



**3 CONSEILS A
APPLIQUER DES
AUJOURD'HUI
POUR TE SENTIR
MIEUX DANS TON
JOB, SELON TON
PROFIL**



Tous droits réservés - Caroline Escallier
/ Les Explorateurs Engagés

POUR COMMENCER...

Si tu lis ce guide, c'est probablement parce qu'aujourd'hui **tu ne te sens plus bien dans ton travail**. Tu aimerais même sûrement que **la situation évolue rapidement**.

Faire changer les choses et te sentir bien durablement peut prendre un peu de temps en fonction de ton projet.

Pour, malgré tout, **tenir le coup** pendant cette période, je te donne 3 conseils, selon ton profil, qui **t'aideront à te sentir mieux, si tu les mets en application**. Évidemment, en fonction de ta situation personnelle et professionnelle, tu verras comment les adapter à ta situation.

Connais tu la différence entre les personnes qui s'éclatent dans leur job et celles pour qui ce n'est pas le cas ?

Elle ne tient pas à grand chose...

Les 1ers ont eu peur et ont douté d'eux même, comme toi probablement, c'est humain. Mais ils ont fait le nécessaire pour **mieux se connaître, savoir ce qu'ils voulaient vraiment** et **oser mettre en place les actions nécessaires** pour se sentir bien dans leur travail.

**Seul toi peux agir pour faire bouger les choses dans ta vie
alors go, go, go!**

COMMENT LIRE CE GUIDE?

Le quiz que tu viens de faire t'a donné tes résultats sur les différents profils. Tu trouveras dans ce guide les conseils associés.

Il a été réalisé sur la base des drivers de motivation que je rencontre le plus souvent chez les personnes que j'accompagne, sur mon expérience personnelle, et professionnelle.

Mon souhait n'est pas de te mettre dans une case, bien au contraire. Nous sommes tous tellement plus complexes que cela. L'idée est plutôt **que tu prennes conscience de ta ou tes tendances dominantes.** Cela te permettra d'**agir en conséquence.**

Je t'envoie les résultats des 4 profils car il est fréquent d'être **un mélange de plusieurs.** ;)

Tu vas ainsi pouvoir lire en priorité les résultats de ton ou tes profils dominants. Mais, cela te permettra aussi, si tu le souhaites, d'aller jeter un coup d'œil sur les autres profils.

J'espère que cela t'aidera à mettre en place des actions pour te sentir mieux, dès aujourd'hui, dans ton travail.

Bonne découverte, **j'ai hâte de savoir ce que tu mettras en place.**

Caroline

"Les Explorateurs Engagés"



1er profil: "FAIS PLAISIR"

Tu es une personne **sociable et serviable**. Tu es d'ailleurs très apprécié pour cela car tu es tourné vers les autres, toujours à **vouloir les satisfaire, les aider et faire en sorte qu'ils se sentent bien**.

On peut **compter sur toi sans aucun problème**. Tu es **chaleureux, et adaptable**. Bref tu es un **rayon de soleil précieux pour une équipe**.



Le problème c'est que tu as **tendance à ne pas penser assez à toi**.

Tu as **peur de déplaire, de contrarier** et tu **n'aimes pas** vraiment le **conflit**. Alors, tu vas avoir tendance à **faire passer tes propres besoins après ceux des autres**. Malheureusement, tu n'as pas toujours le retour que tu souhaiterais ...

Du coup, tu peux avoir tendance à te sentir **incompris et à encaisser**, encaisser avec un effet cocotte minute.

Attention à toi, à force de vouloir plaire et faire plaisir aux autres, es tu sûr de ne pas **passer à côté de ta vie et de ce que tu veux vraiment au fond de toi ?**



FAIS PLAISIR

3 CONSEILS POUR LE "FAIS PLAISIR"



Exprime tes besoins et ce que tu as sur le cœur

L'idée n'est pas de tout balancer dans un moment de ras le bol général mais de le faire **avec tact**.

Pour cela tu peux utiliser **la communication non violente**:
Observe **les faits**, Exprime **tes émotions** puis **tes besoins**
avant de faire part de **ta demande**.

Non, **ton entourage ne sait pas forcément ce que tu as dans la tête, ni ce que tu veux**. Le meilleur moyen pour obtenir la reconnaissance que tu souhaites et faire en sorte que tes besoins soient respectés, c'est de **les exprimer**.



Ose dire non et poser tes limites

Tu n'as absolument pas envie de faire telle ou telle chose mais, comme tu ne veux froisser personne, tu t'apprêtes à dire oui.... ?

