



Du 9 pour une vie de rêve

Doutes, angoisses, difficultés à se lancer dans l'action... Pas toujours simple de booster sa vie professionnelle une bonne fois pour toutes ! Et si vous abordez un par un, les points qui vous paralysent ? **Jean-Jacques Montlahuc**, coach formateur, **Stéphanie Reynes**, coach psychosociologue, et **Dominique Steiler**, professeur en mindfulness et bien-être au travail, vous proposent des pistes pour calmer vos peurs et passer à l'action.

# J'ai décidé de me bouger professionnellement

## et ça paie !

### J'ai peur de stagner professionnellement

**Jean-Jacques Montlahuc** : Tout d'abord, ne vous jugez pas trop durement. Cette crainte est tout à fait normale. Partagez votre peur en vous confiant à des personnes de confiance, à des collègues dont vous êtes proche. Cela vous aidera sans aucun doute à vous libérer et à dépasser vos peurs. En parallèle, interrogez-vous sur ce qui vous manque réellement dans votre vie professionnelle.

**Stéphanie Reynes** : Faites le point sur vos compétences et distinguez celles que vous souhaitez exploiter ou préférez délaisser. Travaillez sur vos valeurs et sur vos motivations. Qu'est-ce qui vous donne envie de vous lever chaque matin, par exemple ? Lorsque vous y voyez plus clair, planifiez concrètement votre projet. Vérifiez si vous avez besoin de suivre un stage ou une formation.



“Généralement, nous avons tendance à exagérer nos qualités ou, au contraire, à n'en trouver aucune ! Tout d'abord, tâchez de déterminer des adjectifs précis vous concernant...”

Stéphanie Reynes

Si vous êtes salariée, l'entretien annuel est une formidable occasion de faire le point sur vous, sur vos possibilités d'évolution avec votre responsable.

**Dominique Steiler :** Ne subissez pas la pression sociale actuelle qui exige d'évoluer à tout prix. Les jeunes salariés ou les étudiants rejettent fortement l'idée de vivre la moindre routine dans leur

métier. Mais sans routine, pas d'expertise et cela peut être problématique. Vous devez également distinguer vos besoins et vos envies réelles. Vous avez envie de travailler dans une autre région, dans un autre pays ?

Si votre famille ne peut pas vous suivre, réfléchissez d'ores et déjà à la manière de procéder et aux conséquences. Ne laissez rien au hasard !



Du 9 pour une vie de rêve

“Déterminez très précisément le projet que vous souhaitez conduire. S'il n'est pas clair, vous ne saurez pas attraper au vol la moindre opportunité.”

Dominique Steiler

## J'ai du mal à énoncer

### mes qualités professionnelles

**Jean-Jacques Montlahuc :** Sur le papier, recensez dix personnes avec qui vous êtes en contact ou avec qui vous travaillez. Pour chacune d'entre elles, interrogez-vous sur ce que cette dernière peut penser de vous. Donnez rendez-vous à ces personnes et montrez-leur vos résultats. Puis, demandez-leur en face à face à quelles qualités elles vous relient. Comparez vos impressions subjectives et les qualités que ces personnes vous attribuent. Le résultat est souvent étonnant.

**Stéphanie Reynes :** Généralement, nous avons tendance à exagérer nos qualités ou, au contraire, à n'en trouver aucune ! Tout d'abord, tâchez de déterminer des adjectifs précis vous concernant... Pour cela,

consultez des articles listant les qualités humaines. Ils vous permettront de mettre des mots sur vos pensées et impressions. Remémorez-vous les attitudes, les réactions que vous pouvez avoir dans votre vie quotidienne ou au travail. Elles parlent d'elles-mêmes de vos qualités.

**Dominique Steiler :** Faites le point avec un ami ou un coach professionnel. Évoquez vos atouts, vos forces, vos besoins mais également vos limites. Cela permet de ne pas viser un emploi qui ne vous serait pas adapté. Beaucoup veulent endosser des responsabilités mais un grand nombre les gèrent difficilement. C'est logique... nous n'avons pas les mêmes besoins ni les mêmes capacités.



