GUIDE

Comment passer à l'action ?

Charlotte.K



Bienvenue dans ce cahier de travail conçu spécialement **pour toi**.

L'objectif de ce guide est de t'aider à identifier et surmonter les obstacles qui te freinent dans ton parcours. Prendre conscience de ces obstacles et passer à l'action sont des étapes essentielles pour aller vers le projet professionnel dont tu rêves.

Ensemble, nous allons explorer les peurs, les freins principaux qui t'empêchent d'avancer et découvrir des exercices pratiques pour les surmonter.



Chapitre 1

Identifier tes peurs

Avant de pouvoir surmonter les obstacles, il est indispensable de les identifier clairement.
Les peurs liées à l'évolution professionnelle peuvent être diverses : peur de l'échec, manque de temps, manque de soutien, peur de manquer d'argent etc.
Prendre le temps de les reconnaître est la première étape pour aller de l'avant.

Exercice 1 : Auto-évaluation de tes peurs

Réponds à ces questions en notant tout ce qui te passe par la tête, sans te restreindre :

Quels sont les obstacles personnels qui te freinent ?

Quels sont les obstacles professionnels qui te freinent ?

De quelles ressources manques-tu pour avancer ?

Chapitre 2

Les 4 peurs et freins principaux qui t'empêchent d'avancer

C'est normal et même sain d'avoir des peurs dans la vie.
Ce sont des garde-fous qui nous empêchent de prendre des risques inutiles.
Cependant, il ne faut pas les laisser nous enfermer, nous ralentir, nous retenir d'avancer et d'atteindre nos objectifs.

Je te propose 4 peurs et freins que je rencontre souvent chez les infirmières en quête d'évolution que j'accompagne (déjà plus de 2000 IDE, je suis tellement honorée de cette confiance !!)



1. La peur financière

La peur de l'insécurité financière est un frein majeur à l'évolution professionnelle.
Le doute de pouvoir subvenir à tes besoins et à ceux de ta famille peut te paralyser.

Tu peux aussi ne pas savoir si tu investis tes sous au bon endroit et avoir peur de te tromper.

Tu travailles, tu as un salaire qui t'assure une stabilité et parfois une certaine aisance et tu as peur de remettre ça en question.
Et c'est normal.

Dans un premier temps, souvent, cette peur vient d'un manque de connaissance.
(Pardon c'est un peu cash mais c'est vrai)

Sais-tu exactement combien ton évolution professionnelle va te couter ?
(Bilan, formation etc.)

Sais-tu exactement combien tu gagneras quand elle sera terminée ?

Connais-tu toutes les aides (et il y en a beaucoup) qui sont disponibles pour t'accompagner et compenser ta perte de salaire ?

As-tu un plan d'action financier assez solide pour être sereine ?



Tu vois, la peur vient de la mauvaise connaissance de tout ça.
Quand tu as trouvé toutes les réponses (et mon équipe est là aussi pour ça) tu n'as plus de raison d'avoir peur.

La deuxième chose (et pardon, je vais être tout aussi directe) c'est que souvent la peur financière cache autre chose de **plus profond.** On en a parlé durant le webinaire du 10 juin.

Exercice : Réponds aux questions suivantes

Si tu avais d'un coup **20 000 euros**, est-ce que tu signerais tout de suite pour le bilan de compétences ? Est-ce que tu te lancerais dans ce projet professionnel qui te fait tant envie pour devenir fleuriste, cadre, enseignante, pro du marketing ou que sais-je ?

Réfléchis à cette question pour **identifier si le véritable obstacle** est financier ou lié à une autre peur sous-jacente, comme le doute en tes capacités, tes compétences.

Et si l'argent n'était plus un problème, quelles autres craintes aurais-tu ?



2. La peur du changement

Le changement peut être intimidant, surtout quand il implique de **quitter une zone de confort** bien établie.

C'est normal de craindre l'inconnu, mais le changement est souvent nécessaire pour **grandir personnellement et professionnellement.**

Tu as des rituels et des habitudes, cette fameuse zone de confort. Si tu suis ce quotidien, tu sais exactement ce qui va se passer dans ta vie.
On a tous besoin de cette stabilité pour vivre.

Le problème, c'est plutôt quand tu restes **trop longtemps** dans cette zone de confort.

