carnet

Pourquoi ce carnet

Comment on va instruire ton dossier en 7 gestes

Comment utiliser ce carnet

Un mot important avant de commencer

Les 7 étapes

Étape 1 — J'ouvre mon dossier · Jours 1 à 5

Étape 2 — Le coût de rester · Jours 6 à 7

Étape 3 — Le poste que je veux vraiment occuper · Jours 8 à 11

Étape 4 — Ce qui bloque dans mon dossier · Jours 12 à 16

Étape 5 — Mes valeurs, mes vraies compétences · Jours 17 à 21

Étape 6 — Ma nouvelle présentation · Jours 22 à 25

Étape 7 — Mon plan & mon cap · Jours 26 à 30

Tes bonus

Bonus 1 — Ma photo de départ

Bonus 2 — Ma synthèse en une page

Bonus 3 — Mes phrases-ancres

Pour aller plus loin

Mon livret d'action

Me contacter

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

AVANT DE COMMENCER

Bienvenue dans ce carnet

Je m'appelle Marlène. Depuis 2007, je dirige mon agence de recrutement, et cela fait 23 ans que je lis des parcours, que je repère ce que vaut une personne souvent mieux qu'elle ne le voit elle-même. C'est mon métier : chasseuse de têtes.

Mais si j'ai créé ce carnet, c'est aussi pour une autre raison. J'ai connu l'épuisement. Ce moment où l'on tient encore mais où l'on s'éteint en silence. Je me suis arrêtée à temps, je me suis reconstruite, et j'en ai gardé une conviction qui ne me quitte plus : on peut réussir sans sacrifier sa santé. C'est devenu mon métier de coach, et le cœur de tout ce que je transmets.

Alors je sais reconnaître ton histoire. Hier soir, à 23h, tu as refermé ton ordinateur sans énergie ni décision, en te demandant si c'était ça, ta vie pour les vingt prochaines années. Tu n'es pas en burn-out déclaré, tu n'es pas prête à tout plaquer — tu es dans cet entre-deux épuisant où l'on fonctionne, où l'on réussit même en apparence, mais où quelque chose ne s'allume plus.

Pendant 30 jours, tu vas faire ce que je fais depuis 23 ans pour les autres : ouvrir un dossier, lire un parcours sans complaisance mais sans dureté, et trouver le poste juste. Sauf que cette fois, la candidate, c'est toi. **On va relire ce que tu vaux, et te redonner un cap. Sans tout plaquer. Même si tu ne sais pas encore ce que tu veux.**

Marlène

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

AVANT DE COMMENCER

Pourquoi ce carnet

À quoi sert ce carnet

Il sert à faire le point - un vrai. Pas un bilan de compétences froid, pas une to-do de développement personnel.

Un état des lieux honnête de là où tu en es, dans ton travail et dans ta vie, pour arrêter de tourner en rond.

Pourquoi il existe

Parce que j'ai passé 23 ans à lire des parcours en tant que chasseuse de têtes, et que je suis moi-même passée par l'épuisement, puis par la reconstruction.

J'ai vu trop de femmes brillantes s'éteindre faute d'un regard extérieur, juste et bienveillant, sur ce qu'elles valent. **Ce carnet, c'est ce regard.**

Ma promesse

En 30 jours, à raison de quelques minutes par jour, tu sortiras du brouillard, tu retrouveras un cap clair, et tu te seras donné l'autorisation de te choisir — sans avoir tout plaqué, sans avoir eu à te justifier, et à ton rythme.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

TON PARCOURS

Comment on va instruire ton dossier en 7 gestes

Une chasseuse de têtes ne juge pas un dossier : elle l'instruit. Elle étudie la candidature, cerne le bon poste, clarifie ses doutes, évalue le vrai potentiel, recommande, et décide.

Pendant 30 jours, tu vas accomplir ces sept gestes — sur toi. Voici le chemin que tu vas parcourir.

#	L'étape	Ton geste de recruteuse
1	J'ouvre mon dossier	<i>Tu étudies ta candidature.</i>
2	Le coût de rester	<i>Tu chiffres le coût de l'immobilité.</i>
3	Le poste que je veux vraiment occuper	<i>Tu rédiges la fiche de ton poste idéal.</i>
4	Ce qui bloque dans mon dossier	<i>Tu clarifies tes points de vigilance.</i>
5	Mes valeurs, mes vraies compétences	<i>Tu évalues ton vrai potentiel.</i>
6	Ma nouvelle présentation	<i>Tu rédiges ta recommandation.</i>
7	Mon plan & mon cap	<i>Tu prends ta décision.</i>

Chaque geste se vit en quelques jours, à raison de 20 à 30 minutes par session. Tu avances à ton rythme — l'important n'est pas la vitesse, c'est l'honnêteté.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

AVANT DE COMMENCER

Comment utiliser ce carnet

Ce carnet se vit en 30 jours, à raison de 20 à 30 minutes par jour. Mais ce rythme est une proposition, pas une règle. L'essentiel, c'est ta régularité, pas ta vitesse.

Quelques repères pour bien le vivre :

- **Avance à ton rythme.** Un jour par jour, c'est l'idéal. Mais si tu as besoin de prendre deux jours sur une étape, ou de faire une pause, fais-le. Ce carnet t'attend.
- **Écris à la main si tu peux.** Poser les mots sur le papier ancre les choses autrement que sur un écran. Mais l'important, c'est d'écrire — peu importe le support.
- **Ne saute pas les étapes.** Elles s'enchaînent dans un ordre pensé : chacune prépare la suivante. Même celles qui semblent inconfortables ont leur place.
- **Si une question te bloque, laisse-la reposer.** Passe à la suivante, reviens plus tard. Parfois, la réponse vient quand on arrête de la chercher.
- **Commence chaque session par quelques respirations.** Tu trouveras un petit rituel au début de chaque jour. Il t'aide à te poser avant d'écrire.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de remplir ce carnet. Il y a juste la tienne.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

AVANT DE COMMENCER

Un mot important avant de commencer

Ce carnet est un outil de coaching et de développement personnel. Il t'accompagne pour faire le point et y voir plus clair — mais il ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.

Si tu traverses une période de grande souffrance, si tu te sens submergée ou en détresse, ce carnet ne suffira pas, et c'est normal. Ce que tu vis mérite alors l'écoute d'un professionnel de santé — médecin, psychologue, thérapeute.

Demander de l'aide n'est pas un échec : c'est une forme de courage, et de soin envers toi-même.

Prends soin de toi, à chaque étape. C'est tout le sens de ce carnet.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

ÉTAPE 1

J'ouvre mon dossier

Ton geste de recruteuse : tu étudies ta candidature.

Jours 1 à 5 · 20 à 30 minutes par session

Tu sais tout dire de ton poste. Ton intitulé, ton ancienneté, tes responsabilités.

Mais si je te demande comment tu vas, toi, vraiment — il y a un silence.

C'est exactement ce silence qu'on va écouter ensemble.

Pourquoi on commence par étudier ton dossier

Quand un dossier arrive sur mon bureau, je ne commence jamais par les grandes questions de vie. Je commence par les faits : qui, quoi, depuis quand, à quel poste. C'est rassurant, c'est concret, et ça ouvre la porte en douceur.

On va faire pareil avec toi. Avant de savoir où tu veux aller, il faut un état des lieux honnête de là où tu es. Pas un jugement — une photographie.

Jour 1 — Ta situation, posée en faits

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

On ne va pas philosopher aujourd'hui. On pose le décor. Réponds comme si tu me parlais, simplement.

Pourquoi ces faits d'abord ? Parce qu'ils te mettent en terrain connu. Tu les maîtrises, tu peux les écrire sans trembler — et ça te met en mouvement avant d'aborder ce qui remue.

Quelle est ta situation professionnelle actuelle ?

Exemple : Cadre dans une mutuelle, responsable d'une équipe de 6 personnes.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Depuis combien de temps ?

Exemple : 15 ans dans l'entreprise, 4 ans à ce poste.

Quelles évolutions, quels postes avant celui-ci ?

Retrace ton chemin, étape par étape, comme une ligne de vie.

Exemple : Chargée de clientèle → responsable d'agence → cadre. Toujours dans le même secteur.

Sur une échelle de 1 à 10, ton niveau d'énergie au travail en ce moment ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Entoure ton chiffre — on n'écrit jamais 0 : si tu remplis ce carnet, tu es déjà en mouvement)

Audrey, 44 ans, responsable RH dans l'industrie.

En écrivant « 14 ans dans la même entreprise », elle s'est arrêtée net. Elle n'avait jamais réalisé que sa dernière vraie décision de carrière datait de 14 ans. Le simple fait de l'écrire a tout déclenché.

