



Le Mini-Diagnostic C.L.A.I.R.E.™

6 questions essentielles pour retrouver de la clarté en période de transition

Vous traversez un changement, une réorganisation, une rupture, une perte de sens ou une transition professionnelle...

Ce guide vous propose 6 questions clés issues de la méthode C.L.A.I.R.E.™ pour comprendre ce qui se passe, apaiser le mental et clarifier votre prochaine étape.

1. Qu'est-ce qui change vraiment dans ma vie aujourd'hui ?

Identifiez ce qui change objectivement : poste, rythme, relation, responsabilités...

2. Qu'est-ce que je ressens... mais que je ne m'autorise pas encore à exprimer ?

La clarté passe par l'honnêteté émotionnelle. Quelle émotion demande à être entendue ?

3. Qu'est-ce que j'essaie de tenir, maîtriser ou contrôler ?

Parfois, tenir est ce qui vous épouse. Qu'est-ce que vous pourriez relâcher ?

4. De quoi ai-je réellement besoin aujourd'hui ?

Repos ? Soutien ? Simplicité ? Un espace pour réfléchir ? Une décision à différer ?

5. Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer ?

Identifiez le frein principal : peur, croyance, pression extérieure, fatigue...

6. Quelle serait la première petite action juste ?

Une seule action simple, réaliste, alignée. Quel petit pas pouvez-vous faire ?

Conclusion

Vous venez d'amorcer un processus essentiel : transformer votre transition en un chemin plus clair et aligné.

Séance découverte offerte