Mon autodiagnostic Carrière

15 minutes pour comprendre ce qui doit changer dans ma vie pro.



Émilie Aubin, Consultante RH & Carrière

Valoriz Pro

QUI SUIS-JE ?

Ma mission : valoriser ton potentiel

En 2010, après 10 ans dans le commercial en banque puis en assurance, je me suis retrouvée en épuisement professionnel. Ce n'était pas que du fait de ma vie professionnelle. C'était un mix entre management toxique, stress très élevé et problèmes de santé. Même si j'aimais mes missions de conseil et mes clients, j'étais arrivée au bout de ce que je pouvais donner.

Cette période m'a obligée à m'arrêter, à prendre soin de moi, à repenser ma vie professionnelle et à réfléchir à mes besoins et mes valeurs. J'ai finalement décidé de reprendre des études pour me reconvertir dans les Ressources Humaines.

Après un premier poste en service RH, l'envie d'accompagner directement les personnes est revenue. J'ai alors occupé différentes fonctions qui m'ont permis d'accompagner des centaines d'actifs en création d'entreprise, puis d'animer des ateliers en techniques de recherche d'emploi, mais aussi d'accompagner des actifs en reclassement professionnel et en bilan de compétences. Je me sentais enfin alignée dans ma vie professionnelle et à la bonne place.

Accompagner les femmes à construire un projet aligné à leurs valeurs, leur personnalité et leur potentiel, c'est ce qui me motive chaque jour.

C'est pourquoi j'ai créé Valoriz Pro et cet outil d'autodiagnostic : pour t'aider à avancer dans tes réflexions sur ta situation professionnelle.

Parce que chaque femme mérite de s'épanouir au travail, de rentrer chez elle le soir en ayant encore de l'énergie pour profiter de ceux qui comptent le plus pour elle.

Cet outil, c'est un premier pas vers une carrière alignée et épanouissante.

Émilie Aubin



Sommaire

AVANT DE COMMENCER

2 Qui suis-je ?

4 Introduction : comment répondre

LE TEST

5 Test 1 : Ce vers quoi j'ai envie d'aller

6 Test 1 : suite

TEST 2 ET RÉSULTAT

7 Test 2 : Ce qui me préoccupe en ce moment

8 Mes résultats

MON BESOIN MOTEUR

9 A. Approfondir ton expertise

10 B. Transmettre et accompagner

11 C. Entreprendre

12 D. Diversifier tes activités

13 E. Changer de voie

14 F. Retrouver du sens

15 G. Être mieux valorisée

16 H. Rééquilibrer ta vie

CE QUI ME PÈSE

17 1. Reconnaissance

18 2. Rémunération

19 3. Relations de travail

20 4. Avenir et sécurité

21 5. Charge de travail

22 6. Fatigue

LA SUITE

23 Mission accomplie ! Et maintenant ?

De quoi as-tu besoin, maintenant ?

Tu te poses des questions sur ta vie professionnelle ? Tu as envie que ça change, sans savoir par où commencer ?

Ce test est fait pour toi.

En moins de 15 minutes, tu vas repérer ce dont tu as besoin pour que ton travail te ressemble davantage.

Tu n'as pas tout à lire : ton résultat t'indique les pages utiles.

Comment répondre

- Réponds spontanément, selon ce que tu ressens actuellement.
- Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.
- Deux tests de 10 questions chacun.
- Pour chaque question, il faut juste choisir une phrase, celle qui te ressemble le plus en ce moment.
- À la fin, tu comptes tes réponses. Ton résultat t'indique les pages à lire.

Ce test est un outil de réflexion, pas un test psychologique ni un diagnostic. Il t'aide à mettre des mots sur ce que tu ressens et à préparer la suite de ta carrière.

TEST 1 : CE QUI M'ATTIRE

Ce vers quoi j'ai envie d'aller

Pour chaque question, entoure une seule phrase : celle qui te ressemble le plus en ce moment.

1. Qu'est-ce qui ferait pour moi une belle journée de travail ?
(D) Passe d'une activité à l'autre sans m'ennuyer.
(A) Régler un sujet pointu que je maîtrise mieux que personne.
(E) Découvrir un métier ou un univers nouveau pour moi.
(B) Aider quelqu'un à comprendre et progresser dans un domaine.

2. Qu'est-ce qui me donne de l'énergie en ce moment ?
(F) Sentir que mon travail sert à quelque chose.
(B) Transmettre ce que je sais.
(E) Imaginer ce que je pourrais faire autrement.
(C) Lancer mes propres idées.

3. Qu'est-ce qui me manque le plus aujourd'hui ?
(G) Plus de reconnaissance pour ce que j'apporte.
(C) Pouvoir décider seule de mon organisation.
(F) Un travail en accord avec mes valeurs.
(D) De la place pour mes autres talents.

