



Marion de La Forest Divonne

Réinventer
sa vie
professionnelle



...

quand on vient
de le commencer



EYROLLES

Suis-je vraiment à ma place dans ce que je fais ?
Le job de mon boss ne me fait pas rêver... c'est normal ?
Si je ne fais rien, est-ce que je vais passer à côté de moi-même ?

Si ces questions vous parlent, rassurez-vous, vous n'êtes pas un cas isolé ! À l'heure où tout le monde rêve de trouver du sens, la génération Y a elle aussi envie d'accéder au *kif* professionnel. Pourtant repartir de zéro relève parfois du défi : tout plaquer, certes, mais pour faire quoi ? Avec quel argent ? Comment braver ses peurs et sauter le pas ? Parsemé de témoignages de vrais reconvertis, de conseils concrets, de tests ludiques et d'exercices... ce livre vous accompagnera à chaque étape de votre reconversion.

Yes you can !



Marion de La Forest Divonne, 31 ans, est coach en développement personnel et professionnel. Diplômée d'école de commerce (EBS/HEC Paris), elle a commencé son parcours dans le marketing, avant d'entamer une reconversion à 28 ans. Elle se consacre aujourd'hui à ce qui fait sens pour elle : aider ses clients à trouver leur voie et les accompagner dans leur quête d'épanouissement. Elle est certifiée MBTI® et Strong®.

www.marionlfd-coaching.com

Réinventer
sa vie
professionnelle
...

quand on vient
de la commencer

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations : Marion de La Forest Divonne
Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh

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, 2018
ISBN : 978-2-212-56832-5

Marion de La Forest Divonne

Réinventer
sa vie
professionnelle
...
quand on vient
de le commencer

Guide pratique par et pour la génération Y

EYROLLES

“

*Si tu réalises que la vie n'est pas là
Que le matin tu te lèves
Sans savoir où tu vas
Résiste
Prouve que tu existes*

”

France Gall

LA GÉNÉRATION Y, C'EST QUI ?

Nés entre la fin des années 1970 et le milieu des années 1990, les « Y » représentent aujourd'hui 40 % de la population active en France ; autant dire une large part du camembert. Amorçant leur vie professionnelle dans un monde du travail en pleine métamorphose, ils sont nombreux à se poser des questions sur le sens qu'ils ont envie de lui donner.

Ce livre leur est dédié.



Figure 1 - Au fil des générations

Introduction	9
Message personnel	19

PARTIE 1 FAITES LE POINT SUR VOTRE SITUATION ACTUELLE

CHAPITRE 1 > Enclenchez le bouton « pause »	23
Mettez-vous à l'écoute de votre « petite voix intérieure »	23
Que se passe-t-il quand ce que vous faites ne vous épanouit pas ?	28
S'agit-il d'une crise passagère ou d'une nécessité de changer ?	40
CHAPITRE 2 > Prenez du recul sur votre parcours personnel et professionnel	49
Quels choix vous ont mené jusqu'ici ?	49
Mesurez l'influence de l'inconscient social et familial sur votre vie	61
Donnez-vous la permission de vivre pour vous (et pas pour les autres !)	69

PARTIE 2 DEVENEZ CE QUE VOUS ÊTES

CHAPITRE 3 > Révélez la pépite qui est en vous	75
Recentrez-vous sur la personne que vous avez envie d'être	75
Identifiez votre zone d'excellence	83
Repérez vos familles professionnelles de cœur	91
La cartographie de votre « moi » professionnel	97
CHAPITRE 4 > Déterminez ce qui vous fait vibrer professionnellement	101
Donnez-vous la permission d'envisager toutes les options	102
Réveillez les envies qui sommeillent en vous	105
Faites le point sur ce qui définit à vos yeux une vie idéale	114
Synthétisez votre profil dans votre cartographie	120

PARTIE 3 CONCRÉTISEZ VOTRE PROJET PROFESSIONNEL IDÉAL

CHAPITRE 5 >	Mettez votre rêve au contact de la réalité	127
	Explorez le champ des possibles : métiers, statuts, styles de vie	128
	Menez votre petite enquête sur les pistes que vous avez en tête	137
	Mettez vos envies pro en perspective de vos choix perso	147
	Formulez votre objectif !	152
CHAPITRE 6 >	Et maintenant, passez à l'action !	157
	Organisez votre transition	157
	Quel financement pour votre nouvelle aventure ?	165
	Partagez votre décision avec « les autres »	172
	Avez-vous besoin d'une formation ?	179