As-tu conscience qu'en disant **oui aux autres** quand tu ne le penses pas vraiment, tu te dis **non à toi** ? Ose **exprimer ce que tu acceptes et ce que tu n'acceptes pas** (toujours avec tact hein ;)) **Les gens iront jusqu'où tu les autorises à aller** donc pose tes limites.



Intègre le mantra

« On ne peut pas plaire à tout le monde, donc autant être pleinement soi-même »

Que tu fasses blanc ou noir, certains vont t'adorer et tu ne plairas pas à d'autres. C'est comme cela et malheureusement (ou heureusement) tu ne pourras pas changer cela. Alors assume pleinement qui tu es, tu verras, cela fait tellement de bien !

2ème profil: "FAIS EFFORT"

Pour toi, pour réussir, **il faut bosser**. On n'a rien sans rien alors tu te donnes à 3000%.

La bonne nouvelle c'est que tu es **courageux, volontaire** et que tu as **une grande capacité de travail**. Tu ne cherches pas la facilité et vas **t'investir** dans tout ce que tu entreprends.



La mauvaise c'est que, du coup, tu es **débordé**, et tu **n'as jamais fini**. Tu peux avoir tendance à te **dispenser** et au final à **te décourager** devant la montagne des choses que tu entreprends.

Ne pas avancer, te sentir inutile te fait peur donc tu as tendance à tout faire pour éviter cela. Le mot repos ne fait pas partie de ton vocabulaire.

Mais **attention à toi**, à force de te donner autant, tu risques le **surmenage**.



FAIS EFFORT

3 CONSEILS POUR LE "FAIS EFFORT"



Apprends à regarder les résultats atteints

Tu as encore une montagne de choses à faire, ok !
Et si tu mesurais le chemin parcouru ? Et si tu prenais conscience de tout ce que tu as déjà fait ?

Ta vie est ce que tu en fais. Tu n'es **pas obligé de vivre en tension permanente**. Tu as également le droit de **prendre du plaisir** dans ce que tu fais et d'être **fier de ce que tu as déjà accompli**.



*Définis toi des priorités et respecte les !

Tu n'as pas besoin d'être sur tous les fronts en même temps. Ne peux tu pas **déléguer** une partie, ou **décaler dans le temps** certains sujets? Tout n'a pas la même urgence.

Quelles sont **tes priorités dans ta vie pro et dans ta vie perso** ?

Je te propose de regarder cette vidéo que j'aime beaucoup :
https://www.youtube.com/watch?v=B_XAuBaD2kg

Davantage t'écouter pour suivre les priorités qui sont importantes pour toi, **suivre ton rythme biologique** pour gagner en efficacité, accepter de **lâcher prise et de souffler** quand tu te sens fatigué sont autant de pistes qui t'éviteront de t'épuiser.



Intègre le mantra

«Cela a tout autant de valeur de réussir facilement»

Donne-toi la permission de faire les choses simplement dans la **fluidité**. **Tout n'a pas besoin d'être souffrance et difficulté**.

Apprends à associer facilité et plaisir. Pour cela **appuie-toi sur tes points forts** et **capitalise sur ton expérience** afin de te faciliter la vie.

Tous droits réservés - Les Explorateurs Engagés

La société "Les Explorateurs Engagés" ne saurait être tenue pour responsable des agissements des lecteurs de ce guide.

3ème profil: "SOIS PARFAIT"

Pour toi, on peut **toujours faire mieux**. Tu as tendance à rechercher la perfection dans tout ce que tu fais.

Tu es **précis, analyste et réfléchi** dans ce que tu entreprends. Ton travail est toujours d'une **grande qualité**. Rien n'est laissé au hasard. Tu es également très **organisé**. Quand on te confie quelque chose, on sait que ce sera fait et bien fait !



Mais, comme tout le monde, tu as les défauts de tes qualités. Tu es très **exigeant voire dur avec toi-même et les autres**.

Tu peux avoir un côté maniaque et intransigeant. Par exemple, si tu juges que quelque chose n'est pas bien fait, tu vas avoir tendance à repasser derrière pour le refaire à ta façon. ;)

Tu as également tendance à avoir **du mal à choisir**, et à **prendre du temps pour décider**. Ta recherche de la perfection peut aussi te conduire à **te noyer dans les détails**. Tu as souvent peur de ne pas avoir le temps de finir ce que tu commences.

L'inconnu te fait peur tout comme l'idée de ne pas être à la hauteur.

