

Exercice bonus

suite à la conférence du 24/10/2018 intitulée

## Réenchanter sa vie professionnelle



## 1. Je fais abstraction de tout

Le changement c'est une démarche qu'on entame quand on se sent dans une situation inconfortable qui ne peut plus durer. Cette situation inconfortable est dûe aux moules dans lesquels nous sommes ancré-e-s et formé-e-s. On parle de moule de la société, de moule du salariat, du moule du rôle de parents, du moule de l'employé-e modèle, du moule de l'enfant parfait-e ...

La première étape pour initier un changement c'est de faire un reset. Cette étape est obligatoire et permettra de se libérer de ces chaînes invisibles qui pourtant régissent une bonne partie de nos vies. Qui a déjà exécuté une tâche demandée qui n'a aucun sens ? Qui a déjà vu un-e collègue s'énerver parce que son enfant est malade et qu'il doit poser une journée pour veiller sur lui ? Qui a déjà ressenti l'angoisse du lundi matin et la hâte du vendredi soir, pour passer un week-end trop court ? Qui n'a jamais compté ses jours de congés et se rendre compte qu'il y a moins de temps pour sa vie personnelle ?

Ces règles implicites nous ont conduit peu à peu à perdre le sens, le plaisir, le bien-être au travail. De dé-humaniser le monde professionnel. Et de se perdre, de ne plus savoir qui on est, ce qui nous motive, ce qui nous anime, nos objectifs propres de vie ... pour vouloir comme tout le monde car c'est la norme définie.

Vouloir que ça change, c'est se dessiner une trajectoire faites de plusieurs actions plus ou moins longues qui se suivent logiquement. Mais pour que ces actions mènent vers un résultat satisfaisant, il faut déjà s'interroger sur ce qu'on veut et ce qu'on attend de sa vie professionnelle. C'est l'idée des exercices que je vous propose. Mon objectif est qu'à la fin, vous ayez une vision claire sur vos propres besoins et vos propres attentes de la vie. De là, découleront naturellement les actions que vous devrez mener pour atteindre vos idéaux. Vous saurez quoi faire, chaque jour vous serez motivé-e et vous serez serein-e et heureux-se de vivre, vivre maintenant, vivre chaque jour sans attendre la retraite. Pourquoi attendre ? On ne sait pas de quoi l'avenir est fait alors autant profiter des moments présents.

Se mettre en action pour changer est une démarche qui demande beaucoup d'énergie car il s'agit de prise de conscience, de remise en question, d'actions pas toujours facile à réaliser, de dépassement de soi ... Je trouve que vouloir tout changer d'un coup, c'est le meilleur moyen de se mettre la pression et de se décourager car les chantiers sont trop grands. C'est pourquoi, dans mes exercices je me cantonne à la vie professionnelle car c'est le thème de ma conférence. Tous les exercices que j'ai pensé valent pour la vie professionnelle et le vie personnelle. Après avoir les idées claires sur votre vie professionnelle, vous pourrez refaire le cheminement sur votre vie personnelle.

Le tout premier exercice est de prendre conscience de toutes les choses, gestes, paroles, pensées, besoins ... dans votre sphère professionnelle qui ne vous

appartiennent pas, qui émanent des différents moules dans lesquels vous êtes pris. En général, ce sont des objectifs que vous vous fixez mais qui ne vous font pas vibrer. Ce sont des choses pour lesquelles vous procrastinez par manque de motivation et qui finissent pas vous frustrer.

Dans mon exemple, j'avais pour ambition professionnelle de travailler pour obtenir des postes à responsabilités ... jusqu'au jour où je me suis rendue compte que ces postes sont ennuyeux à mourir et ne m'intéressent pas au final. Ce n'est pas ce que je veux mais ce que la société m'avait fait vouloir. C'est l'une de mes plus grosses prises de conscience et c'est à partir de ce moment que j'ai cherché ce qui m'anime et me guide.

## 2. Qui suis-je ?

Quand je me suis rendue compte que j'avais des ambitions qui ne m'appartenaient finalement pas, j'ai ressenti un grand sentiment de vide. Je me levais le matin en ne sachant pas pourquoi je me levais ni pourquoi je me dépêchais pour arriver à l'heure au boulot. Une fois arrivée, je ne comprenais plus ce que l'intitulé de mon poste signifiait. Plus rien n'avait de sens. Et puis quand j'en parlais à mes ami-e-s ou collègues, on ne se comprenait pas. Je me sentais seule dans ma sphère professionnelle. Heureusement que j'ai dans ma vie, un homme vers qui je peux me tourner pour me confier, qui m'écoute sans jugement et qui n'a pour objectif que de me rendre heureuse en me conseillant avec bienveillance..

