

# et si

**Gilles Noblet**

Sous la direction de  
Stéphanie Brouard & Fabrice Daverio

# je choisissais ma vie !

Trouver sa voie mode d'emploi

**EYROLLES**

# et si je choisissais ma vie !

**Gilles Noblet**

Sous la direction de  
Stéphanie Brouard & Fabrice Daverio

Trouver sa voie mode d'emploi

**EYROLLES**

**Combien de fois avez-vous fait machine arrière après avoir voulu changer quelque chose dans votre vie, infléchir votre chemin ou en dessiner un nouveau ? Combien de fois n'avez-vous pas écouté vos aspirations profondes, vous êtes-vous laissé influencer, ou tout simplement avez-vous cédé à la facilité et suivi une voie qui n'était pas la vôtre ?**

L'ambition de cet ouvrage est de montrer qu'à tout âge il est possible de prendre un autre chemin, de franchir vos barrières intérieures et de choisir la vie qui vous correspond. À l'aide de nombreux exercices, de récits de cas vécus et de pistes de réflexion, l'auteur vous accompagne dans votre quête et vous aide à mettre en adéquation vos projets de vie professionnels et personnels. Il vous fournit également des conseils pratiques et des outils concrets pour passer à l'action.

Vous aussi, partez à la découverte de votre singularité et construisez dès maintenant votre légende personnelle !

**et si** est une collection d'ouvrages mode d'emploi, écrits dans un style simple et dynamique, destinée à vous faciliter la vie au boulot, dans votre vie perso et dans vos relations.

Rédigé par un ou des experts du sujet, chaque ouvrage propose des méthodes, des outils, des conseils et des exercices pour dépasser vos blocages et changer durablement.

# au sommaire

- *Devenir ce que j'ai choisi d'être*
- *Creuser le même sillon ou sortir des sentiers battus ?*
- *Sur le fleuve du temps*
- *Les quatre saisons de la vie*
- *Le sentier de l'excellence*

## l'auteur



**Gilles Noblet** aide ses clients à mettre leurs talents en lumière et à créer une cohérence entre projet de vie professionnel et personnel. Sous le label Passage de cAp ([www.passagedecap.fr](http://www.passagedecap.fr)), il exerce une activité de conseil en Évolution professionnelle (bilan de compétences socio-professionnel, aide à la mobilité interne et externe, coaching d'orientation et de carrière) et Marque personnelle (storytelling & personal branding). Il anime le pôle « Évolution professionnelle » de l'Institut Map'UP qui regroupe une trentaine de praticiens des ressources humaines.

et si

une collection dirigée par



**Stéphanie Brouard.** Avec une formation initiale en ingénierie économique et gestion des ressources humaines, et plus de 12 ans d'expérience dans différents cabinets de conseil et formation (Cegos, EFE-CFPJ, BPI Groupe), Stéphanie est aujourd'hui consultante au sein de Kea Prime, filiale de Kea&Partners. Elle conçoit des dispositifs à destination des managers et de leurs équipes pour les accompagner dans le développement de leur efficacité professionnelle et personnelle. Elle est spécialisée en ingénierie pédagogique, toujours à la recherche d'approches et de solutions innovantes avec deux idées forces : l'efficacité et le plaisir.

**Fabrice Daverio.** Après avoir été manager chez L'Oréal et LVMH, Fabrice Daverio est devenu consultant, formateur et coach. Formé au coaching, analyse transactionnelle, approche systémique et communication d'adhésion, il dirige aujourd'hui le CFPJ Entreprises et Leadership, département du Centre de Formation et de Perfectionnement des Journalistes qui forme à la communication. Fabrice conçoit et anime des formations au leadership et à la communication d'influence. Il a traduit avec d'autres consultants l'ouvrage de référence sur la Théorie Organisationnelle de Berne, co-écrit et co-coordonné plusieurs ouvrages de communication, développement personnel et management.

dans la même collection



# Gilles Noblet

**Et si  
je choisissais ma vie !**

**Trouver sa voie  
mode d'emploi**

Sous la direction de Stéphanie Brouard  
et Fabrice Daverio

**EYROLLES**

A horizontal line with a small circle in the center, positioned below the publisher's name.



Groupe Eyrolles  
61, Bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**Dans la même collection :**

*Et si j'assurais en public !*, de Gracco Gracci

*Et si je supportais mieux les cons !*, de Bruno Adler

À paraître :

*Et si je matais mon chef !*, de Nathalie Schipounoff et Stéphane Malochet

*Et si je prenais mon temps !*, de Catherine Berliet

*Et si je me mettais à la formation !*, de Stéphanie Brouard

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012  
ISBN : 978-2-212-55458-8

# Sommaire

Introduction

IX

## Chapitre 1

### *Devenir ce que j'ai choisi d'être*

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Croire en sa bonne étoile         | 3  |
| Plonger dans l'Inconnu            | 5  |
| Les clés pour changer             | 8  |
| Mieux cerner sa motivation        | 8  |
| Respirer un grand bol d'air frais | 10 |
| Devenir l'architecte de sa vie    | 13 |
| Et pourquoi changer ?             | 15 |
| Essayez quand même                | 18 |

## Chapitre 2

### *Creuser le même sillon ou sortir des sentiers battus ?*

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Un chemin bien tracé              | 25 |
| Les chemins de traverse           | 27 |
| Les clés pour changer             | 29 |
| Des métaphores plein la tête      | 29 |
| Contacter le héros qui est en soi | 31 |
| Affronter le dragon               | 33 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>Et pourquoi changer ?</b> | 36 |
| <b>Essayez quand même</b>    | 38 |

## Chapitre 3

### ***Sur le fleuve du temps***

|  |    |
|--|----|
| <b>Se libérer des chaînes du passé</b>           | 47 |
| <b>Le futur ne se laisse pas mettre en boîte</b> | 49 |
| <b>Les clés pour changer</b>                     | 51 |
| Revisiter son passé                              | 51 |
| Changer le présent                               | 54 |
| Se projeter dans le futur                        | 56 |
| <b>Et pourquoi changer ?</b>                     | 58 |
| <b>Essayez quand même</b>                        | 60 |

## Chapitre 4

### ***Les quatre saisons de la vie***

|  |    |
|--|----|
| <b>L'art de la métamorphose</b>        | 69 |
| <b>Les clés pour changer</b>           | 73 |
| La créativité, pilier de l'orientation | 73 |
| Trouver sa vocation                    | 74 |
| <b>Et pourquoi changer ?</b>           | 77 |
| <b>Essayez quand même</b>              | 79 |

## Chapitre 5

### ***Le sentier de l'excellence***

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>Ambassadeur de la joie</b> | 87 |
|-------------------------------|----|

|   |         |
|---|---------|
| <b>Abonnée aux prix d'excellence</b>        | 89      |
| <b>Les clés pour changer</b>                | 91      |
| Mon mécanisme d'excellence                  | 91      |
| Une boussole pour bien naviguer             | 93      |
| Une carte pour trouver sa voix              | 95      |
| <b>Et pourquoi changer ?</b>                | 100     |
| <b>Essayez quand même</b>                   | 101     |
| <br><b>Table des exercices</b>              | <br>107 |
| <br><b>Bibliographie des ouvrages cités</b> | <br>109 |

# Introduction

Combien de fois avez-vous fait machine arrière après avoir voulu changer quelque chose dans votre vie et infléchir votre chemin ou en dessiner un nouveau ? Le plus difficile est souvent de se faire confiance, c'est-à-dire de s'écouter soi-même sans se mentir.

La pression de l'entourage et de l'éducation nous pousse à articuler notre destin personnel avec des ambitions professionnelles qui sont rarement les nôtres. Nos rêves finissent par se briser à cause de notre passivité et de notre résignation. Endormis, nous n'osons plus nous réveiller et nous appuyer sur notre singularité et nos points forts pour emprunter le chemin qui pourrait nous conduire vers la meilleure version de nous-mêmes.

À tout âge, on devrait pouvoir se reconnaître dans ce que l'on fait, savoir ce que l'on porte en soi et ce que l'on veut, être connecté avec ce qui nous rend pleinement vivant. Mener la vie qui nous correspond, voilà ce que chacun de nous souhaite. Encore faut-il connaître ses aspirations profondes et la combinaison unique de ses talents !

Les talents naturels sont la source de l'excellence. Ils sont les semences de votre grandeur personnelle. Les découvrir, les développer et les exploiter conduit à franchir des barrières intérieures et extérieures. C'est un processus normal de croissance, et l'aventure de toute une vie.

L'ambition de cet ouvrage est de vous montrer qu'il est possible de « choisir sa vie ». Elle est aussi de vous donner ou de vous suggérer des outils qui vous aideront à vous engager dans cette quête.

# Chapitre 1

## Devenir ce que j'ai choisi d'être

Après avoir lu ce chapitre, vous saurez ce qui vous motive dans le travail, vous aurez envie de savoir ce qui vous fait courir dans la vie et vous serez capable de donner une nouvelle impulsion à votre chemin de vie.

« *Quel courage il faut, à certains moments, pour choisir la vie.* » Henrik Ibsen

Répondre à l'appel de la vie, c'est trouver la force de tracer sa voie malgré les obstacles placés sur notre chemin. Nous n'avons qu'une vie. Faut-il donc la gâcher à ne pas devenir ce que l'on pourrait être ? La vie nous invite à prendre conscience de ce qui nous rend plus vivant. Mais elle nous défie en nous demandant d'agir. Le secret est de s'engager dans une quête pour devenir l'architecte de sa vie. Vous êtes la seule personne habilitée à imaginer votre chemin de vie.

## Croire en sa bonne étoile

On lui répétait tout le temps qu'il était nul. Jean-Gabriel aurait pu jeter l'éponge en pleurant sur son sort. Mais, après plusieurs échecs cuisants au bac, il a finalement décroché le fameux sésame qui lui a ouvert l'accès aux études supérieures. Une leçon pour ceux qui ne croient plus en eux. « J'ai vingt-sept ans et j'ai eu mon bac après trois échecs, et au bout de la quatrième fois après moult épreuves », confie-t-il. Sa hargne et sa forte volonté l'ont sauvé du naufrage et lui ont permis d'atteindre l'objectif qu'il s'était fixé. Ceci au prix de gros sacrifices.

Il a suivi une scolarité chaotique et a redoublé cinq fois car il a toujours eu de grosses difficultés de concentration. « On me disait constamment que j'étais un bon à rien, ce que j'ai cru pendant longtemps. » Arrivé en terminale L, il fait une grosse dépression suite à une déception amoureuse. Il est recalé une première fois.

Il ne perd pas courage puisqu'il se réinscrit les deux années suivantes. C'est de nouveau un échec. « Sur le conseil de mes proches je me suis mis à bosser dans le secteur social. » Il s'occupe alors de toxicomanes et de personnes handicapées, porté par ce désir de revanche sur lui-même. « J'ai compris qu'il y avait au-dessus de moi une force extérieure qui me poussait, qui me donnait la niaque, qui me permettait de me surpasser. »

Quelques années plus tard, il s'inscrit à la fac pour repasser son bac. Durant cette année scolaire, il bûche comme un malade, soutenu par ses amis rencontrés à l'université. Il est finalement reçu au DAEU (diplôme d'accès aux études universitaires) avec mention « assez bien ». Sa persévérance a fini par payer.

À ceux qui ont du mal dans leurs études, il dit : « N'ayez pas peur, ayez confiance en vous ! » « J'ai décidé, à long terme, de m'occuper de jeunes en difficulté parce que je crois en eux et que je suis persuadé qu'il y a chez eux une part de cristal comme dans chaque être. » Son succès lui a permis de suivre une formation, avec la fondation d'Auteuil, au brevet professionnel de la jeunesse populaire et du sport en alternance dans une ferme pédagogique, avec comme projet celui de devenir éducateur dans l'environnement. « Pour sensibiliser les jeunes à la protection de la nature, c'est-à-dire de notre patrimoine », explique-t-il. « Rien n'est impossible à celui qui croit en lui et ne lâche pas prise », conclut-il.

## Plonger dans l'inconnu

À vingt ans, Marine<sup>1</sup> a osé plonger dans l'inconnu en créant son entreprise de coiffure à domicile. « S'il est vrai qu'au début, on est hésitant, que la peur prend le dessus, on est très vite aspiré par une spirale qui décoiffe. » Sa clientèle ne cesse d'augmenter et, un an après cette création, le bilan est assez positif. Peut-être parce qu'elle a su garder les pieds sur terre en trouvant le moyen de faire face aux périodes creuses. « Les périodes creuses sont la bête noire des indépendants. Or, comme dans certains secteurs sous tension, il y a pénurie de main-d'œuvre et que le travail ne me fait pas peur, je relève les manches et j'y vais. » À terme, son but est d'ouvrir son salon de coiffure.

Le week-end, c'est souvent comptabilité et paperasse. Ce qui ne la gêne pas outre mesure, car elle a dû prendre des responsabilités très tôt, au divorce de ses parents. « Maman m'a élevée seule et j'ai vite compris que, dans la vie, on ne nous donne rien. À vingt ans, je déborde d'énergie, je m'amuse, je fais du sport, mais je travaille aussi énormément. C'est de famille puisque maman est chef d'entreprise dans l'immobilier et que papa s'est mis à son compte dans la rénovation de bâtiments... Je marche donc sur leurs pas. »

Elle prend toujours conseil auprès de ses parents qui lui font part de leur expérience. Non pas qu'elle se laisse influencer, mais parce que leur âge leur permet de voir les choses et de les aborder d'une façon différente de la sienne. « Disons qu'à vingt ans, on a tendance à foncer dans le mur, même si l'on sait que c'est un mur. À leur âge, avec leur expérience, ils me disent comment le contourner. »



Elle souhaite élargir sa clientèle grâce au bouche-à-oreille. Elle tente de se faire connaître dans les maisons de retraite, les hôpitaux et les logements seniors car ce genre de clientèle la touche beaucoup. « Je pourrai leur amener ma jeunesse et une nouvelle coupe de cheveux. Ils me raconteront leur passé. Coiffeuse, c'est un peu l'aventure humaine. Les gens se confient et se dévoilent. Je suis une parenthèse dans une tranche de vie. Ça vaut tous les psys, et en plus on en sort bien coiffé ! »

## ***Vu et entendu à la terrasse d'un café***

Merci d'avoir réparé la voiture, ça nous a bien dépannés.



De rien, ce fut un plaisir. Moi, tu sais, j'aurais aimé être garagiste.



Ah bon ? Et pourquoi ne l'as-tu pas été ?



Je ne sais pas. Mais aujourd'hui, chaque fois que mon chef m'explique un truc, il me dit que je pige vite la mécanique !



## **Les clés pour changer**

## MIEUX CERNER SA MOTIVATION

Qu'est-ce qui vous motive dans la vie ? Que recherchez-vous vraiment quand vous agissez ? Faites une pause pour laisser émerger les images, les pensées, les sensations qui révèlent ce qui vous donne du « peps » et vous fait avancer.

Sans motivation, sans destination, notre route se transforme en chemin de croix. Chacun de nous a, en lui, des réserves d'énergie qui ne demandent qu'à s'investir dans les réalisations les plus variées. En prendre conscience est un atout pour faire des choix de vie pertinents. Il y a une force en vous qui s'apparente à des ressorts prêts à se détendre. À vous de la canaliser pour vous orienter, ou vous réorienter, vers un style de carrière qui répond à vos attentes profondes. Seulement voilà : les ressorts de motivation sont différents d'une personne à l'autre.

### À noter

- Certains vont aimer se spécialiser dans un secteur ou un type de travail qui les passionne. Ils auront envie d'approfondir toujours plus leurs connaissances.
- D'autres vont souhaiter exercer de hautes responsabilités et devenir des cadres dirigeants. C'est le rêve de nombreuses personnes, jeunes ou moins jeunes.
- Pour d'autres, c'est le sentiment d'indépendance qui prime. Ils ont besoin de se sentir libres et sont motivés par un travail où l'on peut s'organiser avec beaucoup d'autonomie et de souplesse.
- Certains veulent trouver un poste stable et un travail avec des objectifs clairement définis. Ils recherchent la sécurité de l'emploi et les avantages sociaux.
- D'autres sont tenaillés par le désir de devenir entrepreneurs. Ils sont prêts à prendre des risques, et même à accumuler des dettes pour créer leur propre affaire.
- D'autres, encore, souhaitent servir les autres ou se dévouer à une cause pour transformer le monde et leur environnement.

- Certains, friands de « paris difficiles et de missions impossibles », rêvent de se donner des défis et de vaincre les obstacles pour gagner des compétitions.

Noémie, vingt-cinq ans, juriste, s'est sentie concernée par cette approche. Sur le portail « Réussir ma vie » ([www.reussirmavie.net](http://www.reussirmavie.net)), elle a passé le test « Atout Motivation ». Basé sur la théorie des besoins et des motivations de Abraham Maslow, il analyse dix valeurs fondamentales au travail et présente une synthèse gratuite des résultats. « Je me suis retrouvée dans le profil qui m'a été attribué par ce test. J'ai compris que j'avais besoin avant tout de stabilité, ce qui m'a conduit à abandonner la profession d'avocat – avec un statut de libéral – pour travailler comme cadre dans une banque. »



La pyramide de Maslow hiérarchise les besoins humains

Source : © Passage de Cap.

## RESPIRER UN GRAND BOL D'AIR FRAIS

Certains obstacles sont des illusions. Je vous propose d'en faire l'expérience par vous-même. Posez-vous les deux questions suivantes : qu'est-ce qui m'interdit de m'accepter tel que je suis ? À quoi pourrait ressembler cet obstacle entre moi et moi-même ?

Observez autour de vous : certaines personnes colorent de leur patte personnelle les actes les plus quotidiens. Entre leurs mains, un simple pique-nique devient une fête inoubliable ; un dossier rébarbatif, un thriller passionnant. Paul, ébéniste à la campagne, manquait de commandes. Il a alors décidé de

transformer sa maison en un gîte d'étape plein de charme. Aujourd'hui, ses meubles, exposés, trouvent de nombreux acheteurs.

Si vous n'avez pas d'idées, imaginez que cet obstacle a la forme d'un précipice. Dessinez un pont suspendu qui enjambe ce précipice. Qui apercevez-vous sur l'autre rive ? En quoi cette autre personne est-elle différente de vous maintenant ? S'agit-il d'une illusion ?

Écoutez le cri du cœur de Pierre, ingénieur, qui s'est écarté de ce qui le nourrit dans le fond : « J'ai cinquante ans. À court terme, je dois retrouver un job. C'est la nécessité immédiate. Mais après... Je constate que si j'avais pu choisir, je me serais orienté vers une autre voie. J'aurais investi pour développer une entreprise d'accastillage. » Cela résonne-t-il en vous ? De quelle façon ?