Céline, 46 ans, gérante d'un cabinet comptable.

Sur le papier, un parcours en ligne droite, impeccable. Mais en le relisant, elle a murmuré : « C'est joli, mais je ne me reconnais plus là-dedans. » Les faits posés ont rendu visible un écart qu'elle ressentait sans pouvoir le nommer.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 2 — Ce qui s'est éteint : retrouve le moment

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Le brouillard ne tombe jamais d'un coup. Il s'installe, lentement, jusqu'au jour où tu ne te souviens plus de la dernière fois où tu t'es sentie pleinement vivante au travail.

Pourquoi chercher ce moment ? Parce qu'il contient une information précieuse. Ce qui a basculé à cet instant-là te dit souvent ce qui compte vraiment pour toi.

Julie, 43 ans, cheffe de projet.

En remontant le fil, elle a retrouvé le moment exact : la réorganisation de 2021, quand on lui a retiré le contact client pour la mettre « au pilotage ». C'est là que la lumière s'est éteinte. Elle a compris que c'était le lien humain qui la nourrissait.

La dernière fois que je me suis sentie vraiment vivante dans mon travail, c'était...

Exemple : Quand je gérais encore des projets en direct avec les clients, avant ma promotion.

Et qu'est-ce qui a changé depuis ?

Exemple : On m'a « montée » à un poste plus stratégique, mais coupée du terrain et des gens.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 3 — Et ça te plaît, ce que tu fais ?

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Voilà la question. La vraie.

Tu as le droit de répondre non. Tu as le droit de répondre « je ne sais plus ». Personne ne lit par-dessus ton épaule.

Avant d'écrire

Ne réfléchis pas trop. Écris la première chose qui monte, même si elle te dérange. C'est souvent celle-là, la vraie.

Est-ce que ça te plaît, ce que tu fais aujourd'hui ?

Exemple : Sur le papier oui, mais je m'ennuie. Je fais les choses en automatique.

Qu'est-ce que ton corps te dit en répondant à cette question ?

Une boule au ventre ? Les épaules lourdes ? Un soupir ? Le corps ne ment pas — note ce qu'il dit.

Exemple : Une pression dans la poitrine, comme un poids quand je pense au lundi.

Qu'est-ce qui te plaisait, au début, et que tu ne retrouves plus ?

Exemple : Le contact avec les gens. Maintenant je ne fais que du reporting.

Karima, 43 ans, médecin généraliste. À cette question, elle a écrit : « Je n'ose même pas répondre. » Et son corps, lui, disait tout : mâchoire serrée, souffle court. Mettre ce non sur le papier a été son premier soulagement en deux ans.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 4 — Fatigue passagère ou vrai désalignement ?

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

C'est la distinction qui change tout. Une fatigue passagère se répare avec du repos. Un désalignement, lui, revient toujours, même après les vacances.

Pourquoi le distinguer ? Parce que la réponse oriente toute la suite. Si c'est de la fatigue, tu as besoin de souffler. Si c'est un désalignement, aucune semaine de congés ne suffira — et c'est ça qu'on vient travailler.

Mélanie, 45 ans, directrice commerciale.

Elle pensait juste être épuisée. Mais elle a remarqué qu'après trois semaines en août, la boule au ventre revenait dès le 26. Ce n'était pas la fatigue. C'était le poste lui-même.

Si je prenais un mois de vacances, est-ce que mon problème disparaîtrait ?

Ta réponse honnête te dira de quoi il s'agit.

Exemple : Non. J'y repenserais dès la deuxième semaine. Ce n'est pas du repos qu'il me faut.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 5 — L'état des lieux complet

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Une carrière ne tient jamais toute seule. Elle est posée au milieu de ta vie. On regarde l'ensemble.

Pour chaque domaine, une note de 1 à 10 — ta satisfaction aujourd'hui — et en un mot, pourquoi.

Les deux règles

On ne met jamais 0. Le plancher, c'est 1 — parce que tu es déjà en mouvement.

Une bonne note n'est pas forcément une bonne nouvelle, ni une mauvaise un drame. On regarde, c'est tout.

Domaine	Note /10	En un mot, pourquoi ?
<i>ex. Carrière / travail</i>	<i>7</i>	<i>stable, mais sans saveur</i>
Carrière / travail		
Finances		
Relations (famille, proches)		
Couple / vie amoureuse		
Santé / énergie		
Développement personnel		
Loisirs / plaisir		
Environnement (cadre de vie)		

Regarde ton tableau. Pas les bonnes notes — les écarts.

Un 7 en carrière à côté d'un 2 en énergie, ça ne tient pas. C'est cet écart-là qu'on travaillera. Pour l'instant, on le note.

L'écart qui me saute aux yeux : *Ex: Carrière à 7, énergie à 2 — je tiens mon poste mais je suis vidée.*

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Maintenant, une recruteuse sait résumer un dossier en quelques faits clairs.

Relis ton tableau et tes réponses des jours précédents, puis pose tes 3 constats — sans émotion, sans interprétation.

Fait 1 — Là où j'en suis professionnellement :

Exemple : Je suis à un poste stable que je maîtrise, mais que je fais en pilote automatique depuis 2 ans.

[illegible]

Fait 2 — Ce qui me coûte le plus d'énergie aujourd'hui :

Exemple : Le manque de sens et la répétition. Pas la charge de travail en elle-même.

[illegible]

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Fait 3 — Ce qui tient encore debout et me fait du bien :

On note toujours ce qui va. C'est sur ça qu'on s'appuiera.

Exemple : Mes relations avec mon équipe, et mon expertise reconnue.

Sylvie, 49 ans, cadre dans une mutuelle.

7 en carrière, 2 en énergie. Quand elle a vu les deux côte à côte, elle m'a dit : « Je ne les avais jamais mis ensemble. » En quelques jours, sans rien changer, elle avait compris que son problème n'était pas son job — c'était qu'elle s'était oubliée derrière.

LE PIÈGE À ÉVITER

Vouloir déjà trouver la solution.

Dès le jour 1, ton cerveau va conclure : « donc je démissionne », « donc je tiens, arrête de te plaindre ». Ne le laisse pas faire.

Cette étape, c'est l'état des lieux. On ne décide rien. Décider trop tôt, c'est ce qui t'a épuisée. Ici, tu as juste le droit de constater.

L'ASTUCE

Lis ton dossier à la troisième personne.

Relis tes réponses en remplaçant « je » par ton prénom. « Sylvie tient depuis 15 ans à un poste qui ne la nourrit plus. »

D'un coup, tu n'es plus dedans. Tu es la recruteuse qui regarde un beau parcours — et tu vois ce que « je » refusait de voir.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

L'exercice central — ton état des lieux en une page

Rassemble tout ici, pour avoir ta photo de départ sous les yeux. C'est la page que tu reliras à la fin des 30 jours, pour mesurer le chemin parcouru.

Ma situation <i>poste, ancienneté, parcours en 3 lignes</i>	
Mon énergie aujourd'hui <i>ma note de 1 à 10 (jamais 0)</i>	
Le moment où ça s'est éteint <i>quand, et ce qui a changé</i>	
Fatigue ou désalignement ? <i>ma réponse honnête</i>	
Ce qui me coûte le plus <i>en un mot ou deux</i>	
Ce qui me fait encore du bien <i>mon point d'appui</i>	
La phrase que je n'ose dire à personne <i>celle qui résume tout</i>	

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Ton quick win

En une page, tu viens de mettre des mots sur un malaise qui restait flou depuis des mois.

Tu ne sais peut-être pas encore quoi en faire — mais tu vois enfin clairement ce que tu ressens. Et on ne peut agir que sur ce qu'on a nommé.

Avant de passer à l'étape suivante

- ☐ J'ai posé ma situation pro et noté mon énergie sur 10
- ☐ J'ai retrouvé le moment où la lumière a baissé
- ☐ J'ai répondu honnêtement à « est-ce que ça me plaît ? » — et écouté mon corps
- ☐ J'ai distingué fatigue passagère et vrai désalignement
- ☐ J'ai noté mes 8 domaines de vie et repéré mon écart le plus parlant
- ☐ J'ai résumé mon dossier en 3 faits
- ☐ J'ai rempli ma page « état des lieux » et écrit la phrase que je ne dis à personne

La suite

Ton dossier est ouvert, ta candidature est étudiée. Tu sais où tu en es.

Mais avant de regarder où tu veux aller, une recruteuse se pose une question lucide : qu'est-ce que ça coûte de rester exactement là ?

À l'étape suivante, **on regarde en face le prix de l'immobilité** — pour te rendre ta lucidité, et l'envie d'avancer.

