



Charlotte.K

GUIDE COMPLET
COMMENT
RÉUSSIR TON
ÉVOLUTION
APRÈS
INFIRMIÈRE

www.charlottek.fr



COMMENT CE GUIDE VA T'AIDER

Tu IDE, IDEL, IADE, IBODE, Puer, IST... Les soins infirmiers sont vastes et différents à la fois. Ils nous permettent de développer de nombreuses compétences.

Mais pas facile de voir clair dans cette jungle d'information qu'on trouve sur internet, qui plus est, quand elle n'est pas adaptée à notre corps de métier !

C'est pourquoi, j'ai créé ce guide spécialement pour les IDE car mon souhait pour toi est que tu réalises le projet qui te tient à coeur... et que tu TE réalises !

Pour cela, voici mon cadeau : Le Guide Charlotte K pour t'aider à faire le bilan et fixer tes objectifs!

Il est construit en deux parties : Le bilan de ta situation actuelle et la planification des prochains mois.

Ce guide a été conçu pour être complet, clair et agréable à remplir. Fais-en bonne usage et n'hésite pas à partager tes avancées sur notre groupe d'entraide gratuit entre IDE ! 😊



QUI SUIS-JE ?

NO IGHPH

Je m'appelle Charlotte. Je suis IDE depuis 2014. Je suis maman de 2 filles et j'habite en Bretagne.

Passionnée par mon métier, j'ai toujours été attirée par les soins infirmiers. Après l'obtention de mon diplôme, j'ai travaillé à Paris à l'hôpital des Invalides puis j'ai quitté la capitale pour aller à Brest avec mon mari et mes filles. J'ai travaillé à l'hôpital des armées puis dans un EHPAD.

La vie de famille a changé mon regard sur notre métier. Je souffrais de ne pas être aussi présente que je le voulais pour mes filles et mon mari. Et je remarquais que certaines de mes collègues subissaient aussi leur métier.

Je me suis intéressée naturellement aux possibilités de reconversion professionnelle après IDE.

J'ai moi-même réussi ma reconversion. Et j'ai aidé plus d'une centaine d'infirmières à le faire également.

Aujourd'hui, je vais t'apprendre à travers ce guide comment réussir ton évolution professionnelle après infirmière.

SOMMAIRE

1

**J'AI CHOISI D'ÊTRE
INFIRMIÈRE ET POURTANT...**

2

**LES ÉVOLUTIONS POSSIBLES
APRÈS INFIRMIÈRES**

3

**SE CONNAITRE : TON
INTROSPECTION**

4

**EXPLORER : DÉCOUVRIR LES
OPPORTUNITÉS**

5

**MENER À BIEN TON PROJET :
TON PLAN D'ACTIONS**

1

J'AI CHOISI D'ÊTRE INFIRMIÈRE ET POURTANT...

Le métier d'IDE, je le connais bien.
Je sais ce que tu traverses au quotidien.

Que tu sois IDE, IDEL, IBODE, IADE, IPA ... Que tu travailles dans le public ou le privé, les difficultés du métier sont les mêmes partout.

Les horaires décalés, les weekends sacrifiés, les congés annulés, le nombre trop important de patients à enchaîner pendant ton service, les responsabilités mal reconnues, la peur de se tromper dans les dosages, la douleur physique quand tu rentres chez toi... sont autant de raisons qui peuvent t'amener à remettre en question ton emploi d'infirmière.

As-tu cette boule au ventre quand tu dois enfile ta blouse ?

Tes jours de repos se transforment en jours de récupération physique ?

Ce métier est pourtant un beau métier. A la base, tu le considérais comme une vocation, une envie de te sentir utile pour la société. Mais aujourd'hui, tu es usée.

Rassure-toi, tu n'es pas la seule, d'autres IDE ont ressenti les mêmes choses que toi. Tu as besoin de changement car tu sais que les hôpitaux, les cliniques ou l'exercice en libéral ne changeront pas les conditions de travail.

