

Donner une direction à sa vie

EXPLORER PLUSIEURS CHEMINS, FAIRE UN PREMIER PAS

Un livre blanc d'introspection par Chris Coaching.

Gemini Notebook

La direction est une b*oussole*, pas un plan. Elle guide sans figer l’action, permettant détours et pauses.

La **boussole** plutôt que les rails



Le mythe du plan parfait : La vie n'est pas une voie ferrée tracée d'avance. Chercher la certitude absolue fige l'action.



Le pouvoir de la direction : Une direction est une étoile polaire. Elle donne un cap tout en autorisant ies détours, les pauses et les chemins de traverse.

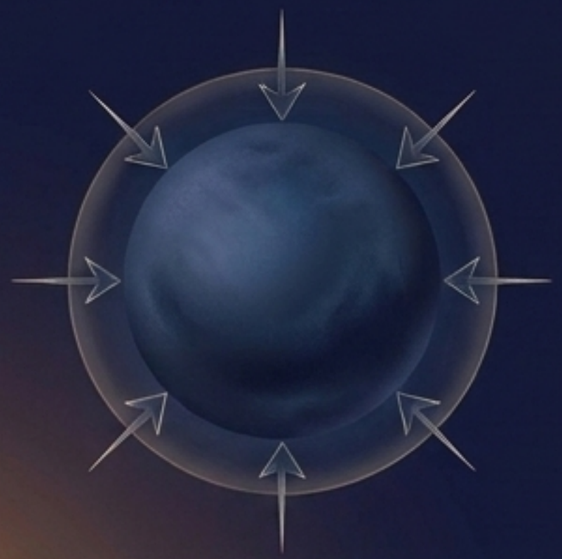


Votre boussole intérieure : Vos émotions et vos ressentis sont des indices à croiser avec les faits, les valeurs, les contraintes, les informations et les conseils utiles.

Gemini Notebook

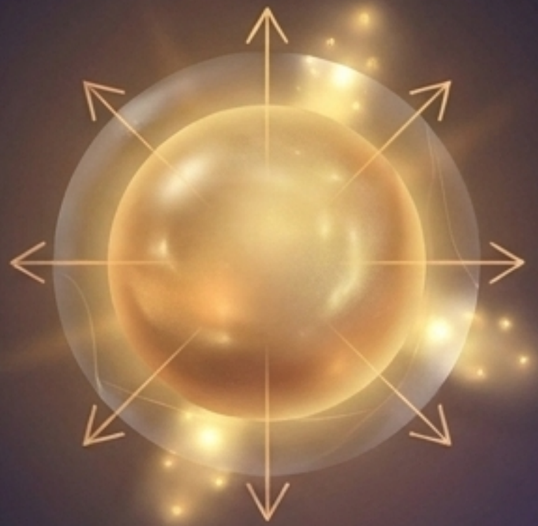
Devenir Acteur : De la Réception à la Création

Reconnaître les Contraintes



Identifier les freins extérieurs (santé, finances, relations).
Accepter que certains choix sont limités pour le moment.
Ne pas se culpabiliser face aux difficultés.

Agir dans ses Marges



Repérer les espaces de liberté possibles, même petits.
Chercher des soutiens et des ressources adaptés.
Définir un prochain pas réalisable.

Le véritable pouvoir n’est pas de tout contrôler, mais de trouver sa propre marge de manœuvre, avec bienveillance, là où l’on est.

Gemini Notebook

Base on Slide C

Dédramatiser le Choix : Le Droit à l'Exploration

L'illusion de l'échec

Dans une démarche d'exploration, un essai peut apporter des apprentissages ET des conséquences réelles à évaluer.

La vraie impasse

Prendre du temps, chercher du soutien ou différer peut être judicieux plutôt que de rester dans une situation qui ne convient plus.

1. Choisir :
Prendre une direction selon ses besoins, faits et contraintes.

2. Expérimenter :
Vivre la situation (ex: tester une nouvelle activité associative, changer de secteur).

3. Ressentir :
Évaluer son niveau d'effets concrets et ressentis.

4. Réajuster :
Continuer, pivoter ou revenir en arrière (sans culpabilité).

Gemini Notebook

Exercice 1 : Plongée dans votre Journée Idéale

Fermez les yeux. Projetez-vous dans une vie où vous n'avez plus rien à prouver à personne. Que voyez-vous ?

1. L'Environnement

Êtes-vous en ville ou à la campagne ? Comment est décoré votre espace ? (Lumière, couleurs, odeurs).