4. Si je pouvais changer une chose dans mon quotidien pro, laquelle ?
(H) Avoir plus de temps pour ma vie personnelle.
(D) Mener plusieurs projets de front.
(G) Être mieux rémunérée pour ce que je vaux.
(E) Changer de métier ou le faire évoluer.

5. Quand j'imagine mon avenir professionnel, comment est-ce que je me vois ?
(A) Comme une référence dans mon domaine.
(H) Avec un rythme plus souple et plus doux.
(E) Dans un univers très différent d'aujourd'hui.
(F) Engagée pour une cause qui compte.

Ce vers quoi j'ai envie d'aller

Pour chaque question, entoure une seule phrase : celle qui te ressemble le plus en ce moment.

6. De quoi suis-je la plus fière dans mon parcours professionnel ?
(B) J'ai vu quelqu'un grandir grâce à moi.
(F) J'ai agi en accord avec mes valeurs.
(A) Je suis allée au bout d'un sujet jusqu'à le maîtriser.
(G) J'ai obtenu un résultat et j'ai su le faire valoir.

7. Si on m'offrait une journée entière pour ma vie pro, que ferais-je ?
(C) J'avancerais sur mon projet à moi.
(G) Je préparerais ma demande d'augmentation ou mes tarifs.
(H) Je ferais le tri pour alléger ma semaine.
(B) J'animerais un atelier ou j'accompagnerais quelqu'un.

8. Qu'est-ce que j'aimerais dans un an ? J’aimerais :
(D) Avoir plusieurs activités qui me ressemblent.
(C) Que mon activité soit vraiment la mienne.
(A) Que mon expertise soit visible et recherchée.
(H) Que ma vie pro laisse plus de place à ma vie perso.

9. Le week-end, à quoi est-ce que je pense le plus ?
(F) Je me demande si ce que je fais compte vraiment.
(H) Je regrette de ne pas avoir plus de temps pour moi.
(A) J'ai envie de creuser un sujet qui me passionne.
(C) Je pense à un projet que je rêve de lancer.

10. Quel cadeau professionnel me ferait le plus plaisir ?
(G) Une augmentation ou une vraie reconnaissance.
(E) Une année pour tester un autre métier.
(B) La possibilité de former ou d'encadrer d'autres personnes.
(D) La liberté de mener plusieurs activités en parallèle.

Ce qui me préoccupe en ce moment

Pour chaque question, entoure une seule phrase : celle qui te ressemble le plus en ce moment.

1. En ce moment, qu'est-ce qui me pèse le plus ?
(4) Je ne sais pas où je serai dans un an.
(1) Mes réussites passent inaperçues.
(6) Je me sens vidée en fin de journée.

2. Qu'est-ce qui me fait soupirer ?
(3) Je manque de soutien autour de moi.
(5) Ma charge de travail déborde.
(2) Ma rémunération ne reflète pas mon travail.

3. Qu'est-ce qui est difficile pour moi en ce moment ?
(2) J'ai du mal à oser demander une augmentation ou à relever mes tarifs.
(6) Je n'arrive pas à me remettre de mes journées.
(4) Je n'arrive pas à me projeter dans les années qui viennent.

4. Qu'est-ce qui m'use ?
(1) Je ne me sens pas assez reconnue.
(3) Je ne me sens pas écoutée dans mes limites.
(5) Je n'arrive pas à décrocher le soir.

5. Qu'est-ce qui m'inquiète ?
(5) Je m'inquiète de ne plus avoir de temps pour ma vie perso.
(4) Je m'inquiète pour la stabilité de ma situation.
(6) Je m'inquiète pour mon niveau d'énergie.

6. Qu'est-ce qui me dérange le plus ?
(2) Je trouve l'écart trop grand entre ce que j'apporte et ce que je reçois.
(1) Personne ne remarque ce que je fais.
(3) L'ambiance avec mon manager ou mes collègues n'est pas bonne.

7. De quoi ai-je le plus besoin pour être sereine ?
(4) J'ai besoin de visibilité sur mon avenir.
(1) J'ai besoin qu'on me dise que mon travail compte.
(5) J'ai besoin de journées moins chargées.

8. Qu'est-ce qui me ferait le plus de bien dès demain ?
(6) J'aurais un vrai temps de repos.
(2) J'aurais une rémunération qui reflète mon travail.
(3) J'aurais des collègues ou un manager qui me soutiennent.

9. Qu'est-ce qui me coûte le plus d'énergie ?
(6) Je me lève déjà fatiguée.
(2) J'ai l'impression de ne pas être payée à ma juste valeur.
(5) J'ai trop de choses à gérer en même temps.