Voyons comment y parvenir.

2

LES ÉVOLUTIONS POSSIBLES APRÈS INFIRMIÈRE

En quelques semaines voir quelques mois, tu peux avoir changé ta situation et avoir trouvé ton projet qui te rendra épanouie. Ton diplôme et tes compétences d'infirmière t'offrent de nombreuses opportunités. C'est ce que je te propose de découvrir ici.

1. ÉVOLUER DANS LES SOINS INFIRMIERS ?

Es-tu certaine d'avoir fait le tour de notre métier ? Peut-être qu'en changeant d'environnement, de rythme, tu seras à nouveau épanouie. Il suffit parfois de changer de service, d'hôpital, de clinique... pour retrouver un soulagement.

Parfois, cela peut venir des soins à réaliser qui ne te correspondent plus. Tu as alors peut-être besoin d'exercer notre profession autrement ?

Il est intéressant de réfléchir au champ des possibles dans notre profession avant d'envoyer voler ta blouse 😊

POUR T'AIDER :


- [Infirmière en pratique avancée \(IPA\)](#)
- [Infirmière anesthésiste \(IADE\)](#)
- [Infirmière en santé au travail](#)
- [Infirmière ASALEE](#)
- [Et d'autres pistes ici](#)

2

LES ÉVOLUTIONS POSSIBLES APRÈS INFIRMIÈRE

2. ÉVOLUER VERS D'AUTRES TYPES DE SOINS

Si tu sens que le métier d'infirmière t'a épuisé et que tu te sens vraiment mal à l'idée de reprendre ton travail, il est temps pour toi d'envisager une autre voie.

Au fond de toi, tu sens que tu aimes toujours prendre soin des autres mais tu veux le faire différemment. De nombreuses infirmières que j'accompagne ont fait ce choix pour un nouvel envol plus épanouissant et en accord avec leurs attentes personnelles. 

POUR T'AIDER :

- [Sophrologue](#)
- [Naturopathe](#)
- [Ostéopathe](#)
- [Psychologue](#)
- [Et d'autres pistes ici](#)

2

LES ÉVOLUTIONS POSSIBLES APRÈS INFIRMIÈRE

3. QUITTER COMPLÈTEMENT LE MONDE DU SOIN

La dernière voie que je te propose est celle de quitter complètement le monde du soin. Peut-être que tu ressens une envie de voir autre chose que les soins et que tu n'as plus envie de t'occuper de patients d'une manière ou d'une autre.

C'est le choix que font certaines infirmières pour découvrir d'autres horizons et se lancer dans une toute nouvelle aventure. Devenir professeur, travailler en architecture d'intérieur, entreprendre, les possibilités sont nombreuses !

POUR T'AIDER :

- [Entreprendre après avoir été infirmière](#)
- [Professeur des écoles](#)
- [Et d'autres pistes ici](#)

3

SE CONNAITRE : TON INTROSPECTION

Se connaître, c'est essentiel !

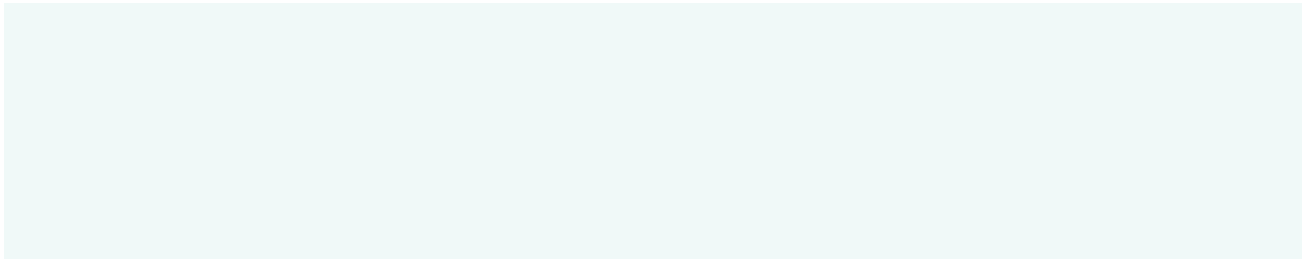
En menant une réflexion profonde sur toi, tu sauras vraiment quelles sont tes envies, tes talents, tes compétences développées en tant qu'IDE, tes blocages et tes peurs.