ÉTAPE 2

Le coût de rester

Ton geste de recruteuse : tu chiffres le coût de l'immobilité.

Jours 6 et 7 · 20 à 30 minutes par session

Tu tiens. Tu fais semblant que ça va, tu encaisses, tu te dis que ça finira par passer.

Mais un dossier qu'on laisse fermé finit par se périmé. Aujourd'hui, on regarde en face ce que ça te coûte de rester.

Pourquoi on passe par là

Une recruteuse n'évalue jamais seulement le potentiel d'un candidat. Elle évalue aussi le risque de ne rien faire : laisser un bon profil s'user à un poste qui l'éteint, c'est une perte.

On va poser ce regard lucide sur ta situation. Pas pour te faire peur — pour te rendre ta lucidité. C'est elle qui crée le mouvement.

Tant que le coût reste flou, on s'y habitue, comme à un bruit de fond. Une fois chiffré, il devient difficile à ignorer. Et c'est là que les choses bougent.

Jour 6 — Le coût d'aujourd'hui

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Qu'est-ce que ce statu quo te prend, là, maintenant — en énergie, en sommeil, en joie, en patience avec tes proches ?

Pourquoi commencer par là ? Parce que le coût est souvent déjà payé, sans qu'on l'ait chiffré. On s'habitue à la fatigue comme on s'habitue à un bruit de fond.

Virginie, 45 ans, directrice de magasin.

Elle pensait « gérer ». Jusqu'à ce qu'elle écrive que sa fille lui avait dit : « Maman, t'es là, mais t'es pas là. » Le coût, il était dans cette phrase.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Les 5 choses que mon travail actuel me prend chaque semaine

Pas en théorie — concrètement.

Exemple : Mon dimanche soir, gâché par l'angoisse du lundi.

Exemple : Ma patience avec mes enfants, le soir.

Exemple : Deux nuits de sommeil sur sept.

Mettre un chiffre rend le coût réel. Sur une échelle de 1 à 10, combien te coûte ton statu quo, chaque lundi matin ?

Pourquoi chiffrer ? Parce qu'un ressenti flou se supporte, mais un chiffre, lui, devient difficile à ignorer. C'est ce que fait une recruteuse : elle transforme une impression en donnée.

Aurore, 43 ans, avocate.

Invitée à chiffrer son coût, elle a mis 8 sur 10. Puis elle a posé son stylo et dit : « Si un client me décrivait ça, je lui dirais de partir depuis longtemps. »

Combien me coûte mon statu quo, chaque lundi matin ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(entoure ton chiffre — plus il est haut, plus ce coût est devenu lourd à porter)

Ce qui fait que c'est ce chiffre-là, et pas un de moins, c'est...

Exemple : Le dimanche soir, je n'arrive plus à profiter de ma soirée tellement le lundi pèse.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 7 — Le coût de demain

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Le coût, ce n'est pas qu'aujourd'hui. C'est aussi ce qu'il devient si rien ne change. Projette-toi : si tu restes exactement dans cette situation, où en es-tu dans 1 an ? Dans 3 ans ?

Pourquoi cette projection ? Parce que l'immobilité a un effet cumulé qu'on sous-estime. Ce qui est supportable aujourd'hui peut devenir une usure profonde dans trois ans.

Delphine, 47 ans, cadre dans la fonction publique.

En écrivant « dans 3 ans, je serai à deux ans de la retraite et je n'aurai rien tenté », elle a compris que son vrai risque n'était pas de changer — c'était de ne pas le faire.

Si rien ne change, dans 3 ans...

Exemple : Je serai au même poste, plus fatiguée, avec ce goût de gâchis qui aura grandi.

Et ce que ça me fait, de le lire :

Exemple : Ça me serre le ventre. Je ne veux pas que ce scénario devienne ma vie.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

On ne reste pas dans le coût. On bascule. Si, au contraire, tu bougeais — même un peu — qu'est-ce que ça pourrait t'ouvrir ?

C'est en mesurant ce que rester nous coûte qu'on trouve l'élan pour avancer.

Remplis les deux colonnes côte à côte, et regarde le contraste. C'est lui qui parle.

Ce que rester me coûte	Ce que bouger pourrait m'ouvrir
<i>ex. mon énergie, mon sommeil, ma joie</i>	<i>ex. retrouver du sens, respirer, être fière de moi</i>

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

⊘ LE PIÈGE À ÉVITER

Adoucir le coût pour te rassurer.

« Bon, ce n'est pas si grave », « d'autres vivent pire ». Cette petite voix-là, c'est exactement celle qui t'a maintenue en place jusqu'ici.

Sur ces pages, tu as le droit d'être crue. Personne ne lit. Plus c'est honnête, plus ça libère.

🔑 L'ASTUCE

Parle-toi comme tu parlerais à ta meilleure amie.

Si ton amie te décrivait ton propre lundi matin, qu'est-ce que tu lui dirais ? Tu serais lucide, et tendre. Tu ne la laisserais pas minimiser.

Offre-toi ce même regard. La sévérité qu'on s'impose, on ne l'imposerait jamais à quelqu'un qu'on aime.

Ton quick win

Tu as transformé un malaise flou en un coût précis, chiffré, daté.

Tu ne peux plus te dire « ça va à peu près ». Tu sais maintenant, noir sur blanc, ce que te coûte l'immobilité — et c'est cette clarté qui donne envie d'avancer.

Avant de passer à l'étape suivante

- ☐ J'ai listé ce que mon travail me prend chaque semaine
- ☐ J'ai chiffré le coût de mon statu quo, lundi matin
- ☐ J'ai projeté ma situation dans 1 an et dans 3 ans
- ☐ J'ai rempli le tableau coût / ouverture et regardé le contraste

La suite

Tu viens de regarder le prix de l'immobilité en face. C'est inconfortable, et c'est courageux. Mais on ne va pas rester là.

Une recruteuse, une fois le risque mesuré, ne s'arrête pas là : elle définit le poste idéal. À l'étape suivante, on quitte le coût et on regarde devant : **le poste que tu veux vraiment occuper dans ta propre vie.** *Pas ton prochain job. Ta prochaine vie.*

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

ÉTAPE 3

Le poste que je veux vraiment occuper

Ton geste de recruteuse : tu rédiges la fiche de ton poste idéal.

Jours 8 à 11 · 20 à 30 minutes par session

Tu sais ce que ça te coûte de rester. Mais une question reste suspendue : pour aller où ?

Aujourd'hui, on arrête de regarder ce que tu fuis, et on dessine ce vers quoi tu vas. Pas ton prochain job : le poste que tu veux vraiment occuper dans ta propre vie.

Pourquoi on passe par là

Une chasseuse de têtes ne se contente jamais de constater qu'un poste ne convient plus. Elle cherche celui qui ferait briller la personne.

Et avant même de chercher, elle écrit la fiche de poste : le cadre, les missions, ce qui est non-négociable. C'est ce que tu vas faire — pour le poste que tu veux occuper dans ta vie.

Cette étape est une respiration. Après avoir regardé le coût en face, on rouvre une fenêtre. Tu as le droit de rêver ici — c'est même tout l'exercice.

Jour 8 — Si tu étais sûre de réussir

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

On commence par lever le frein qui bloque tout : la peur de l'échec. On l'écarte le temps d'un exercice, pour laisser ton désir s'exprimer librement.

Pourquoi ? Parce que tant que la peur d'échouer est là, tu ne rêves pas vraiment — tu rêves « raisonnable ». Et le raisonnable ne t'a jamais fait vibrer.

Élodie, 44 ans, responsable communication.

Tant qu'elle réfléchissait « avec la peur », elle ne voyait que des variantes de son poste actuel. La question « et si tu étais sûre de réussir ? » a fait surgir une réponse cachée depuis dix ans : ouvrir un lieu de retraites créatives.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Si j'étais absolument certaine de réussir, ce que je voudrais vraiment, c'est...

Écris trois réponses, même celles qui te paraissent folles. Ne te censure pas.

Exemple : Travailler à mi-temps sur ce qui me passionne. / Transmettre, former. / Créer mon propre cadre.

De quoi as-tu le plus besoin, là, maintenant ? (coche ce qui te parle)

- ☐ De temps pour souffler et réfléchir
- ☐ De l'autorisation de vouloir autre chose
- ☐ D'un regard extérieur, neutre et bienveillant
- ☐ D'oser dire tout haut ce que je pense tout bas
- ☐ De confiance en mes propres capacités
- ☐ Autre : _____

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 9 — Le café dans 3 ans

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Tu as pris l'audio guidé ?

C'est le moment de l'écouter. Installe-toi au calme, ferme les yeux, et laisse-moi te guider à travers cet exercice — ma voix avec toi, à chaque étape. Tu n'auras qu'à te laisser porter.