Pierre n'a jamais pris le temps de s'arrêter pour écrire noir sur blanc ce qui le faisait courir dans la vie. Se donner régulièrement le temps de faire le bilan de sa vie, c'est s'offrir la possibilité de la gouverner et de lui donner une nouvelle impulsion. Voulez-vous laisser aux autres, aux circonstances, à la chance, le soin d'orienter votre vie ? Non, certainement pas ! Changer, c'est abandonner ses habitudes de pensée et renoncer à des certitudes qui apportent un certain confort.

### **Exercice**

## **CONFIEZ-VOUS À UN AMI**

Prenez le temps d'examiner sereinement ce qui vous fait courir dans la vie. Après avoir réfléchi, rédigez une lettre à un ami pour lui confier vos découvertes. Dans le post-scriptum, sous votre signature, n'oubliez pas de mentionner les croyances qui vous limitent et vous retiennent parfois dans les starting-blocks.

Allez, êtes-vous prêt à vous rendre encore plus loin ? Je vous propose de respirer un grand bol d'air frais en créant votre PRPR (plan de renouveau personnel révisable) chaque mois, chaque trimestre ou chaque semestre. Quelle expérience auriez-vous envie de faire ? Quel type de personnalité aimeriez-vous rencontrer ? Quel désir vital aimeriez-vous satisfaire ? Quelles compétences souhaiteriez-vous améliorer ou acquérir ? Dans quel projet aimeriez-vous vous lancer ?

## Conseil de l'expert



Ce n'est pas toujours facile de s'épanouir dans son métier. Une solution pour ne pas déprimer est alors de s'investir en dehors de son travail et d'y faire ce que l'on aime ou ce à quoi l'on croit. Une personne sur sept est bénévole dans une association. La France compte un million d'associations actives jouant un rôle essentiel : sport, culture, loisirs, santé, enseignement, action sociale et solidaire, formation, défense des droits. Certains s'y ressource et trouvent une nouvelle respiration.

Pouvoir respirer ou tester de nouveaux possibles, c'est aussi la vertu du congé sabbatique, dont la durée est comprise entre six mois et un an. Il permet de suspendre son contrat de travail afin de réaliser un projet personnel. Pendant son congé, le salarié peut même travailler dans une autre entreprise ou créer sa propre entreprise, sous réserve de ne pas se livrer à une concurrence déloyale vis-à-vis de son employeur principal. À l'issue du congé sabbatique, on a la garantie de retrouver son précédent emploi ou un emploi similaire assorti d'une rémunération au moins équivalente. Vous pouvez utiliser les droits acquis sur votre compte épargne temps pour financer ce type de congé, mais ne comptez pas être rémunéré.

## DEVENIR L'ARCHITECTE DE SA VIE

Doit-on attendre d'être bousculé par la vie pour prendre conscience de notre désir de vivre pleinement ce que l'on porte en nous et se poser la question : « Et après ? » Croyez-vous que chacun a le pouvoir de suivre un chemin de vie qui lui permette d'exprimer ses qualités et d'imprimer sa marque ? L'architecte de sa vie est celui qui est animé par l'envie de prendre en main son destin.

« Être l'architecte de sa vie. N'est-ce pas ce que vous faites depuis votre naissance ? Depuis ce jour où vous avez tendu la main pour attraper un doigt, depuis que vous avez commencé à rire et à jouer, depuis que vous êtes parti à l'aventure à quatre pattes, depuis que vous avez lâché les mains et vous êtes mis à marcher pour la première fois, depuis qu'avec énergie et persévérance vous avez appris à parler, à communiquer ? », nous dit Laurent Delbrouck, accompagnateur. Le fil conducteur de son chemin de vie est l'architecture et l'ouverture du cœur. Adolescent, il s'engage dans le scoutisme et l'action humanitaire. Après des études d'architecture, il se spécialise dans la bioconstruction durable de maisons en bois et la rénovation. Un accident de santé le pousse à se remettre en question et à emprunter de nouvelles voies alimentées par la pratique du yoga. Il devient clown hospitalier, conteur, musicien, cofondateur d'une association qui a pour objectif l'intégration dans la

société des personnes dites « handicapées ». Aujourd'hui, il se présente comme celui qui nous donne envie de devenir l'architecte de notre vie.

## À noter

À l'image d'une maison, l'être humain se construit petit à petit. Le terrain, c'est nos talents innés et tout notre héritage familial, culturel... Les murs sont les limites que nous nous fixons et qui délimitent notre territoire. Les fenêtres et les baies vitrées laissent passer la lumière qui éclaire notre vie. La charpente équilibre les forces présentes dans notre vie. Le toit nous protège des intempéries, des tempêtes affectives et des orages relationnels, autant que des désirs excessifs. Les portes sont nos mains tendues vers les autres en signe de bienvenue, mais elles montrent aussi la limite à ne pas franchir. Les égouts sont les nettoyages nécessaires (croyances figées et habitudes). L'eau est présente partout. Elle est la vie qui coule en nous et que nous partageons.

Avez-vous envie de construire et d'habiter une nouvelle maison – ou un nouvel appartement – plus spacieuse et plus conforme à vos besoins ? Si c'est le cas, dessinez-la et affichez votre dessin sur le mur. Regardez-le avec attention et notez les commentaires qu'il vous inspire. Répondez ensuite à la question : « Qu'ai-je envie de changer dans ma vie ? »

## Conseil de l'expert



Souhaitez-vous impressionner favorablement un recruteur ? Avoir son blog « métier » peut s'avérer être un bon outil. Certains s'en servent pour valoriser leurs compétences, montrer leurs centres d'intérêt et afficher leur ambition d'atteindre un nouvel horizon professionnel. C'est ce qu'a fait Jacques pour favoriser son changement de cap. Son blog métier lui a permis d'accroître sa visibilité en dehors de son réseau habituel, d'augmenter sa légitimité et de démontrer aux recruteurs qu'il est un candidat valable avec lequel il faut compter, malgré son manque d'expérience dans le secteur où il souhaite travailler.

***D'accord/pas d'accord***

## **IL NE FAUT PAS CHANGER TANT QUE L'ON NE SAIT PAS PRÉCISÉMENT CE QUE L'ON VEUT FAIRE**



Lâcher la proie pour l'ombre, c'est prendre le risque de se tromper de chemin.



Pourquoi, en attendant d'y voir plus clair, ne pas faire ce qui nous plaît en tant que bénévole ou tenter de nouvelles expériences ?

## **Et pourquoi changer ?**

Vous voulez trouver votre voie en devenant l'architecte de votre vie. Très bien ! Demandez-vous quand même ce que vous êtes prêt à perdre du point de vue de votre carrière et du point de vue familial. Êtes-vous prêt à investir de l'argent et à en perdre le cas échéant, à mettre en jeu votre réputation ? Qu'est-ce qui vous inquiète le plus et pourrait éventuellement vous stopper dans votre élan ? Ouah ! Se poser toutes ces questions refroidit pas mal.

Quand est-ce que tu déménages ?



D'appartement ?



Non, je veux dire, quand est-ce que tu aménages ta vie et que tu te lances dans ce qui te plaît vraiment ?



Pas si vite. Il faut d'abord que je réaménage notre appartement pour y caser mon bureau.



Le styliste Paul Smith est une référence absolue en matière d'élégance masculine. Ce vrai British avoue, sans renier son talent, n'avoir jamais vraiment rêvé de posséder une grosse affaire ou d'être populaire. « Ce que j'ai toujours voulu, c'est passer une bonne journée », dit-il. Rien ne le prédestinait à la haute couture. Enfant, il voulait faire du vélo. Mais à dix-sept ans, un accident le contraint à arrêter. C'est par amour pour sa femme qu'il va se lancer dans la mode et ouvrir une première boutique.

Parfois, le rythme quotidien est tellement dur que l'on a besoin de s'évader par la pensée. « Le soir, on discute avec mon mari. Il bosse énormément et rêve de tout plaquer pour faire le tour du monde et s'installer à l'étranger pour y travailler. Bali nous fait rêver. On en parle, mais ça en reste là. Rien de concret ne se passe. Du coup, pour moi, ça reste du domaine du rêve. C'est qu'à Paris, on assure avec nos deux salaires, même si l'on est épuisés. Quitter notre maison, embarquer les enfants dans une aventure sans lendemain, ça ne me parle pas. Pourtant, j'ai envie d'une rupture dans ma vie », confie Annabelle.

## À noter

Pour Bob Aubrey, CEO de Metizo, toute personne a la capacité de définir une stratégie d'existence et de la mettre en pratique. Ce qu'il appelle l'« entreprise de soi » permet de trouver un équilibre entre les aspirations personnelles et professionnelles. « En me considérant moi-même comme une entreprise, j'aspire, certes, à mon propre accomplissement. Mais le mien n'exclut pas celui de l'autre. Bien au contraire, il l'entraîne<sup>2</sup>. » L'« entreprise de soi » n'est en rien incompatible avec le statut de salarié car elle ne dépend pas de la nature du contrat de travail. La première étape consiste à travailler sur son identité, puis à se positionner avec cette identité sur un marché. « Ce ne sont pas toujours les plus remarquables de vos qualités qui sont les plus vendables<sup>3</sup> », note Bob Aubrey.



# Essayez quand même

Aujourd'hui, en France, nombreux sont ceux qui ont le sentiment de perdre la maîtrise de leur destin : certains médecins généralistes voient leur statut social se dégrader depuis vingt ans, certains cadres peinent de plus en plus à trouver leur place dans l'entreprise, certains agriculteurs ont le sentiment que leur vie dépend de quelques spéculateurs, certains ouvriers à qui l'on demande toujours plus d'effort de productivité vivent dans l'angoisse d'une prochaine délocalisation.

La liberté d'entreprendre reste une opportunité à saisir pour qui veut imprimer sa marque en devenant propriétaire des résultats de son travail. C'est aussi, parfois, la dernière chance de s'en sortir quand on a perdu un emploi salarié. Seulement, créer une entreprise revient souvent à se battre seul contre un univers qui semble hostile. Tout chef d'entreprise doute, au démarrage, par manque d'expérience, de ses capacités. Mais il a l'espoir de devenir quelqu'un d'autre grâce à une idée qui peut non seulement modifier sa vie, mais aussi la transformer. Selon l'Académie du grand prix de l'entrepreneur, il existerait chez les entrepreneurs des groupes surreprésentés : ceux qui succèdent à des entrepreneurs, les enfants uniques, ceux qui ont perdu un parent très tôt.

Existe-t-il pour autant un profil type ? Pour Maurice Ligot, ancien ministre, sénateur et auteur de *Osez entreprendre*<sup>4</sup>, ce profil type n'existe pas : « J'ai été maire de la ville de Cholet pendant trente ans. Il faut savoir que le pays a vécu isolé après la Révolution. Les meilleurs ne sont pas partis sur Paris. Ils ont créé des entreprises très modestes. Qu'est-ce qui a fait la richesse de cette région ? J'ai étudié l'histoire de quinze personnes qui, à elles seules, ont créé 10 000 emplois. Au départ, il n'y a pas toujours l'idée de s'enrichir. C'est un capitalisme sans capital. Le vrai créateur se lance sans avoir fait ses comptes. C'est l'aventure, c'est l'inconnu. Beaucoup me disent : "J'ai fait vivre mon entreprise avec ce que me rapportait mon métier précédent." Souvent, il faut faire un sacrifice avant de s'enrichir. La famille s'interroge énormément. » Il faut une ambition chez le créateur, la volonté d'être seul dans un combat. « Même s'il est entouré d'une petite équipe, celui qui fait le saut ressent une grande solitude, souligne Maurice Ligot. Il marche à vue dans le brouillard pendant une période plus ou moins longue. Le moteur est en général l'idée. Mais, pour beaucoup, ce sont aussi les circonstances, les rencontres. Un agriculteur a dit un jour à ses fils qu'il y avait de l'avenir dans le canard. Cela a

débouché sur la production du Caneton d'Anjou. Souvent, créer revient à faire comme les autres, mais différemment. »

## Bon à savoir

L'association « 100 000 entrepreneurs » a pour vocation de transmettre la culture d'entreprendre à travers son blog (<http://100000entrepreneurs.com>). Elle a lancé en Île-de-France, avec d'autres acteurs, la Fondation Croissance responsable. Aujourd'hui, une centaine d'entreprises signataires du Manifeste de la Fondation s'engagent à accueillir enseignants et conseillers d'orientation pendant une à deux semaines pour un stage de découverte de l'entreprise.

L'association « Jeunesse et Entreprises » ([www.jeunesse-entreprises.com](http://www.jeunesse-entreprises.com)), fondée par Yvon Gattaz, a piloté une enquête sur le thème « Les jeunes et l'entreprise idéale ». À la question « Dans quel type d'entreprise aimeriez-vous idéalement travailler ? », les jeunes répondent : à 21 % dans une entreprise où les initiatives et les responsabilités des salariés sont favorisées ; à 16 % dans une entreprise où les salariés sont associés aux décisions ; à 12 % dans une entreprise où l'éthique et la responsabilité sociale sont prioritaires ; à 10 % dans une entreprise reconnue au niveau international ; à 6 % dans une entreprise où le patron est charismatique<sup>5</sup>.

Vous avez envie d'écouter des témoignages de professionnels ? Pourquoi ne pas vous brancher sur Demain TV – accessible *via* la TNT en Île-de-France – qui est la chaîne de l'emploi et de la formation ([www.demain.fr](http://www.demain.fr)) ? L'Étudiant propose sur son site Web ([www.letudiant.fr](http://www.letudiant.fr)) un volet TV avec des reportages sur des métiers aussi divers qu'ostéopathe, moniteur de sport, conservateur du patrimoine. L'ONISEP, service public d'information sur l'orientation, présente sa TV sur le Web (<http://oniseptv.onisep.fr/>). L'AFPA a aussi créé sa Web TV (<http://metiers.webtv.afpa.fr>), qui propose des plateaux télévisés avec des invités parlant de leur métier. Sur le canal des métiers (<http://www.lecanaldesmetiers.tv/>), 12 000 métiers sont référencés et 2 000 vidéos peuvent être visionnées.

## Pro/perso

### LA QUALITÉ DE VIE COMME MOTEUR

Près de 80 000 jeunes « montent » chaque année à Paris pour tracer leur chemin. Après ses études, Charlotte n'a jamais quitté la capitale. Cette Picarde, qui a travaillé pendant quinze ans dans des banques d'affaires, vient de créer une société de conseil financier spécialisée dans les énergies renouvelables. « Vivre à Paris, ça veut dire laisser des choses de côté, en particulier la tranquillité, et tout faire au pas de course. Quand je retourne à Amiens, on me qualifie d'impatiente, d'arrogante. »

Besoin de retrouver ses racines, marre de la foule, du stress, de la pollution ?

Pour beaucoup de Franciliens, le lieu de vie idéal se situe en province. Ils sont 200 000 par an à migrer vers les grandes métropoles régionales, mais aussi les villes moyennes et les départements à dominante rurale. Et peu d'entre eux déménagent à cause de la perte de leur emploi, ou même d'une séparation. Le climat, la beauté des paysages, l'envie d'offrir à ses enfants un cadre de vie agréable, le besoin de se rapprocher de sa famille et de ses amis arrivent en tête des raisons au désir de changer de lieu de résidence.

Le déclic du grand départ survient en moyenne entre le premier et le second enfant. Mais tous sont concernés : le jeune diplômé qui veut débiter sa carrière dans le Sud-Ouest, le senior qui rêve d'ouvrir une maison d'hôtes dans le Cantal, l'ingénieur expérimenté qui souhaite travailler à Grenoble, l'employée qui projette d'ouvrir une activité en franchise en Picardie, le quadra en reconversion qui veut devenir exploitant agricole dans la Meuse. Après les flux migratoires marqués par l'industrialisation, l'exode rural et l'installation en zone urbaine de production, aujourd'hui ce sont donc les choix personnels de résidence qui semblent primer. À l'exemple d'Éric, quarante-huit ans, ex-cadre d'une multinationale. Il a quitté la banlieue parisienne et opéré un changement de vie à cent quatre-vingts degrés. *Exit* la voiture de fonction, les déjeuners d'affaires et les pressions liées à son job. Il s'est reconverti en artisan taxi près de Toulon. Il a ainsi pu se rapprocher de sa famille qu'il rejoignait seulement tous les week-ends depuis quinze ans.

- 
1. D'après une interview publiée par *L'est-éclair* du 30 octobre 2011.
  2. Bob Aubrey, *L'Entreprise de soi*, Flammarion, 2000.
  3. *Idem*.
  4. Maurice Ligot, *Osez entreprendre*, Coiffard, 2003.
  5. Source : étude OpinionWay parue en septembre 2011.

## Chapitre 2

# Creuser le même sillon ou sortir des sentiers battus ?

Après avoir lu ce chapitre, vous aurez pris conscience de la puissance des métaphores qui orientent votre vie, vous aurez peut-être envie de briser la force de l'habitude et de vous étonner en franchissant un seuil annonçant un nouveau cycle de vie ; vous pourrez demander au héros qui est en vous de vous soutenir dans les passages difficiles.

*« Les sentiers battus n'offrent guère de richesse ; les autres en sont pleins. »*

Jean Giono, *La Chasse au bonheur*

Nous avons tous en nous un laboureur et un explorateur. Ces deux figures incontournables ont des choses à nous dire. L'une nous conseille de creuser le même sillon, l'autre de sortir des sentiers battus. Paradoxalement, toutes les deux sont de bon conseil quand nous sommes en situation de trouver notre voie. Certains, qui se dispersent trop, ont besoin de se recentrer ; d'autres, prisonniers de la routine, ont besoin de se renouveler.

## Un chemin bien tracé

En 1983, âgée de dix-neuf ans, Valérie<sup>6</sup> entre en confection dans le Groupe Devanlay pour fabriquer les articles de sous-vêtements masculins de la marque Orly. À l'époque, cinq cents ouvrières travaillent dans un immense atelier. Elle se dit : « C'est sûr, je ne tiendrai pas trois mois à faire ce travail ! » À l'issue d'une formation dispensée à toutes les nouvelles arrivantes, Valérie se retrouve couseuse. Elle assemble pendant huit heures les trois pièces nécessaires à la réalisation d'un sous-vêtement masculin.

