

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

# J'ARRÊTE DE

DELPHINE LUGINBUHL  
AURÉLIE PENNEL

# RENONCER À MES RÊVES !



21 jours

★  
POUR PASSER  
À L'ACTION

● Éditions  
**EYROLLES**

**O**n n'a qu'une vie, il serait dommage de ne pas la vivre à fond ! Pourtant, nous négligeons souvent nos aspirations : manque de temps, trop de sollicitations qui nous font sacrifier l'essentiel à l'urgent, peur du changement, tendance à rester dans le *statu quo* (peu générateur d'épanouissement personnel), volonté de plaire aux autres, etc.

Ce guide documenté, illustré et outillé, vous met sur la voie d'une vie plus épanouie, étape par étape : identifier vos rêves et vos désirs, combattre les inhibiteurs de l'action pour initier le changement, passer à l'action, persévérer face aux difficultés et réussir.

Tout au long du livre, vous trouverez des témoignages, des apports théoriques et des exercices pratiques, à réaliser au gré de vos envies.

**L'action entraîne l'action et vous permet d'avancer sur la route de votre accomplissement personnel.**



**Delphine Luginbuhl**, ingénieure de l'École Centrale Paris et diplômée de psychologie à l'Université Paris 8, intervient en entreprise en tant que coach, conférencière et formatrice. Elle accompagne également des particuliers en quête d'épanouissement personnel et professionnel.

**Aurélie Pennel**, diplômée de l'École de Management de Grenoble, exerce une activité de consultante, conférencière et formatrice. Elle enseigne également dans le supérieur.

Ensemble, elles ont coécrit *Cultiver l'optimisme* et interviennent auprès de publics variés pour porter leur conviction que l'engagement et le bien-être au travail sont les clefs de la réussite individuelle et collective.



Illustrations de **Claire Le Meil**.

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

**21 jours  
pour passer  
à l'action !**

**J'ARRÊTE DE RENONCER  
À MES RÊVES !**

Éditions Eyrolles

61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,  
fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

*J'arrête de stresser !*, Patrick Amar et Silvia André

*J'arrête d'avoir peur !*, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

*J'arrête d'être mal dans mon couple !*,

Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

*J'arrête de procrastiner !*, Diane Ballonad Rolland

*J'arrête les relations toxiques !*, Marion Blique

*J'arrête de (me) juger !*, Olivier Clerc

*J'arrête d'être jaloux(se) !*, Bernard Geberowicz

*J'arrête d'être parfaite*, Cindy Ghys

*J'arrête la malbouffe !*, Marion Kaplan

*J'arrête de surconsommer !*, Marie Lefèvre et Herveline Verbeken

*J'arrête d'être hyperconnectée !*, Catherine Lejealle

*J'arrête de râler ! L'intégrale*, Christine Lewicki

*J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !*, Christine Lewicki et Florence Leroy

*J'arrête de râler au boulot !*, Christine Lewicki et Emmanuelle Nave

*J'arrête d'être addict !*, Olivier Lockert et Gérard Cervi

*J'arrête de ramollir !*, Barbara Meyer

*J'arrête d'être débordée !*, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

*J'arrête de m'épuiser !*, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

*J'arrête de subir mon passé !*, Céline Tadiotto

*J'arrête le superflu !*, Joanne Tatham

Illustrations originales : Claire Le Meil

Mise en page : STDI

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.

© Éditions Eyrolles, 2019

ISBN : 978-2-212-57103-5

Delphine Luginbuhl  
et Aurélie Pennel

# J'ARRÊTE DE RENONCER À MES RÊVES !

21 jours pour passer à l'action

● Éditions  
**EYROLLES**



# Sommaire

|                 |   |
|-----------------|---|
| Préambule ..... | 1 |
|-----------------|---|

## PARTIE 1

|  |          |
|--|----------|
| <b>Arrêter d'hésiter... Qu'est-ce que j'ai à y gagner ?.....</b> | <b>3</b> |
|--|----------|

|   |   |
|---|---|
| <b>Chapitre 1</b> J'apprends à agir pour ne pas subir ..... | 4 |
|---|---|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <b>Chapitre 2</b> J'ose rêver..... | 15 |
|------------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| <b>Chapitre 3</b> Je renforce ma confiance en moi..... | 24 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| <b>Chapitre 4</b> Je m'attends au meilleur !..... | 44 |
|---|----|

