

Isabelle Pailleau - Stéphanie Léonard

 JE
REENCHANTE
MA VIE
PROFESSIONNELLE

Pour aimer son job à tout âge,
celui-ci ou le prochain !

✦ Éditions
EYROLLES

Isabelle Pailleau - Stéphanie Léonard

 JE
REENCHANTE
MA VIE
PROFESSIONNELLE

Pour aimer son job à tout âge,
celui-ci ou le prochain !

●Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

Relecture/correction : Caroline Puleo

Conception graphique et mise en page : PCA

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 l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023

ISBN : 978-2-416-00658-6

PROLOGUE

Les hasards de la vie, et un déjeuner plus tard, nous ont permis de nous rencontrer et de sceller une amitié personnelle et professionnelle qui dure depuis près de dix ans.

Nous avons très vite vu la complémentarité de nos métiers, Isabelle, psychologue du travail et thérapeute systémique et Stéphanie, coach professionnelle. Nous sommes toutes deux engagées sur les sujets de la qualité de vie au travail, sur la valorisation de la diversité des talents au service de la performance individuelle et collective, sur la dynamique d'inclusion pour permettre à un collectif professionnel et à ses membres de s'épanouir et de performer ensemble. Nous avons donc tout naturellement et très rapidement croisé nos pratiques, nos outils, nos constats, et notre envie de travailler ensemble.

Nos premiers pas en duo se sont concrétisés autour du partage d'un cabinet commun dans un collectif de praticiens au service d'une devise «Mieux c'est déjà bien». Très vite, nous avons eu recours l'une à l'autre pour accompagner de la manière la plus complète possible nos patients/clients dans des étapes de leur vie professionnelle. Ces expériences nous ont conduit à réfléchir aux similitudes dans les problématiques des personnes que nous accompagnions. Pour beaucoup, souvent en milieu de vie professionnelle, nos patients/clients étaient bloqués à un carrefour avec un manque de sens et de valeurs, peu de conscience de leur valeur au travail, un épuisement général et une envie d'ailleurs.

Nous nous sommes alors posées un été pour réfléchir et construire un parcours¹ destiné à cette crise de milieu de vie professionnelle afin d'offrir à des collectifs de travail en entreprise l'opportunité de faire « la peau » à leurs questions professionnelles avant qu'elles ne leur fassent « la peau ». L'intention commune que nous touchions du doigt était de vider nos cabinets pour aider des collectifs de travail en entreprise à déployer leurs talents et leur créativité.

L'occasion de prototyper et de mettre en action notre intention nous a été offerte par un grand groupe de distribution spécialisée. Les deux jours d'animation d'un séminaire magique nous ont confortées dans notre intuition, devenue notre mission commune de réenchanter la vie professionnelle et la manière de travailler ensemble.

Notre intuition a ensuite donné lieu à la création d'un parcours intitulé « du développement individuel à la performance collective ».

Le but était d'arriver à mener des transitions et des transformations dans des équipes, but qui ne pouvait être atteint qu'à la condition qu'un groupe se mette en action et que ses membres aient une bonne connaissance mutuelle. Pour activer tout ce processus, il est tout d'abord nécessaire de se connaître et de se développer soi-même avant d'aller vers les autres et de contribuer collectivement, ce qui est source d'épanouissement au travail.

Les étapes de transition et de transformation, qui sont inévitables, sont très souvent des étapes anxiogènes. Pourquoi? Parce que le monde est devenu complexe, que tout change très vite et demande de l'agilité et de l'adaptabilité face au changement. Par

1. Parcours « Réveiller son ADN pro ».

ailleurs, l'épanouissement au travail n'est pas une quête personnelle. Elle passe obligatoirement par un travail et une collaboration en équipe qui induit une interdépendance à vivre sereinement si nous avons une bonne connaissance de nous-mêmes et de l'autre. Enfin, on investit la sphère professionnelle avec un objectif de réalisation mais également une quête de sens de plus en plus présente. Quête de sens qui pose la question de la motivation et de l'autonomie. Le collectif ne signifie pas être noyé au milieu du groupe mais participer avec tout ce qui nous constitue, sans nous renier, au service du travail.

La pandémie mondiale de 2020 a bousculé la relation au travail. Avec l'arrivée massive du télétravail pour certains, la continuité de l'activité professionnelle obligatoirement en présentiel pour d'autres et, pour tous, la charge mentale de la famille (gestion des enfants, logistique familiale, partage des tâches ou pas...), ce contexte a été un révélateur d'un questionnement existentiel profond sur la façon d'investir notre sphère professionnelle. Quelles valeurs et quel sens voulons-nous donner au travail dans notre vie?

Au-delà de la pandémie, le contexte du marché de l'emploi actuel change avec l'allongement de la durée de vie au travail ou l'évolution très rapide des postes... **Il est donc stratégique et crucial de faire le point sur sa carrière pour ne pas être en « décrochage ».** Le contexte général du travail nous amène ainsi à plus d'agilité et de capacité à nous transformer comme nous venons de le voir. Apprendre de la crise pour en sortir grand·e.