Cela te permettra de savoir comment tu fonctionnes.

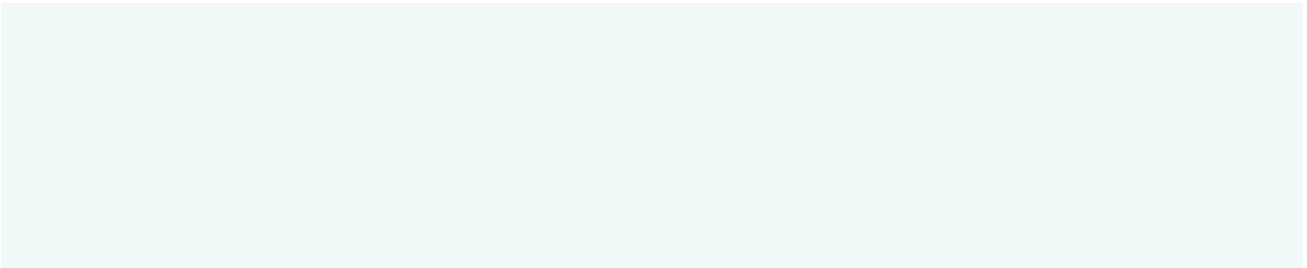


PRENDS DU REcul SUR TON PARCOURS PROFESSIONNEL

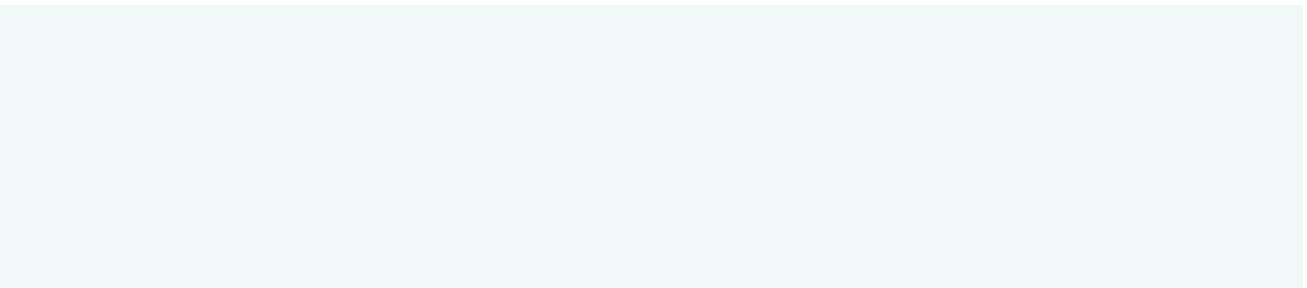
1) Quels sont les 3 mots qui décrivent ta situation actuelle ?



2) Quelles sont tes 3 principales réussites et tes 3 principales décisions au cours des 12 derniers mois ?



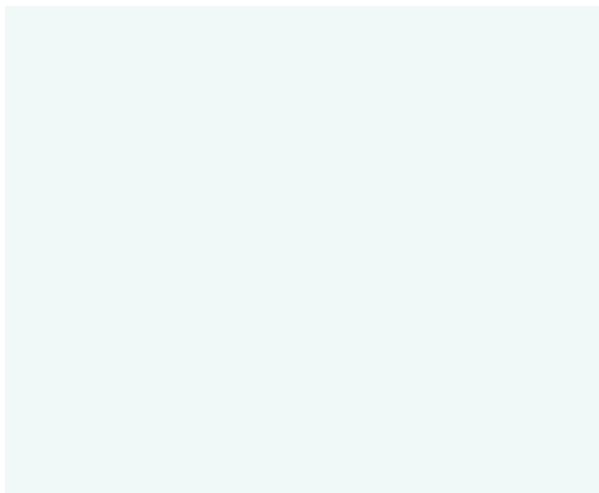
3) Quelles ont été les principales difficultés que tu as rencontrées et quels ont été tes apprentissages ?



