



Épuisée, envie de changer de vie ?

Clarifie ta situation pour avancer dans une direction qui te respecte



Même si tu te sens bloquée,
reprends le contrôle sans pression.

Avant-propos

Avant de commencer, lis ça.

Si tu es sortie d'un burn-out et que :

- tu vas mieux mais pas comme avant
- tu veux changer de vie mais ça te fatigue rien que d'y penser
- tu alternes entre envie d'avancer et peur de te tromper

Sache que le problème n'est pas ta motivation.

Quand tu es épuisée, ton système nerveux cherche d'abord de la sécurité, pas de la performance.

Ce mini-bilan n'est pas là pour te pousser à agir.

Il est là pour t'aider à décider sans te faire violence.

Ton rapport à l'épuisement

Où tu en es vraiment par rapport au burn-out ?

Coche ce qui te ressemble le plus aujourd'hui (pas ce que tu aimerais).

☐ Zone SURVIE

- ☐ J'ai encore besoin de beaucoup de repos
- ☐ Me projeter me fatigue ou m'angoisse
- ☐ Je culpabilise souvent de ne "rien faire"

☐ Zone RECONSTRUCTION

- ☐ Je vais mieux mais mon énergie est instable
- ☐ J'ai envie de changement, sans savoir quoi
- ☐ Je doute souvent de mes capacités

☐ Zone PROJECTION POSSIBLE

- ☐ Je peux réfléchir sans m'épuiser
- ☐ J'ai envie de construire, même lentement
- ☐ Je me sens globalement en sécurité

Dans quelle zone as-tu coché le plus de cases ?

☐ / ☐ / ☐



Ton capital énergie réelle

Ou la théorie des petites cuillères.

Imagine que tu as 10 cuillères d'énergie par jour.

Répartis-les honnêtement :

- Travail / job alimentaire : ____
- Charge mentale (famille, logistique, admin...) : ____
- Santé / récupération : ____
- Relations / social : ____
- Projet de changement de vie : ____

Total : 10 cuillères

Combien de cuillères te reste-t-il
VRAIMENT pour changer de vie ?

0 / 1 / 2 / +3

Si la réponse est 0 ou 1 :

le problème n'est pas ton projet.

C'est la surcharge autour.



Ta réalité financière

Sans tabou et sans budget.

Coche ce qui correspond à ta situation actuelle.

Sécurité minimale

- ☐ Mes charges sont couvertes
- ☐ J'ai un revenu stable
- ☐ J'ai une marge, même petite

Équilibre fragile

- ☐ J'arrive à l'équilibre mais sans marge
- ☐ Une perte de revenu me mettrait en difficulté
- ☐ Je vis avec une pression financière constante

Insécurité réelle

- ☐ Mes revenus sont instables ou insuffisants
- ☐ Je vis avec une inquiétude financière régulière
- ☐ Changer de vie maintenant serait risqué

Entoure ta situation :  /  / 



Est-ce le bon moment pour changer de vie ?

Croise tes réponses.

Dans quelle zone est-ce que tu te situes ?

■ **Zone projection + énergie OK + sécurité minimale**

☞ OUI

Tu peux réfléchir à la suite.

Pas à tout changer, mais à poser une direction réaliste.

■ **Reconstruction + énergie limitée / équilibre fragile**

☞ OUI, MAIS AUTREMENT

Pas de grand saut.

Clarifier, sécuriser, tester sans pression.

■ **Survie + peu d'énergie / insécurité**

☞ PAS MAINTENANT

Et ce n'est pas un échec.

C'est une décision intelligente pour éviter de replonger.





*Ne pas changer de
vie maintenant
n'est pas reculer.
C'est parfois la
décision la plus
stratégique.*



Synthèse personnelle

Complète sans chercher à “bien faire”.