**Conclusion**

## PARTIE 2

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Je me prépare à passer à l'action .....</b> | <b>55</b> |
|--|-----------|

|   |    |
|---|----|
| <b>Chapitre 5</b> La route difficile du changement..... | 56 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| <b>Chapitre 6</b> Je surmonte mes peurs ..... | 61 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| <b>Chapitre 7</b> Je vaincs la procrastination ..... | 70 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| <b>Chapitre 8</b> Je donne le meilleur de moi-même..... | 78 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| <b>Chapitre 9</b> Je m'appuie sur les autres ..... | 96 |
|--|----|

**Conclusion**

## PARTIE 3

|  |            |
|--|------------|
| <b>21 jours pour passer de l'hésitation à l'action .....</b> | <b>119</b> |
|--|------------|

|   |     |
|---|-----|
| <b>Chapitre 10</b> Comment se déroule le challenge « 21 jours pour passer de l'hésitation à l'action » ?..... | 120 |
|---|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>Chapitre 11</b> Je me lance..... | 138 |
|-------------------------------------|-----|

|  |     |
|--|-----|
| <b>Chapitre 12</b> Je me réjouis de mes succès ..... | 149 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| <b>Chapitre 13</b> Je tire parti de mes échecs..... | 160 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| <b>Chapitre 14</b> Je m'épanouis dans l'action ..... | 178 |
|--|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Conclusion .....         | 193 |
| Bibliographie .....      | 195 |
| Table des matières ..... | 197 |



# Préambule

Et si nous vous disions que nous avons longtemps hésité avant de choisir le titre de ce livre ?

Pas facile d'interpeller à la fois les personnes qui hésitent à se lancer dans un projet précis et celles qui souffrent d'hésitation chronique. Elles ont pourtant un point commun : une grande difficulté à agir.

Ce que nous vous proposons ici, c'est de vous aider à changer de posture en 21 jours et arrêter d'hésiter pour enfin agir.

Dans la première partie de ce livre, vous comprendrez ce que vous avez à y gagner. La seconde partie vous donnera les clefs pour vous préparer au changement. Et enfin, dans la troisième partie, vous pourrez vous lancer dans le challenge très concret « 21 jours pour passer de l'hésitation à l'action » !

Tout au long de votre lecture, vous trouverez à la fois des apports théoriques, des témoignages vécus et des exercices pratiques que vous pourrez réaliser au gré de vos envies. En effet, il n'est pas question ici de vous faire crouler sous les injonctions, mais de vous offrir des clefs qui vous permettront de mettre en œuvre ce qui VOUS convient le mieux.

C'est parti !

**Delphine & Aurélie**



**PARTIE 1**

**Arrêter**

**d'hésiter...**

**Qu'est-ce que j'ai**

**à y gagner ?**



# CHAPITRE 1

## J'apprends à agir pour ne pas subir

« *Mieux vaut avoir des remords que des regrets.* »

**Dicton populaire**

L'hésitation n'est pas une mauvaise chose en soi, loin s'en faut : de nombreuses situations nécessitent de réfléchir avant d'agir, surtout lorsqu'elles incluent d'autres personnes que nous-même. Une personne qui se targuerait de ne jamais hésiter serait au mieux inconsciente, au pire dangereuse pour elle-même et pour les autres !

Cependant, il est des situations dans lesquelles le fait d'hésiter empêche de profiter de la vie et de se réaliser pleinement.

L'objectif de ce livre est de vous aider à adopter un rapport à l'hésitation sain et épanouissant.

### Les vertus de l'hésitation

Notre vie est remplie d'hésitations de multiples natures... et heureusement !

Lorsque vous parcourez le menu au restaurant, vous hésitez quelques minutes avant de faire votre choix et cette hésitation est réjouissante car annonciatrice du plaisir gustatif que vous allez ensuite ressentir.

Lorsque vous êtes coincé derrière un tracteur sur une route nationale et que se présente une courte ligne droite, vous hésitez une demi-seconde avant de déboîter pour doubler l'ennuyeux engin et cette hésitation est nécessaire à votre sécurité (ainsi qu'à celle des automobilistes qui pourraient arriver en sens inverse !).