10. Qu'est-ce que j'aimerais entendre en ce moment ?
(1) "Merci, ton travail compte vraiment."
(3) "Je te soutiens, tu peux compter sur moi."
(4) "Ta situation est stable, tu peux te projeter."

MON RÉSULTAT

Je compte mes réponses

Dans chaque cadre, écris combien de fois tu as entouré chaque lettre ou chaque numéro. Le total doit faire 10.

Test 1 : mon besoin moteur

A. Approfondir ton expertise
Page 9

B. Transmettre et accompagner
Page 10

C. Entreprendre
Page 11

D. Diversifier tes activités
Page 12

E. Changer de voie
Page 13

F. Retrouver du sens
Page 14

G. Être mieux valorisée
Page 15

H. Rééquilibrer ta vie
Page 16

Ma lettre la plus fréquente = mon besoin moteur. La deuxième = mon besoin associé.

Égalité ? Choisis le besoin qui te donne le plus envie d'avancer cette année.

Test 2 : ce qui me pèse

1. Reconnaissance
Page 17

2. Rémunération
Page 18

3. Relations de travail
Page 19

4. Avenir et sécurité
Page 20

5. Charge de travail
Page 21

6. Fatigue
Page 22

Mon chiffre le plus fréquent = ce qui me pèse le plus. Égalité ? Choisis ce qui me pèse le plus.

Fatigue (6) à 3 ou plus : commence par la fiche 6, page 22. Relations (3) à 3 ou plus : lis aussi la fiche 3, page 19.

ÉTAPE 1 | BESOIN A

A. Approfondir ton expertise

Tu as envie d'aller plus loin dans ce que tu sais faire, de devenir celle vers qui on se tourne.

Tu te reconnais si…

- Tu aimes ton métier et tu as envie de le maîtriser encore mieux.
- Tu te surprends à lire, te former ou creuser des sujets par curiosité.
- Tu voudrais qu'on reconnaisse ta compétence, pas seulement ta disponibilité.

Points d'attention

- Savoir faire ne suffit pas : encore faut-il que ça se voie.
- Le perfectionnisme peut retarder le moment de te montrer.
- Une expertise sans public ni débouché reste invisible.

Ce sur quoi t'appuyer

- Des compétences acquises au fil des années, à identifier précisément.
- Un goût du travail bien fait, à vérifier dans ce qu'on te reconnaît.
- Une envie de progresser, dont tu peux vérifier la durée.

Questions à te poser

- Pour quoi les gens viennent-ils me voir en premier ?
- Sur quel sujet aimerais-je être reconnue dans 3 ans ?
- Qui sait aujourd'hui ce que je sais faire de mieux ?

Cela peut prendre plusieurs formes

- Devenir experte dans ton entreprise : être la personne référente sur un sujet.
- Te spécialiser : choisir une niche où ta valeur est claire.
- Faire reconnaître ton expertise à l'extérieur : articles, interventions, réseau, certifications.
- Monter en compétences : formation, diplôme, nouveaux outils.

La prise de conscience

- Une expertise qui ne se voit pas ne peut pas te servir. Devenir experte, c'est de la compétence plus de la visibilité.

Ton action de la semaine (15 minutes)

Note 3 sujets sur lesquels on te sollicite régulièrement. Entoure celui qui te donne le plus d'énergie.

Ce qu'on peut explorer ensemble

Tes compétences distinctives, ta manière de les rendre visibles et le périmètre d'expertise qui te ressemble.

Ce n'est que la moitié de ton résultat : va voir ta fiche du test 2 (pages 17 à 22).

Envie d'aller plus loin sur ce besoin ? Réserve ton diagnostic carrière offert de 30 min avec Émilie.

ÉTAPE 1 | BESOIN B

B. Transmettre et accompagner

Tu as envie de partager ce que tu sais et de voir les autres grandir grâce à toi.

Tu te reconnais si…

Tu prends naturellement le temps d'expliquer, de former les nouvelles ou nouveaux.
On te demande souvent conseil, même hors de ton périmètre officiel.
Ce que tu préfères, c'est le moment où quelqu'un comprend, ou réussit, grâce à ton aide.

Points d'attention

Transmettre est un métier en soi : il demande de la méthode, pas seulement de la bonne volonté.
Attention à ne pas donner tout ton temps sans reconnaissance ni cadre.
Manager n'est pas la seule façon de transmettre.

Ce sur quoi t'appuyer

Un goût pour l'explication : à vérifier dans ce que les autres en retirent.
De la générosité professionnelle, à équilibrer avec ton propre temps.
Une expérience qui peut valoir la peine d'être transmise.

Questions à te poser

Qu'est-ce que je transmets déjà, sans que ça soit reconnu ?
Auprès de qui et sur quels sujets ai-je le plus envie d'aider ?
Est-ce le rôle de manager qui m'attire, ou l'acte de transmettre ?