Quand on parle de l'entreprise Devanlay, on pense immédiatement à la marque Lacoste. Mais il y a aussi Coup de Cœur, New Man, Polichinelle, Exciting, Jil... et Scandale. Six ans plus tard, le Groupe décide de diffuser la marque Scandale dans les magasins de la grande distribution. Elle doit, pour cela, développer sa production, et donc embaucher des couturières. Proposition est faite à Valérie, qui l'accepte aussitôt et suit une formation au Centre de la Bonneterie avec, à la clé, un brevet de corseterie. Désormais, elle travaille dans une équipe d'une douzaine de « filles », composée de piqueuses trois points, de piqueuses zigzag, de sangleuses, de conditionneuses... Elles se passent, de mains en mains, ce qui, au final, va devenir un soutien-gorge. Il ne faut pas moins de dix-sept morceaux pour l'assembler. Les « filles » ont des objectifs de trois cents soutien-gorges à réaliser par jour, mais Valérie découvre un vrai métier qui lui plaît et qu'elle exercera durant six ans.

En 1996, le directeur recherche une personne pour s'occuper des commandes d'achat en tant qu'assistante-acheteuse et gestionnaire de stocks.

Vingt personnes postulent pour ce poste et passent des tests d'évaluation. Retenue, Valérie entre au service approvisionnement et logistique. Sa grande fierté est d'avoir su convaincre sa direction d'adopter un circuit d'approvisionnement plus court : « Certaines fournitures qui nous parvenaient

devaient être réexpédiées chez un autre fournisseur qui, après intervention, nous les retournait. J'ai mis en place une expédition du premier fournisseur vers l'autre pour recevoir le produit comme on le voulait. L'entreprise a gagné du temps et de l'argent. »

## Les chemins de traverse

Nicolas était auditeur dans une grande firme d'audit. Un métier très bien payé, des choses à raconter lors des dîners en ville. Sa carrière était toute tracée et il avait toutes les chances de finir associé. Sauf que le principal intéressé s'ennuyait ferme, et se désespérait même : « J'avais le sentiment d'un vide total de sens dans ce que je faisais, de n'apporter aucune contribution, de ne rien construire. »

Son rêve est de travailler « utile ». Il rencontre les responsables d'une société spécialisée dans la vente en grande distribution de produits issus du commerce équitable. C'est le coup de cœur. Il ne lâche pas le fondateur, jusqu'à ce qu'il soit embauché. Affaire conclue en août 2005. Dans son nouveau métier, le voilà de nouveau auditeur... mais chez Alter Eco. Son salaire est divisé par trois. Pourtant, il savoure chaque journée de travail. Son rôle : visiter les coopératives de producteurs qui fournissent Alter Eco pour les aider à respecter les critères du commerce équitable et à développer de nouveaux produits. Une semaine sur deux, il est à l'autre bout du monde : au Burkina-Faso, en Turquie, au Rwanda...

Dans cette entreprise composée de gens animés par la passion, un peu fous et un peu utopistes sur les bords, Nicolas a su creuser son sillon, puisqu'il en est devenu le directeur général. « Notre priorité aujourd'hui est d'inscrire les produits alimentaires équitables dans une consommation quotidienne en étant présent chez Carrefour, Leclerc, Auchan, Intermarché, Cora, Système U et Monoprix. Au-delà de la préoccupation essentielle du commerce équitable, nous défendons un modèle agricole familial. Le combat est le même ici et là-bas, dans les pays du Sud. »

***Vu et entendu dans un bus***

J'ai rencontré un mec qui a lâché son boulot, super bien payé, pour faire un truc qu'il aimait, mais beaucoup moins bien payé. Et aujourd'hui, il dirige une boîte de cinquante salariés.



Et il gagne combien ?



T'es trop con, c'est pas le sujet...



Ben quand même... Ça compte !



## Les clés pour changer

### DES MÉTAPHORES PLEIN LA TÊTE

Dans la vie, certaines portes, que l'on n'aurait jamais imaginé se fermer, se sont fermées, et d'autres, que l'on ne pensait jamais ouvrir, se sont ouvertes... La vie, en fait, pourrait se résumer à cela : des portes qui s'ouvrent, et d'autres qui se ferment. Parfois, hélas, nous avons l'impression que toutes les portes autour de nous sont fermées. Alors qu'une fenêtre vient de s'ouvrir devant nous sans qu'on en soit conscient.

« Des portes qui s'ouvrent et se ferment » pourrait être une métaphore de la vie. La métaphore est une image qui parle de notre orientation vis-à-vis de la

réalité, de notre manière de voir le monde. Elle raconte une histoire qui peut nous aider à accéder à de nouvelles ressources pour évoluer. C'est une expérience qui illustre un point de vue s'accordant à notre réalité. Elle permet de chercher des solutions en accord avec nos propres ressources. Chaque métaphore a ses limites et ses points de blocage. Les identifier, c'est embrasser un nouvel horizon plus vaste et se donner la possibilité d'incarner de nouvelles métaphores plus riches et plus pertinentes.

« Être dans un espace clos entouré de murs » est une autre métaphore de la vie, laquelle dégage une sensation d'étouffement ressentie face à un manque de perspective, un profond sentiment d'inutilité et le besoin impérieux de s'en sortir. Le jeune cadre auteur de cette métaphore commençait à étouffer quand les choses étaient connues et maîtrisées. Toute échelle de corde pouvait devenir une planche de salut, une issue de secours s'il s'y agrippait et ne la lâchait plus pour entrer dans un nouvel espace offrant des possibilités inédites, et donc attrayantes. Jusqu'au moment où la même opération devait se répéter. Sa progression de carrière reposait sur ce mécanisme. Cette métaphore, si elle avait donné du sens à son parcours, montrait aujourd'hui ses limites.

## **Exercice**

### **DES MÉTAPHORES**

Le chercheur Robert Dilts nous propose d'explorer les métaphores de notre vie pour évaluer leur impact sur notre propre histoire :

- en état de contemplation paisible, retrouvez une histoire, un conte ou un rêve de votre petite enfance qui avait du sens pour vous à cette époque-là. Résumez-le en six à huit phrases ;
- en état de contemplation paisible, retrouvez une histoire, un conte ou un rêve de votre adolescence ou de vos vingt ans qui avait du sens pour vous à cette époque-là. Résumez-le en six à huit phrases ;
- en état de contemplation paisible, retrouvez une histoire, un conte ou un rêve de votre passé récent qui a encore beaucoup de sens pour vous aujourd'hui. Résumez-le en six à huit phrases.

Que disent ces histoires sur vos valeurs, vos croyances, vos peurs, votre modèle ou carte du monde ? Qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui est resté inchangé ?



# CONTACTER LE HÉROS QUI EST EN SOI

## Bon à savoir

Le voyage du héros a inspiré de nombreux auteurs. Joseph Campbell, le pionnier, a publié en 1949 *The Hero with a Thousand Faces* avec l'aide de la Bollingen Foundation, dont la traduction française a pour titre *Le Héros aux mille et une faces*<sup>7</sup>. Robert Dilts et Stephen Gilligan ont publié en 2011 *Le Voyage du héros*<sup>8</sup>, un éveil à soi-même ; Edmond Outin *La Quête du héros*<sup>9</sup> et Yves Richez *Petit éloge du héros*<sup>10</sup> (son interview est disponible sur YouTube).

Joseph Campbell constate que les mêmes récits et sagas ont été racontés sans cesse tout au long de l'histoire de l'humanité. Il compare le chemin de notre vie au voyage du héros. « *Combien sommes-nous, se demande-t-il, à errer dans le labyrinthe d'une vie qui a perdu sa saveur et son sens*<sup>11</sup> ? » Où est Ariane pour nous tendre le fil secret qui nous donnera le courage d'affronter comme Thésée le Minotaure, puis, une fois le monstre mis à mort, nous permettra de quitter le chemin de la soumission pour retrouver celui de notre destin ?

## À noter

Ce héros, nous le portons tous en nous. Il symbolise notre capacité à nous engager. Il correspond à une certaine façon d'être dans la vie de tous les jours. Il fait face à des situations multiples, le plus souvent banales, en ne perdant pas de vue la quête dans laquelle il est engagé. Il nous soutient et nous aide aussi à faire face aux difficultés lorsque la vie nous conduit à franchir une nouvelle étape pour grandir. Il nous offre la possibilité de dessiner une nouvelle carte du monde, plus riche et plus détaillée. Vous êtes le héros de votre vie ! Essayez d'en tirer les conséquences. Le début d'un nouveau voyage dans la vie commence toujours par une sorte d'appel. Le héros peut choisir d'y répondre ou de l'ignorer. S'il accepte de se mettre en route, la première étape du voyage consiste à sortir de sa zone de confort pour dépasser ses limites et explorer un nouveau territoire.

C'est une chose de comprendre ce qui se passe, c'en est une autre de réagir de manière appropriée quand cet appel survient. Voici une liste de questions pertinentes à se poser. Elles peuvent vous guider dans la poursuite de votre voie.

**Étape 1 : l'appel** (entendre un appel relatif à notre identité, à notre raison de vivre, à notre mission) Vous souvenez-vous d'appels antérieurs qui ont déjà impacté la direction de votre vie professionnelle ? Comment ces situations ont-elles changé vos sentiments par rapport au travail ? Comment ont-elles affecté vos relations avec d'autres personnes ? Vous sentez-vous « appelé » actuellement à devenir un autre ?

**Étape 2 : le refus ou l'acceptation** (choisir d'accepter ou de refuser l'appel)

L'acceptation de l'appel nous confronte à une limite ou à un seuil dans nos capacités et notre

carte du monde. Avez-vous eu l'impression de faire du surplace à certains moments de votre vie ? Lesquels ? Pensez-vous que votre résistance au changement en était la cause ? Avez-vous souffert dans le passé d'avoir refusé de répondre à un appel qui aurait donné à votre vie une nouvelle inflexion ?

**Étape 3 : le franchissement du seuil** (franchir le seuil nous propulse dans un nouveau territoire de vie, un territoire qui nous force à grandir et nous oblige à trouver du soutien)

Quel est le prochain seuil ou cap que vous devez franchir ? À quoi allez-vous devoir faire face si vous décidez de le franchir ? Quel est le port que vous devez quitter ? Quel est celui que vous devez rejoindre, et qui pourrait devenir un nouveau port d'attache où vous pourriez rayonner ?

## AFFRONTER LE DRAGON

Parfois la vie ne nous donne pas la possibilité de choisir. Elle nous projette violemment, comme Thésée, dans une crise (du grec *krisis* qui signifie « décision »). Celle-ci va prendre rapidement l'allure d'un voyage imprévisible. Un voyage qu'il vaut mieux entreprendre en pensant et en agissant en héros, plutôt qu'en victime.

L'idéogramme chinois signifiant « crise » est la résultante de l'association de deux idéogrammes : *Wei* pour « danger » et *Ji* pour « force motrice ». *Weiji* montre l'opportunité qu'induit la crise. La crise a donc à la fois une connotation négative et positive.

*Weiji* désigne ainsi une situation difficile, porteuse d'une nouvelle vitalité qui peut déboucher sur de forts changements positifs.

### À noter

La situation de crise reste ambiguë, protéiforme, changeante, instable, nous plongeant dans une sorte de brouillard qui nous oblige à faire preuve de prudence. Elle nous incite à faire avec ce que l'on sait, ce qui nous est donné à voir (le plein), mais aussi avec ce que nous ne voyons pas (le vide). Ne pas tenter de saisir l'opportunité de la crise, c'est laisser passer sa chance, peut-être cachée, mais à portée de main.

L'exercice suivant est inspiré d'un travail proposé par Judith DeLozier, une pionnière de la PNL (programmation neurolinguistique). Il nous donne des clés pour surmonter une crise et passer un cap. Il s'organise autour de la figure du dragon, lequel représente quelque chose de méconnu et de potentiellement dangereux. Quand on parle de « dragon rencontré sur notre chemin de vie », il peut s'agir, par exemple, d'un changement dans notre carrière professionnelle.

## **Exercice**

# **DU DRAGON**

Identifiez la transition à laquelle vous êtes confronté et définissez votre dragon :

- l'innocent ne sait pas que le dragon existe ;
- l'orphelin est accablé ou consumé par le dragon ;
- le martyr est persécuté par le dragon ;
- le vagabond évite et fuit le dragon ;
- le guerrier combat le dragon ;
- le sorcier accepte la présence du dragon.

Tous ces archétypes représentent les divers aspects que peut prendre notre relation avec le mystérieux et dangereux dragon. Rappelez-vous que celui-ci symbolise la bonne fortune dans certaines cultures. Identifiez une transition professionnelle à laquelle vous avez été confronté. Par quels archétypes de transition êtes-vous passé ? Pour vous aider, voici un tableau répertoriant les côtés positifs et négatifs de chaque personnage.

|             | Les points positifs                            | Les points négatifs                  |
|-------------|--|--------------------------------------|
| L'innocent  | Légèreté, liberté, sensation de confiance      | Naïveté, ignorance, inconscience     |
| L'orphelin  | Compassion pour ceux qui ont subi des horreurs | Solitude, impuissance                |
| Le martyr   | Sens de la justice, du sacrifice               | Souffrance, sentiment de persécution |
| Le vagabond | Réservation d'un espace pour se réinventer     | Déni de la réalité, fuite en avant   |
| Le guerrier | Proactif, fait face au danger                  | Destruction, violence                |
| Le sorcier  | Sentiment de compréhension, souplesse          | Manipulation, intrusion              |

Réfléchissez à ce que vous venez d'apprendre. Vivez-vous actuellement une période de transition ? Quelle est pour vous, aujourd'hui, la figure la plus marquante : l'innocent, l'orphelin, le martyr, le vagabond, le guerrier ou le sorcier ? Quel cadeau le héros qui est en vous a-t-il envie de lui faire pour qu'il puisse se mesurer au dragon avec succès ?

# D'accord/pas d'accord

## **PASSER UN CAP EST PÉRILLEUX, VOIRE DANGEREUX**



Si l'on est embarqué dans un changement que l'on n'avait pas vraiment choisi, on risque de boire le bouillon.



À l'inverse, si l'on franchit le pas alors que l'on est sur sa voie et au bon moment pour soi, le seul danger est de se voir évoluer.

## Et pourquoi changer ?

*« Un chien, voyant sa proie en l'eau représentée, la quitta pour l'image, et pensa se noyer ; la rivière devint tout d'un coup agitée. À toute peine il regagna les bords, et n'eut ni l'ombre ni le corps<sup>12</sup>. »* Qui est prêt à lâcher la proie pour l'ombre, et à abandonner ainsi un avantage réel pour un profit illusoire ? L'ombre représente tout autant les espérances heureuses que les chimères insaisissables. Toutes choses que l'on ignore encore, puisque la lumière ne l'éclaire pas... La proie ne fait, quant à elle, aucun doute puisqu'elle représente étymologiquement (du latin *praeda*) un butin, une prise, un gain. On l'a attrapée, on l'a dans les mains, elle est palpable et bien réelle.

Même un chef d'entreprise aguerri n'est pas à l'abri d'un manque de lucidité. À l'image de Serge qui, un jour, est tombé amoureux d'une entreprise à racheter et qui s'est mis à « dérapier » totalement. Parce qu'il était la victime d'un

schéma répétitif de fascination qui aurait pu être identifié par un tiers extérieur.

Cela vous est sûrement arrivé : obliquer tout d'un coup, sortir de la route suivie jusqu'ici pour prendre un chemin de traverse. Les bons dictionnaires disent que c'est un raccourci censé faire gagner du temps et économiser des pas. Pourtant, le chemin de traverse garde, en général, un relent de « chemin de perdition ».

On ne se perd jamais en empruntant la grand-route bien tracée, ce que certains appellent la « voie royale » pour l'opposer aux itinéraires bis. Mais on la trouve souvent bien longue et monotone quand on ne s'y sent pas à sa place. Certains cherchent à la quitter en prenant un chemin de traverse. C'est le cas de François. Sans qu'il y excelle, les années de prépa l'ont mené à trouver son sceptre à l'École Centrale. Mais, diplômé jeune et n'aspirant pas à être ingénieur, il change rapidement de voie et se tourne vers l'enseignement. Au fil des mois, des doutes surgissent sur ce « beau métier ». Un nouveau besoin de changer lui fait quitter Paris, un métier stable, une vie à deux, pour Montpellier et un job de concepteur de jeux vidéo en ligne mal payé. C'est son nouveau travail, en attendant mieux.

## Essayez quand même

Monsieur de La Fontaine est vraiment une mine d'or. Qui n'a pas récité à l'école primaire la fable *Le Laboureur et ses enfants* ? En voici un extrait : « *Un riche laboureur, sentant sa mort prochaine, fit venir ses enfants, leur parla sans témoins. Gardez-vous, leur dit-il, de vendre l'héritage que nous ont laissé nos parents. Un trésor est caché dedans*<sup>13</sup>. »

Le père mort, les fils ont retourné le champ et, à force de le retourner, l'ont fait fructifier. Le trésor, c'était bien entendu le travail quotidien. Le laboureur nous parle de ce qui est connu, bien connu, familier. La répétition est présente dans sa vie et dans nos vies. Elle nous sécurise. Elle nous permet de vivre, comme le laboureur, dans un univers cyclique en s'adaptant à chaque saison. Le laboureur nous conseille de creuser le même sillon, de cultiver la persévérance et la ténacité, sans nous écarter de notre raison d'être, pour trouver ce qui va nous enrichir.

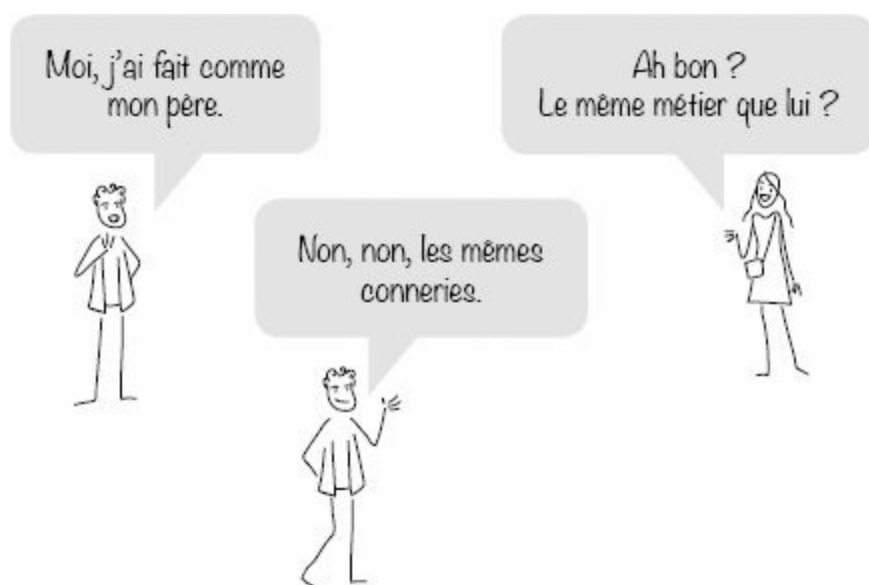


Creuser le même sillon permet de capter l'attention et d'imprimer sa marque, à condition de ne pas transformer son sillon en ornière dans laquelle on finirait par s'enfoncer. Là réside le vrai danger. Ainsi, comment réagir quand on exerce un métier menacé, tel celui de photographe professionnel ? S'il existe encore une clientèle qui aime les beaux tirages, la concurrence est vive avec les auto-entrepreneurs, dont la plupart ne maîtrisent pas les bases de la photographie et servent une clientèle qui se contente d'une qualité moindre. « C'est une dévalorisation de notre métier et cela fait mal au cœur de voir qu'il peut être bradé à ce point-là », souligne Didier.