PARTIE 4 IDENTIFIEZ ET DÉPASSEZ VOS FREINS POUR ADOPTER LE BON ÉTAT D'ESPRIT

CHAPITRE 7 >	Gérez vos peurs et vos doutes	187
	Vous entamez une nouvelle aventure : c'est normal de vous poser des questions !	187
	Test : qui est le pilote aux commandes, dans votre vie ?	189
	Mes conseils de coach sur les inquiétudes récurrentes	199
	Le petit fantôme de la réinvention : la culpabilité	204
	Transformez vos <i>a priori</i> négatifs en « <i>powerful pensées</i> » !	208
CHAPITRE 8 >	Donnez-vous toutes les chances de réussir !	215
	Entourez-vous des bonnes personnes	216
	Multipliez vos sources d'inspiration !	224
	Adoptez l'état d'esprit d'un gagnant	227
	Bibliographie	233
	Remerciements	237

INTRODUCTION

« *Quand je serai grande, je serai danseuse étoile.*

- *Bah moi je serai marchand de bonbons. Ou bien docteur !*

- *Et moi je serai pilote d'hélicoptère ! »*

Et vous ? De quoi vous rêviez, enfant ?

Et maintenant, vous faites quoi, en vrai ?

On vit une drôle d'époque. Jamais une génération ne s'était présentée aux portes de son avenir professionnel aussi bardée de diplômes, aussi « stagiairement » émérite que la nôtre. Et pourtant. Une fois lancés dans le grand bain, après une ou deux « vraies » expériences sur le CV, certains d'entre nous sont perdus. Ils ne trouvent pas de sens à ce qu'ils font, ne se sentent pas à leur place et ne s'épanouissent pas dans leur vie professionnelle.

D'après une étude Ipsos¹, 70 % des 18-35 ans ressentent un profond décalage entre leurs aspirations personnelles et la réalité de leur quotidien professionnel. On ne parle pas de quelques cas isolés en crise existentielle précoce, mais bien d'un phénomène de société.

En parallèle à cela, chacun de nous connaît au moins une personne dans son entourage qui a tout plaqué pour se réaliser personnellement. Les *job-out*² se multiplient, les talents se révèlent, les rêves prennent vie. On assiste à l'éclosion de projets en tous genres et dans tous les domaines. Ceux qui se lancent cherchent avant tout à se rapprocher de ce qui les fait vibrer, de ce qui les anime, de ce qui les passionne. Pour le meilleur et pour le fun.

Si vous lisez ces lignes, j'imagine que vous êtes en transition entre ces deux sphères. Vous avez sans doute une intuition, une petite voix au fond de vous qui vous murmure : « *ta place est ailleurs* ». Si c'est le cas, sachez que vous avez déjà

¹ Enquête Ipsos pour Doing Good Doing Well auprès des jeunes Français de 18 à 35 ans, octobre 2014.

² *Job-out* : renoncer au confort d'une grande entreprise, d'un job bien payé, d'un CDI, pour une aventure professionnelle plus enrichissante, qui ait du sens et offre de nouvelles formes de travail.

fait un pas de géant en l'écoutant. Eh oui, car certaines personnes s'escriment à la faire taire, et constatent un beau matin qu'elles sont passées à côté de ce qui était important pour elles.

Il y a quelques années, ma petite voix à moi m'a baragouiné un truc du genre : « Marion, tu t'acharnes à vouloir poursuivre sur cette voie, mais ouvre les yeux : ce métier n'est pas fait pour toi ! » À l'époque il m'a fallu un paquet d'indices avant de me rendre à l'évidence, parce que c'était quand même un peu vexant ! Toutes ces années d'études, tous ces stages, tous ces entretiens stressants, pour réaliser au bout de ma deuxième année de CDI que cette identité professionnelle ne me convenait pas... Sérieusement ?! J'avais activement participé à la construction de chaque étape de cette vie, pourquoi est-ce que je ne m'y reconnaissais nulle part ?

Aujourd'hui, je ne regrette pas de l'avoir écoutée. Elle m'a forcée à me confronter à la réalité. À ma réalité. Grâce à elle, j'ai pris le temps de me poser les bonnes questions sur ce que je voulais réellement faire de ma vie. Après diverses pérégrinations, j'ai trouvé le job de mes rêves, qui consiste entre autres choses à être là, en train de vous écrire ces pages. Depuis, j'ai fait mienne l'une des devises de Steve Jobs, car je suis convaincue que le moteur de ce qui est bon pour nous se situe au plus profond de nous-mêmes :

*« Votre temps est très limité, alors ne le gâchez pas
en vivant la vie de quelqu'un d'autre...*

*Ne laissez pas le bruit de l'opinion des autres noyer
votre propre voix intérieure.*

*Et le plus important, ayez le courage de suivre
votre cœur et votre intuition.*

Ils savent d'une certaine façon ce que vous voulez vraiment devenir.

