

Laurence Thomas

Réenchantez votre job !

Réussir sa transformation
professionnelle

DUNOD

Tout le catalogue sur
www.dunod.com



Illustrations : Pascale BREYSSE

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2014

5 rue Laromiguière, 75005 Paris
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-070461-3

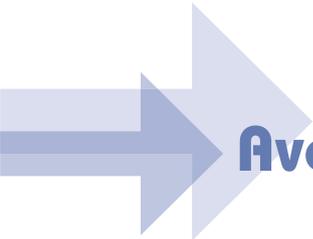
Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Avant-propos	5
Remerciements	8
Introduction	9
Chapitre 1. Se mettre à l'écoute	17
Écouter ses élans	18
Construire pas à pas	19
Pourquoi pas maintenant?	20
L'échec n'est pas un signe de réussite	22
Choisir l'esprit positif	23
S'inspirer du génie de Léonard de Vinci	25
Se mettre à l'écoute des opportunités avec sérendipité	26
Chapitre 2. Ouvrir son journal de bord et son carnet à idées	29
Écrire pour soi?	30
Un journal de bord : pourquoi? comment?	32
Mettre à profit la méthode Walt Disney	38
Chapitre 3. Faire son état des lieux	41
Se ménager un espace de réflexion	42
Faire son check-up	44
Clarifier sa position	54
Chapitre 4. Choisir de se placer en énergie positive	67
Quelques principes	68
Comment cultiver la haute énergie positive?	73
Préserver ses réserves d'énergie	82
Chapitre 5. Mieux se connaître pour mieux se ressembler	95
Clarifier ses valeurs, savoir où est l'essentiel	96
Repérer ses compétences	102
Des compétences aux talents	110

Chapitre 6. De l'idée au projet	123
Construire la vision de son projet.....	124
Bâtir des scénarios pour un avenir professionnel porteur de sens.....	133
Chapitre 7. Se donner toutes les chances de réussir sa transformation	151
Clarifier ses enjeux et sa quête.....	152
Se nourrir de ses alliances.....	154
Avoir l'œil du commencement et se laisser surprendre.....	156
Être attentif aux détails, détecter les signaux faibles.....	157
Cultiver la sérendipité.....	160
Être attentif aux synchronicités.....	165
Exprimer sa décision face aux autres.....	168
Accueillir les conseils d'autrui avec recul et sagacité.....	169
Conclusion	171
Annexes	175
Fiche-outil 1.....	176
Fiche-outil 2.....	178
Fiche-outil 3.....	179
Fiche-outil 4.....	182
Fiche-outil 5.....	184
Fiche-outil 6.....	186
Fiche-outil 7.....	187
Bibliographie	191



Avant-propos

Cher lecteur,

Asseyez-vous et imaginez un instant qu'une banque vous octroie chaque jour 86 400 euros. Vous pouvez gérer cette somme comme vous le souhaitez. Mais si chaque matin vous recevez ce capital, chaque soir l'argent non utilisé est repris. Et vous le savez, à tout moment, tout peut s'arrêter! Alors, comment gérez-vous ce formidable capital?

Vous l'avez peut-être compris, c'est du principe même de la vie dont il est question ici, de ce formidable cadeau qui vous est fait chaque matin: disposer de 86 400 secondes à utiliser comme il vous plaît... Sans oublier que ce soir, elles seront épuisées. En effet, à tout moment, l'histoire peut s'arrêter!

Qui sait, c'est peut-être pour mieux mettre à profit ce capital que vous avez ouvert cet ouvrage? Pour choisir désormais de l'utiliser en toute conscience et cultiver l'art d'être au bon endroit, au bon moment et avec les bonnes personnes, pour leur donner le meilleur de vous-même.

Peut-être vous interrogez-vous ces temps-ci sur votre vie professionnelle? Les obstacles semblent s'accumuler sur votre chemin, mais «chance ou malchance, qui peut le dire?» Vous connaissez sûrement cette histoire qui invite à poser un regard distancié sur les événements pour accepter leur alternance sans les juger. Au jour succède la nuit, et à la nuit le jour...