Après le confinement, nous avons vu débarquer, en entreprise ou dans nos cabinets, des adultes en « mal de vivre pro » et/ou en « décrochage d'enthousiasme professionnel ». Perte de sens dans un système dont les valeurs ne sont pas toujours incarnées,

perte du lien social, difficultés à contenir ses émotions dans la sphère professionnelle, perte de confiance en soi... autant de petits coups de canif qui viennent désenchanter notre relation au travail. Ces adultes en questionnement s'autorisent aujourd'hui à vouloir concilier vies professionnelle et personnelle, et s'épanouir dans cette articulation.

En effet, longtemps opposés comme deux mondes hermétiquement isolés l'un de l'autre, la vie privée et le travail nous ont souvent obligé·e·s à faire un grand écart douloureux et très difficile à tenir, qui ne nous satisfait pas.

Insatisfaction dont nous nous sommes accommodés durant une longue période. Certains d'entre nous sont allés chercher dans la boîte à outils du développement personnel des ressources pour aller mieux tout en touchant aux limites de l'exploration autocentrée. Si la recherche est uniquement au service de son propre développement, elle semble ne servir à rien puisque nous sommes des animaux sociaux qui interagissons et nous développons avec et pour les autres.

L'équilibre parfait vie privée/vie professionnelle est illusoire, mais savoir jouer sur les temps d'équilibre de l'un ou de l'autre est indispensable à la pleine réalisation de soi.

Dans nos vies professionnelles, nous avons nous-mêmes traversé des périodes de questionnement, de désarroi, de désengagement, jusqu'à choisir de changer radicalement de bocal et d'eau. Mais rien n'oblige à la radicalité. Nous pouvons faire le choix de seulement changer le bocal ou simplement renouveler l'eau pour nous y sentir mieux.

La sphère privée et la sphère professionnelle sont les deux faces d'une même pièce sur laquelle la connaissance de soi et la croissance personnelle sont essentielles pour se développer harmonieusement dans sa mission professionnelle.

Il faut maintenant passer du développement personnel à une croissance personnelle au service d'un collectif. Approfondir la connaissance de soi pour comprendre la place que chacun d'entre nous a dans le groupe et y contribuer.

Et il est important de réaliser qu'à ce grand chamboulement s'ajoute également la question écologique à un niveau planétaire, avec les enjeux que nous connaissons et notre envie d'apporter notre contribution, même minime (toujours mieux que rien du tout!); et, à un niveau individuel, une écologie personnelle pour prendre soin de nous et de nos relations.

Comment se sentir épanoui·e au travail en étant au plus près de soi-même? **Autant dépenser beaucoup d'énergie en faisant ce que l'on sait faire, ce que l'on a envie de faire, ce que l'on a le potentiel de faire et que l'on fait bien, plutôt que dépenser de l'énergie à tenir un grand écart impossible.** Il est temps pour tous d'observer un temps de pause et de questionner son rapport au travail.

Nous avons choisi de «réenchanter» la vie professionnelle en prenant un chemin en 5 étapes qui part de soi pour aller vers les autres.

Se connaître pour se réapproprier sa boussole interne nous apparaît comme le préalable. Personne d'autre que nous-mêmes ne viendra avec sa baguette magique «mettre des paillettes dans notre vie». Les premiers pas consistent donc à discerner sa mission et à engager sa responsabilité dans la conduite de son changement personnel, et donc professionnel. Une fois le parcours sur les rails, nous allons pouvoir sortir du bois pour montrer notre boussole aux autres : faire savoir, être visibles, poser nos intentions, agir, impacter positivement notre environnement... Autant de défis possibles à relever quel que soit le contexte, aussi rock n'roll soit-il.

Nous avons la conviction profonde que le travail est un lieu de pleine réalisation de soi et nous ne sommes pas que deux à le vivre, d'après ce que l'on nous dit dans l'oreillette.

«Réenchanter sa vie professionnelle» propose un bilan de valeurs et de sens pour tous. Ce bilan permet de se poser un certain nombre de questions sur son emploi, son contenu, sa relation au travail, son épanouissement dans le contexte professionnel et dans la vie, le bon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. Il permet surtout de trouver des outils concrets pour réaliser son propre bilan.

En résumé, il s'agit de remettre au centre sa relation au travail sans pour autant que le travail soit le centre de sa vie.

PARTIE 1

Une intention

CHAPITRE 1

Poser une intention pour son développement professionnel



«La folie consiste à refaire sans cesse la *même chose*,
mais en espérant un résultat différent.»

Rita Mae Brown¹

Lorsque l'on parle du pouvoir de l'intention, l'on pense souvent au fait de passer une commande précise à l'univers. Cela fait écho au best-seller de Wayne Dyer² dont le côté magique peut en rebuter plus d'un. En effet, le pouvoir de l'intention, la loi de l'attraction et autres cadeaux délivrés en 48 heures chrono par l'univers ont attiré et attirent encore des personnes qui attendent l'alignement des planètes. Mais la pensée magique a ses limites.