Tout le reste est secondaire. »

Lorsque j'ai décidé de prendre un virage à 180° dans ma vie professionnelle, j'ai rapidement partagé ma décision avec mon entourage. Je leur ai confié mon manque d'épanouissement dans mon précédent job, l'effritement insidieux de ma confiance en moi et le besoin de me poser pour faire un point sur ma vie. Je leur ai aussi raconté mon envie d'identifier mes talents, mes passions, la quête

effrénée de ma « zone d'excellence ». Peu à peu, se dessinait pour moi la concrétisation de ce cheminement personnel.

Et là, je suis tombée des nues. En révélant ma « quête intime d'un *kif* professionnel » auprès des membres de ma génération, j'ai vu naître chez nombre d'entre eux une résonance inattendue. Un effet de miroir. En m'écoutant avouer que je ne me sentais pas à ma place, c'était comme si eux-mêmes *s'autorisaient* à se poser des questions sur leur parcours. « *Ah bon, et comment tu as fait?... Tu es allée voir qui?... Il y a des tests pour les talents?... Et tu pourrais me filer les infos ?* » Incroyable. Le partage de mon début d'aventure ouvrait un horizon de perspectives rafraîchissantes pour les autres. J'ai commencé à comprendre que je n'étais peut-être pas la seule à m'être perdue en chemin.

Malgré tous ces soutiens, une question m'obsédait : l'âge. « *28 ans, ce n'est pas un peu trop tôt pour se reconverter ? Ou carrément trop tard... ?* » Sensible au regard des autres, je m'interrogeais sur la case dans laquelle on allait me placer. Dans mon esprit, ce processus était plutôt réservé à des quadras/quinquas émérites, qui après une belle carrière pouvaient se permettre de se *reconverter*... Ou bien à des étudiants, qui blasés par la voie qu'ils s'étaient initialement choisie, préféreraient se *réorienter*. Je n'avais plus 18 ans et pas encore 50. Concrètement, je ne savais pas quel nom donner à ce que j'étais en train de vivre. J'ai fini par tomber d'accord avec moi-même sur le terme *changer de voie*. Plus littéraire, moins restrictif. Chacun y met ce qu'il veut.

N'empêche... Comment ça s'appelle, quand on a entre 20 et 35 ans, que l'on n'est pas satisfait par sa vie professionnelle et que l'on décide de se rapprocher de ce qui nous fait vraiment vibrer ?

~~Reconversion~~

~~Réorientation~~

~~Restructuration professionnelle~~

~~Pétage de câble~~

~~Crise de la trentaine~~

En fait, je crois bien que ça n'a pas (encore) de nom, car jusqu'à présent ça n'était pas vraiment prévu au programme. Ou en tout cas pas si tôt. Ma théorie, c'est que notre génération, la « génération Y », ouvre la voie à quelque chose qui n'existait pas avant. Quelque chose de nouveau : la *réinvention professionnelle*. Et j'y vois

plusieurs raisons, qui sont un mélange de facteurs sociologiques, conjoncturels et économiques.

GÉNÉRATION RÉINVENTION

2008. Bim bam boum. Lehman Brothers fait faillite et le monde part en quenouille. C'est le moment où nous, Y, tentons de nous immiscer sur le marché du travail. Les doux mots *crise* et *chômage* font désormais partie de notre quotidien, et nous obligent à revoir nos exigences à la baisse. Du coup, ça ne se termine pas forcément là où on l'aurait espéré. Selon une étude de PWC publiée en 2012, « près de trois quarts des jeunes de la génération Y ont fait des compromis pour entrer sur le marché du travail¹ ». Sans surprise, 70 % d'entre eux pensent aujourd'hui que leur travail ne correspond pas à leurs aspirations².