Cela peut prendre plusieurs formes

Manager : encadrer une équipe, développer les talents.
Former : animer des sessions, créer des supports, intervenir en organisme.
Tutorer ou parrainer : accompagner les nouvelles et nouveaux ou les jeunes de ton secteur.
Accompagner : coaching, mentorat, conseil, en complément ou comme métier.

La prise de conscience

Transmettre, c'est déjà une compétence, même quand personne ne l'a mise dans ta fiche de poste.

Ton action de la semaine (15 minutes)

Liste 3 personnes que tu as aidées à progresser cette année et ce que tu leur as apporté. Repère ce qui revient.

Ce qu'on peut explorer ensemble

La forme de transmission qui te correspond (manager, formatrice, mentor, coach) et la manière de la faire reconnaître.

Ce n'est que la moitié de ton résultat : va voir ta fiche du test 2 (pages 17 à 22).

Envie d'aller plus loin sur ce besoin ? Réserve ton diagnostic carrière offert de 30 min avec Émilie.

ÉTAPE 1 | BESOIN C

C. Entreprendre

Tu as envie d'une activité qui soit la tienne, avec ta façon de travailler et tes choix.

Tu te reconnais si…

Tu penses régulièrement à " et si je me lançais ? " ou tu es déjà lancée et tu veux développer.
Tu supportes mal de ne pas décider de ton organisation.
Tu as des idées, des projets, une envie de construire.

Ce sur quoi t'appuyer

- Un goût pour l'autonomie et l'initiative, à confirmer par des exemples.
- De l'énergie pour ce qui a du sens à tes yeux, à mettre à l'épreuve.
- Une envie de te projeter et d'imaginer des solutions.

Cela peut prendre plusieurs formes

Créer ton activité : passer à ton compte, en démarrant petit.
Développer celle que tu as déjà : clients, offre, visibilité, tarifs.
Reprendre ou rejoindre un projet : entreprendre, mais pas seule.
Tester avant de sauter : lancer une activité en parallèle de ton emploi.

Points d'attention

Entreprendre, c'est aussi vendre, s'organiser et gérer les périodes creuses.
Une belle idée ne suffit pas : il faut vérifier qu'elle rencontre un besoin.
L'autonomie s'accompagne de solitude : pense à ton réseau et à tes appuis.
La sécurité financière mérite d'être préparée.

Questions à te poser

Quel problème ou quel besoin ai-je envie de résoudre, et pour qui ?
De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité pendant que je démarre ?
Qu'est-ce que je pourrais tester dès ce mois-ci, en petit ?

La prise de conscience

Entreprendre ne veut pas dire tout quitter d'un coup. On peut avancer par petites expérimentations.

Ton action de la semaine (15 minutes)

Écris en une phrase l'activité que tu rêves de faire et pour qui. Puis note un premier test de moins de 2 heures que tu pourrais faire.

Ce qu'on peut explorer ensemble

Ton projet, ses risques et ses atouts, et la forme la plus adaptée (test, activité complémentaire, création).

Ce n'est que la moitié de ton résultat : va voir ta fiche du test 2 (pages 17 à 22).

Envie d'aller plus loin sur ce besoin ? Réserve ton diagnostic carrière offert de 30 min avec Émilie.

ÉTAPE 1 | BESOIN D

D. Diversifier tes activités

Tu as envie de ne pas te résumer à un seul rôle : ta carrière a plusieurs facettes.

Tu te reconnais si…

Tu te sens à l'étroit dans une seule case professionnelle.
Tu as plusieurs centres d'intérêt ou compétences que tu aimerais utiliser en même temps.
L'idée de " faire une seule chose jusqu'à la retraite " ne te parle pas.

Ce sur quoi t'appuyer

- Un goût pour la polyvalence et la curiosité, à confirmer par des exemples.
- Une capacité d'adaptation possible, à vérifier dans ton parcours.
- Une vision large, qui peut aider à relier des univers différents.

Cela peut prendre plusieurs formes

Emploi plus activité à côté : garder ta sécurité tout en développant un projet.
Temps partiel plus activité personnelle : libérer du temps pour une autre facette.
Portefeuille d'activités : plusieurs missions, clients ou statuts.
Carrière en escaliers : enchaîner plusieurs facettes selon les périodes de vie.

Points d'attention

Le risque de dispersion : trop de pistes, pas assez de focus.
La charge : chaque activité demande du temps et de l'énergie.
Ton message doit rester lisible : on comprend mieux " une chose, plusieurs façons " que " plein de choses ".
Il faut vérifier ce que ton contrat, ton statut ou ton employeur permettent.