J'avais perdu mes repères, mais d'une nature optimiste a toujours voir le côté positif des choses, j'ai démarré une quête. Je me suis dit qu'avant 30 ans, avoir déjà perdu motivation, illusions et rêves, c'était quand même bien triste. Alors à côté de mon emploi salarié, je me suis lancé dans l'entrepreneuriat. A l'époque je n'avais pas d'idée de business et ne connaissait pas d'entrepreneuses. Alors j'ai commencé à chercher des groupes Facebook, des coachs en développement d'entreprise et des réseaux de networking. Le démarrage de mon activité n'a pas été un succès malgré beaucoup d'efforts et de temps. Mais je ne me suis pas découragée ! J'ai tenté de répondre à la question suivante pour débloquer la situation : pourquoi est-ce que toute l'énergie que je mets, ne me permet pas d'avoir des étoiles dans les yeux ? Bien sûr je n'ai pas eu la réponse tout de suite. J'ai donc continué ma vie et mes activités jusqu'au jour où j'ai compris ça : j'avais deux jobs, une vie dont je n'avais pas à me plaindre, mais pas d'étoiles dans les yeux ... Tout simplement parce que avant de trouver le job de mes rêves, je devais savoir qui je suis. Quelles sont mes zones de confort ? Qu'est-ce que j'aime faire ? Qu'est-ce que je n'aime pas faire ? Quel challenge j'ai envie de relever ? Quelles sont les choses pour lesquelles je ne suis pas douée ? Quelles sont les choses qui m'ennuient ? Quelles sont les choses qui m'agace ? Quelles sont mes valeurs ? Quels sont mes principes ? Effectivement, j'étais tout simplement encore dans des moules, ceux où jamais on ne nous demande notre avis mais où on dicte plutôt notre conduite.

Alors pour ce second exercice, je vais te demander de répondre à ces quelques questions pour te permettre de savoir qui tu es. Aucune pression, toutes les réponses ne te viendront pas forcément de suite alors n'hésites pas à les lire, répondre à chaud puis les reprendre quelques heures ou jours après ce premier jet.

- Je suis doué-e pour ....
- Je ne suis pas doué-e pour ...
- Ce que je sais faire mais qui m'ennuie ...
- Ce qui m'intéresse ...
- Ce qui ne m'intéresse pas ...
- Mes valeurs sont ...
- Mes principes sont ...
- Mes qualités sont ...
- Mes défauts sont ...
- Si je dois me pitcher, me définir en une phrase, ça serait ...

### **3. Ma situation actuelle versus ma situation rêvée**

Apprendre à se connaître et briser toutes les chaînes qui empêchent de se réaliser sont des exercices libérateurs. Ils permettent de prendre conscience que notre seule limite c'est finalement nous même. Réaliser que tu es la/le seul-e maître-esse de ta barque, qu'il n'y a que toi pour la guider vers ce qui est pour toi important, valorisant, tes objectifs propres, c'est pouvoir lancer une quête interne et personnelle.

Après ma psychothérapie qui m'a conduite à prendre conscience que je suis seule responsable de ma vie, de mes choix et de leur(s) conséquences, que je ne peux m'en prendre qu'à moi-même quand ça ne va pas, mais que je peux m'en féliciter quand ils se sont révélés judicieux ... J'ai très vite compris aussi que je fais des choix pour moi, qu'il m'est impossible de faire des choix pour d'autres, en gros que mes choix n'impliquent que moi. Ça a été révélateur, j'ai pris confiance en moi et j'ai eu une meilleure estime de moi. Oui car si mes choix gênent ou paraissent étranges, tant qu'ils me conviennent c'est ok et c'est finalement ça qui est le plus important, d'être cohérente avec mes valeurs et mes principes, mais que ces derniers changent d'une personne à l'autre. Depuis, c'est ce qui m'a guidée dans ma vie professionnelle, de ne plus faire les choses parce qu'on me les demandent alors que ça me met mal à l'aise. J'essaie toujours de comprendre, de trouver la raison, le sens. Je n'hésites pas à dire que je ne suis pas d'accord ou à compléter si je trouve qu'il y a matière. Je n'ai pas peur car si ça ne convient pas, c'est parce qu'on ne peut pas plaire à tout le monde mais ce qui est certain c'est que moi je n'aurai pas l'impression de m'écraser, mais au contraire de me préserver. D'être consciente de mes possibilités et limites. Et si on me vire ? J'ai pris conscience de mes qualités et défauts et je saurai rebondir, je me fais confiance, ainsi qu'à mes ressources. Je me remets en question très

régulièrement pour savoir si je suis toujours à ma place, si la réponse est négative alors je sais quoi faire. Dit comme ça on pourrait se dire, "elle a un mari riche", "elle vit dans une cabane", "elle est complètement à côté de la plaque" ... Et bien, depuis que je suis dans cet état d'esprit et sans pression, les plus belles opportunités se sont présentées et j'ai su les saisir. Etre dans cet état d'esprit, me permet surtout d'être à l'écoute de ce qui me correspond sans dépenser toutes mes énergies.

Poursuivons maintenant ta quête avec le troisième exercice. Pour cela mets-toi en condition : soit dans un moment calme, certaine de ne pas être dérangé-e et d'avoir du temps pour être flow (concentrée).