RÉVÈLE-TOI À TRAVERS TON "MOI" PROFESSIONNEL

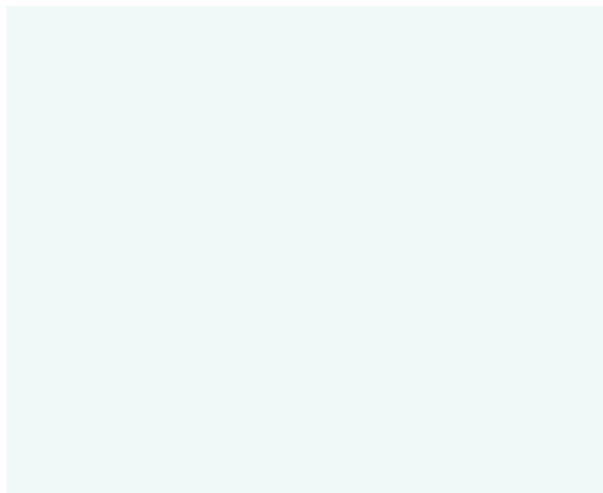
Question 1

Quelle est ta zone d'excellence ?
Liste tes talents et tes forces



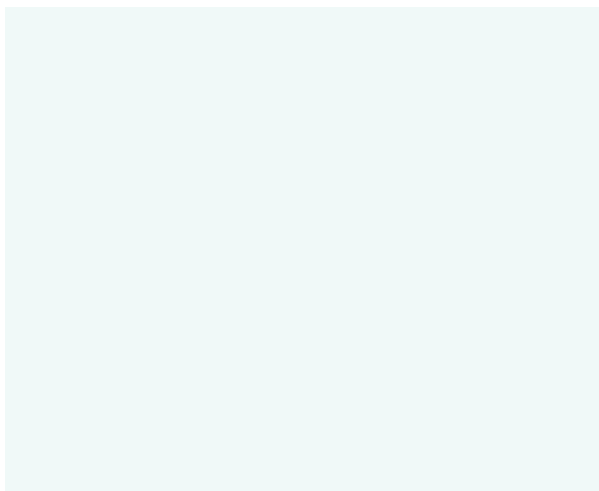
Question 2

Quels sont tes besoins personnels ?
(Environnement de travail, rythme de
vie, rémunération)



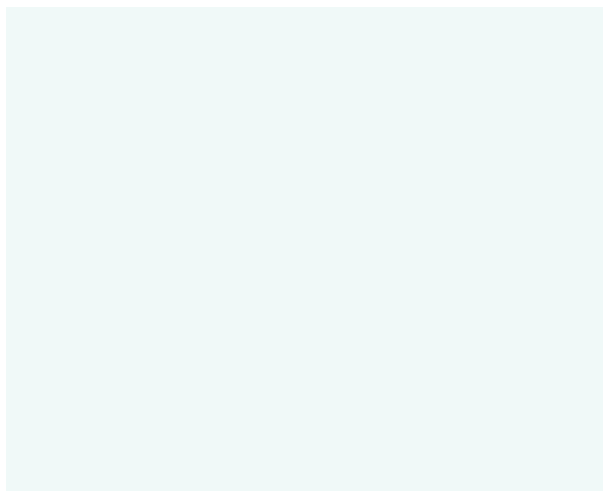
Question 3

Qu'est-ce qui a du sens pour toi ?
Les sujets qui te donnent envie
d'agir en cohérence avec tes valeurs



Question 4

Quels sont les "besoins du
monde" pour lesquels tu peux
répondre grâce à tes talents ?



