



Mini-guide

Les 5 erreurs qui mènent au mal-être professionnel
(et comment les éviter)

Pourquoi ce guide ?

Le mal-être professionnel ne survient pas du jour au lendemain. Il s'installe progressivement, souvent à cause d'habitudes et de croyances qui nous semblent anodines.

L'objectif de ce guide ?

Vous aider à :

- ✓ Identifier les erreurs que vous commettez sans vous en rendre compte
- ✓ Comprendre leur impact sur votre bien-être
- ✓ Mettre en place des actions concrètes pour reprendre le contrôle

Rével'action

Osez la vie pro qui vous ressemble, sans stress ni doute.

Galliléo
Coaching



Mini-guide

Les 5 erreurs qui mènent au mal-être professionnel (et comment les éviter)

Vous sentez que quelque chose ne va plus dans votre travail ?

- Vous vous levez chaque matin avec cette boule au ventre, mais vous vous dites que ça va passer. Vous mettez encore plus d'énergie dans votre travail, mais rien ne change.
- Vous ressentez une fatigue permanente.
- Vous vous sentez dans une impasse, et pourtant vous continuez à avancer, en espérant que ça ira mieux demain.

Mais si demain ressemblait à aujourd'hui, encore et encore ?

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de briser ce cycle. Ce guide vous aide à **identifier les 5 erreurs les plus courantes qui mènent au mal-être professionnel, et surtout, à découvrir comment les éviter pour retrouver énergie, confiance et équilibre.**



Erreur n°1 : Ignorer les signaux d'alerte

Pourquoi c'est un piège ?

Le corps et l'esprit envoient toujours des messages avant qu'il ne soit trop tard :

- ✗ Fatigue persistante
- ✗ Troubles du sommeil
- ✗ Irritabilité
- ✗ Perte de concentration
- ✗ Douleurs inexplicables (dos, tête, digestion...)

Mais on les minimise souvent : "C'est juste une période chargée", "Ça ira mieux après mes vacances"... **Jusqu'au moment où rien ne va plus.**

💡 **Action immédiate : Faites votre check-up bien-être !**

Chaque semaine, notez de 0 à 10 votre :

- Niveau d'énergie
- Qualité de sommeil
- Motivation au travail
- Émotions dominantes

👉 Si vous notez une baisse constante sur plusieurs semaines, il est temps d'agir !

Comment l'éviter ?

✅ Faites un bilan rapide chaque semaine :

Notez votre niveau d'énergie sur 10 (0 = aucune, 10= énergie max) votre qualité de sommeil et votre motivation.

✅ Repérez vos signaux faibles :

Stress au réveil ? Difficulté à récupérer le week-end ? Ces indices comptent.

✅ Fixez un point de vigilance avec un proche ou un collègue :

Quelqu'un qui peut sincèrement vous alerter si votre comportement change.

✅ Si le mal-être s'installe, consultez un professionnel : médecin, thérapeute...

Attendre ne résout rien.



Erreur n°2 : Confondre surinvestissement et efficacité

Pourquoi c'est un piège ?

Beaucoup pensent que **travailler plus = reprendre le contrôle**.

Mais en réalité :

- ✗ Vous compensez par des heures en plus... mais votre productivité chute.
- ✗ Plus vous en faites, plus on vous en demande.
- ✗ Votre cerveau en surcharge devient moins performant.

L'hyper-engagement finit par détériorer votre efficacité et votre santé mentale.

💡 Action immédiate

✍ Exercice : Listez vos tâches principales cette semaine. Cochez celles qui ont un impact direct sur vos objectifs. Le reste ? Déléguez, reportez ou simplifiez.

Comment l'éviter ?

- ✓ Définissez vos vraies priorités :
Ce qui doit être fait VS ce qui peut attendre.
- ✓ Adoptez la règle des 80/20 :
20% de vos actions produisent 80% des résultats.
Concentrez-vous sur ces 20%.
- ✓ Osez dire NON :
Formulez-le ainsi : "J'aimerais pouvoir aider, mais mon planning ne me le permet pas."
- ✓ Testez la technique du time-blocking :
Planifiez du temps pour les tâches importantes et pour vous.



Erreur n°3 : Travailler sans alignement personnel

Pourquoi c'est un piège ?

Vous pouvez être performant(e) et reconnu(e), mais si votre travail **ne fait plus sens**, alors :

- ✗ Vous vous sentez vide malgré le succès.
- ✗ La motivation s'effondre.
- ✗ Chaque tâche devient une corvée et vous demande encore plus d'énergie.

Ne pas être aligné avec ses valeurs conduit à un épuisement émotionnel et pas seulement physique.

