

Qu'est-ce qui coince dans mon poste ?

Grille de diagnostic — 24 affirmations, 12 minutes, une lecture

Un outil pour comprendre ce qui pèse avant de décider quoi que ce soit. Rester dans son poste est une option aussi légitime que partir, à condition de savoir sur quoi agir.

Mode d'emploi

Pour chaque affirmation, cochez de 1 à 5 où vous en êtes aujourd'hui, pas où vous étiez il y a trois ans ni où vous aimeriez être. Répondez d'instinct : la première réponse est souvent la bonne, celle qui vient après est celle que vous aimeriez donner.

Note	Signification
1	Pas du tout / franchement non
2	Plutôt non
3	Mitigé, ça dépend des semaines
4	Plutôt oui
5	Oui, sans hésiter

Dimension 1 — Le contenu					
Ce que vous faites, concrètement, dans une semaine ordinaire.					
	1	2	3	4	5
1.1 La majorité de mes tâches m'intéresse encore.					
1.2 J'utilise régulièrement les compétences que j'ai le plus de plaisir à mobiliser.					
1.3 Il m'arrive encore de rencontrer des situations qui me font réfléchir ; je ne fais pas les choses en pilote automatique.					
1.4 La part de tâches que je fais « parce qu'il faut bien » reste supportable.					
Total dimension 1					/ 20

Dimension 2 — Les relations

Les gens avec qui vous travaillez, au-dessus, à côté, en dessous.

	1	2	3	4	5
2.1 Ma relation avec mon responsable direct est saine, même si elle n'est pas parfaite.					
2.2 Je peux compter sur au moins deux collègues.					
2.3 Mon expertise est reconnue : on vient me demander des informations, un avis, un coup de main.					
2.4 Je peux dire non, ou exprimer un désaccord, sans le payer ensuite.					
Total dimension 2					/ 20

Dimension 3 — Le rythme et le cadre

Le temps, l'espace, l'énergie.

	1	2	3	4	5
3.1 Ma charge de travail est tenable sur la durée, pas seulement en période calme.					
3.2 Mes horaires et mes trajets sont compatibles avec le reste de ma vie.					
3.3 Je rentre le soir avec de l'énergie pour autre chose que le canapé.					
3.4 J'ai une marge de manœuvre sur l'organisation de ma journée.					
Total dimension 3					/ 20

Dimension 4 — Le sens

Ce que ce travail dit de vous, et ce que vous en dites.

	1	2	3	4	5
4.1 Ce que je fais est cohérent avec ce qui compte pour moi.					
4.2 Je peux expliquer mon métier à quelqu'un sans me justifier.					
4.3 Je suis fier·e d'au moins une chose accomplie ces douze derniers mois.					
4.4 Si le contexte était différent (autre équipe, autre responsable), j'aimerais encore ce métier.					
Total dimension 4					/ 20

Dimension 5 — Les perspectives					
<i>Ce qui vient après, ou ce qui ne vient pas.</i>					
	1	2	3	4	5
5.1 J'apprends encore quelque chose dans ce poste.					
5.2 Je vois une évolution possible sans changer d'employeur (poste, périmètre, transmission, temps partiel).					
5.3 Je sais à quoi je voudrais que mon travail ressemble dans trois ans.					
5.4 Mon employeur a un intérêt à me garder, et je peux m'appuyer dessus.					
Total dimension 5					/ 20

Dimension 6 — Vous					
<i>Pas le poste : la personne qui l'occupe.</i>					
	1	2	3	4	5
6.1 Le matin, en partant travailler, je ressens au pire de l'indifférence, pas de l'appréhension.					
6.2 J'ai gardé des activités en dehors du travail ; je n'ai pas tout arrêté faute d'énergie.					
6.3 Si je devais lister mes compétences demain, j'en serais capable, et j'y croirais.					
6.4 Je me souviens de la dernière fois où j'ai eu envie de bien faire, et ce n'était pas il y a des mois.					
Total dimension 6					/ 20

Lire vos résultats

Étape 1 — La couleur de chaque dimension

Total / 20	Couleur	Ce que ça dit
16 à 20	Vert	Cette dimension tient. Ne la sacrifiez pas pour réparer une autre.
11 à 15	Orange	Ça grince. Un ou deux leviers ciblés suffisent en général.
4 à 10	Rouge	C'est là que ça coince. Priorité.

Étape 2 — Comptez les rouges (dimensions 1 à 5)

Rouges	Lecture	Direction
0	Rien de rouge, mais vous avez quand même fait le test : le malaise est diffus. Regardez la dimension la plus basse et les questions notées 1 ou 2.	Agir sur des points précis, revoir la grille dans 3 mois.
1	Le problème est circonscrit. C'est la situation la plus fréquente, et la plus favorable.	Rester, et travailler cette dimension.
2	Deux chantiers, souvent liés (rythme et relations vont ensemble, contenu et sens aussi).	Rester, en traitant les deux dans l'ordre : le plus facile d'abord.
3 ou +	Le poste lui-même est en question, pas seulement ses conditions.	Ce n'est pas encore « partir », c'est « décider avec méthode ». Un bilan de compétences a sa place ici.

Étape 3 — Le métier ou le contexte ? (question 4.4)

4 ou 5 : vous aimez votre métier, c'est le contexte qui s'est usé. Partir reviendrait à jeter le métier avec le contexte. Les leviers sont dans le poste actuel, ou dans le même métier ailleurs.

1 ou 2 : ce n'est pas le contexte. Rester reste possible, mais comme une étape datée, pas comme un état.

3 : vous ne savez pas, et c'est une information en soi. C'est la question à creuser en priorité, seul-e ou accompagné-e.

Étape 4 — La situation, ou vous ? (dimension 6 face aux cinq autres)

Dimensions 1 à 5	Dimension 6	Lecture	Où sont les leviers
Plutôt vertes	Rouge ou orange	Le poste tient, c'est vous qui êtes usé.e ou qui avez perdu confiance. Changer de poste ne réglerait rien : vous emporteriez la fatigue avec vous.	Sur vous : énergie, limites, confiance en vos compétences, regard extérieur.
Rouges ou oranges	Verte	Vous allez bien, c'est la situation qui ne va plus. Vous avez les ressources pour la faire bouger.	Sur le poste : contenu, relations, cadre. Ou même métier, ailleurs.
Rouges	Rouge	Les deux se sont abîmés ensemble, et l'un entretient l'autre.	Commencer par vous, sinon aucune action sur le poste ne tiendra. Un accompagnement est utile ici.
Vertes	Verte	Rien ne coince vraiment. Le malaise vient peut-être d'ailleurs, ou d'une comparaison avec les autres.	Revoir la grille dans trois mois, sans rien changer d'ici là.

Et maintenant

Datez votre grille. Choisissez une seule action, sur la dimension la plus rouge ou la plus facile à bouger. Refaites la grille dans six mois. Si les notes ont bougé, rester était le bon choix. Si rien n'a bougé malgré vos actions, vous avez aussi votre réponse, et vous l'aurez prise en connaissance de cause.

Date d'aujourd'hui	Mon action	Rendez-vous avec moi-même le

Pour décider en connaissance de cause, dans un sens comme dans l'autre : un premier rendez-vous exploratoire gratuit (30 min, sans engagement) sur co-cot.fr. La grille en ligne, avec résultat immédiat : co-cot.fr/rester-dans-son-poste