Lorsque la personne avec laquelle vous sortez depuis 3 mois vous propose d'emménager chez elle, vous hésitez (ou pas !) avant d'accepter (ce

qui va bouleverser votre vie quotidienne) ou de refuser (ce qui va peiner l'él(u)e de votre cœur).

Hésiter, c'est avant tout réfléchir à une situation ou un sujet, quel que soit le temps que nous nous octroyons pour cela.

Arrêter d'hésiter... Qu'est-ce que j'ai à y gagner ?

Nous vivons dans une société d'opulence, qui nous offre de multiples possibilités... mais nous impose de savoir renoncer ! En effet, nous devons accepter les limites dues au fait que nous n'avons (malheureusement) qu'une vie, et des aspirations variées qui sont parfois incompatibles. Ne pas renoncer reviendrait à tout vivre à moitié, ce qui n'est pas épanouissant.

Hésiter nous permet donc de peser le pour et le contre, de nous interroger sur ce qui est vraiment important pour nous et de faire des choix éclairés.

Il arrive parfois que l'hésitation nous amène au renoncement... et c'est souvent une bonne chose, car tous les projets ne sont pas faits pour être réalisés.



## À vous de jouer

Identifiez 5 renoncements importants de votre vie que vous êtes satisfait d'avoir réalisés (sur un plan personnel, familial, professionnel...).

Que vous ont-ils apporté ? Que vous ont-ils appris ?

Cependant, il est des situations dans lesquelles nous souhaiterions passer à l'action et n'y parvenons pas, parfois justement par excès de possibilités : nous avons tellement peur de ne pas faire le meilleur choix possible que nous restons paralysés (que celle qui ne s'est jamais exclamée « je n'ai rien à me mettre » devant une penderie débordante nous jette la première paire... d'escarpins !). L'hésitation devient alors pesante car elle nous freine et nous empêche de nous réaliser.

Nous rêverions alors d'être audacieux !



## L'audace, une denrée rare

L'audace est-elle positive ou négative ? Être audacieux, est-ce une qualité ou un défaut ?

Comme la Force des chevaliers Jedi de Star Wars, l'audace a un côté clair et un côté obscur. Du côté clair, l'audace est une vertu qui nous permet d'entrevoir des possibilités de résultat au-delà d'obstacles évidents. Du côté obscur, l'audace mal employée amène à des comportements imprudents, irrespectueux ou tout simplement irréalistes. Si l'audace permet souvent d'impulser l'énergie nécessaire à l'action, il est sage de l'accompagner d'une certaine dose de réflexion car, comme le résume Jean Cocteau avec esprit : « Le tact dans l'audace, c'est de savoir jusqu'où on peut aller trop loin<sup>1</sup>. »

Dans son sens positif, l'audace est la capacité de se mobiliser et de prendre des risques raisonnables pour atteindre un objectif. L'enquête Ipsos « Qu'est-ce que l'audace pour les Français ?<sup>2</sup> » montre le rapport ambivalent à l'audace que nous entretenons en France.

### **L'audace est utile... mais il est difficile d'en avoir et elle est peu valorisée en France**

Pour les Français, l'audace est utile dans le milieu professionnel (94 %), dans la vie personnelle (87 %), dans la vie quotidienne (86 %) et dans la vie amoureuse (82 %). Bref, l'utilité de l'audace ne fait pas débat !

Pour autant, elle est perçue comme difficile à acquérir (83 %), et la France se situe à la 8<sup>e</sup> place des pays du G20 considérés comme les plus audacieux (derrière les États-Unis, le Canada, l'Allemagne, le Royaume-Uni, l'Australie, le Japon et la Chine).

64 % des Français (toutes générations et catégories confondues) considèrent qu'on manque d'audace en France et 82 % estiment qu'elle n'est pas valorisée en France, pour des raisons que nous allons détailler.

---

1. Jean Cocteau, *Le Coq et l'Arlequin*, éditions Stock, 1918.

2. Réalisée en octobre 2014 auprès de 1 000 personnes de 18 ans et plus (échantillon représentatif, méthode des quotas).

## Le système scolaire et le monde du travail particulièrement pointés du doigt

59 % des Français jugent qu'on freine l'audace à l'école et seulement 5 % jugent, au contraire, qu'elle y est favorisée.