Nous aimons particulièrement la blague qui suit et qui en dit long sur attendre ou agir. Un jour, une catastrophe naturelle s'abat sur une ville. L'inondation submerge lentement mais sûrement l'ensemble des habitations et tout le monde doit être évacué. Un homme décide malgré tout de rester chez lui. Son voisin frappe à sa porte pour lui dire de partir et de se protéger mais

1. Cette phrase attribuée à Albert Einstein est en réalité de la scénariste et romancière états-unienne Rita Mae Brown, dans *Sudden Death*, Penguin Random House, 1984.

2. Wayne W. Dyer, *Le Pouvoir de l'intention. Réalisez tous vos désirs en vous connectant à l'intelligence universelle*, J'ai Lu, 2006.

l'homme répond «Non, je reste, Dieu me protège». L'eau continue de monter dramatiquement. Il doit aller au premier étage de sa maison pour rester en vie. Un bateau pneumatique arrive alors et les passagers lui crient de monter. Notre homme répond «Non merci, Dieu me protège». L'eau monte jusqu'au toit où l'homme s'est réfugié. Un hélicoptère de secours arrive et les sauveteurs crient à l'homme «Venez, nous allons vous hélitreuiller. Dépêchez-vous! Vous risquez de mourir». Et l'homme répond «Non merci, Dieu me sauvera!». Lorsque l'eau monte encore, l'homme se noie et arrive au paradis furieux. Il interpelle Dieu en lui disant «Je croyais en toi, j'étais certain que tu allais me sauver et je suis mort». Et là, Dieu lui répond «Je t'ai envoyé ton voisin, un canot pneumatique, puis un hélicoptère, qu'est-ce que tu voulais de plus?».

Tout ça pour dire qu'il est bon d'avoir une confiance absolue dans une probable réalisation mais que les chances seront décuplées si nous saisissons toutes les opportunités, les ressources, les aides qui sont sur notre chemin lorsque nous avons une vision claire de là où nous souhaitons aller.

L'objectif de ce chapitre est donc de vous mettre sur les rails pour bâtir les fondements de **votre nouvelle étape de vie professionnelle**. Car comme on peut s'en douter, si on ne connaît pas la destination, il y a très peu de chances que l'on se mette en route et encore moins que l'on arrive quelque part.

Une intention solide passe par une définition claire de ce qu'elle doit être, une confiance chevillée au corps dans le fait qu'elle va nous amener des ressources et nous aider à orienter notre plan d'action.

Enfin, nous vous offrons ici un bon mode d'emploi pour rendre votre intention consciente et efficace, ainsi que quelques intentions inspirantes.

Qu'est-ce qu'une intention ?

Prenons d'abord un temps pour ralentir afin de mieux accélérer ensuite. De manière très pragmatique, nous allons en premier lieu creuser du côté des synonymes pour nous mettre d'accord sur ce dont nous parlons.

Ces synonymes peuvent se classer en deux grandes familles : ceux qui sont de l'ordre de la vision et ceux qui sont de l'ordre de l'action et de la mise en œuvre. Étymologiquement, le mot «intention» dans son origine latine signifie «d'une tension, d'une action de tendre; l'application de la pensée, l'attention; l'effort vers un but, une intensité, une augmentation».

Dans la vision, nous retrouvons la notion de but que nous souhaitons atteindre, de destination finale. C'est aussi ce que l'on appelle couramment un projet, une ambition qui nous concerne et dans laquelle nous nous projetons. Et comme disait Emmanuel Macron qui a atteint son but par deux fois «Parce que c'est NOTRE (mon) PROJET!».

Comme nous le voyons, **cette notion est très liée à un mouvement extérieur vers le futur qui ne pourra se produire que s'il prend racine à l'intérieur de nous.** C'est là que nous trouvons donc une seconde notion de mise en œuvre qui part de notre volonté et de notre détermination, qui nous donne à la fois l'énergie et l'ancre. Le désir de mettre en œuvre ne naît pas uniquement dans les petits neurones joyeux de notre cerveau mais est un mouvement qui vient vraiment du corps, comme un appel de chacune de nos cellules à se mettre en mouvement. L'on entend souvent dire «C'est plus fort que moi, ça vient des tripes». C'est ce mouvement qui va entraîner la résolution de faire aboutir ce que nous visons.

Contrairement aux belles résolutions de la rentrée de septembre ou du Nouvel An, poser une intention doit s'incarner

comme étant déjà réalisée et pas comme un doux désir qui nous berce d'illusions dans un futur hypothétique «Quand j'aurai le temps...».