Un patriarche, ancien militant du Mouvement national algérien (MNA), fonctionnait par diktats successifs : il n'avait transmis de sa culture que de la férocité et son amour pour le pays natal. Il désirait, plus que tout, voir ses enfants y vivre, alors même que son projet était de continuer à habiter en France. Deux garçons céderont à ce souhait ; ils en souffriront mille morts.

Le devoir d'héritage peut être un lourd fardeau à porter. Comme le montre aussi l'histoire de David, qui parle de ce qui l'a conduit à porter un projet qui n'était pas le sien, à savoir devenir chef cuisinier, ce qui s'est traduit par un fiasco. Il s'est confié le 12 janvier 2009 dans l'émission de Mireille Dumas intitulée *Vie privée, Vie publique*. Tout avait démarré pourtant sous de bons auspices. Il avait bénéficié du soutien actif de son père, l'animateur Jacques Martin, qui l'avait introduit à la télévision pour faire des émissions de leçons de cuisine. David n'a pas caché que cette « vocation » avait été induite par le désir de faire plaisir et honneur à son père qui, lui-même, avait la nostalgie d'un savoir-faire inexploité dans ce domaine. Cet échec lui a fait perdre

complètement ses repères. David a parfaitement conscience de l'influence qu'a eue son père : « J'ai tout fait pour lui montrer que j'étais capable », déclare-t-il. Le père s'est focalisé sur ce fils aîné, qui a intégré le devoir d'héritage – il y avait un cuisinier avorté en Jacques Martin. La cadette, Élise, qui a eu le sentiment de vivre avec un père absent, n'a reçu aucune onction paternelle et a choisi une profession qui l'intéressait vraiment. Le cas de David est devenu grave quand son père a très mal réagi à son échec professionnel – une faillite en bonne et due forme.



Si le devoir d'héritage nous empêche parfois de nous révéler à nous-mêmes, il peut aussi être source de fierté légitime et d'accomplissement. Mère de famille, proche de la quarantaine, autodidacte, Laurence se partage en deux. La semaine, elle est styliste, un métier qu'elle exerce par vocation et qui lui a permis de voler de ses propres ailes. Elle crée à Paris, sous sa griffe La Prestic Ouiston – nom donné à ses poupées quand elle était enfant –, des robes et des chemisiers à partir de foulards Hermès *vintage*, chinés à travers le monde, et les expose dans la galerie qu'elle partage avec son mari designer. Le week-end, elle change de tenue et troque escarpins et manteau contre bottes et caban pour rallier le golfe du Morbihan, où elle exerce le métier d'ostréicultrice en exploitant un parc d'élevage d'une dizaine d'hectares. « La culture d'huîtres, c'est d'abord un devoir. » Il l'a conduit à marcher sur les traces de son père pour sauver, à la mort de ce dernier, son patrimoine. Son père était ostréiculteur dans une famille où l'on porte des cuissardes de père en fils depuis 1929. Elle n'y connaissait rien, mais quelques professionnels ont cru en elle et l'ont aidée à relever les manches pour remettre à flot l'exploitation

et sa dizaine d'employés.

### Bon à savoir

Sommes-nous condamnés par le destin familial ? Le génogramme est un diagramme qui représente l'image que le sujet a retenue de sa propre famille sur au moins trois générations. Il offre la possibilité de se libérer des schémas familiaux répétitifs qui brouillent notre vue et nous laissent démunis face à la vie. Ce formidable outil permet de se repérer dans les dédales d'une histoire familiale et de toucher du doigt le nœud archaïque (consulter le site [www.psychogenealogie.com](http://www.psychogenealogie.com)).

Vivre sans peur dans le contexte socio-économique actuel ? Un doux rêve, pensez-vous. C'est pourtant ce que nous enseigne Brenda Shoshanna dans son livre *Vivre sans peur*<sup>14</sup>, à travers sept principes pour oser être soi-même : se sentir en sécurité, identifier ses peurs, prendre des risques, définir ses rêves, apprendre à dire non, donner aux autres, apprécier ses erreurs.

## Pro/perso

### UNE CONTINUITÉ PARENTALE

La première image qui vient à l'esprit quand on pense à Michel-Édouard Leclerc est celle de saint Georges terrassant le dragon, ou plutôt les dragons. Saint Georges, c'est saint Michel-Édouard Leclerc, bienfaiteur des consommateurs qui part à l'assaut des forteresses freinant la libération des prix. Les dragons sont les gardiens des monopoles (carburant, livres, pharmacie...) contre lesquels il se bat et continue à se battre sans relâche. Son dernier combat, pour vendre les médicaments non remboursés en grande surface, a encore montré ses capacités de bateleur.

Il s'est fait un prénom sans chercher à trahir son père. Fidèle à l'œuvre accomplie par son géniteur, il a juste accolé le prénom Édouard à celui de son père : Michel. C'était une manière élégante de faire savoir qu'il avait tracé une nouvelle route, mais que rien n'aurait été possible sans le chemin accompli par son père.

Par la force de son travail, Michel-Édouard est devenu le porte-flambeau et le ciment d'une marque qui porte son nom. Une marque qui a été cédée en 2004 aux adhérents du groupement d'entrepreneurs Leclerc. Une marque qui constitue pour eux l'un des facteurs le plus valorisants de leur fonds de



commerce.

On connaît deux Michel-Édouard qui se soutiennent : l'animateur, l'entraîneur combatif, l'activiste complètement engagé, mais aussi le gentil, le mec cool et décontracté, en chemise sans manche, tout sourire, accessible, qui revendique son attrait pour la bande dessinée, remède de choc contre le stress... Cette synergie entre deux facettes de sa personnalité humanise son combat et le rend populaire.

Tout jeune, il a admiré de grands hommes qui ont œuvré pour l'édification des foules : Saint François Xavier, Don Bosco, Saint Vincent de Paul... Mais son édification à lui passe par l'économie appliquée : « le prix bas », ou plutôt libre ou libéré, que l'on retrouve dans la culture d'entreprise Leclerc. Il aurait pu être un théologien de la libération dans une autre vie. Ce qui l'anime, c'est la liberté d'esprit puisqu'il se moque des idées préconçues et qu'on le retrouve, en général, sur des actions inattendues.

Ses racines bretonnes et catholiques expliquent certainement sa fibre écologique et son engagement pour la protection de l'environnement. Son père est passé par le petit et le grand séminaire, lui s'est contenté du petit séminaire... Sans surprise, il se déclare contre l'ouverture des centres Leclerc le dimanche. Le commerce, vu par Leclerc, c'est « démocratiser sans désacraliser ». Ça pourrait bien être sa métaphore de vie.

---

6. Valérie a raconté son histoire dans le *Journal 10 de Cœur* des acteurs de la solidarité en septembre 2011.

7. Joseph Campbell, *Le Héros aux mille et une faces*, OXUS, 2010.

8. Robert Dilts et Stephen Gilligan, *Le Voyage du héros*, InterÉditions, 2011.

9. Edmond Outin, *La Quête du héros*, Dervy, 2005.

10. Yves Richez, *Petit éloge du héros*, Ambre, 2011.

11. Joseph Campbell, *Le Héros aux mille et une faces*, op. cit.

12. Jean de La Fontaine, *Le Chien qui lâche sa proie pour l'ombre*.

13. Jean de La Fontaine, *Le Laboureur et ses enfants*.

14. Brenda Shoshanna, *Vivre sans peur*, Belfond, 2011.

# Chapitre 3

## Sur le fleuve du temps

Après avoir lu ce chapitre, vous saurez que l'histoire que vous racontez sur vous-même oriente votre vie. Vous serez capable d'éclairer le présent pour mieux l'infléchir en préservant ce qui doit être préservé, vous aurez envie d'anticiper le futur pour vous préparer à l'imprévisible.

*« L'avenir n'est jamais que du présent à mettre en ordre. Tu n'as pas à le prévoir, mais à le permettre. »*

Antoine de Saint-Exupéry

La vie est un voyage sur le fleuve du temps. Un fleuve où le passé, le présent et le futur cohabitent et s'influencent mutuellement. Un fleuve où l'on peut voir défiler toutes les vies auxquelles on a échappé, les paradis perdus, nos réalisations, nos passions, nos déceptions et nos frustrations. Un fleuve où l'avenir se réduit trop souvent à une simple extrapolation du présent ou prend la forme d'une utopie sans lendemain. Un fleuve où le présent est un moment de vérité qui ne se représentera plus jamais et demande toute votre attention.

## Se libérer des chaînes du passé

Enfant du communisme, née en Allemagne de l'Est, Dagmar s'est libérée des chaînes du passé pour se créer un futur irrésistible : « Ma vie professionnelle a commencé en 1990, juste après la chute du mur de Berlin. Au moment où il y avait cette pub "Bounty, le goût du paradis". J'avais vécu la perestroïka en Russie pendant mes études à Moscou, et à Kiev dans les années quatre-vingt. De retour en Allemagne, j'ai été l'une des premières à manifester pour la démocratie et la "*glasnost*" en Allemagne de l'Est. » Après avoir terminé ses études, elle rentre chez Mars comme responsable de comptes clés. « J'avais soif de liberté et d'aventure. J'avais envie de connaître le management et les techniques commerciales. Cela me semblait plus intéressant que d'être professeur. Lancer des produits dans toute l'Allemagne de l'Est était un véritable privilège. » Trois ans plus tard, elle devient une bonne commerciale chargée, en plus, de former les vendeurs hongrois et tchèques. « J'ai entendu que ça bougeait en Russie pour le groupe. Il y avait une belle opportunité à saisir. J'en ai parlé avec le P-DG de Mars en Allemagne. Il m'a confirmé que l'on avait besoin de personnes passionnées, sensibilisées à la culture russe et parlant le russe. Deux semaines après, je débarquais à Moscou avec, pour mission, de transmettre mon expérience et de former des commerciaux dans le cadre d'une équipe internationale. »

Mars avait débarqué en Russie juste après la chute du mur de Berlin, jouant les pionniers sur ce qui était un nouveau continent. De 1990 à 1995, le groupe a fait plus de profit en Russie qu'aux États-Unis, en vendant aussi bien des barres de chocolat que des aliments pour chiens. « Ma connaissance du russe – j'étais la seule personne étrangère qui parlait bien cette langue – a été un grand atout et m'a permis de déminer pas mal de conflits naissants. » Mais la crise est arrivée en 1995, et les expatriés sont repartis dans leurs unités

d'origine ou ont pris de nouvelles affectations. « Je suis partie trois ans en Australie, puis cinq ans en Amérique du Sud, avant de décrocher un poste de responsable de la formation et de la communication pour l'implantation mondiale d'un progiciel intégré de gestion. » Aujourd'hui, elle anime des réunions stratégiques partout en Europe.

## Le futur ne se laisse pas mettre en boîte

Nathalie a participé à une aventure sans lendemain qui lui a permis de mûrir. L'aventure de l'entreprise Axid – ce n'est pas son vrai nom – qui avait tout pour réussir. Cette chaîne de restauration rapide pour produits « bio » n'a pourtant vécu qu'un seul été. Nathalie est « montée dans l'avion » en sortant d'un DESS « création d'entreprise » à vingt-trois ans. « On est venu me chercher. J'ai demandé à mon père : "Peux-tu me prêter 50 000 francs ?" Ma famille de fonctionnaires était paniquée. » Monsieur B, l'associé majoritaire, était le numéro deux d'un gros cabinet de conseil. Il apportait 5 millions de francs. C'est lui qui était à l'initiative du projet. Axid jouait les pionniers sur ce marché. « Ouvrir des points de vente en France permettait de prendre de l'avance. »

Il avait fallu inventer toutes les recettes et monter une cuisine centrale. Un gros travail avait été fait sur l'étude de marché. « Nous avons sorti une suite de tableaux hallucinants pour suivre la trésorerie semaine par semaine, explique Nathalie qui s'occupait de la partie financière. Le *business plan* tenait bien la route. On avait prévu d'ouvrir six points de vente la première année. » Avec 7 millions et demi de francs de capital, l'argent n'était pas un problème. Et le tour de table était prestigieux avec vingt-quatre actionnaires, dont le P-DG d'un grand groupe de distribution. Les bonnes fées semblaient s'être penchées sur le berceau de la start-up.

Axid a été immatriculée sous la forme d'une SARL. De là date le premier couac, qui allait déboucher sur un naufrage en règle. « Il fallait nommer un gérant. Mes parents me trouvaient trop jeune pour prendre cette fonction, raconte Nathalie. Monsieur B, l'associé majoritaire, ne pouvait être mandataire social à cause des fonctions qu'il occupait dans un cabinet de conseil renommé. Le troisième associé s'est défilé. »

Une solution a donc dû être trouvée d'urgence. Monsieur B a choisi de faire rentrer deux personnes : son beau-frère, qui est devenu gérant, et un ami d'enfance. « Un gérant doit savoir lire un compte de résultat, écrire un rapport de gérance, parler aux associés... » Ce n'était pas vraiment le cas du beau-frère de Monsieur B. « Mais, ajoute Nathalie, il était prévu qu'il joue seulement un rôle de gérant sur le papier. »

En réalité, il s'est pris au jeu sans que personne n'y trouve rien à redire. Quitus lui a même été donné à la fin de la première année, alors que la situation se détériorait. « On a accepté son mode de gestion, même si on l'avait nommé en dehors des statuts », explique Nathalie.

Axid a embauché trente-cinq personnes en moins de six mois. « C'était un recrutement pour prévoir. Encore fallait-il ouvrir les points de vente. » Les charges en personnel ont explosé car seules deux boutiques, au lieu des six prévues, ont été ouvertes.

Pour faire face à ces recrutements massifs, Monsieur B apportait tous les mois 200 000 francs dans la trésorerie d'Axid. « Nous sommes partis dans une logique de subvention, constate Nathalie. Le beau-frère et l'ami d'enfance de Monsieur B n'avaient pas mis d'argent dans l'affaire. Bien payés, ils ne prenaient aucun risque personnel et se comportaient comme des fonctionnaires dans une entreprise qui tentait de décoller. Mais la boîte était comme un avion qui vole sans pilote. On consommait chaque mois deux fois plus que ce que l'on gagnait. » Au bout de dix-huit mois, elle a souhaité se retirer du comité de direction. « J'ai dit à l'associé majoritaire que je ne voulais plus être responsable de ce massacre. » Le dépôt de bilan a eu lieu quatre mois après son départ. Monsieur B, l'associé majoritaire, a perdu 12 millions de francs et a divorcé, car c'était aussi un échec personnel. Tout le monde a été licencié. « Le concept était bon, mais on s'est plantés sur le choix de deux personnes. Cette erreur de casting nous a été fatale. » La réalité se moque des prévisions.

## Les clés pour changer

### REVISITER SON PASSÉ

Notre parcours est constellé d'expériences aussi riches les unes que les autres.

Savoir raconter son histoire est aussi bien une forme d'apprentissage qu'une expression de sa singularité et une promotion de ses talents. Si nous sommes effectivement le fruit de notre histoire, nous pouvons choisir à tout moment de réinterpréter et réécrire le scénario de notre vie en modifiant à bon escient les paramètres qui la conditionnent. Revenir sur son parcours en réexaminant ses choix peut aider à sortir de l'impasse dans laquelle on pense s'être égaré, alors que l'on s'est enfermé dans des scénarios qui nous déprécient. L'enjeu est de se donner le pouvoir de créer de nouvelles histoires, porteuses de nouvelles perspectives.

### **Exercice**

#### **« LE CHEMIN PARCOURU »**

Je vous propose de réexaminer le chemin que vous avez parcouru, pour redevenir l'auteur à part entière de votre propre histoire : divisez votre parcours en grandes périodes de vie. Quelles sont ces périodes ? Quel titre avez-vous envie de leur donner ? Quelle période vous a le plus comblé ? Quelle est celle qui vous a le moins comblé ? Pourquoi ? Quel titre auriez-vous envie de donner à la prochaine tranche de votre vie ?

Trouvez des exemples d'activités que vous aimez faire et ne pas faire dans votre travail. Quelles sont les situations qui vous ont le plus marqué au cours de votre scolarité et de votre carrière (échecs et succès) ? Quelle leçon en avez-vous tirée à l'époque ? Quel impact cela a-t-il sur vos choix actuels ? Quel est le fil conducteur, apparent ou caché, de votre trajectoire ? Si, par magie, on vous offrait l'occasion de revenir en arrière pour démarrer un nouveau parcours, que feriez-vous ?

L'approche narrative cherche à comprendre l'influence de certaines histoires dominantes chez une personne. Elle a été développée par le clinicien Michael White au Dulwich Centre d'Adélaïde en Australie. Il en est arrivé à considérer que notre histoire n'est pas le reflet de notre vie, mais, qu'à l'inverse, c'est bien l'histoire que nous racontons sur nous qui façonne notre vie.

#### **Bon à savoir**

L'approche narrative a été introduite en France par Nicolas de Beer et Isabelle Laplante ([www.pratiquesnarratives.com](http://www.pratiquesnarratives.com)), fondateurs de Médiat-Coaching. Mais elle est aussi enseignée par Pierre Blanc-Sahnoun à la Fabrique narrative ([www.cooprh.com/pratiques-narratives](http://www.cooprh.com/pratiques-narratives)).

Ces histoires nous accompagnent parfois depuis le début de notre existence : certaines nous ont aidés à grandir, d'autres nous enferment dans l'échec et la

souffrance et nous renvoient à un sentiment d'échec personnel. C'est pourquoi il est vital de pouvoir faire le tri entre les histoires négatives, dont l'influence va progressivement diminuer, et les « histoires préférées », appelées à se déployer de plus en plus puissamment dans la vie de la personne.