Sans chercher à dénigrer notre système scolaire, on peut souligner que l'évaluation des élèves se fonde principalement sur les résultats de leur travail individuel et sur leur niveau de conformité aux règles énoncées par les enseignants. L'erreur est mal perçue et les élèves obtiennent généralement de bonnes notes en « recrachant » leur cours, ce qui ne les incite pas à prendre des risques pour exprimer des avis plus personnels et créatifs (qui peuvent, certes, les amener à d'excellents résultats salués par leurs professeurs... mais génèrent le risque de récolter une mauvaise note si leur travail est jugé hors sujet ou peu pertinent).

Les travaux en groupe sont peu nombreux et les élèves ont peu l'occasion de prendre la parole en public, ce qui ne facilite pas l'aisance dans le travail collectif, pourtant souvent nécessaire dans la vie professionnelle. Or 64 % des Français considèrent que l'on est plus audacieux à plusieurs que tout seul... Opinion que nous partageons pleinement depuis que nous avons décidé de coécrire des livres de développement personnel !

Notons que ce constat sur le système scolaire n'est pas limité à l'hexagone. Ainsi, dans son livre *Osez sortir du rang*<sup>3</sup>, Adam Grant mentionne plusieurs recherches qui montrent que « les enfants qui ont le moins de chances d'être les chouchous des professeurs sont les plus créatifs ». En effet, les élèves peu conformistes et qui aiment créer leurs propres règles sont souvent peu appréciés car perçus comme éléments perturbateurs. Pour être bien vus de leurs professeurs, les élèves ont donc tendance à garder pour eux leurs idées originales et à rentrer dans le rang. Certes, le propos que nous tenons ici pourra paraître réducteur aux yeux de certains ; il est pourtant représentatif d'une certaine réalité. L'enseignement reste un sujet vaste et complexe qui mériterait d'être plus étayé, mais là n'est pas la vocation de notre ouvrage.

Le constat se poursuit dans le monde du travail : 50 % des Français jugent qu'on freine l'audace en entreprise et seulement 12 % jugent au contraire qu'elle y est favorisée.

Arrêter d'hésiter... Qu'est-ce que l'ai à y gagner ?

---

3. Adam Grant, 2016, *Osez sortir du rang ! Comment les esprits originaux changent le monde*, éditions De Boeck Supérieur (p. 15).



La peur de l'échec, sur laquelle nous nous attarderons au chapitre 6, freine la prise d'initiative et l'innovation, que ce soit lorsqu'il s'agit de monter son entreprise ou de faire des propositions visant à faire évoluer le système si l'on est salarié.

### **Des résistances culturelles et sociétales liées à l'image que l'on donne de soi**

En France, quelqu'un d'audacieux est plus souvent envié/jaloué (43 %) et combattu (35 %) qu'admiré (18 %) ou soutenu (9 %).

Dans l'éducation que nous donnons à nos enfants, nous leur apprenons l'importance de la modestie... ce qui est une très bonne chose, si l'on ne tombe pas dans l'excès !

On peut être audacieux tout en cultivant l'humilité, avoir confiance en soi sans être prétentieux, entreprendre sans écraser les autres, réussir sans devenir pédant.

### ***Vita activa* ou *vita contemplativa***

Selon notre personnalité, nous sommes plutôt du genre à réfléchir beaucoup avant d'agir ou, au contraire, à agir d'abord et en tirer des enseignements ensuite. Ainsi, les philosophes distinguent la *vita contemplativa* (qui prône l'épanouissement à travers le lâcher prise et le fait de profiter de l'instant présent) et la *vita activa* (selon laquelle il existe en nous une force vitale qui nous pousse à agir pour nous accomplir).

Si, jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, la *vita contemplativa* a été perçue comme un mode de vie supérieur à la *vita activa*, cette tendance s'est inversée à partir du XIX<sup>e</sup> siècle. Au-delà de cette tendance culturelle, il nous semble que la sagesse se situe entre les deux. En effet, nous menons des vies globalement actives et bien remplies, parfois stressantes, au cours desquelles il est important de se réserver des périodes de calme et de réflexion. Et réciproquement, nous savons, par exemple, que, pour aborder la retraite, il faut avoir des projets, car l'inactivité totale est tout aussi stressante que la suractivité.