Au risque de vous décevoir, si vous êtes venu·e chercher LA recette magique, passez votre chemin, manant! Pas de Merlin l'Enchanteur avec sa baguette trop trop magique, pas de marmotte qui emballe le chocolat dans le papier et surtout pas de recruteur qui vient directement sonner à votre porte parce que vous êtes VRAIMENT celui ou celle dont il a absolument besoin TOUT DE SUITE MAINTENANT! Avec des conditions mirifiques à la clé, bien sûr:

Poser une intention pour convoquer les bonnes ressources

Lorsque nous parlons d'intention, il est avant tout question de démultiplier nos capacités d'attention et de travailler consciemment à mettre en œuvre, étape par étape, un projet professionnel que nous souhaitons ardemment voir se réaliser. Plus les idées sont claires, plus les choses s'alignent et plus la réalisation sera facile.

Il s'agira donc d'attraper tous les signes qui ont du sens et qui contribuent à son intention. Il est important d'affûter son esprit, de développer sa curiosité et d'avoir ses antennes bien déployées. Mais attention à bien faire le tri car tout n'est pas forcément la confirmation de ce que l'on cherche. Contrairement à ce que l'on entend souvent «Moi je crois trop aux signes» ou «Ça c'est un signe, c'est sûr!», il n'y a pas forcément des signes partout. Il y a parfois simplement un biais de confirmation.

Qu'est-ce qu'un biais de confirmation? C'est une illusion d'optique mentale. Notre «génial» (crétin) cerveau (pardon de le

traiter ainsi mais faut quand même dire que parfois...) arrive à prendre 35 000 décisions par jour mais pour pouvoir le faire il doit malheureusement créer des raccourcis. Ce sont ces raccourcis que l'on appelle les biais et qui auront tendance à simplifier des informations ou à vouloir donner du sens à ce qui est perçu.

Ce que nous voyons réellement relève plutôt des synchronicités¹ que des signes envoyés par l'au-delà. Prenons un exemple, si je souhaite ouvrir une salle de sports, mon cerveau va augmenter son degré d'attention sur tout ce qui concerne le sport et je ne vais plus voir le monde que sous ce prisme en me disant «C'est dingue quand même, je veux ouvrir une salle de sports et je me rends compte que plein de gens veulent faire la même chose que moi. Je suis visionnaire». Ou encore «Depuis que j'ai eu l'idée d'ouvrir une salle de sports, je ne tombe que sur des sujets qui parlent de ça. C'est dingue, non? Si ce ne sont pas des signes quand même!». En fait, mon cerveau détecte plus facilement ce qu'il connaît et les fils d'actualité de mes réseaux sociaux vont aussi servir ce que j'attends (puisque je serai allé·e visiter les sites qui m'intéressent). Mince, on vient de vous dévoiler le secret derrière le tour de magie algorithmique.

La bonne nouvelle, c'est que vous allez pouvoir aiguiser tous vos sens et attraper ces synchronicités comme autant d'opportunités de travailler sur votre intention. **Si vous en êtes conscient·e, et que vous avez bien repéré le territoire que vous connaissez, vous allez aussi pouvoir partir en terre inconnue (avec ou sans Frédéric Lopez)** pour enrichir votre projet de nouvelles découvertes ou idées.

1. Concept mis en lumière par le psychiatre et psychanalyste Carl G. Jung. Une synchronicité est «un alignement entre nos pensées et la réalité» et n'a de sens que pour celui qui la vit.

Au-delà des synchronicités, une intention bien posée vous permettra des rencontres, des échanges, des conversations *in* ou *out of the box*¹ pour convoquer les bonnes personnes ressources autour de vous et de la vision de votre vie professionnelle réenchantée.

Pour aller un peu plus avant dans notre intention de vous parler de réseau, autrement dit de bonnes personnes ressources, voici un rappel :

- **Pour décrocher un nouvel emploi** : votre intention vous permettra d'oser parler clairement de votre recherche autour de vous, afin d'accroître votre *sourcing*² en termes de pistes pour porter votre vision. En effet, vous pourrez ainsi échanger avec votre cercle de premier niveau mais aussi démultiplier vos recherches auprès des contacts de vos contacts. Ces derniers, en comprenant votre intention très claire, sauront vous orienter voire vous recommander facilement. Ils seront vos meilleurs ambassadeurs.
- **Pour vous reconvertir** : une intention bien construite sera l'opportunité de solliciter votre réseau afin d'affiner votre projet, de le tester pour le valider ou l'infirmer. Là encore, c'est une façon de rencontrer de nouvelles personnes *via* votre réseau d'ambassadeurs, une bonne façon d'engranger le plus d'informations possibles, d'éviter les angles morts et ainsi de prendre la (ou les) bonne(s) décision(s).
- **Pour travailler autrement** : si votre intention est d'investir de nouvelles activités personnelles et/ou professionnelles afin d'insuffler un nouveau souffle à votre vie professionnelle, rien

1. Littéralement « dans ou en dehors de la boîte », comprendre ici : dans ou en dehors des sentiers battus et du train-train quotidien.

2. Entendez par *sourcing* un vivier d'opportunités.

de mieux que le réseau pour vous inspirer, vous renouveler, élargir votre champ de vision, vous enrichir de bonnes pratiques, découvrir de nouveaux outils, clients, fournisseurs, collègues, activités de votre entreprise actuelle, etc. Encore faut-il guider les membres de votre réseau par une intention claire pour faire les bonnes rencontres.