Il était une fois dans un village, un pauvre homme qui possédait un très beau cheval. Le cheval était si beau que les seigneurs du château voulaient l'acheter, mais l'homme refusait toujours. «Pour moi, ce cheval n'est pas un animal, c'est un ami. Comment voulez-vous vendre un ami?» demandait-il. Un matin, alors qu'il se rendait à l'écurie, il s'aperçut que le cheval n'était plus là. Tous les villageois lui dirent: «On te l'avait bien dit! Tu aurais mieux fait de le vendre. Maintenant, on te l'a volé, quelle malchance!» Le vieil homme répondit: «Chance, malchance, qui peut le dire?» Tout le monde se moqua alors de lui. Mais quinze jours plus tard, le cheval revint, accompagné d'une horde de chevaux sauvages. Il s'était échappé, avait séduit une belle jument et rentrait avec le reste du troupeau. «Quelle chance!» s'exclamèrent les villageois. Le vieil homme et son fils se mirent au dressage des chevaux sauvages. Mais une semaine plus tard, le fils se cassa une jambe à l'entraînement. «Quelle malchance!» compatirent ses amis. «Comment vas-tu faire, toi qui es déjà si pauvre, si ton fils, ton seul support, ne peut plus t'aider?» Le vieil homme répondit: «Chance, malchance, qui peut le dire?» Quelque temps plus tard, l'armée du seigneur du pays arriva dans le village et enrôla de force tous les jeunes gens disponibles; tous sauf le fils du vieil homme, qui avait la jambe cassée. «Quelle chance tu as, tous nos enfants sont partis à la guerre, et toi tu es le seul à garder avec toi ton fils. Les nôtres vont peut-être se faire tuer...» Le vieil homme répondit: «Chance, malchance, qui peut le dire?»

Ainsi, la vie professionnelle est le terrain privilégié de frustrations et de vocations manquées, de rêves enfouis et de princesses endormies. Sage lecteur, poser un regard inconditionnellement positif sur les événements qui s'imposent à vous constitue le premier pas pour réenchantez votre vie professionnelle. Et c'est parfois l'apparente malchance sereinement accueillie qui donne finalement l'énergie de changer le cours des choses et de saisir sa chance!

En lisant ces premières lignes, cher lecteur, c'est déjà comme si vous aviez passé un contrat avec vous-même pour remettre de la magie dans votre vie professionnelle; un peu, beaucoup peut-être, passionnément sûrement... Et si la peur frappe à votre porte, osez ouvrir pour découvrir

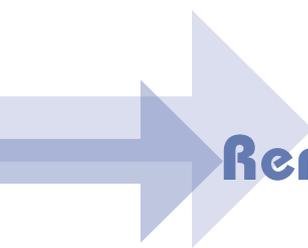
qu'il n'y a rien derrière ! Ou plutôt qu'il y a tout ce dont vous avez besoin pour vous réaliser.

La vie est comme une sculpture qui n'est jamais terminée. Nous sommes à la fois le sculpteur et la pierre, en même temps l'auteur et le héros du livre de notre vie. Sage lecteur, prenez un temps pour vous, pour savourer vos réussites et reconsidérer ce qui semble entraver votre chemin. Qu'est-ce qui pourrait vous permettre de continuer à avancer ? De quoi aurez-vous besoin ? De quoi d'autre encore ? Pour une fois, accordez-vous le fromage et le dessert ! Vous le méritez bien, n'est-ce pas ?

Sage lecteur, votre vie est un voyage avec ses escales, ses ports et ses horizons. Personne ne peut revenir en arrière et recommencer sa vie. Si vous en décidez ainsi, il vous est cependant donné la possibilité de prendre un nouveau départ, de réinventer la suite et de réenchanter votre vie professionnelle. Alors osez pousser la porte et surtout, n'oubliez pas d'être heureux !

Nicole De Chancey

*Directrice pédagogique de l'Institut de Coaching International
Saint-Germain-des-Prés, un jour d'avril 2014*



Remerciements

Merci à Valérie Briotet pour sa confiance et son enthousiasme à accueillir, soutenir et accompagner le projet d'écriture de cet ouvrage.

Merci à Nicole de Chancey pour sa bienveillance et son élégance à éveiller chez chacun l'audace d'être simplement lui-même.