Petit à petit elle va rétrécir. Si tu restes dans un service pendant trop longtemps, tu vas avoir fait le tour de la question et tu auras envie de changer.

C'est humain.

Un autre problème aussi, c'est que plus tu tardes à prendre des décisions, plus ça va être **difficile de sortir de cette zone de confort.**

Et là, la peur arrive, signal d'alarme de ton corps pour te faire passer un message.

Nous avons besoin de **ces peurs** pour nous questionner sur ce que l'on veut « Est-ce que c'est bien ça que je veux ? »

Il faut écouter cette peur du changement et élargir ta pensée et ta zone de confort.

Cette peur est passagère, elle marque une transition entre le « maintenant » et le « après ». Elle ne va pas durer et elle ne doit pas t'empêcher d'avancer vers un avenir professionnel meilleur pour toi.

Exercice

Visualisation positive



1. Ferme les yeux et imagine-toi dans ta future carrière, heureuse et épanouie.



2. Note les aspects positifs de cette nouvelle situation, les avantages à changer.



3. Relis ces notes régulièrement pour renforcer ta motivation et réduire ta peur liée au changement.



3. La procrastination

La procrastination est un vrai fléau.
C'est le fait de remettre à plus tard, d'éviter de faire ce que l'on doit faire en trouvant des prétextes.
Cela fait perdre du temps, de l'énergie, de la confiance en soi, bref, c'est une calamité.

Voilà mes **5 conseils** pour lutter contre la procrastination

Conseil #1 : Avoir des objectifs raisonnables

Evidemment, si à la base, l'objectif est trop grand comme courir 10 km à l'aise en 2 semaines alors que tu ne cours jamais ! On ne va pas y arriver.
En revanche aller courir 2 km, puis 3 km puis 5 …
Cela semble plus atteignable !

Conseil #2 : Choisir la plus petite action possible

Même les actions raisonnables peuvent être découpées en plus petites actions.
Par exemple, si je veux mettre tant d'argent de côté dans l'année,
Je peux commencer par mettre 5 euros sur mon compte épargne chaque semaine.

Si je veux avoir avec ma cadre cette discussion que je repousse (j'dis ça, j'dis rien…)
Je peux commencer par lui demander un entretien.

Conseil #3 : Faire TOUT DE SUITE ce qui prend moins de 5 minutes

Trier des papiers, demander ce fameux RDV, passer un coup de fil, ranger une pièce …
Ce sera fait, ce sera gratifiant
Ça te poussera à recommencer et à continuer ton action.

Conseil #4 : Tuer les fausses excuses, direct !

« Je suis fatiguée »
« Ce n'est pas le bon moment… »
« Untel a besoin de moi… »
On repère les fausses excuses qui nous permettent de procrastiner tranquille.
Et on les zigouille.

Conseil #5 : S'engager envers quelqu'un

Ce que tu gardes pour toi a moins de portée que ce que tu partages avec un autre.
Si tu dis publiquement que tu as un objectif,
Tu te sentiras engagée vis-à-vis de cette personne et tu repousseras ton envie de procrastiner.
Alors choisis quelqu'un (de bienveillant attention) et dis-lui ce que tu as l'intention de faire et à quel moment.
Tu vas voir, c'est très efficace.

Exercice : Réponds aux questions suivantes



Ici, je t'invite à noter, honnêtement, ce sur quoi tu procrastines ?

Quels sont les projets ou taches que tu repousses ?

Exercice

Visualisation positive

Voilà une méthode pour s'attaquer aux sujets de procrastination concernant ta vie professionnelle (ou personnelle ça fonctionne aussi).



01

Fais un plan des étapes pour une vie professionnelle épanouie.



02

Choisis une tâche à accomplir pour avancer vers cette vie.



03

Règle un minuteur sur 25 minutes (une "pomodoro").



04

Travaille sur la tâche jusqu'à ce que le minuteur sonne, puis fais une courte pause de 5 minutes.



05

Répète ce cycle quatre fois, puis prends une pause plus longue de 15 à 30 minutes.



4. Le sentiment de ne pas pouvoir y arriver, de ne pas être capable

Le doute de tes capacités et **la peur de l'échec** peuvent t'empêcher de te lancer dans de nouveaux projets.

Combien j'entends d'infirmières me dire « Mais je ne sais faire que ça !!! » sous-entendu « Je ne suis bonne à rien d'autre ».