2. Le Rythme

Comment s'articule votre journée ? Quelle est la part de solitude choisie et de moments partagés ?



3. Les Relations

Qui vous entoure ? Quelles sont les valeurs de ces personnes (bienveillance, ambition, ouverture) ?

4. La Contribution

À quoi consacrez-vous votre énergie créative ou professionnelle ? Qu'est-ce qui vous donne le sentiment d'être utile ?

Ne vous censurez pas. Cette vision sert de matière première pour la suite.

Gemini Notebook

Méthodologie : L'Exercice des 3 Vies

Pour éviter le piège du "tout ou rien", nous allons cartographier trois scénarios d'évolution. L'objectif n'est pas de choisir l'un d'eux immédiatement, mais d'explorer comment vos besoins profonds peuvent être satisfaits de différentes manières.



« Plusieurs façons de vivre peuvent répondre à un seul et même besoin. »

Gemini Notebook

Chemin A : Le Quotidien Réaménagé

Vous conservez les fondations de votre vie actuelle (lieu, métier principal), mais vous changez radicalement ce qui vous empêche de respirer.



Ce que je garde (Les Piliers)

Exemples : La proximité géographique avec mes proches, la sécurité de mon emploi, le confort de mon rythme matinal.

Ce que je change (Les Ajustements Actifs)

Exemples : Poser des limites fermes sur mes horaires, initier moi-même les rencontres sociales plutôt que d'attendre, déléguer certaines tâches domestiques.

Quelles petites frictions quotidiennes puis-je éliminer dès demain pour retrouver de l'énergie ?

Gemini Notebook

Chemin B : L'Alternative Organisationnelle

Vous faites évoluer un ou plusieurs éléments majeurs de votre vie, ce qui modifie profondément votre organisation et votre équilibre.

Exemples de Variables à Modifier

- **Le Lieu** : Déménager seul(e) dans une nouvelle métropole.
- **Le Rythme** : Passer d'un temps plein à un temps partiel pour libérer un espace créatif.
- **L'Environnement pro** : Quitter une grande structure pour une petite entreprise (ou inversement).



L'Impact (Avantages / Contraintes)

Avantage : Un vent de fraîcheur, une nouvelle indépendance, la création de nouveaux cercles sociaux.

Contrainte : Nécessite une période de transition, un budget ajusté, et l'effort de reconstruire ses repères.

Gemini Notebook

Chemin C : L’Envie à Explorer

Le scénario audacieux. Celui que vous vous interdisez peut-être par peur de l’inconnu, mais qui vous attire secrètement.



1. Repartir de zéro (ou presque)

Tout reconstruire dans un nouvel écosystème (ex: se lancer en indépendant à 100%, changer de pays, reprendre de longues études).

2. Stimulation maximale

L'accès direct à l'innovation, à la nouveauté et à des défis inédits.

3. Une Exploration Réaliste

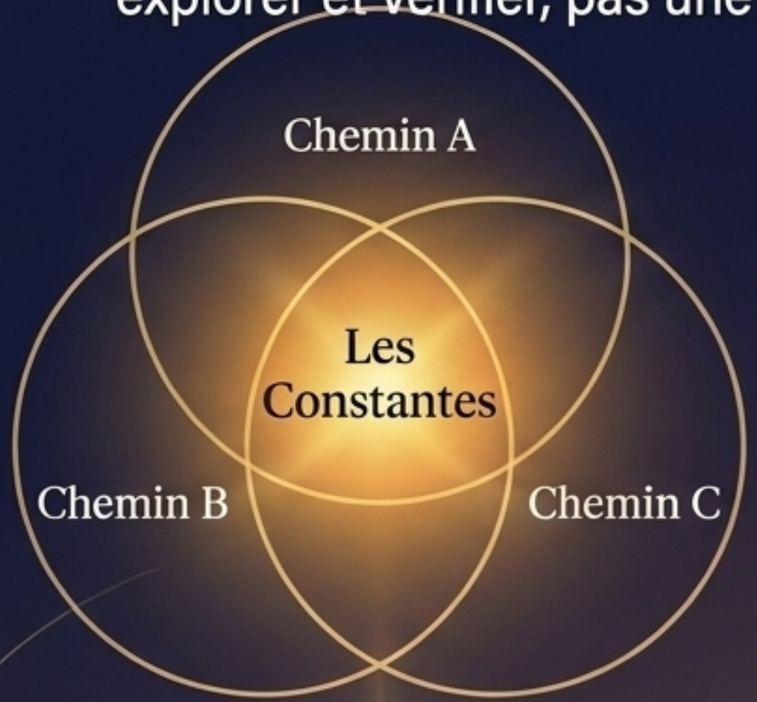
Une envie mérite d'être explorée sans garantie de faisabilité. Il faut évaluer les compétences à développer, les moyens nécessaires, les aides possibles et les contraintes.