4

EXPLORER : DÉCOUVRIR LES OPPORTUNITÉS

Que tu n'aies aucune idée, une idée bien précise ou vraiment plein d'idées, tu dois explorer ce qui te correspond dans l'environnement professionnel. Pour cela, tu dois contacter et questionner des professionnels des secteurs qui t'attirent et les observer sur le terrain.



METS TON "MOI" PROFESSIONNEL AU CONTACT DE LA RÉALITÉ

1) Comment t'imagines-tu dans 12 mois ?

2) Quels sont les domaines qui te permettront de déployer tes talents ?

3) Mène ton enquête sur les pistes que tu as en tête (choisis 3 projets maximum).

5

MENER À BIEN TON PROJET: TON PLAN D'ACTIONS

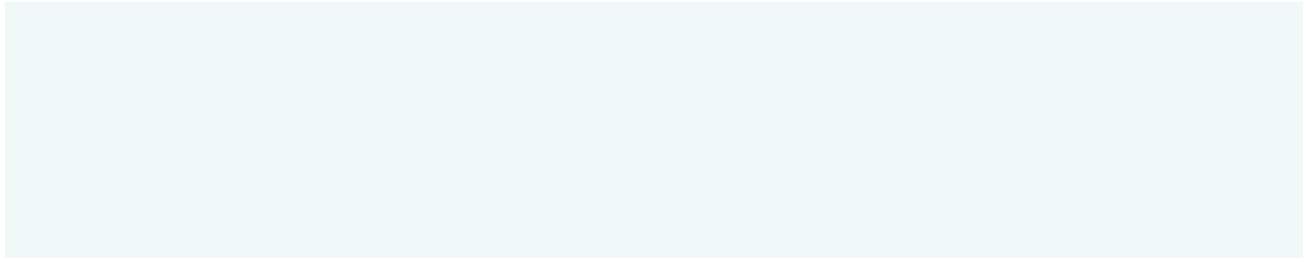
Tes projets te plaisent ? Tu arrives à te projeter dans ces métiers ? Choisir, c'est renoncer. Il faut avoir des critères précis et alignés avec tes attentes pour retenir LE projet qui te correspond et permettra de réussir ton évolution professionnelle après infirmière.

Comment rester motivée pour aller jusqu'au bout de ton projet ? Ton plan d'actions, ton état d'esprit et ta capacité à surmonter les obstacles feront une grande différence pour réussir ta transition professionnelle.