Tu ne l'as pas encore ?

Cet exercice existe aussi en version audio, guidée par ma voix (27€) — beaucoup le trouvent plus profond ainsi, porté par le souffle et le silence.

Écris-moi simplement à hello@marlenereset.com et je te l'envoie.

Sinon, lis tranquillement les questions ci-dessous.

Aujourd'hui, on ne réfléchit pas. On ressent. C'est ton exercice le plus précieux — retiens bien cette image, on y reviendra dans les jours de doute.

Pourquoi une visualisation ? Parce que le corps comprend ce que la tête raisonne trop. Une image vécue te renseigne plus sûrement qu'une liste d'objectifs.

Stéphanie, 46 ans, DRH.

En se voyant « dans 3 ans, un café en terrasse, légère », elle a fondu en larmes. Pas de tristesse — de soulagement. Cette femme légère existait déjà ; elle l'avait juste oubliée sous la fatigue.

Ferme les yeux

On est dans 3 ans. Il fait beau. Tu es assise en terrasse, un café devant toi. Tu te sens bien, légère.

Tu repenses à aujourd'hui, à ce moment où tu ne savais plus où tu en étais. Et tu souris, parce que depuis, quelque chose a changé.

Sens le soleil, l'odeur du café, ton corps détendu. Puis rouvre les yeux.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Et maintenant, écris. Tout ce que cette projection a fait remonter — un lieu, des visages, une sensation, un détail. Pas besoin de phrases. Juste ce qui est vrai, même en désordre.

Qu'est-ce qui a changé dans ta vie professionnelle, grâce à ce nouveau choix ?

Exemple : J'ai quitté le management pur pour un poste de transmission. Je forme, j'accompagne.

Et dans ta vie personnelle ? Ton énergie, tes relations, ton quotidien ?

Exemple : Je dors mieux, je ris avec mes enfants, je ne ramène plus le travail à la maison.

Cette femme, dans 3 ans — qu'est-ce que son corps dégage que le tien ne dégage plus aujourd'hui ?

Exemple : De la légèreté dans les épaules, un sourire qui vient tout seul.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 10 — La fiche de poste de ta vie

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Tu as ressenti la destination. On la rend concrète. Une intuition floue ne se poursuit pas ; une fiche de poste, si.

Pourquoi écrire une vraie fiche ? Parce que c'est exactement ce qu'une recruteuse exige avant de lancer une recherche. Sans critères clairs, on cherche dans le vide.

Laure, 43 ans, ingénieure.

Sur sa fiche, ligne « ce que je ne veux plus jamais », elle a écrit : « Justifier mes horaires. » Ce seul critère a éliminé la moitié des options qu'elle envisageait — et clarifié sa direction d'un coup.

Remplis ta fiche. La colonne du milieu te montre un exemple ; écris la tienne à droite.

Critère	Exemple	À toi
Mon rythme idéal	4 jours/semaine, sans soirées	
L'environnement où je me sens bien	petite équipe, lumière, calme	
Ce qui aurait du sens	aider, transmettre, créer du lien	
Les gens avec qui avancer	des personnes bienveillantes et engagées	
Ce que je ne veux plus jamais	justifier mes horaires, les réunions vides	

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 11 — Mes signes de bon chemin

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

On ne te demande pas LA réponse définitive. Juste de savoir reconnaître que tu vas dans la bonne direction.

Pourquoi définir ces signes ? Parce que le doute reviendra, et tu auras besoin de repères concrets pour savoir si tu tiens le cap — pas une certitude, des indices.

Sonia, 45 ans, cadre bancaire.

Son signe à elle : « le dimanche soir sans boule au ventre ». Simple, mesurable. Trois mois plus tard, c'est précisément ce repère qui lui a confirmé qu'elle avait pris la bonne voie.

Je saurai que je suis sur le bon chemin quand, dans mon corps et mon quotidien, je remarquerai que...

Cite trois signes concrets, observables.

Exemple : Mon dimanche soir sans boule au ventre. / J'ai envie d'en parler autour de moi. / Je me réveille avant le réveil, sans effort.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

⊘ LE PIÈGE À ÉVITER

Briders ton rêve avec le « comment ».

« Oui mais financièrement », « oui mais à mon âge ». Dès que le comment arrive, le rêve s'éteint.

Cette étape dessine la destination, pas l'itinéraire. Le comment, plus tard. Pour l'instant, autorise-toi à vouloir.

🔑 L'ASTUCE

Écris ta fiche de poste pour quelqu'un que tu aimes.

Si tu bloques à rêver pour toi, imagine que tu la rédiges pour ta meilleure amie, ou ta fille. Tu lui souhaiterais quoi ?

Puis relis — et offre-toi exactement la même chose.

Ton quick win

Tu avais un brouillard ; tu as maintenant une direction écrite, ressentie, et des repères pour la reconnaître.

Tu ne sais peut-être pas encore comment y aller — mais pour la première fois, tu sais vers où. Et on ne se met en route que lorsqu'on a une direction.

Avant de passer à l'étape suivante

1. J'ai écrit ce que je voudrais si j'étais sûre d'y arriver
2. J'ai identifié ce dont j'ai le plus besoin maintenant
3. J'ai vécu la visualisation des 3 ans, avec mon corps
4. J'ai rempli ma fiche de poste de vie
5. J'ai nommé mes 3 signes de bon chemin

La suite

Tu sais maintenant où tu veux aller. C'est énorme — beaucoup de femmes ne se l'autorisent jamais.

Mais entre toi et ce poste rêvé, il y a souvent des petites voix : « trop tard », « pas légitime ». À l'étape suivante, on les regarde en face : **ce qui bloque dans ton dossier.**

Spoiler de recruteuse : ce ne sont presque jamais des faits. Ce sont des objections.

ÉTAPE 4

Ce qui bloque dans mon dossier

Ton geste de recruteuse : tu clarifies tes points de vigilance.

Jours 12 à 16 · 20 à 30 minutes par session

Tu sais où tu en es. Tu sais où tu veux aller. Alors pourquoi tu n'y vas pas ?

Parce qu'entre les deux se dressent des petites voix. Aujourd'hui, on les regarde en face — et on découvre que ce ne sont presque jamais des faits.

Pourquoi on passe par là

Avant de recommander un candidat, une recruteuse ne ferme pas les yeux sur les doutes : elle les nomme, les examine, et vérifie s'ils sont fondés ou non.

« Je suis trop vieille. » « Il est trop tard. » Ça, ce ne sont pas des faits. Ce sont des croyances — des pensées qu'on a fini par prendre pour des vérités. Comme des lunettes teintées qui colorent tout.

Cette étape, c'est allumer la lumière. Repérer ces voix, remonter à leur origine, et leur enlever leur pouvoir.

Jour 12 — Repérer les petites voix

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Les croyances qui bloquent se cachent dans les mots tranchants : « toujours », « jamais », « à mon âge », « ce n'est pas pour moi ».

Pourquoi commencer par les repérer ? Parce qu'une croyance invisible te dirige sans que tu le saches. Une fois nommée, elle perd déjà la moitié de son pouvoir.

Magalie, 46 ans, cadre dans l'édition.

Elle répétait « je suis trop vieille pour qu'on me fasse confiance ». En l'écrivant, elle a vu que personne ne le lui avait jamais dit — c'était sa voix à elle, pas celle des autres.

Léa, 44 ans, cheffe de produit.

Sa phrase : « Si je change, je perds tout ce que j'ai construit. » La nommer lui a permis de voir qu'elle confondait « changer de poste » et « tout perdre » — deux choses très différentes.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Voici les phrases que j'entends le plus souvent. Coche celles qui résonnent chez toi :

- ☐ « Il est trop tard pour changer. »
- ☐ « À mon âge, on ne me prendra pas. »
- ☐ « Je ne suis pas légitime pour faire autre chose. »
- ☐ « Je n'ai pas le bon diplôme / le bon profil. »
- ☐ « Si je ralentis, on verra que je ne suis pas à la hauteur. »
- ☐ « Penser à moi, c'est égoïste. »
- ☐ « Si je change, je perds tout ce que j'ai construit. »

Et toi, quelles sont les 3 phrases que tu te répètes le plus souvent sur ta carrière ou sur toi ?

Exemple : « Je ne saurais pas faire autre chose, je n'ai connu que ça. »

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 13 — Tes peurs, regardées en face

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Derrière chaque croyance, il y a une peur. Et une peur que l'on nomme fait déjà moins peur.

Pourquoi s'arrêter sur la peur ? Parce que tant qu'elle reste floue, elle gouverne tes décisions en silence. Mise en mots, elle redevient gérable.