Exercice de respiration inspiré par la sophrologie pour se mettre dans un état zen :

- Poses tes mains sur ton ventre pour mieux sentir le va et vient de ta respiration
- Inspires par ton nez en gonflant ton ventre comme un ballon
- Expires lentement par ta bouche en rentrant progressivement ton ventre
- Vides l'air de tes poumons
- A nouveau, inspires en gonflant ton ventre comme un ballon et en bloquant l'air dans tes poumons quelques secondes
- Puis, expires lentement par ta bouche en rentrant ton ventre
- Plus longue est l'expiration, meilleure sera la détente
- En inspirant, tu peux imaginer que tu te remplis d'oxygène, d'air pur, d'énergie positive
- En expirant tu expulsés le dioxyde de carbone, tu évacues tes soucis, tes pensées négatives, ton stress.

Quand tu te sens détendue, réponds aux points ci-dessous. Encore une fois pas de stress, prends ton temps. Tu peux commencer par lire, répondre à chaud et y revenir plus tard.

- Fais le point sur ta situation actuelle : ce qui te plaît, ce qui ne te plaît pas.
- Fais le point sur la situation dont tu rêves
- Quels sont les écarts ?
- Qu'est ce que tu peux changer ?
- Qu'est-ce que tu ne peux pas changer ?

#### **4. Les ressources inspirantes**

Arrivé-e là, tu dois être pas mal chamboulé-e par cette quête qui remets en cause des croyances qui datent de ton enfance, de ta vie d'adulte, de l'éducation que tu as reçu ... Tu as sûrement déjà beaucoup cogité alors je te propose une petite pause dans ton travail personnel pour regarder comment ça se passe chez d'autres. Cette pause doit te permettre de digérer les précédents exercices et de

reprendre un nouveau souffle pour pouvoir passer à l'action. Je t'ai fais une sélection des vidéos, livres, magazines qui m'ont aidé à avancer.

Vidéo :

- [Simone Sinek : comment les grands leaders inspirent l'action ?](#)
- [Résumé de Mind Parachutes sur l'effet cumulé de Daren Hardy 1](#)
- [Résumé de Mind Parachutes sur l'effet cumulé de Daren Hardy 2](#)
- [Ariane, styliste dans la mode, a subitement quitté son job en pleine réunion et est allée s'effondrer pendant six mois chez sa grand-mère](#)

Magazines :

- [Management magazine numéro 28 : hors série sur le bien-être au travail](#)

Livre :

- [La semaine de 4h de Tim Ferris](#)

Cette liste évolue constamment, n'hésites pas à partager à ton tour tes ressources inspirantes dans le groupe facebook "[Réenchanter sa vie professionnelle](#)"

## 5. Je me mets en actions

Maintenant que tu as bien réfléchi, tu as listé les écarts entre ce que tu vis et ce que tu souhaites ... il ne te manque plus que ... BOUGER ! Réfléchir c'est nécessaire pour éviter de te lancer dans des actions qui n'aboutiront à rien et qui au final seront plus de la perte de temps qu'autre chose. Alors pour conserver ton Flow tout en étant Slow, il te faut maintenant un plan pour pouvoir réenchanter ta vie professionnelle en fonction de ce qui te convient.

Après de longues nuits d'insomnies et beaucoup de noeuds au cerveau, je me suis mise peu à peu en actions. Je me suis trompée, j'ai appris, j'ai été découragée, je m'y suis remise ... Et puis de fil en aiguille me voilà entrepreneuse, experte en Lean Startup et méthodologie projets, un domaine qui me passionne, tout en bossant dans un Lab inno à la Société Générale. Toutes mes actions m'amènent vers mes objectifs car elles sont logiques et cohérentes entre elles.

Voici le dernier exercice :

- Listes toutes les actions que tu dois faire pour réduire l'écart entre ta situation actuelle et ta situation souhaitée
- Assures toi que les actions soient réalisables et atteignables, sinon découpe les. Il vaut mieux avoir pleins d'actions qui prennent 1h max plutôt que peu de grosses actions
- En face de chaque actions mets une date limite à laquelle soit l'action devra être terminée, soit une date à laquelle tu t'engages envers toi-même de checker où ça en est.

- Planifies toi un moment dans ton agenda où chaque semaine/mois/trimestre tu fais le point sur cette liste
- Durant ce point, notes ce que tu ressens : du découragement tant il y a de choses à faire, de la motivation car tu constates les bienfaits, de la frustration car tu n'arrives pas y passer beaucoup de temps. Prends le temps d'analyser
- Ré-ajustes ta liste en fonction de ton mood, n'oublies pas c'est ta liste il faut qu'elle te convienne en premier

## **6. Et voilà tu as toutes les clés pour réenchanter ta vie professionnelle**

Voilà, je t'ai apporté ce que j'avais pour que tu puisses commencer à réenchanter ta vie professionnelle. Ca me ferait plaisir que tu me dises quelques mots sur :

- ce que le titre t'a inspiré
- avec le titre ce que tu t'attendais à trouver dans ce document
- as-tu trouvé ce que tu espérais
- est-ce que ce cheminement t'a aidé ?
- le recommanderais-tu ?
- d'autres suggestions ?
- un petit mot à mettre sur site ?

Tu peux m'envoyer tes réponses à cette adresse :

[sabrina.colard@complicedevotresucces.com](mailto:sabrina.colard@complicedevotresucces.com)