C'est faux et archi-faux et c'est une grande part du travail effectué avec les coachs en bilan de compétence.

Mettre en lumière toutes ces compétences justement.

Parce que tu en as une tonne mais que tu ne les connais pas encore.



Exercice : Trouver ses compétences

1. Fais une liste de toutes tes **tâches quotidiennes actuelles**. Les taches que tu effectues dans le cadre de ton travail mais également tout ce que tu fais à chaque instant dans ta vie personnelle.

2. Note les compétences nécessaires pour accomplir chacune de ces tâches. Tu vois ? Ça fait beaucoup !!!

Je t'invite fortement à lire l'article dédié à ce sujet sur le blog Charlotte K : Infirmière, découvre tes compétences pour évoluer

Boite à outils pour combattre la peur

Je te propose une liste de ressources pour travailler sur toutes les peurs liées à l'évolution ou la reconversion professionnelle :

- Je veux changer de métier mais j'ai peur
- Les peurs rencontrées lors d'une reconversion professionnelle
- Infirmière : comment assumer tes choix professionnels ?
- Comment dépasser les peurs liées à la reconversion
- Sortir de ta zone de confort



Chapitre 3

L'importance de travailler sa confiance en soi

La confiance en soi est un élément crucial pour **avancer dans ta carrière**, surtout lorsqu'il s'agit de se lancer dans une nouvelle aventure professionnelle ou de surmonter des obstacles personnels. **C'est un socle**, une base qui fait de nous des personnes solides capables de se relever après une chute et d'assumer ses choix.

Une bonne estime de soi permet de **prendre des décisions plus éclairées**, de persévérer face aux défis et de saisir les opportunités avec plus d'assurance.

Et j'ai une bonne nouvelle !!!!

La confiance en soi, c'est comme un muscle, ça se travaille !!!!
(Cela fait d'ailleurs parti de l'accompagnement Charlotte K)
Et si tu as exploré le point précédent, celui des compétences, tu es encore mieux outillée pour muscler cette **confiance en toi.**

Je te donne un petit exercice pour travailler sur ce point.



Exercice : Identification et affirmations positives

1. Note trois situations où tu as douté de toi-même. Identifie les pensées négatives associées à ces moments.

2. Transforme ces pensées négatives en affirmations positives. Par exemple, change "Je ne suis pas assez compétente" en "J'ai les compétences et l'expérience nécessaires pour réussir".

3. Répète ces affirmations positives à chaque fois que tu en as besoin.

Ici j'ai deux ressources pour toi :

- Comment retrouver confiance en toi en 7 jours
- Reprendre confiance en soi : le témoignage d'Audrey



Conclusion

Nous avons exploré ensemble les principales peurs, les principaux obstacles qui peuvent freiner ton évolution ou ta reconversion professionnelle et je t'ai proposé des exercices pratiques pour les surmonter.

Souviens-toi que la prise de conscience est la première étape vers le changement, et que chaque petite action compte.

Reste motivée et n'hésite pas à rejoindre notre communauté pour un soutien continu et le bilan de compétence si tu te sens prête. Je te donne tous les liens après.

Tu es capable de grandes choses, et avec un peu de confiance en toi, rien ne pourra t'arrêter !

Tu es allé au bout de ce guide et je t'en félicite !!!!

J'ai encore deux exercices pour toi *(les plus importants)*



Auto-évaluation des peurs, le retour 😊

Tu te souviens avoir répondu à ces questions au début du guide ?
Réponds-y à nouveau après avoir lu les différents chapitres et compare tes réponses.

- Quels sont les obstacles personnels qui te freinent ?
- Quels sont les obstacles professionnels qui te freinent ?
- De quelles ressources manques-tu pour avancer ?

Dernier exercice (roulement de tambour)

Quelle est ta première action vers ton objectif (même la plus petite) ?

Quand vas-tu la mettre en place (note une date)

Comme promis,
Voilà les liens si tu veux nous rejoindre :



Je rejoins la communauté sur Facebook
(nous sommes près de 27 000 IDE)



Je réserve un appel découverte offert
pour en savoir plus sur le bilan de compétence

Je rejoins le groupe

Je fais le point



A bientôt et bienvenue à toi dans la communauté Charlotte K 😊

Charlotte