Le congé individuel de formation (CIF) est le droit de s'absenter de son poste de travail pour suivre une formation de son choix. Il permet à toute personne, au cours de sa vie professionnelle, de suivre, à son initiative et à titre individuel, des actions de formation, indépendamment de sa participation aux stages inclus dans le plan de formation de l'entreprise. Sauf accord sur une durée plus longue, l'absence ne peut être supérieure à un an pour un stage à temps plein ou à 1 200 heures pour un stage à temps partiel. Ce congé permet également de préparer et de passer un examen. Seuls 65 % de ceux qui ont pris un CIF changent de métier après six mois, au prix souvent de lourds sacrifices financiers et familiaux.

Un voyage peut être l'occasion de revenir en arrière pour faire le point. Un voyage où l'on foule le pays de notre enfance ou les terres de nos ancêtres... Grâce à son voyage en Ukraine, Cécile a su revisiter le passé pour réenchanter le présent. « Ma guerre, c'était la résistance contre la fatalité. Mon voyage en Ukraine m'a donné la possibilité de passer un cap. Là-bas, j'ai trouvé le courage, le partage, des vertus que nous avons perdues. » Cette atmosphère lui a rappelé sa jeunesse chez ses grands-parents maternels communistes et paternels catholiques, tout ce qui a construit son ascendance. « J'ai rencontré dans ce pays des personnes qui ont incarné mon passé et j'ai eu l'impression de renaître à nouveau. » Traverser l'Ukraine lui a permis de se retrouver en prise directe sur la vie sans avoir l'impression d'être protégée par des airbags. « J'ai traversé le pays sans ceinture de sécurité ni assurance. Cela m'a redonné de l'énergie. »

## CHANGER LE PRÉSENT

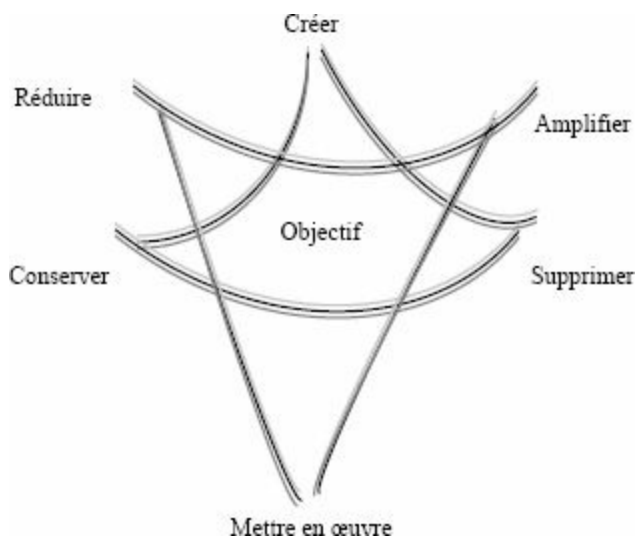
Je choisis une direction et, tout en cheminant, je regarde quels sont les effets produits. Prenant en compte ces effets, j'infléchis ma direction ou je crée un

nouveau chemin.

L'étoile, mise au point par la commission « *executive coaching* » d'ICFF (International Coach Federation France), est un superbe outil pour éclairer ce chemin et mieux cerner la transformation souhaitée. Il permet de canaliser l'énergie pour progresser sur la voie envisagée.

L'étoile est un symbole universel qui stimule l'imagination. Mais c'est avant tout un moteur pour évoluer et passer à l'action. Elle a une double symétrie : à l'ouest, la stabilité (réduire et conserver) ; à l'est, le changement (amplifier et supprimer) ; vers le ciel, la création ; et vers la terre, la construction. Elle comporte donc six points qui contribuent à la réussite d'un changement :

1. **Créer** quelque chose de différent et de vraiment nouveau pour la première fois.
2. **Conserver** ce qui ne doit pas changer et assure de la stabilité.
3. **Supprimer** quelque chose qui existe, mais qui doit disparaître.
4. **Réduire** quelque chose qui existe en trouvant le bon dosage.
5. **Amplifier** quelque chose qui existe, mais qui a besoin d'être développé.
6. **Mettre en œuvre** en fixant dans son agenda des décisions concrètes.



Passer à l'acte avec l'étoile

Source : © ICFF.





Créer, conserver, supprimer...  
Moi, je crois en ma bonne étoile.

À vous de jouer, de voir ce que vous désirez changer dans votre vie professionnelle.

## SE PROJETER DANS LE FUTUR

Tout le problème, quand on cherche à prendre une direction ou à choisir une destination, est de disposer des bonnes cartes pour arriver à l'étape suivante, mais sans attendre d'avoir la carte en main, sous peine d'être paralysé.

Probable et improbable, le futur est représentation, objet de liberté, lieu de risque, d'influence et d'intuition. Anticiper permet de se préparer à l'imprévisible. C'est parler du futur en partant du présent. C'est donc réinterpréter son présent à partir de décisions porteuses d'avenir. L'avenir étant une construction, un ensemble des futurs possibles.

Philippe Gabilliet, docteur en sciences de gestion, professeur à l'ESCP, dénombre dans son livre *Savoir anticiper* six façons d'interroger l'avenir pour mieux l'anticiper : « *L'autruche devrait s'interroger, mais elle trouve des prétextes pour ne pas le faire. Elle est dans le déni, mais aussi dans la soumission. C'est le degré zéro de l'anticipation. Le pompier est réactif s'il y a urgence. Il se tient prêt à intervenir en toutes circonstances sur des événements dont il ignore tout. Le joueur aborde la décision sur le mode du pari. Il crée lui-même les conditions du risque. L'assureur offre des garanties et symbolise le mode dominant de fonctionnement dans notre société. Il est prêt à prendre des risques, mais sans danger. La sentinelle a tendance à attendre trop longtemps une attaque qui ne vient pas. Mais quand l'attaque a lieu, elle ne la voit pas venir. L'explorateur aborde un territoire inconnu sans trop d'angoisse car il pense disposer d'un certain nombre de cartes. C'est le dernier degré de l'anticipation*<sup>15</sup>. »

L'échelle du futur qu'il a mise au point est, comme son nom l'indique, un outil d'exploration du futur. Composée de six barreaux, elle est basée sur

l'hypothèse que le futur que vous ne voulez pas est aussi structurant que celui que vous recherchez. Si cette démarche vous parle, voici les questions que vous pouvez vous poser en vous interrogeant sur votre situation professionnelle dans dix ans :

- Le « futur socle » nous parle de ce qui est inscrit dans le marbre. C'est un lieu de résistance à l'anxiété et un antidote à la folie. Qu'est-ce qui, pour vous, est invariant, était vrai hier et ne va pas changer ?
- Le « futur nécessaire » est le lieu où tout est déjà joué, inscrit dans l'avenir de façon sûre et inéluctable. Qu'est-ce qui est déjà joué, inscrit de façon sûre et inéluctable dans votre devenir ?
- Le « futur tendanciel » est composé de courants porteurs qui vont dans telle ou telle direction et de vagues sur lesquelles on a l'impression de surfer. Le danger est qu'une tendance peut s'infléchir, voire s'inverser. Quels sont les mouvements de fond discernables chez vous ou dans votre environnement qui peuvent avoir un impact sur le futur ?
- Le « futur contingent » est un lieu rempli d'incertitudes, de risques maximaux et d'interrogations fondamentales. On est sur une ligne de crête et l'on peut chuter à tout moment d'un côté ou de l'autre. Qu'auriez-vous besoin de savoir, si vous étiez devin, sur les dix années à venir pour vous y préparer de façon optimale ?
- Le « futur interdit » nous confronte aux options que l'on considère comme impossibles, invraisemblables, non envisageables en tout état de cause. Il fonctionne en boucle avec le socle. Tout ce qui peut menacer le socle est mis dans l'interdit. Le « futur interdit » permet de prendre conscience d'éléments appartenant au socle, mais passés inaperçus. Quels sont les « futurs » dont vous ne voulez sous aucun prétexte ou que vous considérez personnellement comme impossibles ?
- Le « futur libre » nous parle de notre libre arbitre et nous permet de nous mettre en roue libre. Quelles sont vos zones de liberté, vos marges de manœuvre ?

## Et pourquoi changer ?

Toute demande de changement s'accompagne de l'envie de ne pas changer. Chaque fois que l'on vit une transition professionnelle, subie ou choisie, le passé se rappelle à notre bon souvenir. Nostalgie, paradis perdu, manque d'estime de soi, angoisse du lendemain provoquent ce que l'on appelle la « résistance au changement ». Contrairement aux idées reçues, cette résistance au changement est normale si elle empêche d'aller de l'avant de manière irréfléchie. Elle devient seulement un problème si elle nous paralyse de manière chronique.

La marche est une succession de déséquilibres possibles grâce aux points d'appui. Être privé de ceux-ci revient à se retrouver sans ancrage, comme déraciné. Pour changer, il faut d'abord ne pas changer et pouvoir trouver des points d'appui sur lesquels s'appuyer, sous peine de trébucher.

C'est ce qu'a compris Christian, l'un de mes premiers clients, chef de service dans la presse régionale spécialisée dans l'information sportive. Son projet était de se spécialiser dans l'accompagnement de sportifs de haut niveau et de leur proposer du conseil en reconversion. Il souhaitait les aider à bien gérer la transition qui, après la trentaine, les attend invariablement pour démarrer une seconde carrière ou se retrouver sur une voie de garage. Il se sentait fait pour ce métier et connaissait bien le milieu sportif. Bien sûr, il lui manquait quelques compétences comme savoir négocier en situation tendue. Mais il était particulièrement angoissé à l'idée de passer d'un statut de salarié à un statut d'indépendant. Il avait une famille à charge, à qui il ne voulait pas demander de faire des sacrifices. Or, il n'était pas rassuré sur sa capacité à vivre de son nouveau métier. « Entre des cours suivis à Paris, mon activité professionnelle à Orléans, ma famille restée en Auvergne et la mise en route de mon projet, il y a eu "embouteillage" sur ma route. Ce projet d'accompagnement de sportifs est devenu plus concret et en même temps délicat à mettre en œuvre, malgré les contacts initiés », explique Christian. En passant en revue les étapes de son projet, il réalise qu'il n'est pas prêt : « J'ai compris que j'avais besoin de temps, d'une période professionnelle et familiale plus stable pour me placer dans de bonnes conditions. » Quelques semaines plus tard, son précédent employeur le rappelle pour lui proposer un poste d'encadrement inespéré. Ce qui lui permet de se rapprocher de sa famille et de poser les jalons d'une nouvelle étape de sa vie professionnelle, passionnante, mais différente de celle qu'il avait imaginée en venant me voir.

# Essayez quand même

Chez les Indiens sioux, *Hanblecheya* signifie « pleurer pour une vision ». La quête de vision est un rite initiatique au cours duquel sont testées force morale et résolution spirituelle. Après s'être purifié dans la *sweat lodge* (tente de sudation), le pratiquant gagne le flanc d'une colline, une grotte ou une fosse, où il restera seul quatre jours et quatre nuits en attendant une vision qui l'éclairera sur son destin. Elle pourra se présenter sous différentes formes : la visite d'un animal, un rêve éveillé, ou l'apparition d'éclairs, signe perçu comme très puissant. Nous pouvons rompre la fatalité et bâtir notre propre destin. Les gens qui croient en eux et en ce qu'ils entreprennent sont portés par leur vision. Ils se posent la question : « Qu'est-ce que j'aimerais avoir fait ? », plutôt que : « Qu'est-ce que je veux faire ? » Depuis la nuit des temps, l'homme rêve son futur.

Combien de personnes passent des moments précieux à parler de ce qui va mal, à regretter de n'avoir pas agi, à dénigrer, à se plaindre, à chercher des alibis pour leur immobilisme ? L'exercice suivant intitulé « le dernier jour » est une transposition du rituel amérindien « la dernière tente ». Il offre l'occasion de prendre du recul sur sa vie et de sortir du cadre de ses habitudes de pensée. C'est une bonne préparation à la vision.

## Exercice

### **DU DERNIER JOUR**

Isolez-vous si possible dans un endroit calme, que ce soit chez vous ou dans un cadre naturel. Imaginez que l'on vous annonce qu'il ne vous reste que vingt-quatre heures à vivre. Imaginez que vous vous adressez à tour de rôle aux personnes qui émergent de votre esprit. Que leur dites-vous ? Écrivez vos impressions si le besoin s'en fait sentir.

Voici une histoire qui vous fera sourire ou grincer des dents : « Je me rappelle l'époque bénie où, chaque matin, ma banque créditait mon compte de 86 400 dollars avec pour seule contrainte de les dépenser dans la journée. Il n'y avait pas de report possible. Chaque matin, elle mettait 86 400 dollars sur mon compte, sachant que cela pouvait s'arrêter sans préavis, à tout moment ! Et vous, qu'auriez-vous fait de ces 86 400 dollars ? Imaginez que cette banque

existe et qu'elle s'appelle tout simplement... la vie ! La vie nous crédite chaque jour de 86 400 secondes que nous dépensons dans la journée sans report possible sur le lendemain... Et cela peut s'arrêter du jour au lendemain ! » Je vous laisse le soin d'imaginer la suite de cette histoire, qui invite à croquer la vie à pleines dents.

Dominique a passé toute son enfance dans la forêt, à fureter sur les traces des chasseurs. « Mon père, fils de paysans, avait dû aller bosser chez Peugeot. Moi, j'ai tout fait pour échapper à l'usine. » Il est devenu garde forestier. Le regard critique qu'il porte sur la dégradation des conditions d'exercice de son métier ne l'empêche pas d'adorer son « superjob » en contact avec la nature, et qui permet d'apprendre toute sa vie.



Vivez le présent avec l'intensité que requiert la vie. « Aide-toi, le ciel t'aidera » est une manière de provoquer la chance. Car la différence entre les personnes qui ont de la chance et celles qui en manquent se situe dans leur façon de regarder, d'interpréter et de réagir aux événements qui surgissent dans leur vie et impactent leurs projets. Le chanceux se dit : « Quelles sont les opportunités offertes par cette situation ? », alors que le malchanceux se demande : « Quels sont les problèmes engendrés par cette situation ? »

Stéphane Natkin, titulaire de la chaire Systèmes multimédia au Cnam et directeur de l'École nationale du jeu et des médias interactifs numériques, et Marie Natkin, praticienne du questionnaire de Holland pour la construction du projet professionnel et du récit de vie depuis plus de dix ans, ont conçu le pilote de « Jeu Serai » destiné aux jeunes. C'est un jeu utile de type « serious game » pour choisir son avenir, qui recourt aux mécanismes du jeu vidéo (exploration, défi, récompense, apprentissage). « C'est une aide au processus d'orientation, surtout pas un conseiller virtuel d'orientation en 3 D », souligne Stéphane Natkin. Pour l'heure, l'objectif est d'arriver à obtenir au moins le même niveau d'évaluation qu'avec les méthodes classiques.

« Au beau milieu de ma vie, j'ai réalisé que je n'étais pas là où j'aurais voulu être... » Cette citation, livrée par Martha Beck au début de son ouvrage *Trouver sa bonne étoile*<sup>16</sup>, est tirée de *La Divine Comédie* de Dante. Elle nous invite à voir l'avenir sous un autre angle, un avenir où tout est possible si l'on sait ce que l'on veut. Elle nous aide à reconnaître ce chemin unique qui est le nôtre, à y retourner et à y demeurer, et, bien évidemment, à travailler pour réaliser notre rêve.

## ***Pro/perso***

### ***L'IMAGE DU GRAND FRÈRE***

On a tous rêvé d'avoir un modèle qui nous hisse vers le haut et vers un avenir meilleur. « Nombreux sont ceux qui sont en attente d'une guidance de grand frère, pleine de compréhension et de complicité », souligne Marie-Jeanne Huguet d'Abondance Consulting. En entreprise, les membres de la nouvelle génération ne reconnaissent qu'une personne, leur manager direct, sur lequel ils font souvent un transfert fraternel. Parfois ils ignorent même le nom du P-DG. Le manager devient un grand frère qui les accompagne, un grand frère que l'on prend en exemple.

Bachir a démarré sa carrière de commercial il y a quelques années : « Étant novice, je ne maîtrisais pas toutes les ficelles et les astuces du job, j'étais un peu dépassé... À cela il faut ajouter que mon N + 2 ne m'appréciait pas des masses : il trouvait que j'étais "lent" au démarrage, et je pense aussi qu'il y avait un "délict de sale gueule"... Par chance, mon N + 1, mon supérieur direct, a été super. Il m'a très rapidement pris en charge et m'a montré petit à petit les différentes facettes du métier. »

Rapidement, les succès commerciaux ont été au rendez-vous. « Plus j'avais de succès, plus mon boss était content : parce que ça avait un impact direct sur son point de vente et parce qu'il devait voir que son investissement en moi n'était pas inutile. Du coup, il m'a énormément encouragé à me surpasser, ce qui a abouti à des promotions et une belle évolution dans ma carrière. » Peu à

peu, une vraie complicité est née. « En fait, c'est assez troublant : je l'ai rapidement considéré comme un grand frère. »

Après le départ de ce « grand frère », Bachir a perdu l'envie de continuer à travailler dans la même entreprise. Il a donné sa démission pour aller chez un concurrent. « J'ai carrément pleuré quand je suis parti, à l'idée qu'on ne travaillerait plus ensemble. C'est vous dire la force de notre relation. Aujourd'hui, en tant que manager, il reste pour moi un modèle à suivre et toujours le grand frère idéal. Notre relation, notre complicité, ses conseils et ses points de vue me manquent terriblement. »

Le grand frère permet de se détacher de l'image du père. Mais ce n'est pas toujours un manager direct. Romain était en poste depuis trois ans dans un cabinet de conseil. Ingénieur, il avait du mal à prendre sa place : « J'ai été pas mal influencé par mon père qui était ingénieur dans une grande entreprise française. C'est un métier qu'il aimait beaucoup. J'ai suivi son exemple. Or, ce que je faisais était assez routinier et me pesait. Il y avait trop de préconisations techniques. J'avais envie d'être passionné par mon travail. » Pour sortir du trou dans lequel il est tombé, il se trouve une sorte de grand frère de substitution, un autre ingénieur en hydraulique. Son modèle est tout le temps en vadrouille. Il voyage beaucoup dans des pays en voie de développement. Il est décontracté dans son habillement – boucle d'oreille, cheveux longs... Il ne porte jamais de costume-cravate, tout en étant sérieux et professionnel. Il tranche avec les autres ingénieurs de la boîte. « J'aimerais bien, comme lui, aller bosser à l'étranger, être utile aux autres dans un contexte dépaysant, travailler pour des programmes de développement. » Ce grand frère symbolise la voie qui pourrait être la sienne.

