

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 énergie.

-> 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.

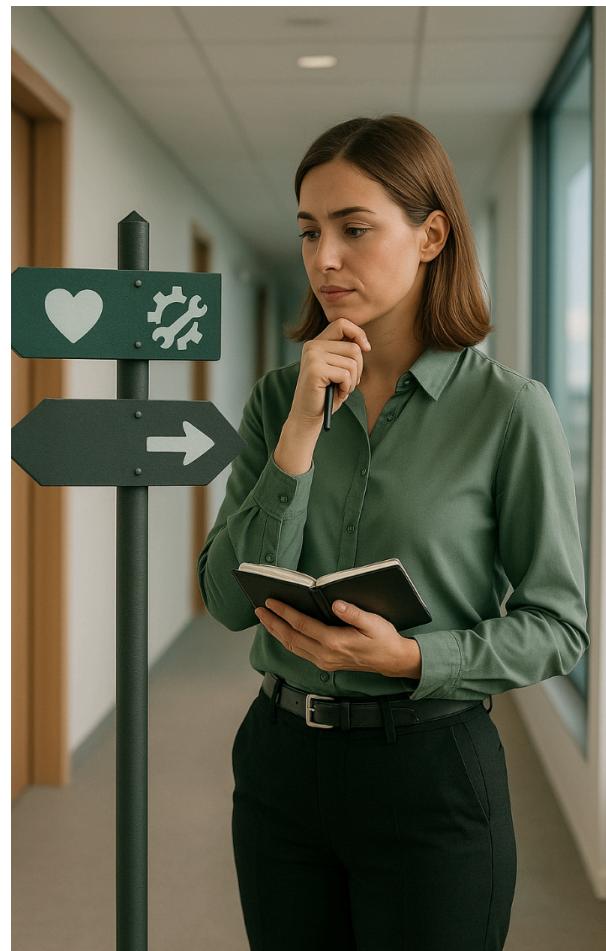
Préparez le plan (date cible, réseau, dossiers) et faites une sortie propre.

-> 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.