Mais attention, **à force de vouloir tout sécuriser et contrôler, tu risques de t'épuiser et de passer à côté de belles expériences**



SOIS PARFAIT

3 CONSEILS POUR LE "SOIS PARFAIT"



Prends du recul sur les événements

Tu as invité des amis et tu stresses car tout doit être parfait ? La mise en page de ta présentation n'est pas parfaite et tu vas tout recommencer pour qu'elle le soit ?

Et si, à vouloir tout contrôler, tu passais à côté de l'essentiel ?

La tarte est un peu trop cuite, et alors ? L'important n'est-il pas de passer du temps avec des personnes que tu apprécies ? Il manque quelques points de ponctuation et le bleu n'est pas exactement le même qu'à la page précédente, et alors ? L'important n'est-il pas le message que tu veux faire passer ?

As-tu remarqué que bien souvent les souvenirs que tu gardes en tête ne sont pas ceux "parfait" mais ceux où il y a eu de l'imprévu, des rebondissements, des galères et des rires.

Alors **souffle et prends du recul**. Cette situation aura-t-elle encore autant d'importance dans quelques années ?

Prends confiance en toi. Tu as bien plus de capacité à rebondir et à t'adapter que ce que tu imagines.



SOIS PARFAIT

3 CONSEILS POUR LE "SOIS PARFAIT"



Nuance tes attentes

Qu'on se le dise, la perfection n'existe pas !

La chercher en permanence va juste **te rendre malheureux** car tu auras le sentiment de ne pas être à la hauteur, que les choses ne sont jamais assez bien... Tu vas rentrer dans un schéma où tu seras **insatisfait** de ce que tu fais, de ce qu'il se passe dans ta vie et en quête permanente d'une perfection inatteignable ou à quel prix !

Les choses ne sont pas blanches ou noires. La vie est tellement plus complexe et **nuancée**.

Lors de ta soirée, la tarte n'était peut-être pas dingue mais les boissons tops, l'ambiance géniale. Vous avez partagé un bon moment de complicité ensemble...

Même chose pour ta présentation : franchement si les seules critiques concernent les 3 points qui manquent et le bleu qui n'est pas parfaitement identique, c'est que ton interlocuteur n'a rien à dire sur l'essentiel ! ;)



Intègre le mantra

"Il n'y a ni échec, ni réussite, seulement des apprentissages !"

C'est humain de faire des erreurs, et de ne pas toujours tout réussir parfaitement, ça **n'enlève en rien ta valeur et toutes tes qualités**.

Je te souhaite d'**oser tester et expérimenter**, parfois te planter pour **apprendre** toujours plus.

Comme le disait un professeur de ski à ma belle-mère, « si tu ne tombes jamais, c'est que tu ne progresses pas ! »

L'inconnu peut te réserver de belles choses, tu sais ;)

4ème profil: "DU SENS !"

Aujourd'hui tu n'en peux plus de ce **décalage entre ce qui est important pour toi dans la vie et ce à quoi tu contribues au quotidien avec ton job.**

Tu vis une vraie **dissonance cognitive** et tu as l'**impression d'être incohérent avec toi même.**

Dans ta vie personnelle tu fais des choses, tu as des **convictions** qui ne sont **plus en accord avec ton travail** ou tu as tout simplement le **sentiment de faire un travail qui n'a aucun intérêt pour la société** dans son ensemble.



Tu peux sembler **idéaliste** aux yeux de certains mais en réalité tu as simplement **envie de faire bouger les choses** pour rendre le monde meilleur d'une façon ou d'une autre.

Tu sens que **savoir à quoi tu contribues et pourquoi**, sera une grande source d'épanouissement professionnel. Cela te permettra de te sentir plus **en accord avec toi-même.**



DU SENS!

3 CONSEILS POUR LE "DU SENS! "



Mets ta touche personnelle dans ton job actuel

Même s'il ne s'agit pas de ton cœur de métier, rien ne t'empêche de **te comporter et de véhiculer ce qui te tient à cœur** dans ton job, vis-à-vis de tes collègues, clients, fournisseurs... et de tes managers.

Ce n'est pas parce que tu es au travail que tu dois te renier. Cela ira peut être **à contre-courant**, cela va peut-être surprendre, mais cela te permettra d'être plus aligné.

Avant de me lancer à mon compte, j'ai travaillé dans une usine qui faisait de l'essuie tout... alors que j'étais devenue une adepte du 0 déchet dans ma vie personnelle. Quand, le midi, j'arrivais avec une serviette en tissu, et mon kit 0 déchet, cela en a surpris plus d'un au démarrage.

Quand j'ai quitté cette entreprise, certains m'ont dit que j'avais été une **source d'inspiration** pour eux sur le sujet et qu'ils s'étaient mis au 0 déchet suite à nos échanges.