Selon votre nature, vous vous sentez peut-être plus proche de l'une de ces approches que de l'autre... et c'est très bien ainsi ! On peut avoir une nature tournée vers la contemplation et agir à bon escient, tout comme



on peut adorer l'action et savoir tirer des enseignements de ce que l'on réalise. Le tout est de trouver la posture qui vous convient, sans culpabiliser en vous comparant aux autres. En particulier, les personnes de nature contemplative ont parfois tendance à admirer les personnes plus tournées vers l'action, car elles se demandent comment celles-ci trouvent l'énergie d'entreprendre autant de choses... Gardons à l'esprit que parfois il vaut mieux prendre le temps de réfléchir avant d'agir de manière ciblée plutôt que de se disperser dans une multitude de projets que l'on ne mène pas à bien.

En résumé, l'important est d'être capable d'agir quand on le souhaite : ni trop, ni trop peu !



### **Aurélié témoigne : histoire de sœurs**

Ma sœur m'a déjà dit qu'elle admirait mon énergie et ma capacité d'entreprendre. Je suis particulièrement extravertie et, depuis notre enfance, ma sœur a l'impression que je n'ai peur de rien et que je peux déplacer des montagnes.

Ce qui est drôle, c'est qu'elle s'est mise à son compte alors que j'hésite à le faire depuis plusieurs années ! Elle a beau être introvertie et plutôt contemplative, je suis admirative du courage et de la persévérance dont elle a fait preuve lorsqu'elle a décidé d'agir.

## **J'agis pour reprendre la main sur ma vie**

Nous ne choisissons pas toujours les événements qui se produisent dans nos vies... et cela peut parfois nous donner un profond sentiment d'impuissance.

L'hésitation devient alors particulièrement douloureuse car elle nous renvoie à notre incapacité à nous sortir d'une situation qui ne nous convient pas.



Agir est alors la meilleure façon de reprendre le contrôle et de nous sentir puissant. Il n'est pas nécessaire d'entreprendre une action extraordinaire, juste de refuser de nous complaire dans le malheur (ou la simple difficulté) et de nous prouver que le fait d'avancer malgré l'adversité ne dépend que de nous.



### **Delphine témoigne : ne pas perdre espoir**

Alors que je venais de me lancer hier soir dans l'écriture de ce chapitre, j'ai réalisé une fausse manœuvre qui m'a fait mettre tous les fichiers de mon ordinateur à la corbeille.

Certes, ils n'étaient pas totalement perdus, mais je me retrouvais avec plus de 2 000 fichiers en vrac, ce qui rendait impossible la recherche d'un fichier précis puisque tous mes dossiers de classement étaient vides.

Heureusement, je sauvegarde automatiquement une fois par jour mon disque dur sur le Cloud... Sauf que la restauration refusait mystérieusement de se faire, sans que je comprenne pourquoi !

Après avoir essayé différentes solutions trouvées sur Internet, toutes inefficaces, je me suis résignée à devoir passer une vingtaine d'heures à restaurer mes fichiers un par un, à la main... Avant que mon ultime tentative de récupération sur le Cloud se solde par un succès apparent à deux heures du matin.

Je me suis couchée plutôt soulagée, mais un peu anxieuse tout de même à la pensée que je n'aurais confirmation du succès de l'opération que le lendemain, que ma nuit allait être bien courte et ma journée de travail bien longue après si peu de sommeil.

Quelques heures plus tard, je suis en train d'écrire cette anecdote (sur une feuille de papier !), installée à ma table de cuisine avant que la maisonnée se réveille... et cela me permet de voir sous un jour nettement plus positif cette mésaventure. Je ne sais pas encore avec certitude si je vais récupérer mon disque dur, mais agir me permet de reprendre la main sur cette situation totalement subie.

Arrêter d'hésiter... Qu'est-ce que j'ai à y gagner ?

Même si nos actions ne se soldent pas toujours par un succès, il est réconfortant de se dire que nous avons fait de notre mieux.

## Je ne veux plus hésiter !

Parfois, l'hésitation est telle qu'elle bloque le passage à l'action. L'hésitation devient alors une vraie source de souffrance, d'autant plus qu'elle s'accompagne souvent d'une tendance à critiquer l'entourage (le chef qui ne prend pas ses responsabilités, les politiciens qui font n'importe quoi, le conjoint qui ne nous soutient pas...) ou de culpabilité ou de dévalorisation (« je ne vauds rien », « je ne sais pas comment je vais m'en sortir » et « j'ai trop peur pour agir »).