Vanessa, 44 ans, responsable juridique.

Sa peur réelle n'était pas l'échec, mais le regard de son père : « qu'il pense que j'ai gâché une belle carrière ». Nommer ça a tout changé — son blocage n'avait rien à voir avec son travail.

Un mini-scan avant d'écrire

Ferme les yeux. Pense à l'idée de changer quelque chose dans ta vie pro.

Où ça se loge dans ton corps ? Gorge serrée, ventre noué, poitrine lourde, épaules tendues ? Pose ta main dessus. C'est là que ta peur habite.

Où, dans ton corps, sens-tu la peur quand tu penses à changer ?

Exemple : Une boule dans la gorge, et les épaules qui remontent.

Ma plus grande peur face au changement, c'est...

Exemple : Avoir tout misé là-dessus et me planter. Et qu'on me dise « je te l'avais dit ».

Et qu'est-ce que cette peur cherche à protéger chez moi ?

Une peur n'est pas ton ennemie. Souvent, elle veille sur quelque chose. Quoi ?

Exemple : Ma sécurité, et l'image que les autres ont de moi. Elle veut m'éviter d'avoir mal.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 14 — D'où ça vient, vraiment

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Une croyance a toujours une origine. On va la chercher, parce qu'en comprenant d'où elle vient, on cesse souvent de la croire.

Pourquoi remonter à la source ? Parce que la plupart de tes croyances limitantes ne sont pas les tiennes : tu en as hérité, sans les avoir choisies. Elle s'est installée un jour : une phrase d'un parent, d'un prof, une expérience qui a marqué.

On remonte à la racine. Prends la croyance qui te bloque le plus, et demande « pourquoi » cinq fois de suite.

Sandra, 47 ans, médecin.

En remontant le fil de « je n'ai pas le droit de me plaindre », elle est tombée sur sa grand-mère qui répétait « on ne se plaint pas, on travaille ». Ce n'était pas sa vérité — c'était un héritage.

Exemple des 5 pourquoi

« Il est trop tard pour changer. » — Pourquoi ?

Parce qu'à 50 ans on ne me prendra pas. — Pourquoi tu crois ça ?

Parce que ma mère se le répétait. — Et c'est devenu ta vérité... alors que c'était la sienne.

Ma croyance la plus bloquante :

Exemple : « Il est trop tard pour moi. »

Pourquoi ? (descends de 5 crans, une réponse par ligne)

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

À qui appartenait vraiment cette croyance, au départ ?

Exemple : À ma mère, qui a renoncé à ses rêves et le répétait souvent.

Un mot de Marlène

Certaines de ces croyances sont anciennes, profondes, et tiennent par des racines qu'on ne voit pas toujours seule.

Si tu sens que l'une d'elles résiste — qu'elle revient malgré tout —, c'est exactement ce qu'on dénoue ensemble en séance. À deux, on déplie ces nœuds jusqu'à ce qu'ils lâchent vraiment.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 15 — Transformer le frein en levier

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

On ne reste pas sur le constat. On retourne chaque croyance en une version vraie ET aidante — pas un mensonge positif, une porte qui s'ouvre.

Pourquoi reformuler ? Parce qu'une croyance ne disparaît pas en la niant ; elle se remplace par une pensée plus juste, à laquelle ton cerveau peut vraiment croire.

Anne-Charlotte, 46 ans, directrice artistique.

Sa phrase « si je ralentis, on verra que je ne suis pas à la hauteur » est devenue « ralentir, c'est durer ». Une vérité qu'elle pouvait défendre, pas un slogan.

Pour chacune de tes croyances, écris la version qui ouvre. La première ligne te montre l'exemple.

La croyance qui freine	La version qui ouvre
« Il est trop tard pour moi. »	« Mon expérience est un atout. J'avance à mon rythme. »
« Je ne suis pas légitime. »	« J'ai 20 ans de pratique. Ça, c'est de la légitimité. »
« Penser à moi, c'est égoïste. »	« Me préserver, c'est ce qui me rend disponible pour les autres. »

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 16 — Valider par un tout petit pas

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Une croyance se transforme vraiment quand tu prouves, par un acte minuscule, que la catastrophe redoutée n'arrive pas.

Choisis UNE de tes nouvelles croyances. Trouve un geste tout petit, faisable cette semaine, qui la met à l'épreuve.

Sylvie, 49 ans, cadre en mutuelle.

Croyance : « prendre du temps pour moi, c'est égoïste. » Reformulée : « me préserver, c'est être là pour les autres. » Geste : bloquer 2 h le dimanche, rien que pour elle. Trois semaines après, c'était devenu sacré — et le ciel ne lui était pas tombé dessus.

La nouvelle croyance que je veux ancrer :

Exemple : « Mon expérience est un atout. »

Le tout petit geste qui va le prouver, cette semaine :

Exemple : Écrire les 3 choses que je sais faire mieux que personne, et les relire.

⊗ LE PIÈGE À ÉVITER

Confondre transformer et se mentir.

Remplacer « je suis nulle » par « je suis géniale » ne marche pas. Ton cerveau n'y croit pas.

Une vraie reformulation reste honnête : « je peux apprendre », « je peux à mon rythme ». Pas un slogan — une porte.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

L'ASTUCE

Demande-toi : est-ce un fait, ou une objection ?

Le réflexe d'une recruteuse. Devant « je n'ai pas le bon profil » : est-ce écrit noir sur blanc, ou une peur déguisée en certitude ?

99 % du temps, ce qui te bloque n'est pas un fait. C'est une objection que tu pourrais lever.

Ton quick win

Tu viens de débusquer des voix qui te freinaient depuis des années — et de découvrir que ce ne sont presque jamais des faits, juste de vieilles objections.

Tu respirez un peu plus large. Et une croyance démasquée ne bloque plus jamais tout à fait comme avant.

Avant de passer à l'étape suivante

- ☐ J'ai coché et noté les phrases que je me répète
- ☐ J'ai localisé ma peur dans mon corps et nommé ce qu'elle protège
- ☐ J'ai remonté une croyance à sa racine (5 pourquoi)
- ☐ J'ai reformulé mes freins en versions qui ouvrent
- ☐ J'ai choisi un tout petit geste pour le prouver cette semaine

La suite

Tu viens d'enlever des poids que tu portais sans le savoir. Tu respirez un peu mieux, non ?

Maintenant qu'on a déblayé, on peut regarder ce qui brille. À l'étape suivante, on fait l'inventaire de **tes valeurs et tes vraies compétences — celles que tu ne vois plus.**

ÉTAPE 5

Mes valeurs, mes vraies compétences

Ton geste de recruteuse : tu évalues ton vrai potentiel.

Jours 17 à 21 · 20 à 30 minutes par session

On a déblayé ce qui bloquait. Tu respirez mieux.

Maintenant, on va poser sur ton parcours le regard d'une recruteuse — celui qui repère ce que, toi, tu trouves « normal » et qui ne l'est pas. Et tu vaux bien plus que tu ne le crois.

Pourquoi on passe par là

Une chasseuse de têtes ne s'arrête jamais aux diplômes : elle cherche ce qui rend une personne précieuse, ce qu'elle-même ne voit plus.

Avant de regarder ce que tu sais faire, on regarde ce qui compte pour toi — c'est ce qui donne le cap.

Ensuite, on fait l'inventaire de tes forces — en te regardant comme je te regarderais : une recruteuse voit en dix secondes ce qu'une personne épuisée ne voit plus chez elle.

Jour 17 — Ce qui compte vraiment pour moi

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

On commence par les valeurs, pas par les compétences. Parce qu'une compétence sans valeur, c'est un moteur sans direction.

Pourquoi commencer par là ? Parce que tes valeurs sont ta boussole. Quand ton travail les respecte, tu te sens vivante ; quand il les piétine, tu t'éteins — même avec un beau poste.

Pascale, 50 ans, directrice marketing.

En listant ses valeurs, elle a découvert que « créer » arrivait en tête. Son poste, lui, ne créait plus rien depuis cinq ans — il gérait. Tout son malaise tenait dans cet écart.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

La clé de cet exercice

On ne choisit pas ses valeurs avec la tête. C'est l'émotion qui révèle la vraie valeur : ce qui te met en joie quand on la respecte, ou en colère quand on la bafoue. Laisse parler ton ressenti, pas ta raison.

Laisse venir 15 mots qui te font vibrer. Ne réfléchis pas trop : écris ce qui monte.

Pour t'aider : liberté, justice, loyauté, transmission, authenticité, sécurité, créativité, reconnaissance, respect, honnêteté, autonomie, partage, équilibre, courage, bienveillance...