💡 Action immédiate : Trouvez votre moteur !

✦ Exercice : Posez-vous ces questions :

Si je gagnais au loto, continuerais-je ce métier sous une autre forme ?
Qu'est-ce qui me donne de l'énergie dans mon travail ?
Qu'est-ce qui me pompe le plus d'énergie ?

👉 Si tout vous semble négatif, il est temps d'explorer d'autres pistes...

Comment l'éviter ?

✓ Clarifiez vos valeurs :

Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ? Qu'est-ce qui n'est pas négociable (Éthique, créativité, liberté, impact...)

✓ Trouvez du sens dans vos missions actuelles : Ce que vous faites sert-il un objectif qui vous parle ?

✓ Si un écart existe, explorez des ajustements : Évolution interne, mobilité, reconversion... Il y a des solutions.



Erreur n°4 : Ne pas poser de limites

Pourquoi c'est un piège ?

Si vous acceptez trop de responsabilités et dites **"oui" à tout**, alors :

- ✗ Vous vous épuisez.
- ✗ Vous en voulez aux autres... mais c'est vous qui avez laissé faire.
- ✗ Vous perdez votre équilibre pro-perso.

Savoir poser ses limites n'est pas égoïste , c'est une nécessité.

💡 **Action immédiate : Le filtre des 3 questions**

- ✦ Avant d'accepter une tâche supplémentaire, demandez-vous :
 - Est-ce vraiment nécessaire ?
 - Est-ce mon rôle de le faire ?
 - Est-ce le bon moment ?

👉 **Apprenez à dire NON avec une alternative :**

- ✓ « Je ne peux pas tout de suite, mais je peux la semaine prochaine. »
- ✓ « Ce n'est pas de mon ressort, mais je peux vous orienter vers la bonne personne. »

Comment l'éviter ?

- ✓ Repérez les situations où vous acceptez trop : Est-ce par peur de décevoir ? Par automatisme ?
- ✓ Testez des "NON" progressifs : "Je ne peux pas maintenant, mais je peux d'ici 3 jours."
- ✓ Utilisez la méthode des 3 filtres :
Avant d'accepter une tâche, demandez-vous :
 - ◆ Est-ce vraiment nécessaire ?
 - ◆ Est-ce de ma responsabilité ?
 - ◆ Est-ce le bon moment ?



Erreur n°5 : Attendre que la situation s'améliore seule

Pourquoi c'est un piège ?

"Ça ira mieux après... une promo, un changement de boss, un projet différent..."

Mais en réalité :

- ✗ Vous restez dans l'attente.
- ✗ Vous perdez confiance en votre capacité d'action.
- ✗ Les choses empirent, **car rien ne change tant que vous ne changez rien.**

💡 Action immédiate : Le mini-pas

- ♦ Définissez une action concrète que vous pouvez faire cette semaine :
- ✓ Demander un rendez-vous à votre manager
- ✓ Échanger avec un mentor
- ✓ Explorer des pistes de reconversion
- ✓ Prendre un premier rendez-vous avec un coach

👉 **L'important n'est pas la taille du pas, mais de commencer à avancer !**

Comment l'éviter ?

- ✓ Identifiez ce qui dépend de vous :
Vos actions, votre posture, votre réseau.
- ✓ Fixez un premier petit objectif concret :
Oser une conversation, explorer des opportunités, demander un aménagement.
- ✓ Trouvez un allié : Coach, mentor, ami...
Un regard extérieur aide à voir ce que vous pouvez changer.
- ✓ Prenez une décision : Même imparfaite. L'inaction est pire que l'erreur.



Et maintenant ?

- ✓ Faites le point avec les exercices
- ✓ Repérez les erreurs qui vous concernent le plus
- ✓ Engagez-vous à mettre en place au moins une action cette semaine

Ce guide est un point de départ.

Il ne remplacera jamais une écoute sur-mesure, mais il peut vous aider à faire le premier pas.

📁 Vous voulez aller plus loin, poser des mots sur votre situation et retrouver du souffle ?

Avec Rével'action :

En 4 mois, retrouvez du plaisir au travail, réduisez votre charge mentale et osez poser des limites sans culpabilité pour évoluer dans votre carrière sans passer par la case burnout.

🎯 Un parcours structuré, un accompagnement personnalisé et des outils concrets pour avancer sereinement (sophrologie, approche narrative, PNL, Analyse transactionnelle, ...).

🚀 Prêt(e) à reprendre le contrôle de votre vie pro ?

✉ Réservez votre appel découverte OFFERT dès maintenant et faites le premier pas vers une évolution sereine !