L'intention est la clé pour ouvrir les bonnes portes vers votre projet en le rendant explicite. Ainsi vous vous rendrez visible aux bonnes personnes qui seront parties prenantes de vos nouvelles ambitions.

Plus loin dans ce livre, nous reviendrons sur la puissance du réseau, avec plein de conseils pour bien réseauter ainsi que des outils pour expliciter et mettre en avant votre intention et la rendre la plus compréhensible pour tous.

Poser une intention pour la faire exister

Formulez une demande explicite

«Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez, ce que vous croyez comprendre, ce que vous voulez comprendre et ce que vous comprenez, il y a dix possibilités que l'on ait des difficultés à communiquer. Mais essayons quand même...» Bernard Werber¹.

Ce qui nous apparaît absolument clair ne l'est pas forcément pour les autres. Il vous est certainement déjà arrivé que l'on vous demande ce que vous faites et que vous répondiez clairement sans pour autant que votre interlocuteur comprenne finalement quelle est votre activité.

1. Bernard Werber, *L'Encyclopédie du savoir relatif et absolu*, J'ai Lu, 2003.

Il en sera de même avec votre projet tant que vous n'aurez pas défini distinctement ses contours et clarifié la manière de le présenter. Alors pourquoi vous embêter à vouloir expliquer votre intention aux autres et ne pas simplement la garder pour vous sans rien dire? Parce qu'elle risque de n'avoir aucun impact et de ne pas déclencher d'envie de mise en action. Faire exister votre intention, c'est permettre de rendre conscient votre désir et de le dévoiler. Cela envoie aussi une commande très précise à votre inconscient. Imaginons que vous rentriez dans un magasin de vêtements sans dire un mot et en restant planté·e au milieu, il y a peu de chances que le vendeur soit télépathe et vous sorte le pantalon bleu en taille 40 que vous désirez tant.

Poser une intention, c'est aussi la faire exister et se donner l'autorisation d'aller vers ce que l'on veut vraiment. C'est également permettre de développer l'attention pour la réaliser, comme nous l'avons vu précédemment.

Poser une intention, c'est aussi formuler une vraie demande. Nous avons parfois l'illusion d'être compris à demi-mot ou sans même parler, tant les choses nous semblent évidentes, et nous oublions de demander. Prenons l'exemple de Jean qui arrive dans notre cabinet frustré de ne pas obtenir le poste de manager qu'il convoite depuis de nombreuses années. À la question «En avez-vous clairement fait la demande à votre boss?», la réponse est, vous vous en doutez, «Ben non, mes compétences et mes attitudes devraient suffire à lui faire comprendre que c'est moi qu'il doit nommer». Pas sûr...

Ce qui est si évident pour soi ne l'est certainement pas pour les autres. L'on pense trop souvent faire une demande qui en fait n'en est pas une. Un «J'en ai marre de ce poste!» ne dit pas que vous voulez en changer ou que vous souhaitez faire autre chose. Plutôt que de grogner, râler, vous résigner, prenez votre courage

à deux mains et faites sortir des mots clairs et compréhensibles de votre bouche avec une demande précise.

Comment? Ça se travaille. Pour cela, il convient déjà d'être au clair et honnête avec soi-même. Mettez de côté les suppositions : «Il ne voudra jamais me donner le poste», «Ça ne peut pas marcher, y'en a qui ont déjà essayé», «Je lui ai envoyé suffisamment de signes pour qu'il comprenne»... **Sortez de l'implicite et entrez de plain-pied dans l'explicite.** Explicite qui ne veut pas dire que vous allez obtenir tout ce que vous demandez mais, en tout cas, vous serez fixé.e.

Le bilan de vos intentions

Avant de vous expliquer comment construire une intention puissante et efficace, il nous semble essentiel de vous faire faire un petit flash-back dans le monde de vos intentions passées. Prenez le temps de répondre aux questions ci-dessous sur un petit carnet ou simplement pour vous-même dans votre tête.

- **Combien de fois avez-vous eu l'intention de changer de job?**
Ex. : Jamais, tous les deux ans (prendre conscience des cycles), chaque fois que mon boss me casse les pieds...
- **Combien de fois l'avez-vous fait (vraiment)?** *Ex. : jamais, j'adore mon job (que faites-vous avec ce livre entre les mains? Le lisez-vous pour un·e ami·e?), j'ai tenté plusieurs fois sans succès, une fois seulement, à chaque fois que...*
- **Si vous ne l'avez pas fait, qu'est-ce qui vous en a empêché jusqu'alors?** *Listez les obstacles : économiques, familiaux, personnels, émotionnels, contexte global...*
- **Repensez à une situation précise où vous avez souhaité :**
changer de job, modifier votre activité ou vos conditions de travail, obtenir une promotion, partir dans les Cévennes avec un ou plusieurs ânes... ou toute autre chose.