De son côté, Léa, qui souffre de bégaiement, s'est trouvée une grande sœur modèle : la meilleure amie de sa mère. « Elle était bègue lorsqu'elle était plus jeune et je la trouvais très belle. Aujourd'hui, c'est une véritable *business woman* et elle m'impressionne vraiment ! Manager dans un groupe pharmaceutique, elle dirige des dizaines de personnes. J'espère pouvoir un jour devenir comme elle, ou en tout cas m'en rapprocher. »

---

15. Philippe Gabilliet, *Savoir anticiper*, ESF, 1999.

16. Martha Beck, *Trouver sa bonne étoile*, J'ai lu, 2011.

# Chapitre 4

## Les quatre saisons de la vie

Après avoir lu ce chapitre, vous saurez quel est votre type de créativité et vous aurez envie de trouver quel est votre centre de gravité professionnel. Vous aurez compris que chaque âge a ses défis et doit poser des choix de vie.

« *Une journée, une vie.* »

Koan Zen



# L'art de la métamorphose

La vie est à l'image des saisons qui rythment le quotidien. De notre conception à notre mort, nous vivons un cycle d'expériences successives. C'est une école qui nous apprend l'art de la métamorphose. Chaque âge a ses défis qu'il faut accepter. Chaque tranche d'âge est comme un cap qu'il faut un jour laisser derrière soi. Retenir le flux de l'existence, c'est prendre le risque de se voir rejeter hors du courant de la vie.

À quinze ans, Océane a mis entre parenthèses son projet d'être pilote de ligne pour des raisons de santé. Et l'avenir est devenu flou, voire sombre. Le temps lui semble compté. « Avant, je faisais mon boulot d'élève, mais je dois redessiner quelque chose de précis, savoir ce qui m'irait vraiment... Je veux faire tout de suite les bons choix car je sens que ça commence à urger. » Elle a besoin de porter un nouveau projet pour faire une terminale S sans trop d'état d'âme. « La chimie, ça ne m'intéresse pas. Ce n'est pas en contact avec la vie. En revanche, la physique, ça m'intéresse, c'est plus concret. Les maths sont abstraites, mais j'y arrive plus facilement. C'est un savoir-faire que l'on acquiert. » L'école lui apparaît de plus en plus comme un carcan. Mais le diplôme est nécessaire pour franchir la porte d'un métier désiré.

À trente ans, Pierre a su réagir, alors que sa carrière de sportif de haut niveau se terminait. « Je voulais changer de cap et me diriger vers l'enseignement. Je ne voulais pas trop rester dans le monde du sport, mais découvrir autre chose. » Après un crochet par l'Angleterre, il contacte l'ambassade du Japon qui recrute sur concours. « Le pays voulait développer les langues étrangères. » Installé depuis dix ans dans le pays du Soleil levant, il est devenu entraîneur de judo dans les lycées et les collèges, avant qu'on lui propose, il y a deux ans, de devenir coordinateur pour la section internationale de l'eau. Ce qui fait de lui un intermédiaire entre les ingénieurs japonais et les entreprises étrangères. La prochaine étape ? « J'apprécierais de travailler pour une entreprise française au Japon. »

À quarante-cinq ans, Christine traverse la fameuse crise du milieu de la vie et se sent sur une voie de garage. Son diplôme, un DEA de physique, l'a finalement conduite à occuper des responsabilités dans les ressources humaines. Mais elle a quitté l'entreprise où elle occupait un poste de DRH, il y a cinq ans, pour faire une pause et s'occuper de ses filles. Depuis un an, elle souhaite faire redémarrer sa carrière pour retrouver une autonomie financière

et une vie sociale. « J'ai besoin de m'investir, d'avoir des objectifs ambitieux. J'ai envoyé mon CV, mais j'ai obtenu peu d'entretiens. Quand j'en obtiens, je m'ennuie rapidement. Je suis perdue et vis dans la frustration de ne pas réussir à relancer ma carrière. »

À soixante ans, Éric ne se voyait pas vivre en France. Trop triste ! Il a imaginé un projet de retraite qui l'a conduit en Asie du Sud-Est où il s'est marié. Lui qui n'avait jamais eu d'enfant est devenu père d'une petite fille qui parle mieux le thaï et l'anglais que le français. Sa jeune femme travaille dans une agence de voyages trois jours par semaine et suit, le dimanche, des cours de management et de gestion. Lui qui avait mené une vie sage d'informaticien dans une banque parisienne, alors qu'il était passionné d'histoire, est devenu un propriétaire terrien comblé ; il exploite des plantations de riz avec l'aide des membres de la famille de sa femme (père, mère, deuxième sœur, son mari et leur fils de deux ans). « On commence l'exploitation de la canne à sucre et on mise sur un millier de tonnes. »

À soixante-quinze ans, Henri vient d'entrer dans la « retraite après la retraite ». Son objectif, dans cette nouvelle phase de vie, est de restaurer sa maison pour la transmettre en bon état à ses enfants. Durant vingt-deux ans, il a été directeur de lycée avec cent cinquante professeurs sous ses ordres. Une fois à la retraite, il s'est investi dans une nouvelle activité en devenant correspondant pour le journal *Ouest-France*. Pas pour l'argent, mais pour s'impliquer dans la vie locale. « Les correspondants sont les yeux et les oreilles de la commune », dit-il. Il faisait aussi partie d'une chorale et était, un jour par semaine, animateur dans une radio locale. Sa femme lui avait donné le surnom d'« Albatros » car il était toujours par monts et par vaux.

## ***Vu et entendu à la machine à café***

Mon oncle me disait  
toujours qu'il faut  
inventer sa vie.



Et il a inventé la sienne ?



Oui. Il a monté une  
entreprise dans les  
pompes funèbres.



C'est gai...



## Les clés pour changer

### LA CRÉATIVITÉ, PILIER DE L'ORIENTATION

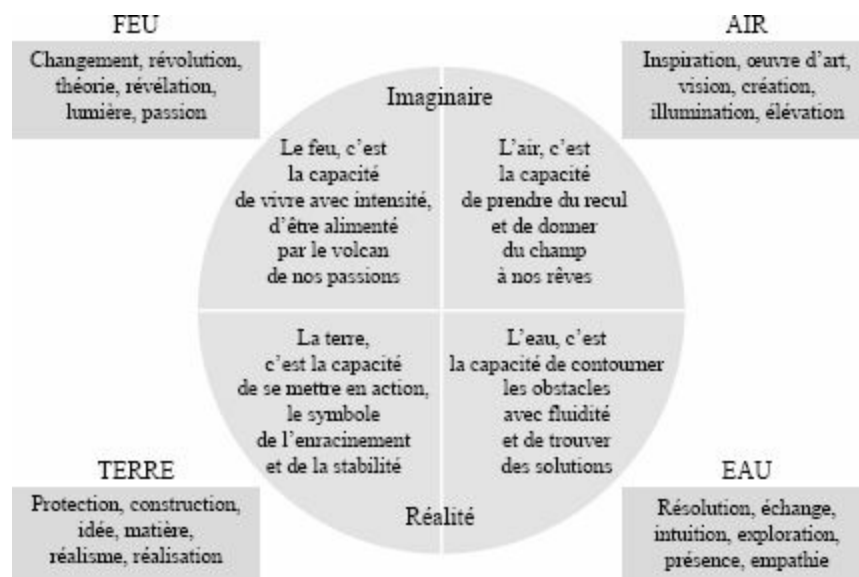
La créativité se définit comme la capacité de produire des œuvres nouvelles, d'user de comportements différents, de proposer des solutions originales. Elle permet d'éviter des problèmes et d'en résoudre d'autres, de modifier les choses en les adaptant à l'environnement. Beaucoup a été dit ou écrit sur les mécanismes de la créativité, mais peu sur l'identification des différents types de créativité. Tout le mérite de Sophie Levionnois, fondatrice de Vivacio ([www.vivacio.fr](http://www.vivacio.fr)), réseau national de coaching d'orientation pour les collégiens, les lycéens et les étudiants, est d'avoir exploré cette voie.

À ses yeux, une bonne orientation repose sur la rencontre avec des acteurs du monde professionnel, sur une stratégie personnelle pour prendre en main son

parcours et un soutien judicieux ou un accompagnement respectueux de la singularité de chacun. Elle a créé un parcours en cinq étapes, basé sur la méthode : « Savoir, vouloir, pouvoir. » Un test de son cru est proposé lors de ce parcours, qui met en évidence le type de créativité de la personne testée suivant les quatre éléments : feu, air, terre et eau.



Pour Sophie Levionnois, le feu s'adapte en détruisant, en déconstruisant et en remettant en cause. L'eau contourne et s'adapte en explorant son environnement. L'air s'adapte en imaginant. Et la terre s'adapte en construisant et en fondant.



### Les quatre types de créativité

Source : © Sophie Levionnois.

Les gens nés sous le signe de l'air et du feu créent seuls, à la différence de ceux nés sous le signe de l'eau et de la terre, qui créent dans la concertation ou en hiérarchie.

## TROUVER SA VOCATION

Le psychologue jungien américain James Hillman utilise de nombreux termes interchangeables pour parler de la vocation : personnalité, génie, âme-image, destinée.

Voici trois questions auxquelles vous pouvez répondre :

- Reconnaissez-vous la vocation comme un fait primordial de l'existence humaine ?
- Pensez-vous que les aléas de la vie sont nécessaires pour permettre à la vocation d'émerger ?
- Croyez-vous que chacun porte en soi une vocation, pas forcément spectaculaire, qui ne demande qu'à pouvoir s'incarner dans la vie professionnelle ?

On parle de vocation artistique ou religieuse. Mais un médecin ou un professeur ont aussi une vocation : soigner ou enseigner. Chez d'autres, la vocation est moins spectaculaire. Mais elle est là, en filigrane, elle se manifeste discrètement, subtilement, ou est définitivement refoulée.

La plupart des gens ont une vocation, mais certains la manquent pour diverses raisons : interposition des parents, absence de reconnaissance, vicissitudes de l'existence... Il ne reste souvent que la résignation, la force de l'habitude et parfois la boisson. Généralement, la vocation ne se montre pas à l'école ni au travail, mais en dehors – dans les activités extrascolaires ou extraprofessionnelles. Ce qui fait les destins exceptionnels est moins l'appel de la gloire que la personnalité de l'individu, la passion avec laquelle il exécute ce que ses rêves lui inspirent, son incapacité à se consacrer à autre chose qu'à sa vocation.

Pour Robert Jourda, fondateur de l'Institut de la vocation, cette dernière est portée par la personnalité professionnelle. Elle se manifeste dès la petite enfance dans des gestes très ténus et des comportements. Les enfants semblent naître chacun avec une personnalité et des aptitudes différentes. Les photos les plus réussies capturent leur tempérament, car ils ne sont pas simplement de la pâte à modeler entre nos mains. « La responsabilité parentale est de repérer la singularité de cette personnalité. Car la personnalité professionnelle peut se développer ou s'étioler suivant la qualité de l'accompagnement parental », explique-t-il.

La personnalité professionnelle peut s'exprimer pleinement dans des métiers de

nature différente. Elle tient moins à ce que l'on fait qu'à la façon dont on le fait. Fabrice et Lorana ont la même personnalité professionnelle d'« animateur entraîneur ». Chacun exerce pourtant un métier différent. Fabrice entraîne une équipe de football, Lorana dirige une usine à l'étranger. Tous les deux ont néanmoins une activité en phase avec leur personnalité professionnelle. Au final, une personne occupant un poste ou une fonction en adéquation avec sa personnalité professionnelle a toutes les chances d'être à la fois heureuse et compétente dans son travail.

Et pour vous, comment ça se passe ? Le métier que vous exercez vous rend-il heureux ? Pensez-vous que vos capacités sont reconnues à leur juste valeur ?

Si vous avez répondu « oui », vous avez la chance d'occuper un poste adapté à votre personnalité professionnelle. Si vous avez répondu « non », il est temps de réagir. Dans les deux cas, vous pouvez passer le test « CGP » sur le site de l'Institut de la vocation ([www.institutdelavocation.fr](http://www.institutdelavocation.fr)). Vous saurez si vous êtes un « bâtisseur défoncé », un « planificateur terrain », un « surveillant sévère », un « réparateur avisé »... et vous découvrirez les compétences naturelles associées à chacune de ces personnalités.



Le CVMap ([www.cvmap.com](http://www.cvmap.com)) apporte une nouvelle dimension au CV en ligne, en proposant une cartographie qui retrace votre parcours, associée à un réseau social. Il ne s'adresse pas seulement à ceux qui sont « perdus » ou qui cherchent un sens à leur orientation professionnelle, c'est aussi un outil intéressant pour se présenter autrement, partager l'expérience de ceux qui font ce que vous aimeriez faire, découvrir ce que font ceux qui ont un profil proche du vôtre. Un module en ligne permet de façonner son CV avec facilité – en indiquant sur une carte : l'expérience professionnelle, les diplômes, les stages, les compétences et les connaissances, la formation initiale et/ou professionnelle – et de signaler en outre des activités personnelles et/ou associatives. Chaque CVMap peut être diffusé très simplement sur un blog ou un site, ou signalé sur Facebook, Twitter et sur des réseaux dédiés à l'emploi tels Viadeo et LinkedIn.

## Et pourquoi changer ?

S'engager dans une voie, c'est créer un point de non-retour où les événements, conséquences directes de notre choix, vont s'enchaîner. C'est pourquoi les « plans B », quand ils existent, ne fonctionnent jamais. Ils donnent le sentiment illusoire qu'il est possible de revenir en arrière, au point de départ. Reste qu'il est tout à fait naturel, dans le parcours d'une vie, de changer d'orientation. « Les familles veulent offrir à leurs enfants des filières qui assurent un bon statut social, médecine ou prépa en tête. Mais c'est très difficile de réussir des concours après le bac si l'on ne s'y prépare pas dès la sixième. Ce qui entraîne une orientation beaucoup trop précoce. Le choix d'un métier ne devrait pas être fixé avant bac + 3 car on constate qu'avant, beaucoup de jeunes hésitent sur leur vocation », souligne Jean-Charles Pomerol, président de l'UPMC (Université Pierre et Marie Curie), l'une des plus grandes universités françaises de sciences et de santé.

S'engager dans une voie suppose de rechercher des informations et d'analyser des données, de les évaluer intérieurement et de faire son choix. Seulement ce choix, qui se veut logique, ne correspond pas toujours à ce que l'on ressent et à ce qui fait sens pour nous. Parfois, guidé et conseillé par une figure d'autorité (père, mère...), notre choix peut être en contradiction avec notre ressenti. Notre voix intérieure peut intervenir et nous dire que cette direction n'est pas juste, sans que l'on soit pour autant en mesure de l'écouter.

C'est ce qui est arrivé à Jean-Baptiste, devenu Docteur en chirurgie dentaire. Des études littéraires passionnantes l'ont pourtant conduit à passer un bac scientifique dans le but de devenir médecin ou dentiste, comme sa mère le souhaitait. « Dès le premier jour où je suis entré dans l'amphi, j'ai su que cette orientation était une erreur », confie-t-il. Il est toujours allé travailler en éprouvant un sentiment de contrainte et de frustration. Et il n'a jamais pris plaisir à exercer ce métier, que ce soit en libéral ou en tant que responsable de centre de santé. À quarante ans, il a remis son orientation initiale en question et sa femme l'a quitté, ne supportant pas qu'il abandonne ce métier, sachant ce que celui-ci représentait socialement pour elle.

## Essayez quand même

Durant l'adolescence, certains jeunes ont une idée du métier qu'ils aimeraient exercer. Mais cette idée est souvent mouvante et, au fil des ans, un projet

remplace l'autre. Après la troisième, il faut faire un premier choix. En terminale, la question devient cruciale puisqu'il faut impérativement s'orienter en fonction d'informations et d'expériences limitées. Il y a ceux qui trouvent refuge dans une filière en se disant qu'ils verront bien de quoi demain sera fait. Il y en a d'autres, déstabilisés par les options possibles, qui s'engagent dans des cursus relativement ouverts pour reporter leur choix. D'autres encore mûrissent déjà un projet qui leur parle et choisissent une filière en liaison avec leur objectif. À l'image d'Édouard qui n'était fait ni pour la gestion ni pour le commerce, contrairement à ce que croyaient ses parents. Tous les signaux convergeaient pour indiquer que le meilleur choix était pour lui les études médicales : ses matières préférées (physique-chimie), son envie obsessionnelle de connaître toutes les maladies pour s'en protéger, sa personnalité professionnelle de « réparateur » – celui qui restaure ce qui ne fonctionne plus –, ses aspirations (être un chirurgien qui bouge) et l'intérêt qui avait été le sien en découvrant les notes de cours de sa copine, étudiante en médecine.

Vers trente ans, on se rend compte que bon nombre de nos choix et de nos valeurs ont été conditionnés par notre famille, notre éducation, notre culture, notre religion, le monde du travail, la société, et tout ce à quoi l'on a pu s'identifier. On entre dans une période de compensation ou de transformation qui se traduit par un désir de mobilité. On « compense » et on déprime, sans bien savoir pourquoi. On change de boulot par opportunisme sans changer vraiment et sans comprendre ce qui se joue, ou l'on s'interroge, comme à l'adolescence, pour retrouver ce que l'on a oublié en route.

Vers quarante ans, c'est souvent la situation professionnelle, réussie ou non, qui peut déclencher une remise en question. Certains ont bien réussi, mais sentent qu'ils ne sont pas satisfaits profondément. Cela me rappelle une chanson de la comédie musicale *Starmania* dont voici un extrait : « *J'ai réussi et j'en suis fier. Au fond, je n'ai qu'un seul regret. J'ai fait pas ce que j'aurais voulu faire.* » D'autres, qui n'ont pas atteint leurs objectifs ou ne sont pas contents de leur carrière, sont aussi insatisfaits. Tous ont envie d'évoluer et de donner une nouvelle consistance à leur vie professionnelle.

Vers cinquante ans, quel que soit le parcours antérieur, on se sent disponible pour amorcer un nouveau départ, en redonnant du souffle à sa carrière ou en en démarrant une seconde. C'est une période de renaissance, parce que l'on souhaite se reconnaître davantage dans ce que l'on fait et pouvoir être vraiment soi-même. Tout ce qui ne nous fait plus vibrer nous alourdit. Des turbulences se créent car on ne tient pas non plus à perdre ses assises, ses



possessions et sa sécurité.