Ce que j'ai aujourd'hui	Ce que je ne peux PAS faire maintenant	Ce que je peux faire en me respectant



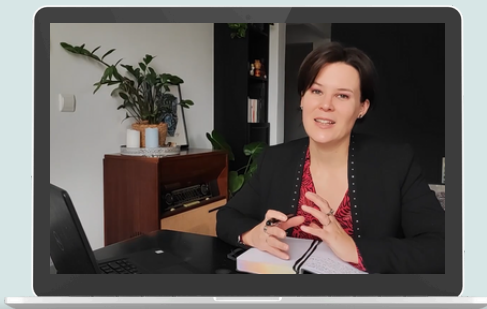
*Une seule action douce suffit.
Pas plus.*

Ressources

Ce mini-bilan te donne une première réponse.

Mais il ne remplace pas :

- un regard extérieur
- un tri lucide
- une vraie mise en sécurité de la suite



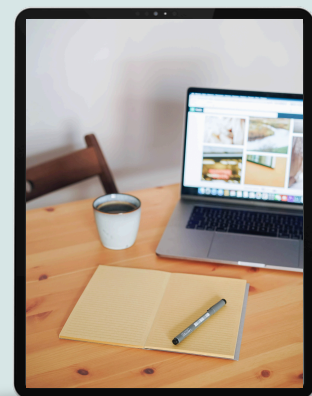
Si tu veux :

- comprendre ton résultat en profondeur
- transformer ça en direction claire et réaliste
- sans te mettre la pression ni replonger

Je te propose qu'on fasse le point ensemble.

FAIRE LE POINT ENSEMBLE
(APPEL CLARIE).

L'appel n'est pas là pour te pousser.
Il est là pour t'aider à décider en te respectant



À PROPOS

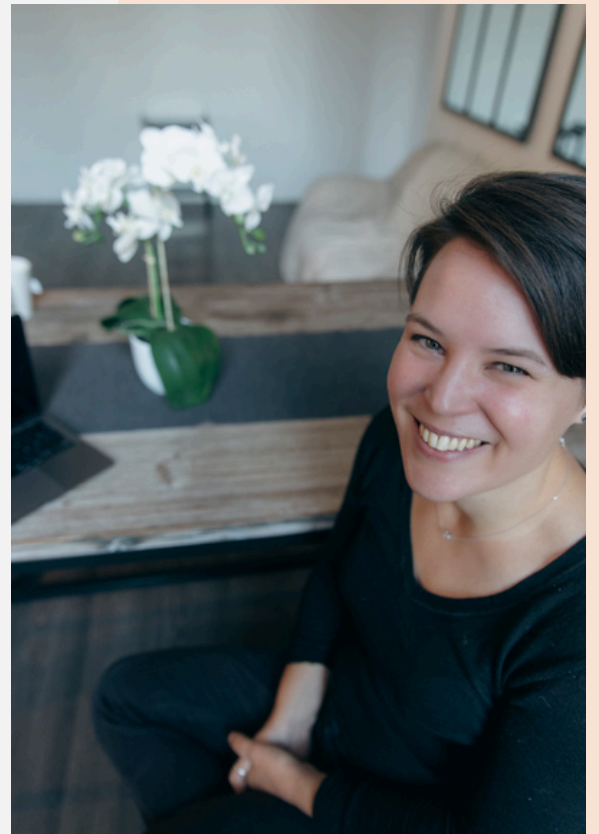
J'ai réussi professionnellement.
Et j'ai fait un burn-out.

Après plus de 10 ans dans la mode, devenir chef de produit était mon objectif.
Je l'ai atteint... au prix de mon énergie, de ma santé et du sens.

Refusant les solutions rapides et culpabilisantes, j'ai reconstruit autrement :
en travaillant sur la sécurité intérieure, l'énergie et la clarté, avant la performance.

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes épuisées par leur travail à construire une suite professionnelle qui ne les abîme pas.

Zen & Ambitieuse est né de cette conviction simple :
on ne bâtit rien de durable sur l'épuisement.



Marlene