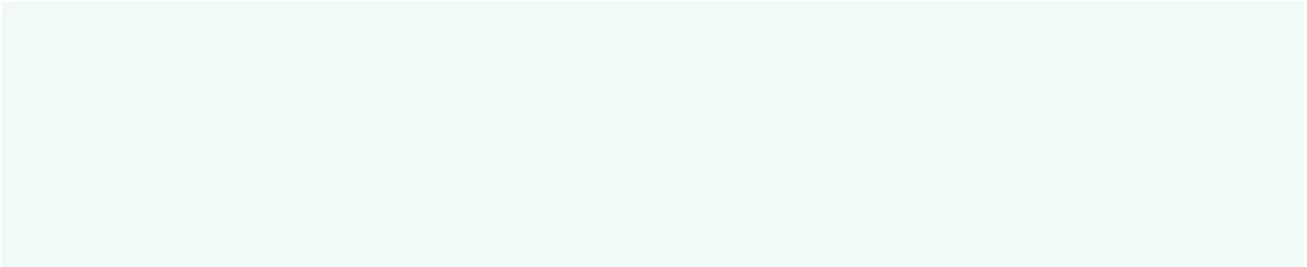


VALIDE TON CHOIX ET CONSTRUIS TON PLAN D' ACTIONS

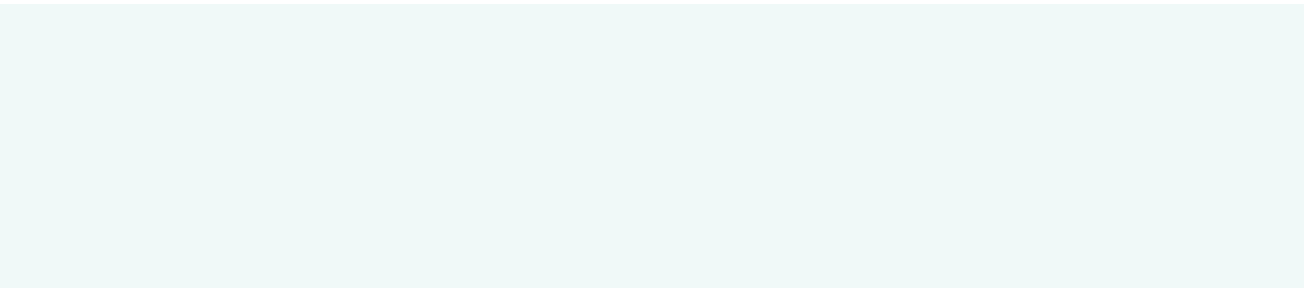
1) Sélectionne les 3 projets qui t'attirent



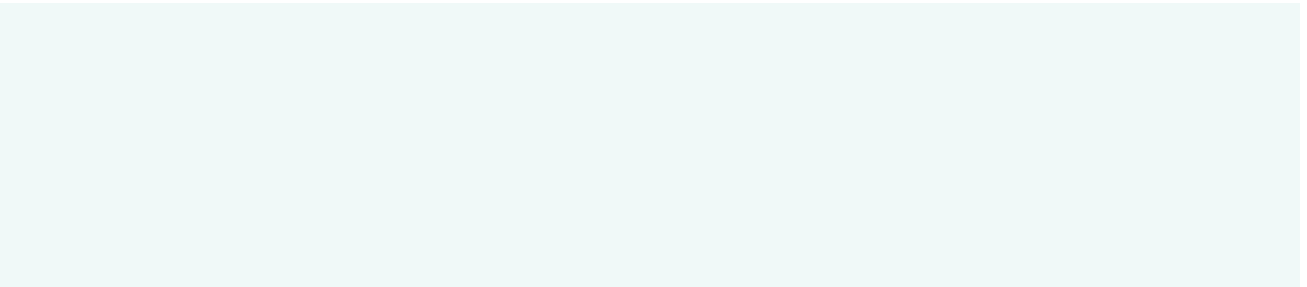
2) Lequel t'anime particulièrement ? Que va-t-il t'apporter ?
Pourquoi celui-là et pas les autres ?



3) Mets à plat tes besoins pour les 12 prochains mois : financement,
formation et organisation personnelle pendant ta transition.



4) Reste motivée malgré les obstacles. Trouve des parades dans les
moments d'incertitude pour rester sereine.