Parallèlement à cela, les systèmes qui avaient jusqu'à présent fait leurs preuves ne fonctionnent plus. Toutes catégories confondues. Et le monde du travail n'échappe pas à cette mutation des modèles, puisqu'il est également en train de changer de visage. En tant que Y, nous avons pour la plupart d'entre nous été élevés par des parents baby-boomers³. Ces derniers ont été nourris à l'idée que de belles études leur offriraient de grandes perspectives d'avenir et un passeport contre le chômage. Ils ont fait des sacrifices pour leur travail, se disant qu'ils en récolteraient les bénéfices plus tard, au moment des vacances ou carrément à la retraite. Et ils nous ont transmis, consciemment ou non, ces idées et ces valeurs. Sauf qu'entre-temps, une main invisible a relancé les dés, et que la promesse républicaine « un diplôme = un job » n'est plus tenue. Les fondements avec lesquels nous avons grandi sont devenus obsolètes : course à la diplômite, carrières « linéaires », quête d'un statut social, voie toute tracée, etc. Un nouveau paradigme se dessine, teinté de flexibilité, d'hybridation, de parcours singuliers et atypiques où chacun devient l'entrepreneur de sa propre existence.

1 Étude « Millennials at Work », réalisée en 2012 par PWC, dont le communiqué de presse est disponible sur le site www.pwc.fr.

2 Étude Ipsos pour Doing Good, Doing Well, réalisée en octobre 2014.

3 Génération née entre 1945 et 1959.

À cela s'ajoute une dimension qui a été évoquée maintes fois dans la presse (pas toujours sous son meilleur angle !) : le caractère du Y. Parlons-en ! Enfants de la génération Dolto, nous avons été écoutés, valorisés, comblés d'attention par des parents dont l'unique objectif était le bonheur de leur progéniture. Nous avons été la première génération d'enfants à qui on demandait leur avis ! Ce qui nous a permis de cumuler la double casquette confortable de consommateurs et de prescripteurs. Sans surprise, les *enfants rois* sont devenus des *adultes exigeants*, dont les besoins de reconnaissance et de cocooning matchent peu avec l'organisation traditionnelle de l'entreprise. Nettement moins habitués que nos aînés à nous soumettre *de facto* à l'autorité d'un tiers, habitués à l'échange, à des relations égalitaires, nous supportons difficilement une autorité infantilisante. Ajoutez à cela une tendance à la fuite face au conflit (dans l'ensemble, nous avons entretenu des relations idylliques avec nos parents, comparé aux générations précédentes !), une inclinaison naturelle pour les environnements flexibles, une défiance à l'égard de l'entreprise, une petite tendance au zapping et vous obtenez... les nouveaux mercenaires de l'entreprise.

Concrètement, les Y ont un besoin physiologique de se sentir en cohérence avec leur job et d'y trouver du sens. Vous allez me dire qu'ils n'ont pas le monopole de ce fameux « sens » et que tout le monde cherche à vivre en accord avec ses valeurs (tant qu'à faire !). La seule différence, c'est qu'en raison de ses caractéristiques éducatives, notre génération a développé une très, très faible résistance à la frustration. Là où leurs aînés prenaient leur mal en patience, les Y ne tolèrent pas l'insatisfaction. Quand l'ennui ou le manque de reconnaissance pointent le bout de leur nez... ils se cassent. C'est bien ce qu'on leur reproche, d'ailleurs. D'un autre côté, ils ont été nourris à l'immédiateté, alors on pourrait difficilement s'attendre à autre chose de leur part ! La bonne nouvelle, c'est qu'ils n'attendent pas des lustres pour se réaliser.

La génération Y est à mes yeux un reflet grossi de la société. Quand on regarde plus attentivement ses revendications (mieux travailler, avoir du temps libre, ne pas sacrifier sa vie à son boulot), elles correspondent à la quête d'une vie pour les générations précédentes. Ce vers quoi leurs aînés ont tendu pendant toutes ces années, les Y ont grandi avec. Tout simplement parce qu'ils ont été biberonnés à cet idéal. Si l'on ajoute à cela les nouveaux « jouets » qui ont été mis à leur disposition par la société : le statut d'auto-entrepreneur, la rupture conventionnelle (tous deux instaurés en 2008), et tous les outils de développement personnel dont ils

ont la chance de disposer, on obtient une génération qui a clairement envie de passer du statut de spectateur à celui d'acteur, et d'entrer sur le terrain, enfin.

Comme la vie est parfaite, la conjonction de tous ces facteurs correspond souvent au fameux cap de la trentaine, carrefour capital dans la vie d'un jeune, et qui est généralement l'occasion d'un grand rendez-vous avec soi-même : qui suis-je ? Où vais-je ? Ma vie correspond-elle à ce que je m'étais imaginé ? #criseidentitaire

Beaucoup réalisent qu'ils ont appris à *donner le meilleur d'eux-mêmes*, à être de bons petits élèves, mais qu'ils n'ont pas appris à *définir le meilleur pour eux-mêmes*.