Maintenant, regroupe-les par familles (souvent plusieurs disent la même chose). Puis entoure les 5 absolument non-négociables.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 18 — Mes valeurs à l'épreuve du vécu

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Un mot n'est une vraie valeur que si un souvenir le prouve. On ancre chaque valeur dans une expérience réelle.

Pourquoi ce passage ? Parce que c'est l'émotion d'un souvenir — la joie ou la colère — qui révèle tes vraies valeurs, pas une jolie liste théorique.

Audrey, 44 ans, cadre associative.

Sa valeur « justice » lui semblait abstraite. Jusqu'à ce qu'elle se souvienne de sa colère le jour où on avait écarté une collègue injustement. Là, elle a su que c'était viscéral, pas décoratif.

Reporte tes 5 valeurs, et pour chacune, un souvenir précis où elle était en jeu — vécue intensément, ou bafouée.

Ma valeur	Le souvenir où elle était en jeu
ex. Justice	Ma colère le jour où on a écarté une collègue injustement.

Mon travail actuel respecte-t-il ces 5 valeurs, ou en piétine-t-il certaines ?

Exemple : Il respecte la loyauté et le sérieux, mais il piétine ma créativité et mon besoin de sens.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 19 — Irritants, ressources, talents dormants

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

On fait l'inventaire en trois colonnes : ce qui te vide, ce qui te porte, et ce que tu sous-estimes.

Pourquoi ces trois colonnes ? Parce que tes irritants montrent ce que tu ne veux plus, tes ressources ce sur quoi t'appuyer, et tes talents dormants ce que tu vaux sans même le voir.

Caroline, 46 ans, responsable formation.

Talents dormants : « je mets les gens à l'aise en deux minutes ». Elle trouvait ça insignifiant. Une recruteuse y aurait vu une compétence rare — et c'en est une.

La première ligne te donne des exemples — remplis les lignes en dessous.

Mes irritants <i>ce qui me vide</i>	Mes ressources <i>ce qui me porte</i>	Talents dormants <i>ce que je sous-estime</i>
<i>ex. les réunions sans fin ex. le reporting ex. les conflits non dits</i>	<i>ex. mon sens du contact ex. mon calme en crise ex. ma rigueur</i>	<i>ex. j'explique simplement ex. je mets les gens à l'aise ex. j'écris bien</i>

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 20 — Le regard de la recruteuse sur toi

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

L'exercice clé. Tu vas te regarder de l'extérieur, comme une experte découvrant ton dossier — parce que de l'intérieur, on est toujours trop sévère.

Pourquoi ce décentrage ? Parce que tu minimises ce qui t'est facile. Ce que tu fais « sans y penser » est souvent ta plus grande force.

Pascale (suite).

Ce que les autres lui demandaient sans cesse : « rendre clair ce qui est confus ». Pour elle, c'était naturel, donc « rien ». Une recruteuse y aurait vu un talent de synthèse.

Karima, 43 ans, médecin généraliste.

Son talent dormant : « j'explique les choses compliquées simplement ». Elle n'y avait jamais vu une compétence. Aujourd'hui, elle envisage la formation médicale.

Si une recruteuse bienveillante lisait ton parcours, quelles 3 forces verrait-elle tout de suite ?

Exemple : Une grande capacité d'écoute, un vrai sang-froid, et 15 ans de fidélité qui montrent l'engagement.

Ce qu'on vient souvent me demander, parce que je le fais bien « naturellement » :

Exemple : Calmer les tensions, et reformuler ce qui est confus.

Quelle partie de ton parcours mérite d'être bien mieux valorisée que tu ne le fais ?

Exemple : Avoir tenu une équipe soudée pendant une période difficile. Je l'ai banalisé, alors que c'était énorme.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 21 — Ton capital, en clair

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Tu viens de rassembler des choses que tu avais cessé de voir. On les pose noir sur blanc.

Émilie, 41 ans, freelance en com.

Irritants pleine : l'administratif, les relances. Ressources : « créer, relier les gens ». L'écart lui a sauté aux yeux. Elle a délégué l'administratif et repris ce qui la nourrissait.

Mes 3 forces les plus solides :

Exemple : L'écoute, le sang-froid, la fiabilité.

Mon talent le plus sous-estimé, que je décide de revaloriser :

Exemple : Ma capacité à expliquer simplement — qui pourrait devenir de la transmission.

Là où une de mes valeurs rencontre un de mes talents, je vois apparaître :

(c'est souvent ta direction — voir l'astuce ci-dessous)

Exemple : Transmission + j'explique simplement = enseigner, former.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

⊘ LE PIÈGE À ÉVITER

Disqualifier tes talents parce qu'ils te sont faciles.

« Ça ? Tout le monde sait le faire. » Non. Ce qui t'est facile est rare — c'est juste que tu ne le vois plus.

🔑 L'ASTUCE

Croise tes valeurs et tes talents.

Là où une valeur forte rencontre un talent dormant, tu tiens souvent ta direction.
Transmission + « j'explique simplement » = enseigner. Liberté + « je crée » = entreprendre.

Ton quick win

Tu viens de remettre la main sur des choses que tu avais cessé de voir : tes valeurs profondes, et au moins un talent que tu croyais « normal » alors qu'il est rare.

Tu n'es pas vide ni dépassée — tu es pleine de ressources que la fatigue avait masquées.

Avant de passer à l'étape suivante

- ☐ J'ai listé mes 15 mots et gardé mes 5 valeurs socles
- ☐ J'ai relié chaque valeur à un souvenir vécu
- ☐ J'ai rempli ma grille irritants / ressources / talents dormants
- ☐ J'ai regardé mon parcours avec l'œil d'une recruteuse
- ☐ J'ai posé mon capital et croisé valeurs × talents

La suite

Tu sais ce qui compte pour toi. Tu sais ce que tu vaux. C'est une bascule énorme.

Reste à le dire. À l'étape suivante, on écrit **ta nouvelle présentation — ta façon de parler de toi sans te rabaisser ni te survendre.**

ÉTAPE 6

Ma nouvelle présentation

Ton geste de recruteuse : tu rédiges ta recommandation.

Jours 22 à 25 · 20 à 30 minutes par session

Tu sais maintenant ce que tu vaux. Mais quand on te demande « tu fais quoi, toi ? », tu bafouilles encore.

Cette semaine, on apprend à dire qui tu es — sans te rabaisser ni te survendre.

Pourquoi on passe par là

Une chasseuse de têtes le sait : un dossier brillant mal présenté ne passe jamais la porte.

Après avoir évalué un candidat, elle écrit sa recommandation — ces quelques phrases qui disent, avec justesse, ce que vaut la personne et pourquoi on devrait lui faire confiance. Aujourd'hui, tu rédiges la tienne, sur toi-même.

On ne va pas te fabriquer un discours marketing. On va t'aider à trouver TES mots — ceux que tu pourras dire sans rougir.

Jour 22 — Comment je me présente aujourd'hui

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

On part de l'existant, sans jugement. Comment tu parles de toi, là, maintenant.

Pourquoi commencer par là ? Parce qu'on ne peut réécrire que ce qu'on a d'abord regardé. Et souvent, la façon dont tu te présentes te trahit : elle te réduit.

Nathalie, 45 ans, responsable qualité.

Sa phrase : « Je fais de la qualité, enfin, des procédures, quoi. » En la relisant, elle a eu un haut-le-cœur : « On dirait que je m'excuse d'exister. »

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Aujourd'hui, comment te présentes-tu professionnellement, en une seule phrase ?

Exemple : « Je suis responsable qualité... enfin, je gère des procédures, quoi. »

Relis-la. Est-ce qu'elle te ressemble, ou est-ce qu'elle te réduit ?

Exemple : Elle me réduit. On dirait que je m'excuse d'exister.

Qu'aimerais-tu qu'on dise de toi, après cinq minutes de conversation ?

Exemple : « Quelle femme solide et inspirante — on sent qu'elle sait où elle va. »

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 23 — Prendre ma place

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Souvent, ce qui t'empêche de bien parler de toi, ce n'est pas le manque de matière. C'est la peur de prendre trop de place.

Pourquoi s'y arrêter ? Parce que tant que se mettre en valeur te semble « se vanter », tu te présenteras toujours en petit.

Sylvie, 49 ans, cadre en mutuelle.

Elle pensait que parler de ses réussites, c'était « frimer ». Jusqu'à ce qu'elle comprenne qu'une recruteuse ne retient jamais celle qui en fait trop — mais celle qui sait, calmement, ce qu'elle apporte.

Si je prends pleinement ma place, j'ai peur que...

Exemple : Qu'on me trouve prétentieuse. Qu'on attende trop de moi ensuite.

