

Pourquoi je n'arrive pas à changer de vie?

Un outil de réflexion personnelle

Marc Vachon

OSERChanger.com

Vous avez envie de changer de vie, vous y pensez souvent, mais dans le concret, rien ne bouge vraiment. Le blocage ne vient pas toujours d'un manque de volonté : il peut être lié à un désir encore flou, à des conflits de valeurs, à la peur de perdre, à des émotions paralysantes ou à un entourage peu soutenant.

Ce questionnaire a pour but de vous aider à repérer plus clairement ce qui vous retient aujourd'hui. Prenez quelques minutes, répondez honnêtement, uniquement pour vous.

* Ce questionnaire est lié à l'article : [Comment changer de vie quand on n'y arrive pas : 8 repères](#).

Consigne

Pour chaque affirmation, entourez ou cochez la note qui correspond le mieux à ce que vous vivez en ce moment :

- 1 = Pas du tout vrai pour moi
- 2 = Plutôt pas vrai
- 3 = Un peu vrai
- 4 = Plutôt vrai
- 5 = Tout à fait vrai

Clarté sur ce que je veux

1. Je sais très bien ce que je ne veux plus, mais je serais incapable de décrire clairement ce que je veux à la place. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2. Quand je pense à "changer de vie", ce sont surtout des scénarios flous ou des rêveries, pas un projet suffisamment précis pour que je puisse passer à l'action. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Cohérence avec mes valeurs

3. Une partie de moi veut changer, mais une autre a l'impression que ce changement pourrait me mettre en porte-à-faux avec des valeurs importantes pour moi (famille, sécurité, loyauté, etc.). ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. J'ai souvent l'impression de freiner moi-même mon changement, comme si une partie de moi essayait de protéger quelque chose d'essentiel. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Taille du projet et organisation

5. Quand je regarde tout ce qu'il faudrait faire pour changer de vie, je me sens écrasé·e et j'ai envie de tout remettre à plus tard. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
6. Je n'ai pas vraiment découpé mon projet en petites étapes concrètes : dans ma tête, c'est surtout un gros bloc indistinct. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Deuils et peur de perdre.

7. Je voudrais que ma vie change, mais au fond je redoute beaucoup ce que je pourrais perdre (sécurité, statut, relations, image...). ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
8. Je trouve facilement de "bonnes raisons" pour ne pas avancer (ce n'est pas le moment, je ne peux pas faire ça aux autres, etc.), même si une part de moi sent que ce sont surtout des peurs. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Émotions et auto-jugement

9. Je sais à peu près ce que je pourrais faire pour avancer, mais mes peurs, mes doutes ou ma culpabilité prennent le dessus et je reste immobile. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
10. Je me juge assez durement de ne pas y arriver ("je devrais être capable", "je suis lâche", "je ne suis pas fait·e pour ça"), ce qui ne m'aide pas à bouger. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Entourage et contexte

11. Autour de moi, il y a des personnes qui minimisent mes envies de changement ou les trouvent "pas raisonnables", et je sens que ça freine mon élan. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
12. Je parle de mon projet surtout à des personnes qui confirment mes peurs, plus qu'à des personnes qui pourraient le soutenir. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Interpréter vos réponses

Ce questionnaire n'est pas un test "officiel", mais un outil de prise de conscience.

- Repérez d'abord les questions où vous avez mis 4 ou 5 : ce sont vos zones de blocage actuelles.
- Les questions où vous avez mis 1 ou 2 représentent plutôt des appuis sur lesquels vous pouvez vous soutenir.

Quelques repères rapides :

- Questions 1–2 : désir encore flou.
- Questions 3–4 : conflits de valeurs / loyautés internes.
- Questions 5–6 : projet trop massif, pas assez découpé.
- Questions 7–8 : difficultés autour des deuils / peur de perdre.
- Questions 9–10 : poids des émotions paralysantes et de l'auto-jugement.
- Questions 11–12 : entourage peu soutenant.

Une question à garder avec vous :

"Si je devais travailler une seule chose en priorité pour débloquer ma situation, laquelle serait-ce ?"

Pour aller plus loin

Si vous souhaitez explorer des pistes concrètes pour avancer après ce questionnaire, vous pouvez lire l'article complet :

👉 Comment changer de vie quand on n'y arrive pas : 8 repères issus de ma pratique

Lien vers l'article: https://oserchanger.com/blogue_2/changer-de-vie