Il est alors intéressant de savoir se poser les bonnes questions. Que révèle mon hésitation ? Qu'est-ce qui m'attire ? Qu'est-ce qui me freine ? Qu'est-ce qui ne me convient pas ? Qu'est-ce qui ferait que ça me conviendrait mieux ? Qu'est-ce que je fais aujourd'hui pour changer ce qui ne me convient pas ? Autant de questions que nous aborderons dans les prochains chapitres.

Si vous avez acheté ce livre, vous avez probablement la volonté de trouver des clefs pour développer votre audace et passer à l'action, afin de modifier une situation qui ne vous convient pas.

Nous allons vous accompagner sur ce chemin et vous aider à développer vos propres moyens d'agir pour arrêter de subir !

Souvent, nous hésitons à agir car nous avons l'impression de ne pas être à la hauteur de la tâche et que tout ce que nous pourrions faire serait bien peu de chose.

J'ARRÊTE  
DE RENONCER  
À MES RÊVES!



### **Delphine témoigne : agir à sa mesure**

La paupérisation de la société française saute aux yeux des citoyens, notamment lorsqu'ils sont confrontés à la mendicité. Il n'est pas rare d'entendre des gens se lamenter sur le sort des personnes concernées et de s'offusquer qu'aucune solution ne soit trouvée par le gouvernement.

Suite à plusieurs trajets en métro, ma fille Laura s'est montrée très préoccupée par le sort des SDF, allant jusqu'à en ressentir des difficultés à s'endormir. Tout en soulignant le fait qu'il était positif qu'elle se préoccupe de ce genre de choses et qu'elle pourrait, lorsqu'elle serait plus grande, s'investir dans cette cause, je l'ai invitée à ne pas se morfondre dans une tristesse passive et à réfléchir avec moi à ce qu'elle pourrait faire du haut de ses 9 ans. Nous avons décidé que nous aurions désormais toujours un paquet de biscuits dans notre sac, à distribuer aux plus nécessiteux.

De nombreuses personnes souhaiteraient s'engager dans une démarche humanitaire mais hésitent sur la marche à suivre. Au final, la plupart d'entre elles renoncent en se disant qu'elles ont trop peu de temps à y consacrer pour que cela serve vraiment à quelque chose. Et pourtant, si chacune d'entre elles arrêtaient d'hésiter et passait à l'action, l'impact serait phénoménal.



## À vous de jouer

Réfléchissez à une situation qui ne vous convient pas et que vous souhaitez changer, puis posez-vous les questions suivantes :

- Sur quoi n'avez-vous pas la main ? Êtes-vous capables de l'endurer ou pas ? Sinon, quelles sont vos possibilités d'action (fuite, évitement, négociation avec autrui, adaptation de la situation pour rendre l'irritant supportable...)?
- Sur quoi avez-vous la main ? Que pouvez-vous changer dès à présent pour améliorer la situation ? Quel plan d'action pouvez-vous mettre en œuvre à plus long terme ?

Dans certaines situations, il s'avère intéressant de solliciter une aide extérieure. De plus en plus de personnes font aujourd'hui appel à des coachs pour débloquer des situations de vie qui ne les satisfont pas : elles souhaitent effectuer des changements profonds (par exemple, un changement d'activité professionnelle) mais hésitent depuis des années, sans oser franchir le pas.

En effet, l'usage du coaching a beaucoup évolué ces dernières années. Initialement perçu comme une démarche « de la dernière chance » destinée aux personnes ne donnant pas satisfaction à leur employeur, il a progressivement été proposé aux personnes « à potentiel » pour les aider à progresser encore plus... et cela avant que le métier de coach de vie ne connaisse un important essor. Tourné vers l'avenir et orienté vers l'action, le coaching a pour objectif d'aider une personne à atteindre un ou plusieurs objectifs qu'elle ne parvient pas à atteindre seule, car elle est coincée dans son cadre de référence qui limite ses perspectives de réflexion et d'action.

Arrêter d'hésiter... Qu'est-ce que j'ai à y gagner ?