
LA MINUTE RÉVÉLATION

Je ne suis pas bien au travail : rester, réparer ou partir ?



Quand le job n'irrigue plus, on s'épuise entre fidélité et envie de fuir.

Bonne nouvelle : on peut décider **sans se trahir** — en regardant le réel, en posant un cadre, puis en choisissant.

On reste souvent pour de bonnes raisons... et quelques pièges. Il y a la **sécurité** (salaire, avantages, crédit à payer), la **loyauté envers l'équipe ou un manager**, l'**espoir que "ça va s'arranger"**, le **statut** et les **"menottes dorées"** qui flattent l'ego, la **peur du vide** (marché incertain, réseau à relancer), le **confort des habitudes** et la **logistique perso** (famille, transport, visa...).

S'ajoutent parfois une **dette morale** ("on m'a donné ma chance") et un **manque de clarté sur l'alternative souhaitée**. Reconnaître ces causes sans se juger aide à voir lesquelles sont réelles et assumées... et lesquelles ne sont que des freins à revisiter.

On reste souvent pour de bonnes raisons ; l'important est de le voir sans se juger pour distinguer ce qui est assumé de ce qui doit être revisité.

Prendre la photo du réel

Écrire sans filtre :

- **Ce qui fait mal** (charge, sens, relation, cadre, reconnaissance...).
- **Ce qui donne encore de l'énergie** (personnes, missions, apprentissages).
- **Mes non-négociables** (santé, valeurs, éthique, sécurité).
- **Ce que je contrôle vs ce que je subis.**

L'inertie est une décision... sans cap.

Trois chemins possibles

A. Rester (par choix, pas par défaut)

Si vous voyez des leviers, de l'apprentissage et des alliés.

Sur 90 jours : fixez 3 priorités (et 3 non-priorités), tenez un hebdo d'équipe, un 1:1, un point mensuel, et réservez 10-20 % de votre temps à ce qui vous énergise.

-> Après 90 jours : si énergie/clarté/progrès montent, vous continuez ; sinon, passez à B ou C.

B. Réparer (si ça peut changer)

Le problème est négociable (charge, périmètre, rôle, rythme, relation).

Conversation courte : faits → besoin → options → test 30 jours.

-> Accord tenu : vous restez. Non tenu malgré vos efforts : allez vers C.

C. Partir (avec méthode et dignité)

Vos non-négociables sont touchés, votre santé en jeu, ou des promesses n'ont pas été tenues.

Préparez le plan (date cible, réseau, dossiers) et faites une sortie propre.

-> Vous quittez le poste, pas vos valeurs — et vous relancez votre élan.

Décider, c'est cesser de dériver et reprendre la barre : chacun de nos choix trace une direction et clarifie ce qui compte. En choisissant, on **aligne ses actes avec ses valeurs**, on coupe le bruit, on protège sa santé et on **transforme l'angoisse floue en pouvoir d'agir**. **Dire oui à quelque chose, c'est aussi assumer les non qui vont avec** : ce tri crée de l'espace pour le sens. Les décisions n'ont pas besoin d'être parfaites ; elles doivent être datées, tenables et révisables à la lumière des faits.

Un petit pas décidé aujourd'hui ouvre plus d'options demain qu'une hésitation prolongée.

Et si vous hésitez, posez-vous : *qu'est-ce qui m'éloigne, qu'est-ce qui me rapproche de la vie que je veux ?* Choisir, c'est déjà commencer à la construire.



Décider, c'est se redonner du pouvoir d'agir : c'est protéger sa santé en stoppant l'usure et la confusion, sauvegarder son sens en ré-alignant ses valeurs et ses priorités, et investir dans son avenir en posant des pas concrets qui ouvrent des options plutôt que de subir.