Questions à te poser

Quelle est la ligne commune entre mes différentes envies ?
Quelle facette me donne le plus d'énergie, laquelle en prend trop ?
Quelle part de ma semaine puis-je réellement consacrer à chacune ?

La prise de conscience

Avoir plusieurs facettes n'est pas de l'instabilité : c'est une richesse, à condition de lui donner un fil conducteur.

Ton action de la semaine (15 minutes)

Dessine 3 cercles : tes activités actuelles, celles dont tu rêves, et ce qu'elles ont en commun. Le fil conducteur apparaît souvent là.

Ce qu'on peut explorer ensemble

Ton fil conducteur, l'organisation de ton temps et les combinaisons d'activités qui te conviennent.

Ce n'est que la moitié de ton résultat : va voir ta fiche du test 2 (pages 17 à 22).

Envie d'aller plus loin sur ce besoin ? Réserve ton diagnostic carrière offert de 30 min avec Émilie.

ÉTAPE 1 | BESOIN E

E. Changer de voie

Tu te demandes si ton métier est encore le bon, et tu sens qu'une autre direction t'appelle.

Tu te reconnais si…

Tu t'ennuies, ou tu te dis souvent " je ne me vois pas faire ça jusqu'à la retraite ".
Tu regardes d'autres métiers avec curiosité, voire un peu d'envie.
Tu as parfois l'impression d'avoir fait le tour de ce que ton poste peut t'apporter.

Ce sur quoi t'appuyer

Le courage de te poser la question, ce qui n'est pas si courant.
Des compétences transférables, à recenser pour mesurer leur étendue.
Une lucidité sur ce qui ne te convient plus, c'est déjà un premier pas.

Cela peut prendre plusieurs formes

Changer de métier dans le même secteur : réutiliser ce que tu connais.
Changer de secteur avec le même métier : mêmes compétences, autre univers.
Te reconvertir complètement : formation, immersion, nouveau projet.
Explorer avant de décider : enquêtes métiers, bilan de compétences, période de test.

Ton action de la semaine (15 minutes)

Note 3 choses que tu aimes dans ton métier, 3 choses que tu ne supportes plus, et 1 métier qui t'intrigue. Compare.

Points d'attention

Attention à ne pas fuir un mauvais contexte (un manager, une équipe) en croyant fuir ton métier : vérifie ce qui te pèse vraiment.
Une reconversion demande du temps, souvent un budget et un soutien.
L'herbe n'est pas toujours plus verte : renseigne-toi auprès de personnes qui exercent déjà ce métier.

Questions à te poser

Est-ce mon métier qui ne me convient plus, ou seulement son contexte ?
Qu'est-ce que je voudrais garder de mon métier actuel ?
Quel métier m'intrigue, et que sais-je réellement de lui ?

La prise de conscience

Changer de voie n'efface pas ton parcours : cela le prolonge. Tes compétences et ton expérience t'accompagnent.

Ce qu'on peut explorer ensemble

Ce qui pousse ce besoin (métier, contexte, moment de vie), tes compétences transférables et les pistes qui méritent d'être testées.

Ce n'est que la moitié de ton résultat : va voir ta fiche du test 2 (pages 17 à 22).

Envie d'aller plus loin sur ce besoin ? Réserve ton diagnostic carrière offert de 30 min avec Émilie.

ÉTAPE 1 | BESOIN F

F. Retrouver du sens

Tu as envie que ton travail serve à quelque chose qui compte vraiment pour toi.

Tu te reconnais si…

Tu te demandes parfois " à quoi ça sert, tout ça ? "
Tu sens un décalage entre tes valeurs et ce que tu fais ou ce que l'entreprise attend.
Tu voudrais, dans ton travail, contribuer à quelque chose de plus grand ou de plus utile.

Ce sur quoi t'appuyer

Des valeurs qui semblent te servir de boussole : à préciser.
Un sens de l'engagement, à vérifier dans tes choix passés.
Une motivation profonde à retrouver, qui peut te faire avancer.

Cela peut prendre plusieurs formes

Retrouver du sens là où tu es : faire évoluer ta mission, ton équipe, ta façon de travailler.
Choisir un secteur à impact : éducation, santé, écologie, social, économie locale.
T'engager à côté : bénévolat, mentorat, association, en complément de ton emploi.
Créer une activité alignée : un projet qui porte tes valeurs.

Points d'attention

Le sens n'est pas toujours " dans un autre métier " : parfois, il se rétablit avec un ajustement.
Un secteur " à sens " n'est pas exempt de contraintes ni de difficultés.
Sois claire sur tes valeurs prioritaires : on ne peut pas tout servir en même temps.