Je n'en avais pas conscience à l'époque pourtant, de par mes actions, je faisais déjà **bouger les lignes**.

Assume tes convictions tout en étant dans le respect des avis des autres, tu peux, dès aujourd'hui, commencer à faire bouger les choses.



3 CONSEILS POUR LE "DU SENS"



Travaille sur ton projet pour avoir une vision

Fais le nécessaire pour **identifier ce à quoi tu veux contribuer** et **comment faire en sorte d'en faire un métier.**

Cette première étape va te permettre d'**avancer vers la vie que tu souhaites** tout en **prenant du recul sur ton travail actuel.**

Tu le verras comme **un moyen d'atteindre ce que tu veux** (avoir un salaire le temps de monter ton projet) et non plus comme une fin en soi.

Tu verras, tu te sentiras beaucoup plus léger.



Intègre le mantra

"Si tu es capable de le rêver, alors tu es capable de l'accomplir !"

Projette toi un maximum dans la vie que tu souhaites te créer.

Cela te permettra d'avoir le bol d'air dont tu as besoin aujourd'hui.

DU SENS!

ET ON FAIT QUOI MAINTENANT ?

Toi seul peux agir pour te sentir bien dans ton travail.

J'espère que ces 1ères actions t'aideront à court terme.

Mais n'oublie pas, **pense à la prochaine étape dès aujourd'hui**. Plus ton projet sera **anticipé et préparé**, plus tu seras **serein dans cette transition**.

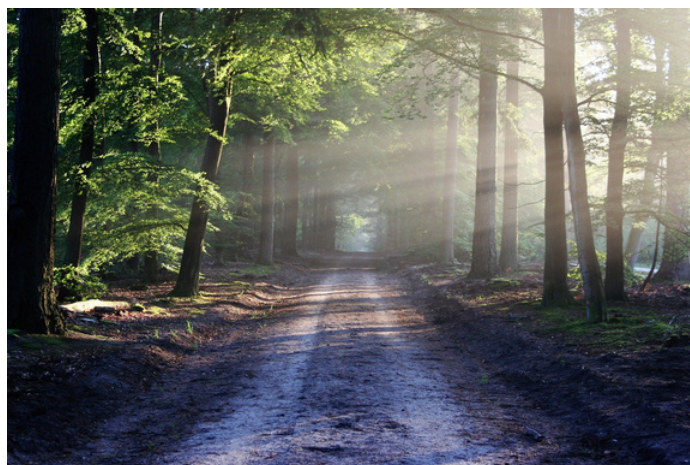
C'est normal de **te sentir perdu, de ne pas savoir par quel bout prendre le sujet**. Quasiment tous mes clients me disent cela au démarrage.

Mais, **si tu y vas pas à pas, tu es capable d'aller très loin...**

Si tu as besoin d'aide pour avancer sur ce chemin, n'hésite pas à me faire signe...

<https://lesexplorateursengages.com/carriere-a-impact-positif/>

Sinon, je te souhaite une très belle route!



QUI SUIS JE ?

Il y a quelques années, quand je ne me sentais plus bien dans mon travail, je me disais que **je ne pouvais pas me permettre de changer**. J'avais des enfants en bas âge, un crédit à rembourser, un certain train de vie auquel je tenais.... Et de multiples peurs qui me donnaient de bonnes raisons de ne pas sauter le pas.

Quand j'ai compris que **rien n'était insurmontable** mais que je devais, avant tout, **travailler sur moi** pour me sentir bien au travail, **les choses ont énormément changé**.

J'ai osé dire que je voulais changer de travail, j'ai osé demandé un 80% et partir à 16h le vendredi pour aller chercher mes enfants à l'école, j'ai osé affirmer mes convictions au travail, Bref **j'ai OSE prendre ma vie en main!**

Je savais que ces ajustement me permettraient de me sentir mieux à court terme mais que j'avais **besoin de plus de sens à moyen terme**. Alors, en parallèle, j'ai travaillé sur la suite de ma carrière.

Aujourd'hui j'accompagne les personnes qui veulent plus de **sens et de plaisir dans leur travail** à **identifier le métier qui les animera ou à passer du salariat à l'entrepreneuriat**.





Tu as aimé ce quiz et le
guide t'a aidé ?



N'hésite pas à me faire ton
retour par mail ou via
instagram
(https://www.instagram.com/les_explorateurs_engages/),
cela me fera très plaisir de
savoir ce que tu en penses
et si cela t'a aidé dans tes
réflexions :)