Si ce choix ne dépendait que de moi et que personne ne me jugeait, qu’est-ce qui m’attirerait ici ?

Gemini Notebook

Synthèse : Identifier vos Constantes Communes

Les trois scénarios que vous avez imaginés semblent très différents en surface. Pourtant, en les analysant, des constantes vont émerger. Ces éléments sont des indices de besoins importants à explorer et vérifier, pas une preuve automatique de besoins non négociables.



Trouver vos invariants (Exemples pédagogiques)

Indépendance : Le besoin d'organiser votre temps librement se retrouve-t-il dans les trois vies ?

Partage & Rencontres : Avez-vous toujours inclus des moments sociaux qualitatifs, qu'ils soient avec d'anciens ou de nouveaux amis ?

Créativité : Y a-t-il une activité de création ou de mouvement dans chaque scénario ?

La Révélation

Ce n'est pas le décor (la ville, le statut) qui compte le plus, mais la présence de ces ingrédients fondamentaux. Ces constantes sont des pistes à creuser, des indices précieux sur ce qui vous est essentiel, qu'il convient de vérifier par l'expérience.

Gemini Notebook



Ressources Financières

Énergie & Temps

Impact Émotionnel

S’éloigner géographiquement peut modifier la fréquence et la qualité des moments partagés, à anticiper avec ses proches.

Accepter la contrainte, c’est reprendre le pouvoir sur son choix.

Gemini Notebook

L’Art du « Petit Essai »

Un « petit essai » n’est pas sans risque, mais c'est une expérience délimitée.
Son but n’est pas la réussite, mais l’apprentissage par la pratique pour prendre une décision éclairée.

1. Choisir une expérience limitée

Définir une action concrète et restreinte dans le temps (ex : une semaine, un projet pilote) pour tester une hypothèse spécifique.

2. Évaluer les coûts et conséquences

Estimer les ressources (argent, temps, énergie) et anticiper les impacts potentiels, positifels, positifs ou négatifs, sur votre situation.

3. Identifier les aides disponibles

Rechercher les soutiens, mentors, outils ou ressources qui peuvent faciliter l'essai et réduire l’incertitude.

4. Faire le bilan et apprendre

Analyser les résultats sans jugement. Qu’avez-vous appris ?

Cette voie est-elle à poursuivre, ajuster ou abandonner ?

La valeur réelle réside dans les données collectées. Chaque essai, réussi ou non, affine votre compréhension pour les décisions futures.

Gemini Notebook

Fiche Pratique : Votre Premier Pas

1. Mon Constat

L'ingrédient principal qui manque aujourd'hui à mon équilibre est... _____

_____

2. L'Opportunité à Créer

Plutôt que d'attendre, je décide de... _____

_____

3. Mon Petit Essai (Action concrète dans les 7 jours)

Cette semaine, je vais tester l'action suivante... (ex: participer à un atelier, contacter une personne ressource, bloquer une soirée pour moi). _____

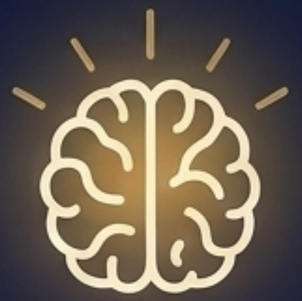
4. Ma Boussole (Bilan du test)

Comment je me suis senti(e) ? Était-ce fluide ? Qu'ai-je appris ? _____

_____

Soyez attentif(ve) à vos sensations, mais croisez-les avec les faits observés, les coûts et vos besoins.
Une difficulté temporaire ne prouve pas qu'une piste est mauvaise.

Gemini Notebook



Le chemin se trace en marchant.

Il n’existe aucune décision parfaite ni aucune carte définitive.
Les choix se précisent en croisant besoins, valeurs, ressentis, faits et contraintes.
Autorisez-vous à explorer, à vous tromper et à réajuster.
C’est ainsi que l’on construit une vie qui nous ressemble vraiment.

Site Web : https://chris-coaching.fr/contact/
Téléphone : 06 20 56 43 55
Chris Coaching — Déploie tes potentiels.

Gemini Notebook