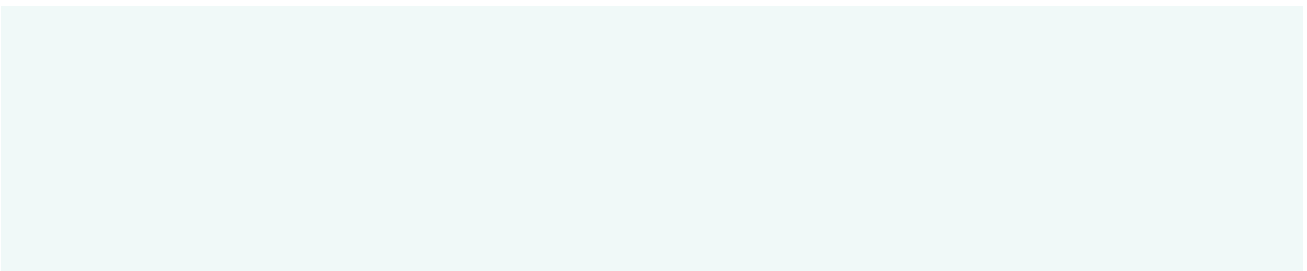


GÈRE L'INCERTITUDE

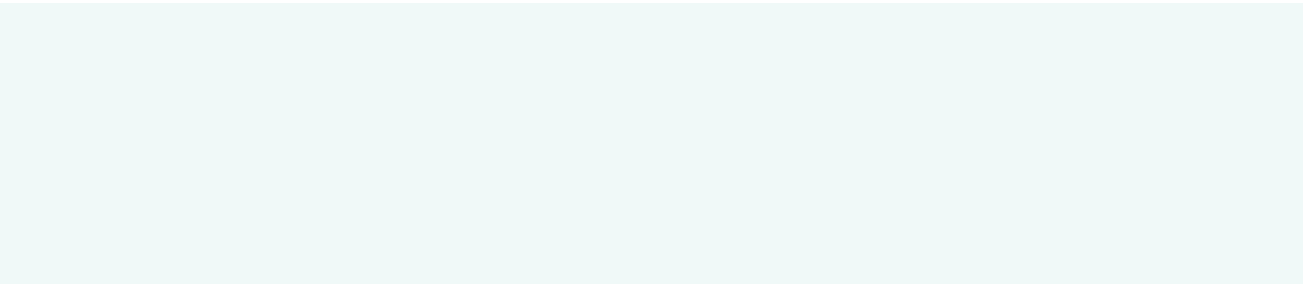
1) Quel est le positif que tu trouves dans les moments d'incertitude ? Entraîne-toi à faire cet exercice pour être prête si le doute se présente.



2) Fais le point sur tes croyances limitantes. Peux-tu les voir différemment, changer de point de vue, pour les faire tomber ?