Tandis que les grosses boîtes sont en pleine mutation et s'engagent sur des sentiers inconnus en inventant tant bien que mal de nouveaux modèles, beaucoup de Y n'ont pas la patience d'attendre. Ils prennent l'initiative d'être entrepreneurs de leur vie et empruntent alors le chemin que les Z vont prendre dès leur sortie du bac : celui de l'autodidactie. Conséquence logique de tout cela : nous sommes un sacré paquet à être en quête de sens, de bien-être et de fun dans notre vie pro.

Si certains d'entre nous ne se voient pas en entreprise, ils ne se voient pas non plus la quitter. Car contrairement à ce que voudraient nous faire croire les médias, tous les Y n'ont pas forcément envie de créer leur boîte, lancer un nouveau concept de slips qui cartonne et devenir entrepreneurs. En revanche, beaucoup d'entre eux rêvent de plus de liberté et d'authenticité dans leur vie professionnelle. Ils ont envie d'être épanouis dans leur travail et d'y mettre une petite part d'eux-mêmes. Ils tentent de se rapprocher de ce qui les fait vraiment vibrer, quitte à changer de métier, de secteur, de boîte.

Notre génération est la première à vivre cette métamorphose improbable du monde. Elle prend des risques qu'elle n'aurait peut-être jamais été amenée à prendre dans un contexte différent. Elle se confronte à ses peurs, à ses doutes, guidée par la conviction que chacun est en mesure de réaliser son potentiel. C'est inattendu, imprévisible, et c'est une opportunité en or, car nous avons la possibilité de réinventer nos histoires, de (re)prendre nos trajectoires en main et de construire un parcours qui nous ressemble.

« SE RÉINVENTER », ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Littéralement, se réinventer signifie : « Donner une nouvelle dimension à quelque chose qui existe déjà, le découvrir de nouveau. » (Définition du *Larousse*.)

On y est.

Pour moi, vous proposer de vous réinventer, c'est donner une nouvelle dimension à votre personne :

Vous (re)découvrir

Trouver votre sens

Capter ce qui vous rend unique, rare, différent

Faire tomber votre masque

Identifier la pépite qui est en vous

Comprendre votre richesse intérieure

Faire parler vos rêves d'enfant

Ouvrir votre malle aux trésors personnelle !

Libérer votre potentiel

... Pour ensuite trouver votre meilleure façon de l'exploiter, quelle qu'en soit la forme. Faites-vous confiance, vous allez probablement identifier des dizaines d'idées et de pistes pour vous rapprocher de vous-même, de qui vous êtes.

Le terme que l'on emploie généralement, c'est celui de *reconversion*, qui consiste à changer de statut ou de métier. Vous verrez que je l'utilise dans le cadre de ce livre, mais j'ai une affection particulière pour la notion de *réinvention*, qui à mes yeux implique une démarche encore plus holistique pour celui qui en est l'acteur.

Il y a mille déclinaisons de réinventions possibles, en fonction de chaque situation, de chaque envie. Se réinventer, ça peut être aussi varié que : faire son job

d'une manière différente, changer de métier, de secteur, passer du privé au public ou à l'associatif, créer un projet en parallèle de son boulot, s'installer à son compte, bifurquer, devenir *slasher*, etc. C'est vous qui choisissez. Aujourd'hui on parle beaucoup d'entrepreneuriat, mais il y a aussi beaucoup de reconversions qui se font en entreprise !

Notre futur est placé sous le signe des transitions professionnelles, puisque vraisemblablement nous n'occuperons pas moins de treize métiers différents au cours de notre vie¹ ! *A priori* il y a donc peu de chances pour que vous exerciez encore à 50 ou 60 ans l'activité pour laquelle vous allez opter à l'issue de ce livre. Et c'est tant mieux ! Le marché change, nos aspirations aussi, et nous allons faire évoluer nos parcours au rythme de nos vies et de nos envies. Nous sommes sans doute la première génération qui va intégrer dans ses *soft skills* cette capacité à rebondir d'un job à l'autre, et c'est une chance inestimable.

LET'S GO !