Questions à te poser

Quelles sont mes 3 valeurs non négociables au travail ?
À quel moment récent me suis-je sentie utile et fière de mon travail ?
Qu'est-ce qui me paraît contraire à mes valeurs aujourd'hui, concrètement ?

La prise de conscience

Le sens se cultive : il se retrouve en regardant ce qui compte pour toi, puis en cherchant où le vivre.

Ton action de la semaine (15 minutes)

Repère un moment de ta carrière où tu t'es sentie pleinement utile. Note ce qui s'y passait : qui, quoi, pourquoi. Tu y trouveras tes valeurs.

Ce qu'on peut explorer ensemble

Tes valeurs et ta manière de les vivre concrètement, soit dans ton poste actuel, soit ailleurs.

Ce n'est que la moitié de ton résultat : va voir ta fiche du test 2 (pages 17 à 22).

Envie d'aller plus loin sur ce besoin ? Réserve ton diagnostic carrière offert de 30 min avec Émilie.

ÉTAPE 1 | BESOIN G

G. Être mieux valorisée

Tu as envie que ce que tu apportes soit vu, reconnu et rémunéré à sa juste valeur.

Tu te reconnais si…

Tu fais du bon travail, mais tu as l'impression qu'on ne le voit pas ou qu'on ne te le dit pas assez.
Tu as du mal à parler de tes réussites ou à fixer ton prix.
Tu compares parfois ta rémunération à ton implication, et ça te pince un peu.

Ce sur quoi t'appuyer

Un travail de qualité, à documenter par des exemples.
De la conscience professionnelle, à illustrer par des faits.
Des résultats concrets à recenser, même ceux non notés.

Cela peut prendre plusieurs formes

La reconnaissance au quotidien : être vue, remerciée, consultée.
La rémunération : négocier une augmentation, une prime, un avantage.
La valeur perçue par les clients : fixer, justifier et oser augmenter tes tarifs.
La visibilité : faire connaître ton travail dans ton entreprise ou ton réseau.

Ton action de la semaine (15 minutes)

Note 5 situations récentes où tu as fait la différence. Pour chacune : le contexte, ce que tu as fait, le résultat.

Points d'attention

Attendre d'être reconnue sans montrer ce que tu fais mène rarement au résultat attendu.
La rémunération se prépare : elle demande des faits, des chiffres et des exemples.
Une reconnaissance qui manque vient parfois du contexte (manager, culture). Il faut le vérifier.
Ce test ne promet pas d'augmentation : il t'aide à mieux te préparer.

Questions à te poser

Quels résultats concrets ai-je obtenus ces 12 derniers mois ?
Qu'est-ce que j'apporte que d'autres n'apportent pas ?
Qu'est-ce que je n'ose pas dire ou demander, et pourquoi ?

La prise de conscience

On négocie mieux ce que l'on sait nommer.
Ta valeur commence par la manière dont tu la racontes.

Ce qu'on peut explorer ensemble

Tes réussites, tes compétences distinctives et la façon de les présenter pour une négociation ou pour fixer tes tarifs.

Ce n'est que la moitié de ton résultat : va voir ta fiche du test 2 (pages 17 à 22).

Envie d'aller plus loin sur ce besoin ? Réserve ton diagnostic carrière offert de 30 min avec Émilie.

ÉTAPE 1 | BESOIN H

H. Rééquilibrer ta vie

Tu as envie que le travail prenne moins de place, ou une place plus douce, dans ta vie.

Tu te reconnais si…

Tu as l'impression de courir après le temps.
Tu remets souvent à plus tard ce qui compte pour toi (famille, santé, loisirs, projets).
Tu voudrais plus de souplesse dans ton organisation.

Ce sur quoi t'appuyer

Tu sais ce qui compte pour toi en dehors du travail.
Tu as envie de te préserver, et c'est une force.
Tu peux t'engager sans t'oublier, à condition de poser tes limites.

Cela peut prendre plusieurs formes

Aménager ton rythme actuel : horaires, télétravail, jours de récupération.
Réduire ton temps de travail : temps partiel, 4 jours par semaine.
Changer d'organisation : freelance, statut plus souple, poste différent.
Poser des limites : dire non, déléguer, prioriser.

Points d'attention

Un besoin d'équilibre peut aussi cacher de la fatigue : sois attentive à ton énergie.
Réduire le temps de travail a un impact sur les revenus : anticipe-le.
Changer de rythme sans changer d'organisation ne suffit pas toujours.

Questions à te poser

À quoi voudrais-je consacrer le temps que je récupère ?
Qu'est-ce qui m'empêche de ralentir : la charge, la peur, l'habitude, l'argent ?
Qu'est-ce qui est négociable dès maintenant dans mon organisation ?

La prise de conscience

L'équilibre n'est pas un luxe : c'est une condition pour durer. Il se construit par de petites décisions répétées.