- **Quelle intention avez-vous formulée à l'époque? Quels résultats avez-vous obtenus?**

À la lecture de vos réponses, posez-vous les questions suivantes :

- **Qu'est-ce qui a bien fonctionné?** *Ex. : j'étais déterminé·e, j'avais une intention claire, c'était une évidence...*
- **Qu'est-ce qui n'a pas marché?** *Ex. : le moment n'était finalement pas le bon, je craignais de ne pas réussir à passer le pas, ma stratégie était bancal...*
- **Que pourriez-vous reproduire aujourd'hui?** *Dressez la liste des ressentis et des actions à conserver.*
- **Que pourriez-vous améliorer ou modifier?** *Ex. : ma communication, mon état d'esprit, ma préparation, la situation n'est plus la même aujourd'hui...*

Comment construire votre intention ?

Une intention en trois dimensions : passé, présent et futur

Le passé permet de prendre en compte le contexte et l'histoire. Prenons Marie, jeune chef de projet dans une société d'assurance. Marie s'ennuie fermement malgré un manager sympathique et des réalisations au top. Elle est clairement dans la performance qu'elle maîtrise mais ne s'éclate pas du tout. Un « bore-burn-out » (mix de bore-out et burn-out) plus tard, Marie se pose la question de son avenir professionnel et peut-être d'une réorientation complète. Elle se reconnecte à son histoire personnelle et professionnelle et une passion pour les animaux refait surface.

Le présent permet de s'inscrire dans une réalité et de prendre conscience de ce que nous avons entre les mains en termes de compétences, de moyens et de contexte. Continuons avec Marie.

Par son exploration, elle se rend compte de toutes les compétences et les talents qu'elle possède et qu'elle a cultivés au fil du temps. Elle réalise aussi que son mari est là pour l'accompagner dans n'importe quel projet qui peut la rendre heureuse. Son manager l'encourage également. Les conditions semblent réunies pour continuer à cheminer.

La projection dans le futur permet de dessiner les contours d'une vision la plus claire possible de ce que nous souhaitons, même si le « comment » est encore en germe. Au fil de son cheminement, Marie a la vision très claire de son prochain job, entourée de chiens, à l'extérieur, en relation avec des personnes et totalement heureuse et légitime dans son poste.

Vous voulez la fin de l'histoire? Marie a pris un congé sabbatique pour créer sa propre société. Elle est aujourd'hui comportementaliste pour chiens. Cela ne s'est pas fait en un coup de baguette magique mais grâce à tout le travail de clarification et d'intention qu'elle a effectué. Elle se donne la chance de réussir sa reconversion-passion.

Sur le court ou sur la chaise de l'arbitre ?

Avant de nous lancer dans la mise en œuvre, nous devons vous alerter sur un comportement qui est en chacun de nous et qui peut, parfois, nous bloquer plutôt que nous aider. Il s'agit de savoir si nous voulons être sur le court en train de jouer la partie ou sur la chaise de l'arbitre à regarder, juger, jauger, critiquer la personne sur le terrain, c'est-à-dire nous-mêmes.

Attention de bien vérifier que notre intention est réaliste et réalisable. Par exemple, Isabelle adorerait être petit rat de l'Opéra. Elle n'en a plus l'âge et n'a jamais eu la condition physique, ni la patience, pour faire des heures de barre au sol. Tout rêve de

reconversion en neurochirurgie en moins d'une semaine est également à écarter pour des raisons évidentes.

En revanche, si notre intention est juste et réaliste, il y a toutes les chances qu'elle se concrétise et cela d'autant mieux si nous mettons de côté les « Oui d'accord mais... », « C'est pas possible, c'est trop beau pour que ça se réalise... », « Ça ne marchera jamais... » et autres douceurs que notre cerveau nous sert régulièrement. Suspendons tout jugement vis-à-vis de notre intention et mettons-nous en action.

À vos crayons, rédigez votre intention sans frein

Sur votre carnet ou sur une feuille de papier libre, vous allez maintenant rédiger votre intention. Notez la date du jour et suivez les quatre temps ci-dessous.

Temps 1 : ralentir pour mieux accélérer et créer les conditions idéales pour écrire votre intention

Comme précédemment, prenez le temps de vous poser les bonnes questions pour entrer dans le processus d'élaboration de votre intention :

- Pourquoi ai-je ce livre entre les mains ?
- Pour quelles raisons est-ce que je lis ce livre ? Qu'est-ce que je souhaite réellement ?
- Qu'est-ce que je crois vouloir vraiment dans ma vie professionnelle ?
- Qu'est-ce que je crois ne plus vouloir ?
- Quels sont les signes, symptômes ou indicateurs qui me font dire cela ?

Temps 2 : imaginer votre intention, oui mais comment ?