À ce stade, vous vous posez peut-être une tonne de questions. Arrêter de faire ce que je fais, mais pour faire quoi exactement ? Comment savoir dans quoi je m'épanouirai ? Et une fois que j'aurai trouvé : comment être sûr de ne pas me tromper ? Comment faire ? À quelle échéance ? Avec quelles ressources financières ? Et si je n'y arrivais pas ? Et ma famille, et mes amis, qu'est-ce qu'ils vont en penser ?

Ces questions, moi aussi je me les suis posées. J'ai planté ma première reconversion professionnelle, avant de réussir la seconde au-delà de mes espérances. J'ai écrit ce livre pour accompagner tous ceux qui entament cette magnifique aventure et pour les aider à trouver leurs propres réponses. Je l'ai conçu en y intégrant tout ce qui m'a aidée à me révéler à moi-même, lorsque je me suis réinventée. J'y ai ajouté toutes les clés de développement personnel que j'ai découvertes après, en devenant coach professionnelle. Les exercices que je vous

¹ Emmanuelle Duez, « Comment les générations Y et Z voient le monde de l'entreprise », *Challenge*, 16 septembre 2015.

propose, je les utilise avec mes clients et avec les participants à mes ateliers : ils ont fait leurs preuves.

Enfin, j'ai donné la parole à des Y qui ont vécu (ou vivent actuellement) un changement dans leur vie pro¹. Car à mes yeux, rien ne remplace l'inspiration tirée d'histoires réelles. Que ce soit dans le salariat ou dans l'entrepreneuriat, tous se sont réinventés dans un domaine qui les fait vibrer. Ils se sont heurtés à des difficultés de toutes sortes ; ils en ont dépassé certaines, d'autres pas. Ils ne sont pas surhumains, ils ne sont pas parfaits, ils sont juste comme vous et moi. Et une chose est sûre : pour rien au monde ils ne regrettent d'avoir pris le risque de se rapprocher d'eux-mêmes.

Ce livre n'est ni plus ni moins que celui que j'aurais adoré trouver lorsque j'ai choisi de réinventer ma vie professionnelle à 28 ans. Si vous l'avez entre les mains, c'est que vous avez décidé de prendre soin de la seule vraie personne la plus importante au monde : vous... Et je vous en félicite !

Je vous le dis et je vous le répète : beaucoup de personnes passent à côté de leur vie parce qu'elles n'osent pas sortir des sentiers battus. Et plus on attend, plus c'est difficile de quitter sa zone de confort ! Alors n'attendez pas, ne laissez pas les autres décider à votre place, prenez les choses en main et allez au bout de vos envies !

Je vous souhaite une excellente lecture et une belle aventure personnelle.

Avec toute mon amitié,

Marion

« Les portes de l'avenir sont ouvertes
à ceux qui savent les pousser. »

COLUCHE

¹ N. B. : Par souci de confidentialité, les prénoms de certaines des personnes citées ont été modifiés.

MESSAGE PERSONNEL

Se réinventer professionnellement, c'est (re)prendre les rênes de sa vie. C'est un processus qui demande du temps et de l'énergie. On ne va pas se mentir, vous n'allez pas trouver « ce que vous voulez faire » en une semaine. Soyez patient. Vous avez attendu longtemps avant d'envisager ce tournant, alors accordez-vous le temps qui vous est nécessaire pour déterminer la forme que vous souhaitez donner à la suite de votre parcours.

Certains d'entre vous ressentiront peut-être le besoin de clarifier leur situation et d'être soutenus dans leur projet en se faisant accompagner par un coach. D'autres auront éventuellement envie d'explorer les blessures de leur passé aux côtés d'un thérapeute.

Quel que soit votre contexte, soyez bienveillant vis-à-vis de vous-même, comme vous le seriez avec un ami ou une amie dans la même situation. Prenez soin de vous. Soyez entouré. Ne vous comparez pas à d'autres. Quelqu'un de bien inspiré a dit un jour : « *La seule personne à laquelle tu dois te comparer pour être meilleur est celle que tu étais hier.* » Pensez-y. Et surtout, profitez pleinement de ce magnifique chemin à la rencontre de vous-même et de la pépite qui est en vous.

Je vous recommande de trouver un joli carnet neuf, même si vous n'êtes pas un grand fan d'écriture. Vous pourrez y déposer vos idées, vos réflexions, vos prises de conscience et garder une trace de votre quête professionnelle. Vous pourrez aussi y réaliser les différents exercices que je vous propose. Il sera un allié précieux pour mesurer l'évolution de votre cheminement personnel.

PARTIE 1

FAITES LE POINT SUR VOTRE SITUATION ACTUELLE