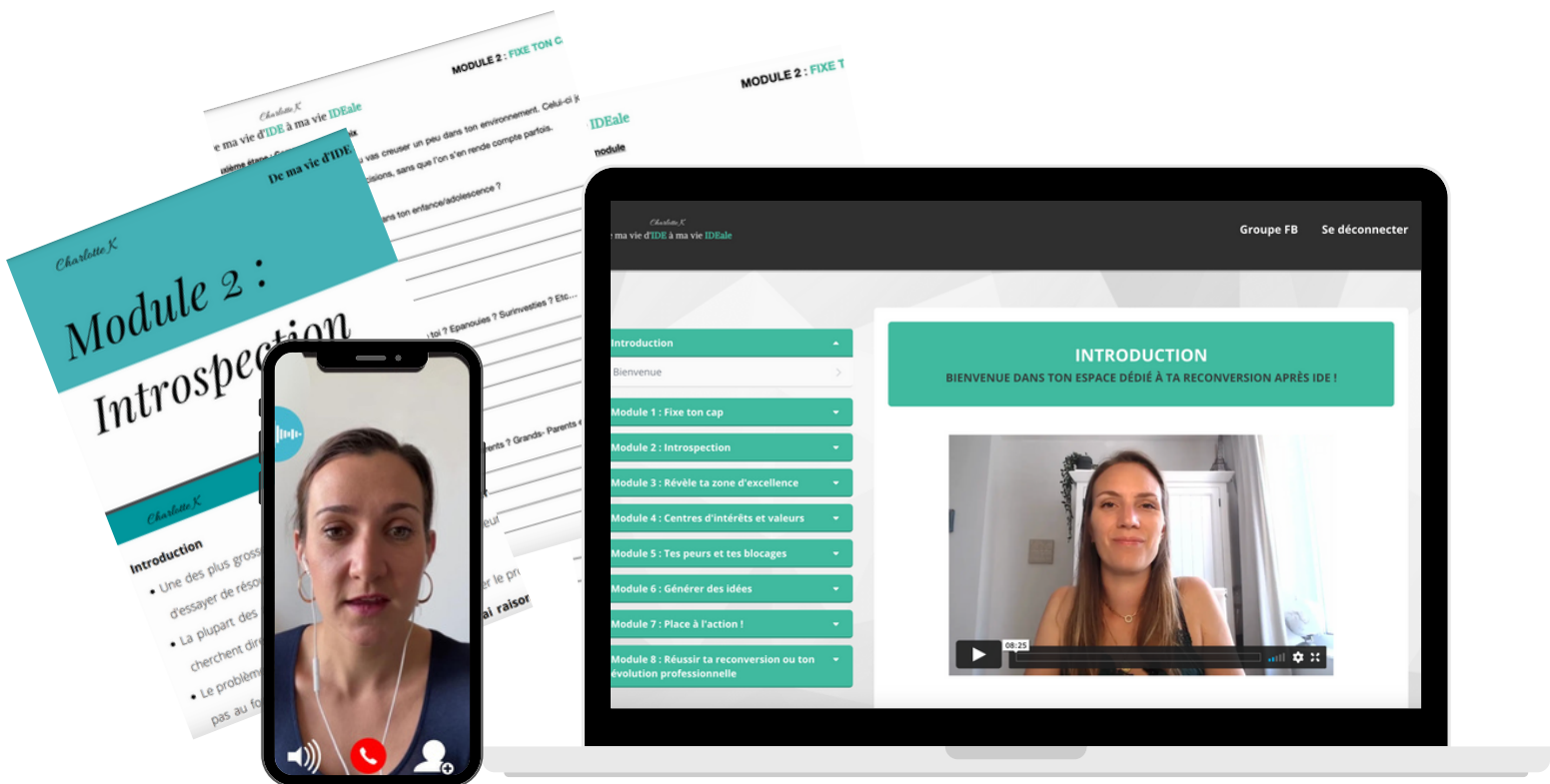


3) Écris maintenant ta manière de gérer l'incertitude, tes doutes et tes peurs. Garde ces notes pour toi et relis les si besoin.



De ma vie d'IDE à ma vie IDEale

Prête à trouver le projet qui te rendra épanouie
en moins de 10 semaines ?



**L'accompagnement* sur-mesure pour les infirmières
qui veulent évoluer et se sentir épanouies dans un
nouveau projet professionnel**

PRENDRE RDV MAINTENANT

**Sous réserve de places disponibles . Nous sommes une équipe à taille humaine d'anciennes infirmières. Nous privilégions des accompagnements de qualité. Cela prend du temps et nous ne pouvons prendre plus de 15 personnes par session.*

BRAVO !



Bravo d'être arrivée au terme
de ce workbook !

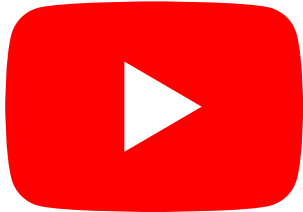
Continue tes efforts,
tu es sur la bonne voie.

Prochaine étape, rejoins notre groupe d'IDE ! NOUVEAU



**Charlotte K - Reconversion après
infirmière - Groupe Ouvert**

POUR ALLER PLUS LOIN



LA CHAÎNE DE L'ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE DES IDE

UNE VIDÉO PUBLIÉE TOUS LES MARDI À 18H

[VOIR LES DERNIÈRES VIDÉOS](#)



LE QUOTIDIEN D'UNE INFIRMIÈRE RECONVERTIE

[SUIVRE CHARLOTTE](#)



LIRE LES DERNIERS ARTICLES

Des articles très documentés écrits par et pour les infirmières sont publiés toutes les semaines

[ALLER SUR LE BLOG](#)