Merci à Alain Cayrol de faire si bien la différence dans la vie de ceux qu'il croise et à qui il transmet son art.

Merci à mes amis et clients qui m'ont fait la confiance de partager le témoignage de leur transition de vie réussie, les yeux encore brillants, la voix vibrante et la plume pétillante.

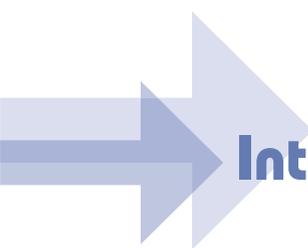
Merci à de chacun de ceux que j'ai lus¹, rencontrés ou accompagnés, inspireurs à leur manière de mon plaisir à écrire.

Merci à Pascale pour avoir su si bien mettre mes convictions en images.

Merci à Julien pour sa relecture attentive.

Merci à mon ange gardien dont je ne doute pas qu'il existe, qui m'éclaire et guide mes pas pour que je puisse à mon tour éclairer et guider ceux des autres.

1. La bibliographie sélective qui figure en fin d'ouvrage se veut un hommage humble et sincère à toute la richesse que ces auteurs choisissent de livrer pour ouvrir le champ des possibles.



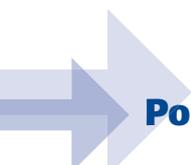
Introduction

Changer de vie ! Nous serions près de 80 % à y aspirer, comme en témoignent les résultats d'un sondage réalisé par l'institut Opinion Way début 2009 : 79 % des Français y aspirent et 54 % des 25-49 ans jugent leur vie décevante. Les plus pessimistes y verront l'indice d'un mal-être profond, le signe d'une inconstance troublante de l'époque, plus que jamais en quête de sens. Les plus optimistes y décèleront au contraire une formidable soif de liberté, un désir insatiable de mordre la vie à pleines dents.

Le virage est parfois radical, comme l'illustre le « syndrome de la chambre d'hôtes », ainsi dénommé par les sociologues qui ironisent de cette folie qui pousse chaque année 2 500 d'entre nous à tout abandonner pour ouvrir leur maison de campagne à des citadins en mal de chlorophylle. En vingt ans, le nombre de ces chambres a quintuplé, chiffre insolent quand on sait que ce mode d'hébergement rapporte en moyenne 3 000 euros par an.

Réenchanter sa vie professionnelle passe parfois par des ajustements plus modestes, plus discrets, anodins en apparence. Certes, il peut s'agir de changer de job. Mais développer une conscience plus fine de soi-même et de ses aspirations profondes peut également contribuer à changer sa vie de manière concrète : replacer ses talents au cœur de son projet professionnel, enrichir ce dernier par des activités valorisant des compétences peu mobilisées jusqu'alors, ou plus simplement choisir de poser un nouveau regard sur sa situation, plus

distancié et positif. Autant de pistes pour réenchanter sa vie professionnelle.



Pourquoi avez-vous ouvert cet ouvrage?

«La réalité, c'est qu'il y a des millions de gens qui mènent des vies désespérantes, qui travaillent dur et longtemps dans un job qu'ils détestent, pour pouvoir se payer des choses dont ils n'ont pas besoin pour impressionner des gens qu'ils n'aiment pas!»

Nigel Marsh, auteur américain et conférencier

Auteur de *Fat, Forty and Fired*¹, ouvrage d'inspiration autobiographique paru en 2011, Nigel Marsh relate comment perdre brutalement son job à l'âge de 40 ans l'a amené à reconsidérer fondamentalement sa vie.

Témoignage

«Juste au moment où je pensais que les choses ne pouvaient pas aller plus mal, j'ai perdu mon job et je me suis retrouvé gros, quarantenaire et «usé». J'avais quatre enfants de moins de 5 ans et une femme qui n'avait pas de job elle non plus. Pour couronner le tout, j'avais un problème avec l'alcool.»

Nigel Marsh

Subitement conscient de la vacuité de son existence, tant professionnelle que personnelle, il choisit, au «mitan» de sa vie, de se réinventer pour poursuivre un objectif qui viserait plutôt à devenir Fit, Fifty and Fired up²!