Le sociologue Thomas Troadec note que le poids de la trajectoire antérieure est déterminant dans l'identité du salarié âgé. « En revanche, ajoute-t-il, chacun a tendance à réinterpréter son passé à sa façon. » Son constat, tout en nuances, est à confronter avec le regard manichéen de l'entreprise, qui parle souvent de « salarié dépassé par les événements ». Cela ne correspond qu'à une typologie de gens : ceux qui vivent le présent uniquement au passé.

### Bon à savoir

Le film Billy Elliot raconte l'histoire du danseur étoile éponyme et de l'affirmation de sa vocation. En 1984, les mines du nord de l'Angleterre ferment les unes après les autres, condamnant au chômage des milliers de gueules noires. Peu préoccupé par le combat que mènent son père et son frère contre la politique d'austérité du Premier ministre, Billy pratique la boxe sans conviction. Il découvre un jour qu'un cours de danse partage désormais les locaux de son club. Fasciné par la gestuelle des apprenties ballerines, Billy raccroche bientôt les gants pour suivre en cachette les leçons de Mme Wilkinson... et préparer le concours d'entrée à l'École royale de ballet, malgré l'opposition de sa famille.

Sabine Hong et Franck Montero ([www.mi-consulting.fr](http://www.mi-consulting.fr)) forment à la topologie des talents – une extension du CGP (centre de gravité professionnel). Utiliser la topologie est très pertinent quand on dérive par rapport à son centre de gravité ou que l'on dérape dans son activité. Pascal, boulanger-pâtissier, avait réussi incroyablement et gérait quatre boutiques, ce qui ne l'empêchait pas de se demander où était passé le chocolatier qu'il aspirait être à vingt ans. Éric créait des bureaux extraordinaires en bois de poirier, mais ses chefs-d'œuvre étaient trop difficiles à vendre et l'artisan ne rentrait pas dans ses frais. Tous les deux ont pu se repositionner grâce à la topologie des talents.

Le Golden est une extension du MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) qui décrit seize grands types psychologiques. Son originalité vient d'une nouvelle dimension, qui renseigne sur la stabilité émotionnelle et sur les modes de réaction au stress et à l'anxiété de la personne. Car être plutôt tendu ou serein a un impact sur la façon dont on se perçoit et dont on envisage son futur.

## Pro/perso

### **MAMAN, LES GRANDS BATEAUX**

Être une maman qui travaille suppose d'être bien organisée. Car on peut se sentir écartelée entre sa vie professionnelle et sa vie de famille. Et quand l'enfant arrive, plusieurs options se présentent à la mère : sacrifier sa carrière et arrêter de travailler, continuer à travailler en donnant la priorité à la famille

sur la carrière, ou privilégier son ascension socioprofessionnelle.

Dans un reportage de Paul Degenève et Vincent Ferreira, on découvre Isabelle, marin pompier, qui tente de concilier, avec difficulté, vie de famille et missions en mer qui durent souvent plusieurs mois. « C'est vrai que certains jours, c'est dur, mais le lendemain, c'est reparti. Embarquer, c'est un choix. Ça ne sert à rien d'être dans la marine si l'on reste à terre », explique-t-elle. En 2004, elle se retrouve pour la première fois sur un navire de guerre, alors qu'elle est déjà maman d'une fillette de trois ans. « Au début, ça m'a fait bizarre de passer trois semaines en mer. » Sept ans plus tard, elle navigue sur un porte-hélicoptères de combat. À bord vivent cent soixante-dix-sept marins, dont vingt-trois femmes. Dans sa cabine, posée sur le guéridon, une photo de sa fille âgée de dix ans. Isabelle est devenue chef de section, elle a quatre hommes sous ses ordres. Elle a pris de l'assurance, mais elle ressent parfois de la lassitude et de véritables coups de blues loin de son mari et de sa fille. Cette vie de famille si particulière, qui ne devait être qu'une étape, est devenue la routine. Ses absences sont maintenant presque ordinaires. Les rôles se sont renversés, et c'est papa qui gère le quotidien. Son contrat se termine dans deux ans. Elle veut rester dans la marine, elle adore l'institution, ne se voit pas faire autre chose et se projette déjà dans le rôle de chef de secteur. Pas question pour elle d'abandonner la mer.

Ce choix de vie radical, d'autres mamans marins n'ont pas voulu le suivre. À l'image de Lætitia, sous-officier, électromécanicien, maman d'un petit garçon. Elle a pris un poste sédentaire pour s'occuper de son enfant et résider un moment en Polynésie. Son mari, lui aussi, est marin. La vie d'avant, c'était l'éloignement plusieurs mois durant sur une frégate furtive. Elle était à un poste stratégique où elle gérait l'électronique du bateau. Sept ans après, le bouleversement est radical. Aujourd'hui, elle a la charge du garage de la base navale de Tahiti. « Dès le début, les rôles étaient clairement répartis. Lui, en mission en mer. Moi, en poste à terre. Maintenant que je suis maman, j'ai du mal à lâcher mon fils. Je ne me vois plus rester quatre mois sur un bateau. »

# Chapitre 5

## Le sentier de l'excellence

Après avoir lu ce chapitre, vous aurez envie d'emprunter le sentier de l'excellence, vous disposerez d'une boussole pour le cheminer et d'une carte pour en saisir toutes les richesses.

*« La vie est un défi à relever, un bonheur à méditer, une aventure à tenter. »*

Mère Térésa

Le sentier de l'excellence reste un chemin peu fréquenté. Pour certains, il démarre dans une vallée encaissée ou un vallon escarpé, caché au regard des autres. Pour d'autres, il longe une autoroute encombrée tout en s'en démarquant. L'excellence n'est pas ce que l'on croit ! C'est un mode d'action lié au plus profond de notre singularité. C'est un chemin qui a du cœur et qui nous parle d'une terre promise où chacun a la liberté d'écrire sa légende personnelle.

## Ambassadeur de la joie

Lorrain, juriste de formation, Nicolas démarre sa carrière au tribunal pour enfants, avant de tout plaquer, taraudé par l'envie de savoir comment les autres trouvent du sens à leur vie : « J'ai quitté le tribunal, où je fréquentais au quotidien les horreurs que peuvent produire les hommes. » Il poursuit des études dans une école de commerce, qui déboucheront sur un emploi à New York dans le marché du luxe. Il fréquente des gens fortunés qui, apparemment, ne parviennent pas non plus à donner un sens à leur vie. L'envie d'aller voir ailleurs le reprend. Après avoir décroché la bourse des grands reporters d'un quotidien régional, il repart, sac à dos et appareil photo en main, à l'envers du monde, à la rencontre de ceux qui redonnent du sens à la vie. Son objectif est d'aller à © Groupe Eyrolles Et si je choisissais ma vie ! la rencontre des initiatives les plus généreuses de l'humanité et de voir comment d'autres s'y prennent pour illuminer leur vie en transmettant de l'espoir et de la joie.

Il passe alors dix ans à parcourir la planète pour traquer notre part d'humanité, traversant près de 70 pays et effectuant plus de 65 000 kilomètres par voie terrestre. Il en ressort marqué par la générosité de ceux qui n'ont pas grand-chose et qui n'hésitent pas à vous le donner. En 2006, son exposition de photographies itinérante « Un hymne à la joie » accueille plus d'un million de visiteurs en Europe. Il y montre la beauté au cœur de chaque être humain, fixe des émotions fugaces mais fortes, livre les mille et un visages de la joie, invite les hommes de notre planète à retrouver une énergie rayonnante et communicative.

« Je crois que j'ai reçu mon plus bel apprentissage en partageant le quotidien des peuples du monde, en m'imprégnant de leurs cultures, de leurs expériences particulières, en m'éveillant à la richesse et à la qualité de leurs

perceptions. Ils m'ont fait grandir en élargissant mes cadres de référence. »

Il intervient régulièrement auprès d'entreprises en matière de formation, de coaching et de management de projets éthiques et se définit comme un entrepreneur militant. Depuis plusieurs années, il intervient auprès de détenus dans les prisons pour élargir leurs représentations du monde, en leur proposant de nouvelles manières de le regarder, pour aller au meilleur de soi et des autres. « Nous avons tous la possibilité de réinventer nos vies, mais notre époque, pourtant si passionnante, manque peut-être d'audace », souligne-t-il. Nicolas casse les représentations figées. Son talent est de décrypter le monde au-delà des stéréotypes, des frontières géographiques et ethniques pour réanimer la joie © Groupe Eyrolles Le sentier de l'excellence présente en chacun de nous et embellir la vie. Il met à profit son imagination poétique pour sensibiliser les consciences et révéler les forces psychiques de la nature humaine.

## Abonnée aux prix d'excellence

Les polynômes, les courbes, les sphères, c'est le rayon de Claire<sup>17</sup>. À quarante-neuf ans, elle est une mathématicienne mondialement reconnue, spécialiste de la conjecture de Hodge et de la topologie des variétés projectives et kählériennes. Elle sait qu'elle parle une langue presque étrangère pour le commun des mortels. Pas facile de la suivre. Son vocabulaire peut sembler extraterrestre, même pour des mathématiciens. « Je dois faire preuve d'une grande pédagogie pour expliquer mes travaux », s'amuse-t-elle. Directrice de recherche à l'Institut de mathématiques de Jussieu, également éditrice de revues de mathématiques, elle trouve encore le temps, entre ses calculs savants, de s'occuper de ses cinq enfants. Son rêve : « Découvrir un théorème avec mon mari, qui est aussi mathématicien. » L'aînée de ses cinq enfants vient d'entrer à Normale sup', à Cachan. « Mais dans un domaine assez éloigné du mien et de celui de mon mari, pour échapper à la "pression" familiale », précise-t-elle. « De toute façon, ajoute-t-elle, on ne parle pas de maths à la maison ! » Rapidement, les mots ne suffisent plus. Elle passe au tableau, le tampon effaceur dans une main, la craie dans l'autre, et dessine des figures géométriques à côté de calculs savants. « C'est ça qui est passionnant dans mon travail, ce va-et-vient permanent entre plusieurs géométries et plusieurs types d'outils afin de démontrer des résultats dans l'un ou l'autre des

domaines », poursuit-elle, l'air sérieux et la voix basse, le regard dans le vide. Pour elle, les mathématiques ont toujours été une évidence. Au collège, elle potassait déjà les cours de terminale.

Pendant six mois, elle a exercé le métier d'enseignant, juste après son agrégation. Elle en garde un souvenir cauchemardesque. À vingt-quatre ans, cette artiste de l'abstraction est devenue chercheuse à plein-temps. « Entrer au CNRS m'a sauvée ! », plaisante-t-elle. « Il est très frustrant de ne pas pouvoir expliquer à tous les choses qui me tiennent à cœur dans mon travail et mes recherches... Il y a un élan créatif en mathématiques, tout est mouvant et cherche à s'exprimer », confie-t-elle. Rien à voir avec ces « ennuyeuses » mathématiques, « mortes » et « desséchées », enseignées jusqu'en terminale. Elle a enchaîné les prix et les distinctions, comme les médailles de bronze et d'argent du CNRS, et le prix du Clay Mathematics Institute qu'elle vient tout juste de recevoir pour ses travaux sur la conjecture de Kodaira, autre problème de géométrie algébrique complexe. Éditrice de plusieurs revues de mathématiques, cette abonnée aux prix d'excellence garde toujours un œil sur l'évolution de sa discipline.

## ***Vu et entendu autour d'un verre***



# Les clés pour changer

## MON MÉCANISME D'EXCELLENCE

Un point fort est : ce que je fais volontiers et bien, ce qui me permet d'avoir des résultats et du succès, ce qui m'assure les compliments et la reconnaissance des autres, ce qui me donne un sentiment d'aisance et de sécurité.

Un point faible est : ce que je fais moins volontiers et pas aussi bien, ce que j'exécute avec un faible rendement, ce qui me donne souvent un sentiment d'insécurité.

Trop souvent, nous cherchons à corriger nos points faibles à n'importe quel prix, alors que, pour rayonner, nous devons mettre en valeur nos points forts.

Tous nos efforts de progression sont centrés sur l'amélioration de nos manques. C'est une perte de temps, excepté pour des faiblesses qui peuvent être fatales. Nous tentons alors de devenir un autre, que nous ne sommes pas, et c'est là que réside notre erreur. Le syndrome de perfection nous renvoie au mythe de Sysiphe. L'excellence en tout est un rêve inaccessible qui conduit à une impasse.

Le paradoxe est que nous devenons excellents, dès lors que nous délaissions nos points faibles pour nous appuyer sur notre compétence phare, derrière laquelle se cache notre mécanisme d'excellence. « Le malheur est que l'excellence reste invisible à nos propres yeux. Nous passons notre vie à la chercher. Beaucoup s'interrogent. S'ils perçoivent bien leurs limites et leurs faiblesses, ils ont du mal à croire qu'ils possèdent une excellence. Quand nous apercevons une de ses composantes, souvent l'espace d'un instant, nous avons tendance à croire qu'elle ne vaut pas grand-chose. Elle nous paraît banale et ordinaire. Nous avons vraiment du mal à lui donner de la valeur », explique Joël Guillon<sup>18</sup>.

## Conseil de l'expert



Si vous effectuez une tâche ou une mission qui vous demande beaucoup d'efforts, faites-le gratuitement, ça vous arrêtera assez vite ! Par contre, si une tâche est facile pour vous et qu'elle ne l'est pas pour les autres, vous êtes, a priori, dans votre mécanisme d'excellence et cela vaut cher. Le mécanisme d'excellence de Sandra donne sa pleine mesure quand elle a une personne à faire rentrer dans le rang. Elle sait définir la norme et bâtir un chemin de progression balisé par ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas. Elle sait énoncer la loi pour ceux qui sont en difficulté et justement en dehors des règles.

Magaline est au mieux de sa forme quand elle doit faire face à une situation difficile, apparemment sans issue et à forte tension émotionnelle. Elle observe et analyse avec acuité le contexte pour pouvoir trancher avec une précision chirurgicale le nœud gordien et résoudre le problème rencontré.

Ninja est celle qui tisse du lien en assistant les autres sans relâche. Elle sait trouver le bon moment pour agir avec pertinence et poser des actes qui vont aider la personne ou lui faire plaisir, ce qui crée de la surprise chez les autres et les touche.

## UNE BOUSSE POUR BIEN NAVIGUER

Chacun navigue dans sa propre vie d'un carrefour à l'autre. Et parfois, alors que l'on a l'impression d'avoir toutes les cartes en main, rien ne se passe comme on l'espérait. On se retrouve enlisé dans la mer des Sargasses, pris au piège d'algues gigantesques, immobilisé dans une zone de calme plat et de vent nul. Le futur qui s'annonçait prometteur prend soudain une teinte sombre qui déteint sur le moral. Le cap se dérobe sans que nous saisissons le sens de cette infortune. Est-ce parce que des incertitudes subsistent sur la direction à prendre et que la vision du résultat reste trop floue ? Est-ce par un manque de connexion entre ce qui nous motive et la manière de le vivre ? Est-ce parce que nous sommes la proie d'inhibitions, de peurs, de difficultés trop fortes ? ou encore parce que nous avons du mal à planifier et exécuter ce qui doit être fait ?

### Bon à savoir

Pour Aviad Goz, on a la chance de vivre une époque où, confrontés à la réalité, la plupart des schémas de pensée sont anéantis. Il propose un modèle de navigation, baptisé NEWS®



Imaginez une boussole intérieure qui permette de se repérer en se posant les questions essentielles : « Où aller ? » se situe au nord ; « Pourquoi y aller ? » à l'est ; « Pourquoi ne pas y aller ? » au sud ; et « Comment y aller ? » à l'ouest.

- Certains sont bloqués au nord. Ils ne savent pas où aller. Parfois, ils perdent le contact avec leurs motivations, leurs valeurs. Ils oublient que la direction que l'on se fixe doit être générée à partir d'une motivation authentique et de compétences profondes.
- D'autres sont bloqués à l'est. Ils se sentent fatigués, ils perdent patience, ont l'impression d'avancer en pilotage automatique... Ils oublient de rechercher ce qui est réellement important pour eux et ils ont du mal à écouter leur petite voix intérieure.
- D'autres encore sont bloqués au sud. Leurs croyances, leurs préjugés, leurs peurs les paralysent. Ils peuvent savoir ce qu'ils veulent et avoir une vision claire du résultat, mais ils ne bougent pas car leur besoin d'agir de manière conforme et de sécurité est trop fort. Ils doivent faire l'effort de sortir de leur coquille pour découvrir d'autres possibilités.
- Enfin, certains sont bloqués à l'ouest. Ils ne savent pas comment s'y prendre pour s'organiser et décliner leur stratégie avec des moyens adaptés. Ils ont besoin d'apprendre à gérer leur temps, leurs ressources, leur énergie pour concrétiser leur vision et atteindre leur but.

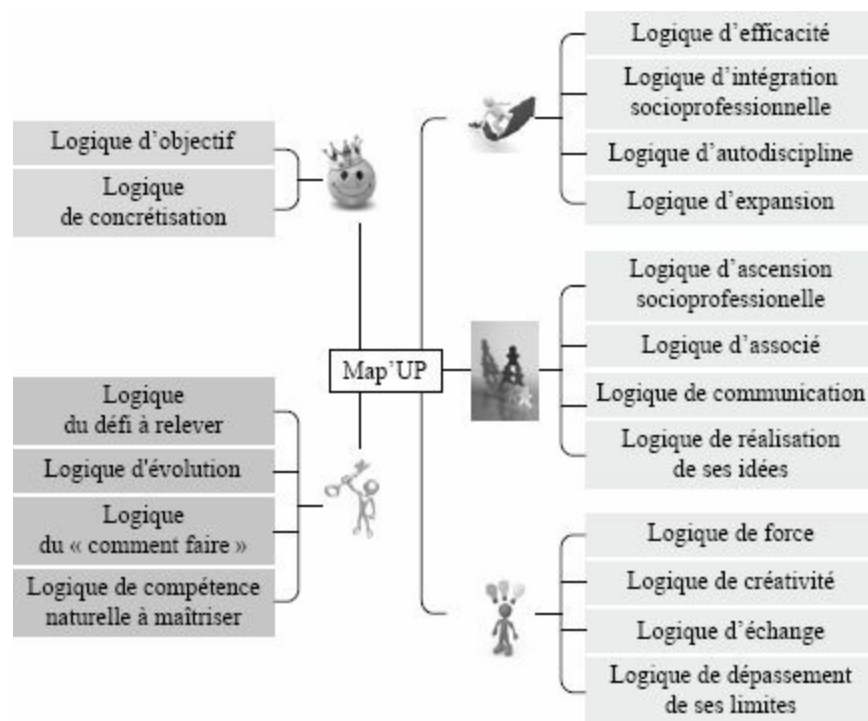
## UNE CARTE POUR TROUVER SA VOIX

« Tout le monde a une mission dans la vie, un don unique ou un talent spécial à offrir à autrui. Lorsque nous mettons ce talent particulier au service des autres, nous connaissons l'extase et l'exultation de notre propre esprit, lui qui est le but ultime de tous les buts », nous dit le Dr Deepak Chopra. Et s'il existait un outil qui permettrait de trouver sa voix et de la faire entendre dans le monde ? Un outil qui offrirait le fil d'Ariane pour repérer son mode d'excellence et révéler ses talents dans le labyrinthe de la vie.