Et si je décidais de libérer cette peur, ma posture changerait comment ?

Exemple : Je me tiendrais plus droite, je parlerais sans baisser les yeux.



L'ASTUCE

Se mettre en valeur n'est pas se vanter.

Dire ce que tu sais faire, avec justesse, ce n'est pas de l'arrogance. C'est de l'honnêteté. Une recruteuse retient celle qui sait, calmement, ce qu'elle apporte.

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Bloc 2 — Ce que tu sais faire (tes forces, ce qui te distingue)

Commence par : « Mon expérience m'a permis de développer... » ou « Ce qui me distingue, c'est... »

Exemple : Mon expérience m'a appris à fédérer des équipes et à garder mon calme dans la tempête.

Bloc 3 — Où tu vas (ta vision, ce que tu veux incarner)

Commence par : « Aujourd'hui, j'ai envie de... » ou « Je cherche à... »

Exemple : Aujourd'hui, j'ai envie de transmettre ce que j'ai appris, à un rythme qui me ressemble.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 25 — Ma présentation complète

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Relie tes trois blocs en un petit texte fluide. Lis-le à voix haute. Ajuste les mots jusqu'à ce que ce soit toi.

Tu pourras l'utiliser pour LinkedIn, un entretien, une rencontre, ou juste pour répondre à « tu fais quoi ? » sans te recroqueviller.

Ma présentation, en quelques phrases :

[illegible]

Nathalie (suite).

En lisant sa version finale à voix haute, elle s'est entendue dire « j'accompagne les équipes à mieux travailler ensemble ». Elle a souri : pour la première fois, elle se reconnaissait.

Quand tu la lis à voix haute — qu'est-ce que ton corps ressent ?

De la fierté qui redresse ? Une gêne qui serre ? Si la gêne est là, note où elle se loge.

Exemple : Une chaleur dans la poitrine, et l'envie de sourire. Pour la première fois, ça sonne vrai.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

⊘ LE PIÈGE À ÉVITER

Copier le discours de quelqu'un d'autre.

LinkedIn est plein de phrases toutes faites. Si tu empruntes les mots d'une autre, ça sonnera faux — et toi, tu ne t'y reconnaîtras pas.

Tes mots imparfaits valent mille fois mieux qu'un beau discours qui n'est pas le tien.

Ton quick win

Tu as maintenant une façon de parler de toi que tu peux dire sans rougir — pour LinkedIn, un entretien, ou juste un dîner.

Tu ne te présenteras plus en t'excusant d'exister. Tu sais dire, en quelques phrases, qui tu es et où tu vas — sans te diminuer, et sans en faire trop.

Un mot de Marlène

Le pitch, c'est l'exercice où je vois le plus de femmes coincer. Pas par manque de matière — par pudeur. On se voit mal, donc on se dit mal.

C'est précisément ce qu'on affine ensemble en séance : je te renvoie ce que j'entends, je repère ce que tu minimises, et on ajuste ta présentation jusqu'à ce qu'elle te rende justice. À deux, on trouve les mots que seule, on n'ose pas écrire.

Avant de passer à l'étape suivante

- ☐ J'ai regardé comment je me présente aujourd'hui
- ☐ J'ai nommé ma peur de prendre ma place
- ☐ J'ai écrit mes 3 blocs : qui je suis, ce que je sais faire, où je vais
- ☐ J'ai assemblé ma présentation et l'ai lue à voix haute
- ☐ J'ai noté ce que mon corps ressent en la disant

La suite

Tu sais qui tu es, ce que tu vaux, et tu sais le dire. Le brouillard s'est sérieusement levé.

Il reste à transformer tout ça en mouvement. À la dernière étape, on bâtit **ton plan d'action, et on apprend à tenir ton cap dans la durée.**

ÉTAPE 7 — LA DERNIÈRE

Mon plan & mon cap

Ton geste de recruteuse : tu prends ta décision.

Jours 26 à 30 · 20 à 30 minutes par session

Tu as ouvert ton dossier, regardé ce qui te coûtait, retrouvé ce que tu vaux, et tu sais le dire.

Il reste à passer du papier à la vie. Et à apprendre à tenir, quand le brouillard voudra revenir.

Pourquoi on passe par là

Une chasseuse de têtes ne s'arrête jamais au constat. Après avoir étudié la candidature, une recruteuse ne reste pas dans le doute : elle décide, et elle agit. Aujourd'hui, c'est toi qui décides — pour ta propre vie.

On va faire pareil. Des petits pas datés, parce que ce qui n'a pas de date reste un rêve. Et comme un cap se perd vite dans le quotidien, on va aussi te donner de quoi le tenir.

Jour 26 — Mon cap

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Avant le plan, on nomme la direction. Pas un objectif figé — un cap, une direction claire.

Pourquoi commencer par le cap ? Parce qu'un plan sans cap, c'est de l'agitation. La direction donne du sens à chaque pas que tu vas poser ensuite.

Aurélie, 50 ans, cadre dans l'assurance.

Son cap tenait en une phrase : « J'avance vers un travail qui me laisse respirer. » Pas de plan de carrière détaillé — une boussole. Et cette boussole a suffi à réorienter toutes ses décisions de l'année.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

La direction que je me donne, c'est : j'avance vers...

Exemple : Un travail qui a du sens, où je transmets, à un rythme qui me respecte.

Le seul mot qui résume l'énergie de ce cap :

Un mot que tu pourras te répéter comme une ancre. Respirer. Transmettre. Oser. Exister.

Exemple : « Respirer. »

Comparé au tout premier jour de ce carnet - qu'est-ce qui a changé dans ta tête ?

Exemple : Je ne me demande plus si j'ai le droit. Je me demande comment. C'est énorme.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 27 — Mes 3 premiers pas, datés

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

On transforme le cap en gestes concrets. Trois premiers pas, chacun avec une date.

Pourquoi des dates ? Parce que ce qui n'a pas de date reste un rêve. Une recruteuse ne dit jamais « bientôt » — elle dit « avant le 15 ». C'est la date qui fait passer à l'acte.

Marie, 47 ans, responsable achats.

Son premier pas, daté : « Appeler une amie qui a fait le métier qui m'attire — avant vendredi. » Elle l'a fait le mercredi. Ce simple appel a ouvert une porte qu'elle n'osait pas imaginer.

Mon prochain pas	Date prévue	Fait le
<i>ex. Appeler une personne qui fait le métier qui m'attire</i>	<i>avant le 15</i>	

L'ASTUCE

Que ton premier pas soit ridiculement petit.

Pas « changer de carrière ». Plutôt « écrire mon profil », « bloquer 2 h pour moi », « passer ce coup de fil ».

Un pas si petit que tu ne peux PAS échouer. C'est lui qui crée l'élan. Le reste suit.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 28 — Célébrer le chemin

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

On oublie toujours de regarder d'où on vient. En 30 jours, tu as fait un vrai chemin. D'abord, on célèbre.

Océane, 44 ans, cheffe de service.

Elle a failli passer directement à la suite, par réflexe. Puis elle s'est offert un massage pour fêter ce mois. « C'était la première fois depuis des années que je me félicitais de quelque chose. »

Les 3 prises de conscience les plus marquantes de ce carnet :

Exemple : Mon problème n'était pas mon job. / « Trop tard » était la croyance de ma mère. / J'ai des talents que je ne voyais plus.

À faire vraiment

Choisis une façon de célébrer ce mois. Petite, mais réelle : un bon massage, une marche, un moment rien qu'à toi.

Tu as pris soin de toi pendant 30 jours — ça se fête.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Jour 29 — Tenir ton cap

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Maintenant, on prépare la suite. Le brouillard tentera de revenir — les vieilles habitudes, les urgences des autres. On prépare tes garde-fous pendant que tu vois clair.

Aurélie (suite).

Son garde-fou : un rituel du dimanche soir, 15 minutes, pour relire son cap. Les semaines où elle l'oubliait, elle sentait le brouillard remonter. Le rituel était devenu son ancre.

Ce qui risque de me faire perdre mon cap (mes voleurs d'énergie) :

Exemple : Une collègue qui se plaint sans cesse, et ma tendance à dire oui à tout.

Mon rituel pour me reconnecter chaque semaine :

Exemple : Le dimanche soir, 15 min avec une tisane, je relis mon cap et mon mot-ancre.

Quand le doute reviendra — retourne au café

Souviens-toi de la terrasse, à l'étape 3. Le soleil, le café, cette femme légère que tu seras dans 3 ans.

Les jours de doute, ferme les yeux et retourne t'asseoir à cette terrasse une minute. Elle existe déjà quelque part en toi — c'est elle, ta vraie boussole.