Le récit de cette reconquête de soi-même en fait aujourd'hui l'un des conférenciers les plus plébiscités aux États-Unis pour témoigner de la nécessité de prendre ses responsabilités en matière d'accomplissement

1. Gros, quarantenaire et usé.

2. Svelte, cinquantenaire et en pleine ascension.

professionnel. Au-delà de ce précieux équilibre entre vie professionnelle et personnelle que chacun s'emploie à préserver, Nigel Marsh revient sur l'importance de mieux se connaître pour devenir soi-même dans son activité professionnelle. Se révéler aux autres après s'être révélé à soi-même en quelque sorte.

Fort heureusement, il n'est pas absolument nécessaire de perdre son job et d'expérimenter ce constat amer pour souhaiter réenchanter sa vie professionnelle ! Et le chemin qui vous a conduit à ouvrir cet ouvrage est peut-être très différent. Qui que vous soyez, et quelle que soit votre histoire professionnelle, déjà épanouie ou plutôt douloureuse, bienvenue dans cette passionnante aventure !

Mettre ou remettre de la couleur, de la lumière, du relief, de la perspective, de la profondeur, de la chaleur dans sa vie professionnelle est bien l'affaire de toute une vie. Et en même temps celle de chaque matin. La première condition pour réenchanter sa vie professionnelle réside dans votre envie de relever le challenge, dans votre confiance à y parvenir, dans la certitude que la clé vous appartient, qu'elle est quelque part, là tout près, à votre portée. Telle est précisément l'ambition de ce livre : vous accompagner dans ce parcours en forme de chasse au trésor pour trouver la clé, la vôtre.

Les signes qui peuvent vous alerter

Julien Perret, aventurier et entrepreneur, est le fondateur du projet « The Life List » et tient un blog éponyme¹. Diplômé de Centrale Paris, il a exercé pendant dix ans le métier de consultant en stratégie et marketing, avant de décider de « changer de vie » – nom du programme qu'il a décidé de lancer par l'intermédiaire de son blog.

1. <http://www.thelifelist.fr>.

Ce dernier s'appuie entre autres sur le principe, très en vogue aux États-Unis, de la « Liste de vie », au travers de laquelle chacun consigne par écrit les projets qu'il souhaite concrétiser avant la fin de sa vie. Inventaire à la Prévert des rêves de chacun, des plus anodins aux plus fous, The Life List constitue un éclairant miroir de nos aspirations, de celles qui une fois comblées nous laisseront penser que nous avons réussi notre vie. Et de celles qui, plus modestes, pourraient nous permettre de réenchanter notre vie, professionnelle entre autres.

En la matière, et parmi les premiers conseils prodigués à ses lecteurs, Julien Perret évoque certains signes qui lui semblent démontrer que l'on fait fausse route. Le quiz ci-après vous permettra de vérifier dans quelle mesure ils peuvent vous concerner.

Pour chaque ligne, choisissez parmi les deux affirmations proposées, celle qui correspond le mieux à ce que vous avez vécu durant ces trois derniers mois, ou à ce que vous pensez dans le fond. Vous pouvez si vous le souhaitez pondérer votre réponse sur une échelle de 1 à 5 :

	1	2	3	4	5	Score
1. Prendre des décisions	L'ensemble des décisions qui guident ma vie sont prises par quelqu'un d'autre que moi, directement ou indirectement.	J'ai choisi la route sur laquelle j'évolue actuellement parce qu'elle était la plus sûre (financièrement, socialement, etc.).	J'ai récemment pris la décision de réaliser l'une de mes envies, l'un de mes rêves (même modeste).	J'ai choisi mon métier car il me plaît et me permet de me réaliser.		
2. Opérer ses choix professionnels	J'ai privilégié les décisions les plus faciles et le moindre effort, me permettant de vivre une vie confortable et paisible.	J'ai déjà pris des risques importants dans ma carrière.				
3. Prendre des risques professionnels	Lorsque je m'imagine réaliser mes rêves, je pense d'abord à tous les obstacles qui se dressent entre eux et moi, et souvent je me ravise pour retourner à mon quotidien.	Lorsque je m'imagine réaliser mes rêves, je sais que je trouverai des solutions et cela m'encourage à me lancer dans les premières étapes, mêmes modestes.				
4. Construire ses projets	J'ai l'impression de travailler dur et de me donner à fond dans mon travail, mais ma vie n'a finalement pas vraiment changé au cours des trois dernières années.	Je sens que les choses évoluent pour moi, même si les signaux sont faibles et que je ne me positionne pas nécessairement de manière volontariste pour provoquer ces changements.				
5. Avoir une vision dynamique de sa situation	J'ai plein d'idées de carrière ou de projets dans lesquels me lancer, mais je me contente d'en parler.	Je me donne la chance de réussir en consacrant à mes projets quelques heures de temps à autre.				
6. Concrétiser ses idées par des actions mêmes modestes						

