

et si

Gilles Noblet

Sous la direction de
Stéphanie Brouard & Fabrice Daverio

je choisissais ma vie !

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), 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



**Et si
je choisissais ma vie !**

Trouver sa voie mode d'emploi

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

Gilles Noblet

Et si je choisissais ma vie !

Trouver sa voie
mode d'emploi

Sous la direction de Stéphanie Brouard
et Fabrice Daverio

EYROLLES



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
Et pourquoi changer ?	36
Essayez quand même	38

Chapitre 3

Sur le fleuve du temps

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

Chapitre 4

Les quatre saisons de la vie

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

Chapitre 5

Le sentier de l'excellence

Ambassadeur de la joie	87
Abonnée aux prix d'excellence	89
Les clés pour changer	91
Mon mécanisme d'excellence	91
Une boussole pour bien naviguer.....	93
Une carte pour trouver sa voix	95
Et pourquoi changer ?	100
Essayez quand même	101
Table des exercices	107
Bibliographie des ouvrages cités	109