- Prenez un temps pour vous installer confortablement, sans être dérangé·e, bien assis·e les deux pieds au sol.
- Respirez tranquillement, sans forcer, le plus simplement du monde.
- Fermez les yeux quelques instants ou regardez un point devant vous au sol.
- Imaginez. La lecture du livre est terminée. Vous avez mené une transformation dans votre vie professionnelle et vous avez atteint votre but, votre intention s'est réalisée. C'est comment? Soyez présent·e à vos sensations. Y a-t-il des images qui vous viennent? des idées? des sensations? Notez-les dans un carnet sans vous censurer.
- Si la créativité vous titille, autorisez-vous aussi à représenter visuellement tout ce qui vous vient à l'esprit, par un dessin, des images découpées et collées... afin de figurer la situation telle que vous aimeriez qu'elle soit.

Temps 3 : formuler votre intention

- Parlez à la première personne et au présent.
- Formulez l'intention comme si le but associé était déjà atteint. Par exemple, nous sommes en train d'écrire le livre que vous tenez maintenant entre vos mains. Nous imaginons que nous sommes dans une librairie que nous connaissons bien, devant le rayon, et nous voyons notre livre en tête de gondole. Nous formulons un « Nous voyons notre livre en tête de gondole dans notre librairie préférée et nous en sommes très fières ».
- Utilisez des termes positifs, supprimez les négations et parlez à voix haute. Par exemple, Jessica prépare le concours de

professeur des écoles. Elle formule son intention en disant «C'est le 3 septembre, le jour de la rentrée des classes. Je suis dans ma classe devant mes élèves. Je suis excitée à l'idée de leur faire cours». Exprimez de la gratitude pour le chemin déjà parcouru et pour celui à venir.

Pour vous aider à formuler votre intention avec aisance, nous avons prévu les questions d'autocoaching que voici :

- Imaginez que la situation est exactement comme vous le souhaitez, il n'y a pas mieux. Décrivez-la.
- Vous avez une baguette magique, vous transformez votre situation actuelle exactement comme vous le souhaitez. C'est comment?

Temps 4 : lancer votre bon de commande

Une fois votre intention bien en place, commencez à en parler autour de vous pour la faire exister vraiment. Par ailleurs, cela permet aussi de constater comment notre intention résonne chez ceux qui l'entendent.

Souvent, lorsque notre intention est juste et très alignée avec nous-mêmes, le retour de notre entourage est très positif et encourageant, allant du «C'est sûr, ça va fonctionner» au «C'est exactement toi, tu vas y arriver». Partageons notre intention avec des personnes honnêtes qui nous feront des retours constructifs, courageux et bienveillants. Ces personnes ne sont pas forcément des amis mais des gens en qui nous avons confiance dans notre entourage professionnel ou personnel. Évitions de solliciter des personnes qui parlent de leurs peurs et projettent sur nous les pires échecs. Nous en connaissons tous, y compris parmi les amis ou les membres de notre famille que nous aimons et qui nous aiment, mais qui ne sont pas les bonnes personnes pour nous entendre.

SAVOIR RECRUTER ET SOLLICITER LES BONS SOUTIENS

Voici le portrait-robot d'un supporter de valeur qui pourra vous accompagner positivement dans certaines étapes, ou sur l'ensemble, de votre projet.

Un supporter de valeur est une personne qui :

- a une capacité d'écoute (de l'autre) développée ;
- aide à réfléchir, à explorer à haute voix en toute sécurité et sans qu'on se sente jugé-e ;
- a une relation équilibrée avec l'autre, d'égal·e à égal·e ;
- a le courage d'offrir un vrai feed-back constructif en douceur, même pour les choses qui fâchent.

Ces personnes peuvent aussi bien être des thérapeutes, des mentors, des coachs que des amis, des relations, des collègues de travail ou des membres de votre famille.

Si la personne à qui vous présentez votre intention ne possède pas les qualités citées plus haut, fuyez très vite. Cela ne remettra pas en cause les liens qui vous unissent mais cette personne n'est pas la bonne pour vous aider à porter votre intention.

Voilà, votre intention est maintenant rédigée. Attention, elle n'est pas gravée dans le marbre et vous pouvez y revenir et la faire évoluer au fil du temps.

Des intentions qui inspirent

Magali et la fin d'une relation au travail difficile

Magali a été malmenée par la vie. Ses différentes expériences professionnelles se sont souvent soldées par des conflits relationnels avec sa hiérarchie. Ces échecs à répétition ont mis en lumière un schéma récurrent dont elle veut sortir.

Au moment où elle se trouve entre deux postes, sa compagne tombe gravement malade. Magali doit donc assumer le rôle d'aïdante pour sa compagne et de maman pour leurs deux enfants. Avec le confinement, et le risque de contracter le virus pour sa compagne, elles choisissent de faire l'école à la maison. Même si sa compagne est en rémission totale et que les deux enfants vont bien, Magali s'est repliée sur elle-même et a beaucoup de mal à envisager une nouvelle activité professionnelle. Elle nourrit le projet familial de partir s'installer en province et ne sait pas comment ouvrir ce nouveau chapitre de sa vie personnelle et professionnelle.