La phrase que je veux relire quand le doute reviendra :

Exemple : « Je ne me demande plus si j'ai le droit. Je me demande comment. »

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Journal de la semaine

Avant de commencer — ta météo intérieure

Pose une main sur ton ventre. Inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois fois. Doucement.

Puis coche ta météo du moment — sans la juger :

☐ Ensoleillé ☐ Nuageux ☐ Orageux

Dernier jour. On boucle la boucle. Tu écris à la femme que tu étais au jour 1 — celle qui ne savait plus où elle en était.

Pourquoi cette lettre ? Parce qu'elle matérialise le chemin parcouru. En écrivant à celle d'avant, tu mesures, noir sur blanc, à quel point tu n'es déjà plus la même.

Marie (suite).

Dans sa lettre, elle a écrit : « Tu croyais devoir tout changer. En fait, il fallait juste t'autoriser à exister. » Elle n'a pas quitté son poste — elle a changé de place dedans.

Chère

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

⊘ LE PIÈGE À ÉVITER

Croire que tout doit être réglé au jour 30.

Ce carnet ne te donne pas LA réponse définitive. Il te sort du brouillard et te met en mouvement. C'est déjà immense.

La clarté n'est pas un point d'arrivée. C'est une direction. Tu n'as pas fini — tu as commencé.

Ton quick win

Tu sors de ce carnet avec un cap clair, trois pas datés, un rituel pour tenir, et une lettre qui prouve le chemin parcouru.

Tu n'es plus celle qui scrollait, paralysée, à 23h. Tu as une direction — et un premier pas déjà posé dans l'agenda.

Ma checklist des 30 jours

- ☐ J'ai nommé mon cap et mon mot-ancre
- ☐ J'ai posé 3 premiers pas, avec une date pour chacun
- ☐ J'ai célébré le chemin parcouru
- ☐ J'ai préparé mes garde-fous et mon rituel hebdo
- ☐ J'ai écrit ma lettre à moi-même

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

Tu y es.

Il y a 30 jours, tu te demandais si c'était ça, ta vie pour les vingt prochaines années.

Aujourd'hui, tu sais où tu en es. Tu sais ce que tu vaux. Tu sais où tu veux aller.

Et tu t'es donné une chose précieuse : la permission de te choisir.

Maintenant que tu y vois clair, de quoi as-tu besoin ?

Et pour la suite ?

Ce carnet, c'est la première étape de ma méthode. Tu as fait le bilan, déblayé, retrouvé ton cap. C'est souvent là que le vrai travail devient passionnant.

Parce qu'après le « où j'en suis » vient le « comment j'y vais ». Et ce chemin-là, on le fait mieux à deux : avec quelqu'un qui te renvoie ce que tu n'oses pas voir, qui tient le cap avec toi, qui a lu des milliers de parcours et sait que le tien mérite qu'on s'y attarde.

Si tu sens que c'est le moment d'aller plus loin, je serais heureuse de t'accompagner.

La première rencontre se fait autour d'un échange — sans engagement, juste pour voir où tu en es et ce dont tu as besoin.

Avec toute ma douceur,

Marlène

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

TES BONUS

Tes bonus

Trois compagnons à garder près de toi, bien après le jour 30.

Le premier pour mesurer ton chemin. Le deuxième pour garder ton cap sous les yeux. Le troisième pour les jours où le doute frappe à la porte.

Ce qui t'attend

Bonus 1 — Ma photo de départ

Bonus 2 — Ma synthèse en une page

Bonus 3 — Mes phrases-ancres

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

BONUS 1

Ma photo de départ

À remplir au jour 1 — à relire au jour 30

Avant de commencer ton parcours, prends une photo de l'instant.

Remplis cette page aujourd'hui, puis range-la. Au jour 30, tu la reliras — et tu verras le chemin parcouru.

Là où j'en suis aujourd'hui

Sois honnête, personne ne lit par-dessus ton épaule. C'est ta photo, pour toi seule.

Ma situation <i>poste, ancienneté, en quelques mots</i>	
Mon énergie aujourd'hui <i>ma note de 1 à 10</i>	
Ce qui m'éteint le plus <i>en un mot ou deux</i>	
Ce qui me fait encore du bien <i>mon point d'appui</i>	
Mon humeur du moment <i>comment je me sens, là, maintenant</i>	
La phrase que je n'ose dire à personne <i>celle qui résume tout</i>	

Rendez-vous au jour 30

Quand tu auras terminé ton parcours, reviens sur cette page. Relis-la doucement. Et mesure tout ce qui a bougé — même ce qui te semblait impossible aujourd'hui.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

BONUS 2

Ma synthèse en une page

À imprimer et glisser dans ton agenda

Tout ton parcours sur une seule page.

Reporte ici l'essentiel de ton parcours. Garde cette page près de toi — c'est ta boussole, pour ne pas perdre le fil après le jour 30.

Mon cap

La direction que je me donne, en une phrase.

Mon mot-ancre

Le mot qui résume l'énergie de mon cap.

Mes 5 valeurs socles

--	--	--	--	--

Mes 3 forces

--	--	--

Ma phrase anti-doute

Celle que je relis quand le brouillard veut revenir.

--

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

À relire les jours de doute

Ces jours-là, reviens ici. Relis celle qui te parle. Respire. Et souviens-toi de qui tu es devenue.

« Je n'ai pas besoin de tout changer. J'ai besoin de m'autoriser à exister. »	« Un petit pas aujourd'hui vaut mieux qu'un grand saut jamais. »
« Je peux réussir sans sacrifier ma santé. »	« Je n'attends plus le bon moment. Je le crée. »
« Faire le point n'est pas reculer. C'est reprendre le volant. »	« Le courage, ce n'est pas l'absence de peur. C'est avancer avec elle. »
« Prendre soin de moi, ce n'est pas égoïste. C'est ce qui me rend disponible. »	« Je suis déjà en mouvement. C'est ça, le plus dur, et je l'ai fait. »
« Je n'ai pas à me justifier d'avoir envie d'autre chose. »	« Je mérite la vie que je suis en train de construire. »
« Mon rythme n'a pas à ressembler à celui des autres. »	« Ma prochaine vie commence par ma prochaine décision. »

Et n'oublie pas : tu peux aussi écrire les tiennes. Les plus belles phrases-ancres sont souvent celles qui viennent de toi.

[illegible]

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

MON LIVRET D'ACTION

Mon livret d'action

Pour transformer ta clarté en mouvement — dès maintenant

Tu as fait le plus dur : y voir clair. Ne laisse pas le quotidien refermer ce que tu viens d'ouvrir.

Coche chaque case à mesure. Une action faite, même minuscule, vaut mille intentions.

Dans les 48 heures

- ☐ Recopier mon cap et mon mot-ancrage sur ma carte mémo, et la glisser dans mon agenda
- ☐ Relire ma « photo de départ » et mesurer le chemin déjà parcouru
- ☐ Choisir mon tout premier pas — le plus petit possible

Dans la semaine

- ☐ Faire ce premier pas — celui si petit que je ne peux pas échouer
- ☐ Bloquer dans mon agenda mon rituel hebdo de 15 min, mon rendez-vous avec moi-même
- ☐ Dire à une personne de confiance ce que j'ai décidé

Dans le mois

- ☐ Accomplir mes 3 premiers pas datés
- ☐ Tester ma nouvelle présentation au moins une fois — un entretien, un dîner, LinkedIn
- ☐ Relire mes phrases-ancres le premier jour de doute

Quand je sens que c'est le moment

- ☐ M'accorder une vraie pause pour célébrer le chemin parcouru
- ☐ M'offrir un échange avec Marlène

Chaque case cochée est une preuve. La preuve que tu ne fais plus que comprendre ta vie — tu la diriges.

OÙ J'EN SUIS

La Relecture — pose sur ta vie le regard d'une chasseuse de têtes

POUR ALLER PLUS LOIN

Me contacter

Où que tu en sois après ces 30 jours, ma porte reste ouverte. Voici comment me rejoindre.

Email : hello@marlenereset.com

Instagram : [@marlene.reset](https://www.instagram.com/marlene.reset)

LinkedIn : [Marlène BONTHOUX](#)

Mentions légales

© Marlène Reset, une marque d'EMC Recrutement & Consulting SAS — Tous droits réservés.

Ce carnet est protégé et destiné à un usage strictement personnel. Toute reproduction, diffusion, revente ou transmission à un tiers, totale ou partielle, par quelque moyen que ce soit, est strictement interdite sans autorisation écrite préalable.

EMC Recrutement & Consulting SAS — SIRET : 494 724 230 00052 — Adresse : 71-73 Cours Albert Thomas, 69003 Lyon.