	1	2	3	4	5	Score
7. Aller à la rencontre de la nouveauté	J'ai des difficultés à trouver le temps de faire des rencontres qui pourraient m'aider à réaliser mes rêves ou simplement me reconnecter avec mon entourage ou ma famille.				J'ai l'occasion de rencontrer des personnes qui me donnent de nouvelles idées et viennent enrichir mes projets. Je vais souvent prendre un verre ou déjeuner avec les membres de mon réseau professionnel.	
8. Écouter et respecter ses besoins	Je suis prêt à faire passer les projets et les besoins des autres (mon conjoint, mes enfants, mes amis) avant les miens.				Je suis attentif à écouter mes besoins et mes aspirations profondes, car je pense que les respecter est la première étape pour pouvoir ensuite être attentif aux autres.	
9. Se sentir important, avoir une belle idée de soi-même	J'aime la télé-réalité et les séries dramatiques parce qu'il s'y passe beaucoup de choses et d'émotions. Dans le fond, j'aimerais qu'il se passe autant de choses dans ma vie et j'imagine parfois prendre la place de ces héros modernes.				Ma vie est une grande aventure et il s'y passe des choses passionnantes chaque jour ou presque.	
10. Se ressourcer, se régénérer	J'attends les vacances avec impatience pour me reposer et/ou ne rien faire.				J'ai des projets stimulants pour mes vacances, et ils me donnent de l'énergie pour nourrir mes projets professionnels également.	
11. Accorder de la valeur à ses rêves	Avoir un job sûr, une maison et une vie de famille, c'est déjà bien!				La vie, c'est réaliser ses rêves et être heureux.	
12. Avoir conscience de ses aspirations	À vrai dire, j'ai bien du mal à imaginer ce que je veux faire de ma vie.				Ma vie, je pourrais la dessiner ou la représenter telle que je la souhaite dans 5 ans, 10 ans, 20 ans.	

Si vous avez pondéré vos réponses, calculez le total des points et comparez-le au score médian (36).

Votre score

- **Moins de 36** : il n'est pas certain que votre situation professionnelle actuelle vous procure une réelle satisfaction. Il est probable que vous en cultiviez une représentation centrée sur ce qu'il y manque et que vous nourrissiez la comparaison avec la vie des autres.
- **Plus de 36** : vous accueillez avec attention et curiosité tout élément (information, événement, rencontre) susceptible de mettre de la flexibilité dans votre vie professionnelle. Vous êtes prêt à la reconsidérer pour y introduire des éléments nouveaux et susceptibles de renouveler votre intérêt pour ce que vous faites. Vous entretenez votre motivation ici en construisant la suite ailleurs, au moins dans votre tête et bientôt plus concrètement.

Et vous ?

À quel point vous sentez-vous concerné par ces signes ? Les avez-vous déjà ressentis ? En quoi correspondent-ils à votre mode de vie ?

Le simple fait que vous teniez ce livre entre vos mains constitue le meilleur indice que vous avez déjà conscience que les choses pourraient être différentes. C'est probablement le pas le plus délicat que de le réaliser pour améliorer son quotidien. Bravo pour l'avoir d'ores et déjà franchi !

Ce que vous allez trouver dans cet ouvrage

Pour vous guider dans cette « chasse au trésor », ce livre vous propose pour commencer quelques réflexions sur la conduite du changement personnel, à petite ou grande échelle, précieux éclairage sur tout ce qui peut rendre la transition et la transformation fluides et naturelles.