Grâce à une session d'autohypnose, son intention lui est apparue comme une évidence. Elle découvre qu'elle ne recherche plus un job alimentaire mais une activité qui la nourrit pleinement et dans laquelle elle se fait plaisir tout en mettant en œuvre ses valeurs. Ce travail ne pourra plus simplement être centré sur l'unique besoin des autres mais également sur son propre épanouissement. Sa prise de conscience lui permet de voir que le travail n'est pas synonyme de souffrance et d'efforts mais de réalisation de soi dans toutes les sphères de sa vie.

Son intention est donc «Je rayonne au travail et j'illumine ma vie».

Magali partage son intention avec sa compagne qui la soutient à 100 % pour centrer sa recherche sur un projet qui la réjouit vraiment. Elle décide donc de ne pas débiter sa recherche d'emploi uniquement vers leur prochaine destination en province et sous la forme du Graal du CDI. Elle s'autorise à explorer toutes sortes de pistes même temporaires en région parisienne et en province. Magali focalise son attention sur son intention avant de privilégier les côtés «sécurité» et «alimentaire». Cette nouvelle posture de recherche lui ouvre ainsi de nouvelles opportunités

et de nouvelles rencontres professionnelles à la fois riches et réjouissantes pour se remettre avec joie et en douceur dans le monde du travail.

Patrick, vivant et vibrant à la maison comme au travail

Patrick a un métier dans lequel il ne se sent ni bien ni mal. Il travaille avec implication mais sans enthousiasme. Il a déjà fait plusieurs bilans de compétences qui ont confirmé qu'il est à la bonne place et que ses compétences sont avérées et reconnues. Pour autant, la routine le mine et entame son envie d'aller au travail et sa motivation. Il commence même à minimiser son rôle et ses réalisations dans son activité, à sentir que sa relation aux collègues lui pèse et à remettre en cause son utilité.

Par ailleurs, Patrick trouve une forme d'équilibre dans sa passion pour la pâtisserie. Il ne souhaite pas se réorienter dans ce domaine et ne s'imagine pas évoluer dans ce métier. Il a néanmoins envie d'y passer plus de temps pour se perfectionner. Son goût pour l'apprentissage est très développé et il a soif de découvrir de nouvelles techniques. Un seul obstacle : le temps.

Il travaille son intention avec l'intuition qu'il est nécessaire pour lui de retrouver un équilibre entre sa vie professionnelle et sa passion. Pour cela, il a besoin de réduire son temps de travail et de consacrer du temps à l'obtention d'un CAP pâtisserie, rien que pour le plaisir et le goût d'apprendre.

Son intention est donc «Un équilibre parfait : j'apprends avec joie à progresser grâce à mon CAP de pâtisserie et je retrouve de la saveur dans mon travail au quotidien».

Patrick choisit donc d'aller taper à la porte de tous les organismes qui préparent au CAP pâtisserie. Il a aussi prévu un rendez-vous avec son manager pour aménager son temps de travail.

Noémie et l'énergie du cheval

Noémie est une bonne élève qui a accompli un parcours scolaire sans faute. Après des études de commerce brillantes, elle trouve un poste sans difficulté et anime une équipe commerciale dans un grand groupe. Les objectifs sont tenus et sa vie s'écoule doucement, sans aspérité. Elle mène de front une carrière au top et une vie de famille idéale avec enfants.

Passionnée par les chevaux depuis toute petite, elle a le rêve secret de vivre de sa passion. Seul hic, l'histoire familiale est pavée de nombreux échecs entrepreneuriaux qui bloquent toute tentative de sortir d'un emploi en CDI dans une grosse structure. Un premier arrêt de travail avec un lumbago carabiné immobilise Noémie, qui commence à percevoir que sa charge quotidienne lui pèse. Malgré cela, elle reprend son bâton de pèlerin et redémarre sur le même rythme, rangeant ses aspirations profondes dans sa poche. Un accident «bête» sur son trajet professionnel la cloue une nouvelle fois au lit. Cet arrêt forcé, plus long que le précédent, l'oblige à se poser des questions sur ses envies professionnelles et la remet sur la piste de sa passion. Les hasards de la vie lui font découvrir l'équithérapie, ce qui lui ouvre des horizons inexplorés.

Une fois remise sur pied, elle part se former sur son temps de loisirs, juste pour le plaisir. Elle se reconnecte à une énergie incroyable et insoupçonnée et se met à rêver que l'impossible ne l'est pas tant que ça.

Son intention : «Chaque matin, je suis heureuse car je suis utile et j'apporte du bonheur autour de moi avec mes chevaux.»

Au cours d'un dîner chez des amis, elle répond aux questions d'une personne sur l'équithérapie qui s'exclame «Il est vraiment chouette votre métier! Où est-ce que l'on peut venir vous voir?». C'est le petit élément déclencheur dont elle avait besoin pour foncer et se lancer dans la construction de son projet.

Chaque intention est unique en fonction de son histoire et de son parcours de vie. Elle puise sa source dans des temps d'arrêt.

Il est donc essentiel d'appuyer sur le bouton pause pour faire émerger son intention.

Offrez-vous ce temps de réflexion et laissez votre intuition échauffer des plans réjouissants.