Ton action de la semaine (15 minutes)

Note ce qui t'a pris le plus d'énergie cette semaine. Choisis une seule chose à alléger, même un peu.

Ce qu'on peut explorer ensemble

Ton rythme idéal, ce qui est possible dans ta situation, et les organisations de travail qui pourraient t'apporter cet équilibre.

Ce n'est que la moitié de ton résultat : va voir ta fiche du test 2 (pages 17 à 22).

Envie d'aller plus loin sur ce besoin ? Réserve ton diagnostic carrière offert de 30 min avec Émilie.

ÉTAPE 2 | THÈME 1

1. Reconnaissance

Tu fais du bon travail, mais tu as l'impression qu'on ne le voit pas assez.

Ce que ça peut vouloir dire

Ton travail est peut-être bien fait mais peu visible, ou peu nommé par ton entourage professionnel.
La reconnaissance se demande aussi, elle ne vient pas toujours seule.

Ce que tu peux faire cette semaine

Dis clairement à une personne de confiance ce que tu as réussi récemment.

Questions à te poser

Qui voit vraiment ce que je fais ?
Quelle réussite récente n'ai-je dite à personne ?
De quoi ai-je besoin : un merci, un retour, une évolution ?

Ce qu'on peut explorer ensemble

Tes réussites, ta façon de les faire connaître et ce que tu peux demander.

POUR ALLER PLUS LOIN

Être reconnue passe aussi par la façon dont tu parles de ton travail. Comment le rendre plus visible ?

On peut approfondir ensemble page 23.

Envie d'aller plus loin sur ce besoin ? Réserve ton diagnostic carrière offert de 30 min avec Émilie.

ÉTAPE 2 | THÈME 2

2. Rémunération

Tu as le sentiment que ce que tu apportes n'est pas payé à sa juste valeur.

Ce que ça peut vouloir dire

Un écart entre ce que tu apportes et ce que tu reçois, ou une difficulté à fixer ou à défendre ton prix.
Connaître ta valeur est la première étape pour la négocier. Ce test ne promet aucun résultat : il t'aide à te préparer.

Ce que tu peux faire cette semaine

Repère 3 résultats chiffrés ou concrets que tu as obtenus cette année.

Questions à te poser

Qu'est-ce que j'apporte de concret, chiffres à l'appui ?
Que touchent des personnes qui font un travail comparable ?
Qu'est-ce qui me retient de demander ou de fixer mon prix ?

Ce qu'on peut explorer ensemble

Tes résultats, ta valeur et la façon de les présenter pour une négociation ou pour fixer tes tarifs.

POUR ALLER PLUS LOIN

Connaître ta valeur, c'est déjà préparer la discussion. Comment la présenter et la défendre ?

On peut approfondir ensemble page 23.

Envie d'aller plus loin sur ce besoin ? Réserve ton diagnostic carrière offert de 30 min avec Émilie.

ÉTAPE 2 | THÈME 3

3. Relations de travail

Tu ne te sens pas assez respectée ou soutenue par ton manager, tes collègues ou tes clients. Cela peut peser lourd sur l'énergie, la confiance en soi et l'envie de travailler.

Ce que ça peut vouloir dire

- Ce que tu vis compte, même si personne d'autre ne le voit.
- Ce test ne peut pas qualifier une situation de harcèlement ou de souffrance au travail. Si tu te sens en danger ou très mal, parle-en à un professionnel de santé, au médecin du travail, aux RH ou aux représentants du personnel.
- Une mauvaise relation ne signifie pas forcément qu'il faut changer de métier : il faut d'abord comprendre ce qui pose problème.

Ce que tu peux faire cette semaine

- Note les faits précis (dates, propos, situations) dans un carnet personnel.
- Identifie une personne de confiance dans ou hors de l'entreprise.
- Repère ce qui reste bon dans ton travail malgré cela.

Questions à te poser

- Est-ce ponctuel ou répété ?
- Qu'est-ce que ça change dans mon envie d'aller travailler ?
- Qu'est-ce que j'aimerais que la situation devienne, et ai-je des marges d'action ?

Ce qu'on peut explorer ensemble

Tes options (agir, prendre du recul, préparer une transition), tes appuis et ce dont tu as besoin pour retrouver de l'énergie.

POUR ALLER PLUS LOIN

Une situation qui pèse ne se règle pas toujours seule. Qu'est-ce qui dépend de toi, qu'est-ce qui n'en dépend pas, et quelles options as-tu vraiment ?

On peut approfondir ensemble page 23.

Envie d'aller plus loin sur ce besoin ? Réserve ton diagnostic carrière offert de 30 min avec Émilie.

ÉTAPE 2 | THÈME 4

4. Avenir et sécurité

Tu aimerais y voir plus clair sur la suite et te sentir en sécurité.