Cet outil, pensez-vous, reste à inventer. Eh bien détrompez-vous ! Il a été créé

par Gérard Ochem, fondateur de l'Institut Map'UP ([www.map-up.com](http://www.map-up.com)), lauréat des quinzièmes journées Plug & Start, concours renommé, destiné aux entreprises innovantes.

Map'UP se présente sous la forme d'une cartographie qui répertorie les dix-huit logiques d'adaptation, d'évolution et de réussite d'une personne. Ces logiques constituent son plus grand capital et forment en quelque sorte sa signature. Elles agissent comme un référentiel qui révèle les clés et les rouages spécifiques du fonctionnement optimal d'une personne. La combinaison de ces logiques nous est aussi personnelle que nos empreintes digitales. Lorsqu'elles sont correctement mises en œuvre, on est capable d'agir avec pertinence pour relever les défis liés à nos projets et nos missions. Dans le cas contraire, on fait des choix inadaptés qui rendent l'action difficile ou stérile, voire impossible à réaliser sans que cela soit nécessairement perçu par l'intéressé. La connaissance de cette carte donne l'envie et les moyens de se remettre en cause et de tirer profit de tout son potentiel inexploité pour découvrir et vivre la meilleure version de soi-même.



Map'UP offre un fil d'Ariane pour révéler les talents d'une personne

Source : © Institut Map'UP.

Selon des travaux menés dans le domaine des neurosciences, chaque personne entre en résonance de façon privilégiée avec certains verbes d'action

qui sont la marque de ses talents. Avec Map'UP, le verbe se fait chair. Ces dix-huit logiques s'articulent entre elles et se présentent sous la forme d'un verbe d'action à l'infinitif, suivi d'un complément d'objet qui spécifie la forme de l'action à privilégier dans un contexte donné.

Ainsi, la logique d'intégration socioprofessionnelle évoque ce que je suis en mesure de produire dans mon travail. Elle est le point de mire de la valeur ajoutée que je peux apporter.

Dans le cas de Marianne, cette logique s'énonce de la façon suivante : « Se mobiliser pour servir une cause sociétale », alors que pour Rémi, ce sera : « Mettre à profit son charisme pour apporter ordre et organisation dans un système collectif confus et désorganisé. » Quant à Lisa, ce sera : « Transmettre ses connaissances en veillant à trouver la pédagogie la plus adaptée aux besoins d'épanouissement de son public. » Marianne sera à l'aise dans une posture de « militante », alors que la posture de chef de file conviendra mieux à Rémi et que celle d'enseignante ou de formatrice sera un tremplin pour Lisa.

L'archétype du moissonneur se révèle en étudiant le Map'UP de Franck. Dans un groupe, sa place est d'être le garant d'un cycle complet de production. Sa compétence naturelle lui permet de comprendre ce qui se joue pour insuffler la confiance nécessaire au démarrage d'un projet d'envergure, puis d'avoir un véritable impact, à condition qu'il prenne et assume ses responsabilités avec noblesse dans la mise en œuvre de ce projet. Pour féconder l'existence, il doit apprendre à récolter le fruit de son travail non seulement pour lui-même, mais aussi pour le bénéfice de tout le groupe. S'il utilise judicieusement son énergie et sa parole, cette posture lui permet de mener un projet à son terme. « Je parle comme si j'avais raison et j'écoute comme si j'avais tort », souligne-t-il.

Si moi, l'auteur, je me base sur mon propre Map'UP, mon mode d'excellence est de permettre à l'autre de regarder plus objectivement son potentiel en l'aidant à rentrer dans une vision élargie de ses propres capacités et à trouver la force de transformer ce qui est nécessaire pour ancrer ce potentiel dans la réalité. Je le fais en lui permettant de réunir les nombreuses pièces d'un puzzle qui est celui du sens que pourrait prendre sa vie. Moi-même, j'ai traversé un cap long et difficile en abandonnant mon premier métier de journaliste économique salarié pour me lancer dans mon second métier de conseiller en évolution professionnelle et marque personnelle. Je peux donc m'appuyer sur mon vécu et sur tous les accompagnements que j'ai pu faire pour être la

source, chez les autres, d'une nouvelle vie plus riche, plus dense, plus en rapport avec leurs talents. Ce qui est précisément mon ambition dans cet ouvrage.

## ***D'accord/pas d'accord***

### ***IL EST IMPORTANT DE VISER L'EXCELLENCE***



L'excellence comme représentation d'un idéal est souvent quelque chose d'hyperexigeant, un sommet inatteignable. Cela peut être un peu inhibant.



En même temps, si cela part de soi et de ce que l'on a de mieux, l'excellence peut être un chemin excitant à parcourir.

## **Et pourquoi changer ?**

Si le potentiel n'a pas pu s'actualiser, il peut prendre une connotation négative et dangereuse. Enseveli dans l'ombre, il peut créer de la violence et du désespoir. « *Trouvez ce dont une personne a le plus peur et vous saurez de quoi sera faite sa prochaine étape de croissance*<sup>19</sup> », nous dit Carl Gustav Jung. Celui qui n'a pas le courage d'affronter son ombre la fait porter aux autres et sabote ses chances de réussite. Mais pour cheminer sur le sentier de l'excellence, il faut surtout valoriser son côté génial. Si ce génie créatif est aussi

la marque des grands innovateurs, certains d'entre eux ont connu des moments d'incertitude juste avant leur découverte. *« Ce sont des moments nécessaires. Si nous ne les connaissons pas, c'est que nous ne sommes pas vraiment dans un processus créatif. Nous avons peut-être sauté quelque chose »*, souligne Jean Lepeltier dans l'un de ses textes intitulé *Les Idées qui ont du cœur*. Certains ont affronté les épreuves en gardant intacte leur confiance en soi. D'autres ont abandonné trop vite, juste avant le succès. L'ingénieur allemand Rudolph Diesel commence par déposer un brevet pour un nouveau moteur qui porte son nom, un moteur à combustion interne, consommateur d'huiles lourdes. Il réalise un premier prototype et en sous-traite la fabrication à des partenaires. Son idée étant révolutionnaire, il décide de rassurer les premiers acquéreurs de son produit en s'engageant à les rembourser en cas d'insatisfaction. Une sorte de Darty avant l'heure ! Malheureusement, le moteur est souvent en panne, difficile à entretenir, coûteux et encombrant. Bref, il ne supporte pas la comparaison avec la machine à vapeur qui, elle, satisfait pleinement les clients. Les clients intrépides, qui avaient tenté l'expérience, ne tardent pas à retourner l'engin et à demander le remboursement. Diesel fait faillite et se suicide en 1913. Le succès différé du moteur Diesel est dû aux militaires qui vont s'y intéresser parce que c'est une source d'énergie mécanique discrète, puissante et compacte pour propulser leurs sous-marins. Les études reprennent alors et la mise au point définitive ne tarde pas. Depuis, le succès du moteur Diesel ne s'est jamais démenti.

## Essayez quand même

La ligne droite est peut-être plus courte, plus facile, rencontre moins de dangers et d'obstacles, mais c'est aussi une ligne étroite où le bonheur et le dépassement de soi ont peu de place. C'est à l'image du chemin de la raison le plus souvent tracé à l'avance, qui promet la sécurité, mais est plutôt sans grandes aventures, sans grands défis. Il donne droit à une vie « sans grand mystère », une vie « étriquée » où l'on ne peut accomplir sa légende personnelle.

À l'opposé, le chemin du cœur est celui où l'on peut s'accomplir et se réaliser pleinement. C'est le chemin périlleux qui nous oblige à relever le défi d'être « nous-mêmes » et à assumer notre réelle identité. Valentin veut être Compagnon, sinon rien. Il est sorti diplômé de l'École Grégoire-Ferrandi à

Paris, son bac professionnel en poche, section tapissier garnisseur. Son rêve : rejoindre le tour de France des Compagnons. « Le problème, c'est qu'aujourd'hui tout le monde va chez Ikea. Et quand le fauteuil est cassé, on le jette et on en achète un autre. C'est pour ça qu'il faut être le meilleur dans ce boulot. Les Compagnons, c'est l'élite. Il faut dix ans pour faire un bon tapissier. Moi, j'ai envie de travailler sur du beau, pas sur des fauteuils de Mémère », confie-t-il. On repense aujourd'hui les métiers dans bon nombre de secteurs, mais la résistance au changement est bien autre chose qu'un refus, c'est une forme de résistance culturelle ; il s'agit de garder la dignité du métier. Elle s'inscrit dans une logique de l'honneur.

Depuis plus de vingt ans, Jérôme Pasteur navigue d'un océan à l'autre et retourne régulièrement au cœur de la forêt péruvienne auprès d'un clan d'Indiens ashaninkas, sa « seconde famille ». Elle se bat pour la défense de la terre et pour que la biodiversité et les peuples indiens retrouvent enfin leurs lettres de noblesse. « Réveillez-vous ! nous dit-elle. L'appauvrissement de notre terre aujourd'hui, c'est l'étiollement de tous les hommes de demain. » Pour elle, la vie est un chemin qui a du cœur. « J'ai toujours suivi mon chemin, accepté mon destin, combattu mes peurs et mes désespoirs. J'ai souffert, j'ai donné, j'ai reçu. Aujourd'hui, je suis là. J'accomplis ce qui doit l'être, je suis mes rêves. Peut-être que ce soir, très loin d'ici, au cœur d'une ville grise ou d'un désespoir, quelqu'un pleure. J'ai envie de lui dire : “Je ne peux pas t'aider, mais va t'asseoir seul, sur la terre et écoute le message que te soufflera le vent. Sois vraiment toi-même. Deviens enfin ce que tu es. Ton existence n'aura de sens que grâce à ta volonté.” »

## Bon à savoir

Qu'est-ce qui nous motive vraiment ? Quand sommes-nous le plus performants ? Voici le genre de questions auxquelles Daniel H. Pink, ancien responsable des discours du vice-président Al Gore, essaye de répondre dans *La Vérité sur ce qui nous motive*<sup>20</sup>. Le secret de la performance et de la satisfaction vient du besoin humain de diriger sa propre vie, d'apprendre, de créer de nouvelles choses, de s'améliorer. Cela passe par l'autonomie, la maîtrise et le besoin de donner un sens à son existence.

Le BCSP (Bilan de compétences socioprofessionnel) prend la forme d'un parcours en cinq étapes pour amorcer la construction d'un nouveau projet pertinent et pérenne. Il intègre Map'UP et permet d'écrire la prochaine page de son histoire en mettant en lumière ses talents (<http://passagedecap.typepad.com/bcsp>).

« Pour produire de l'excellence, vous devez étudier l'excellence », souligne le Dr Donald O. Clifton. Ceux qu'il appelle les « top achievers » s'appuient sur leurs talents pour construire leur parcours

universitaire, leur vie et leur carrière. Ils utilisent ces talents pour renforcer leurs points forts et se servent de leurs points forts pour produire de l'excellence. Ils gèrent aussi les faiblesses qui peuvent réduire leur performance. Donald O. Clifton est le père du StrengthsFinder, commercialisé par Gallup, qui évalue trente-quatre talents pour en extraire cinq points forts. Vous pouvez trouver son livre sur le site <http://www.strengthsquest.com> et passer le test en France en contactant Anne Soto-Mayor, La Fabrique de Soi ([www.fabriquedesoi.com](http://www.fabriquedesoi.com)).

## Pro/perso

### VIVRE SA LÉGENDE PERSONNELLE

Nous avons chacun une chose à faire ici-bas. Pas deux ni trois... Une seule ! Ceci est la légende personnelle dont parle l'écrivain Paulo Coelho.

Accomplir sa légende personnelle, c'est harmoniser la voix de la raison – qui a son utilité – avec cette voix du cœur qui se manifeste à nous par les sentiments et l'intuition pour parler d'une seule voix. Une seule, oui. *« Si vous écoutez votre cœur, vous savez précisément ce que vous avez à faire sur terre. Enfant, nous avons tous su. Mais parce que nous avons peur d'être déçus, peur de ne pas réussir à réaliser notre rêve, nous n'écoutons plus notre cœur. Cela dit, il est normal de nous éloigner à un moment ou à un autre de notre légende personnelle. Ce n'est pas grave car, à plusieurs reprises, la vie nous donne la possibilité de recoller à cette trajectoire idéale<sup>21</sup> »,* confie Paulo Coelho à Jérôme Bourguin. Il a d'abord eu peur car il lui paraissait fou de vouloir arriver à vivre de son écriture dans un pays qui doit compter moins de librairies que la seule ville de Paris. *« Ma peur m'a poussé à faire mille autres choses : journaliste, directeur dans une maison de disques, etc. Pourtant, j'ai fini par entendre, puis par écouter, le langage du cœur »,* poursuit-il.

Un homme s'est construit un destin personnel en écoutant ce langage... Quelques années à la fac de droit, dix ans passés dans l'apprentissage des différents métiers chez un géant du fastfood, puis, à l'approche de la quarantaine, c'est la naissance du projet. *« Un jour, j'ai su que j'étais prêt »,* nous dit cet homme. Au départ, personne n'y croit, et surtout pas les treize banquiers sollicités qui, les uns après les autres, refusent d'apporter leur soutien financier. Le quatorzième a compris. Il a trouvé son projet original, mais réaliste. Il vend son appartement, repère un local au cœur de Paris... Puis c'est l'ouverture du premier restaurant. En quelques mois, mille repas par jour sont

vendus. Les *business angels* arrivent, quatre autres restos sont ouverts, le commerce fleurit... Dans un Paris saturé de restaurants de toutes les cuisines du monde, le succès est immédiat et incroyable pour Alain Cojean. Ce restaurateur bio a su créer une entreprise correspondant à ses idéaux : il sert une nourriture saine, simple, joyeuse, fabriquée à partir des meilleurs produits. « C'est fou comme c'est bon de faire ce que l'on doit faire et de le faire bien », dit-il. Sa réussite se trouve à la croisée de plusieurs chemins : des convictions fortes, une capacité à faire confiance à ses intuitions personnelles sur les besoins émergents de ses contemporains – la cuisine peut être à la fois rapide et saine – et la mise en valeur de solides compétences professionnelles acquises pendant les dures années d'« apprentissage ». Ainsi qu'à son courage, bien sûr, c'est-à-dire la foi en sa légende personnelle...

Construire sa légende personnelle nécessite d'apprendre à écouter son cœur et d'être attentif aux signes du destin afin d'aller au bout de son rêve. La seconde partie de son rêve était justement contenue dans le nom breton donné au holding créé en même temps que les restaurants : Harpan. « Ça veut dire "aider, redistribuer". Depuis toujours, je savais qu'une partie de nos bénéfices serait redistribuée dans d'autres projets. On ne peut pas employer des cuisiniers tamouls pour fabriquer des soupes vendues dans les beaux quartiers de Paris et ignorer qu'au Sri Lanka des familles tamoules n'ont pas la possibilité de manger une soupe chaque jour... Et on ne peut pas non plus employer des gens merveilleux et pleins de projets sans leur donner, un jour ou l'autre, un coup de pouce pour les réaliser », explique-t-il. Tous les soirs, l'estafette Cojean passe dans les restaurants collecter les invendus de la journée : sandwiches, salades, desserts... pour les redistribuer dans les heures qui suivent à des associations qui offrent des repas à des personnes dans le besoin. Et la fondation qu'il a créée Nourrir Aimer Donner se préoccupe de l'accès à l'eau et à la nourriture pour les plus démunis. « En moi demeurerait un manque... J'ai toujours été en recherche depuis que je suis tout petit. Même si je ne savais pas très bien de quoi... J'avais envie de pureté, de beauté, de tout essayer, de tout comprendre... Mon envie était ma seule ambition », conclut-il.

---

17. D'après un article de Charline Zeitoun pour le journal du CNRS de juin 2008.

18. Source : <http://joelguillon.typepad.com>.

19. Carl Gustav Jung Dialectique du Moi et de l'inconscient, Gallimard, 1986.



20. Daniel H. Pink, *La Vérité sur ce qui nous motive*, Leduc Éditions, 2011.
21. Dans le magazine *Clés*, dossier « Sommes-nous responsables de tout ? », 2011.

# Table des exercices

|  |    |
|--|----|
| <b>Exercice</b> : confiez-vous à un ami  | 11 |
| <b>Exercice</b> : des métaphores         | 30 |
| <b>Exercice</b> : du dragon              | 34 |
| <b>Exercice</b> : « le chemin parcouru » | 52 |
| <b>Exercice</b> : du dernier jour        | 61 |

# Bibliographie des ouvrages cités

Bob Aubrey, *L'Entreprise de soi*, Flammarion, 2000.

Martha Beck, *Trouver sa bonne étoile*, J'ai lu, 2011.

Joseph Campbell, *Le Héros aux mille et une faces*, Oxus, 2010.

Robert Dilts et Stephen Gilligan, *Le Voyage du héros*, InterÉditions, 2011.

Philippe Gabilliet, *Savoir anticiper*, ESF, 1999.

Carl Gustav Jung, *Dialectique du Moi et de l'inconscient*, Gallimard, 1986.

Jean de La Fontaine, *Le Laboureur et ses enfants*.

Jean de La Fontaine, *Le Chien qui lâche sa proie pour l'ombre*.

Maurice Ligot, *Osez entreprendre*, Coiffard, 2003.

Edmond Outin, *La Quête du héros*, Dervy, 2005.

Daniel H. Pink, *La Vérité sur ce qui nous motive*, Leduc Éditions, 2011.

Yves Richez, *Petit éloge du héros*, Ambre, 2011.

Brenda Shoshanna, *Vivre sans peur*, Belfond, 2011.

**Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles  
retrouvez-nous sur Twitter et Facebook**



[@ebookEyrolles](https://twitter.com/ebookEyrolles)



[EbooksEyrolles](https://www.facebook.com/EbooksEyrolles)

**Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur**



[@Eyrolles](https://twitter.com/Eyrolles)



[Eyrolles](https://www.facebook.com/Eyrolles)