Ce que ça peut vouloir dire

- Un manque de visibilité (évolution, stabilité du poste, revenus réguliers pour une indépendante).
- L'incertitude diminue quand on a un plan, même simple, et des options.

Ce que tu peux faire cette semaine

- Liste 3 scénarios possibles pour les 12 prochains mois et ce qu'ils demandent de toi.

Questions à te poser

- Qu'est-ce qui m'inquiète le plus : mon poste, mes revenus, mon évolution ?
- Qu'est-ce qui est déjà solide dans ma situation ?
- Quelle première étape pourrait me rassurer ?

Ce qu'on peut explorer ensemble

Tes options, ce qui te sécurise et un premier plan simple.

POUR ALLER PLUS LOIN

Y voir plus clair rassure. Quel premier plan simple peux-tu poser ?

On peut approfondir ensemble page 23.

Envie d'aller plus loin sur ce besoin ? Réserve ton diagnostic carrière offert de 30 min avec Émilie.

ÉTAPE 2 | THÈME 5

5. Charge de travail

Tu as l'impression d'en faire trop, avec peu de place pour le reste.

Ce que ça peut vouloir dire

- Trop de choses à gérer, des limites floues, ou une organisation qui ne laisse pas de place à ta vie.
- Ta disponibilité n'est pas infinie : la protéger fait partie du travail.

Ce que tu peux faire cette semaine

- Note ce qui a pris le plus de temps cette semaine, puis ce qui aurait pu être reporté, délégué ou refusé.

Questions à te poser

Qu'est-ce qui m'a pris le plus de temps ?
Que pourrais-je reporter, déléguer ou refuser ?
Qui peut m'aider ?

Ce qu'on peut explorer ensemble

Ta charge réelle, tes priorités et ce qui peut être allégé dès maintenant.

POUR ALLER PLUS LOIN

Alléger ta charge commence par une décision. Qu'est-ce que tu peux poser dès maintenant ?

On peut approfondir ensemble page 23.

Envie d'aller plus loin sur ce besoin ? Réserve ton diagnostic carrière offert de 30 min avec Émilie.

ÉTAPE 2 | THÈME 6

6. Fatigue

Tu te sens épuisée. Avant de réfléchir à ton avenir, ton premier besoin est de retrouver de l'énergie. Ce n'est pas un manque de motivation ni de courage : c'est un signal à respecter.

Ce que ça peut vouloir dire

- On décide mal quand on est à bout : les grandes décisions (démission, reconversion) peuvent attendre.
- Ce test n'est pas un diagnostic. Si la fatigue dure, si le sommeil ou le moral sont touchés, parle-en à ton médecin traitant ou au médecin du travail.
- Tu peux avancer doucement, sans te mettre la pression.

Ce que tu peux faire cette semaine

- Identifie une chose que tu peux alléger, même temporairement.
- Protège un créneau de repos, sans obligation.
- Parle de ton état à une personne de confiance.

Questions à te poser

- Depuis quand est-ce que je me sens ainsi ?
- Qu'est-ce qui me vide le plus : la charge, les relations, le manque de sens ?
- De quel soutien ai-je besoin, et à qui puis-je le demander ?

Ce qu'on peut explorer ensemble

- Comprendre ce qui t'use, protéger ton énergie, puis, plus tard, reprendre ta réflexion de carrière à ton rythme.

POUR ALLER PLUS LOIN

Se reposer est une première réponse, mais pas la seule. Qu'est-ce qui t'a menée jusqu'à cet épuisement, et comment éviter d'y retourner ?

Pour aller au-delà de l'autodiagnostic carrière, rendez-vous page 23

ÉTAPE 3 | LA SUITE

Mission accomplie



Tu as maintenant des premiers repères sur ta situation : des besoins, des points d'attention ou une direction qui reste à clarifier. Ce test t'aide à repérer tes priorités du moment. Un échange permet de les préciser et de choisir une première action adaptée à ta situation.

Et maintenant, il est temps de passer à l'action !

Je t'invite à un diagnostic carrière offert de 30 minutes, un échange pensé pour toi et ta situation. Ce temps te permettra d'avancer vers tes objectifs.

Ensemble, nous allons :

- Comprendre ce qui se cache derrière tes résultats ;
- Voir comment faire évoluer ta situation, en agissant sur ce qui te pèse ou sur ce qui te motive ;
- Définir des actions concrètes pour faire progresser ta situation professionnelle.

Aucun engagement, seulement un temps pour toi.



Je réserve mon diagnostic carrière offert

Écrire à Émilie

Je rejoins la chaîne WhatsApp Valoriz Pro

Pour recevoir des conseils carrière simples et concrets.