## Je rêve de réorienter ma carrière

**Jean-Jacques Montlahuc :** Clarifiez votre idéal professionnel. Choisissez le bon moment pour changer de vie et assurez-vous d'être stable sur le plan personnel. Évitez de changer de métier si vous divorcez, par exemple. Dopez votre réseau. Adoptez une attitude positive et ne soyez pas obsédée par un éventuel échec. Car ce dernier doit être vécu comme une expérience et non comme une malédiction qui doit stopper vos rêves futurs.

**Stéphanie Reynes :** Réalisez une enquête métier afin de trouver le projet qui vous convient le plus. Lorsque vous pensez avoir déniché le métier idéal, rencontrez au plus vite des professionnels passionnés du secteur. Posez-leur des questions ouvertes. En quoi consiste leur emploi au quotidien ? Pourquoi ont-ils choisi ce domaine ? Deman-

dez-leur les coordonnées d'un autre contact professionnel. De cette façon, vous pourrez appeler ce dernier en lui rappelant qu'il vous a été conseillé en raison de son sérieux. Si vous valorisez une personne, elle risque de vous aider plus facilement dans la recherche d'un emploi, d'un stage ou d'une mise en relation avec un futur employeur !

**Dominique Steiler :** La société actuelle prône le bien-être et notamment l'épanouissement professionnel. Cette tendance veut nous faire croire que tout le monde sera heureux en choisissant de devenir sculpteur sur bois ! Ce n'est pas toujours vrai. Avant toute chose, dirigez-vous vers des professionnels de la réorientation de carrière, Apec, Pôle Emploi ou coaching en entreprises privées... les possibilités sont nombreuses !

## Suite à une promotion, j'ai peur de gérer de grandes responsabilités professionnelles

**Jean-Jacques Montlahuc :** Cette peur est légitime... Quotidiennement, nous vivons avec l'injonction de réussir tout ce que nous entreprenons et d'être constamment heureux. Mais, cela n'est pas possible. Si vous prenez du recul, vous vous rendez compte que vous ne risquez pas grand-chose en acceptant ces nouvelles responsabilités. Vous avez même certainement tout à y gagner.

**Stéphanie Reynes :** Demandez-vous si vous avez réellement envie de ce poste

et s'il ne va pas à l'encontre de certaines de vos valeurs. Rappelez-vous que nous avons toujours le choix et ne cédez pas à la pression de vos supérieurs. Vous ne serez pas licenciée si vous refusez cette promotion. Vous choisissez d'accepter le challenge ? N'hésitez pas à demander à votre hiérarchie, une formation complémentaire.

**Dominique Steiler :** Distinguez les peurs justifiées de celles qui ne le sont pas. Acceptez les peurs sur lesquelles vous



ne pouvez pas agir et la part de risque inhérente à toute nouvelle situation, à tout nouveau choix. Rappelez-vous qu'il

n'y a pas de courage sans peur. Ce type d'approche vous aidera à prendre la bonne décision !

## Je ne parviens pas à créer d'opportunités professionnelles, à développer **mon réseau**

**Jean-Jacques Montlahuc** : Savoir se présenter en une minute dans des situations privées ou professionnelles ou repérer la moindre opportunité sont des attitudes qui s'apprennent. Cela n'est pas inné ! Contactez sans attendre les chambres de commerce, l'Apec, le Pôle Emploi et des associations d'aide à l'emploi. Toutes proposent des formations spécifiques et très concrètes. Scrutez également le Web car il regorge de cours en ligne très intéressants.

**Stéphanie Reynes** : Déterminez très précisément le projet que vous souhaitez conduire. S'il n'est pas clair, vous ne saurez pas attraper au vol la moindre opportunité. Boostez votre sens de la communication et parlez de votre projet à toutes

les personnes que vous rencontrez ! Cela paiera forcément !

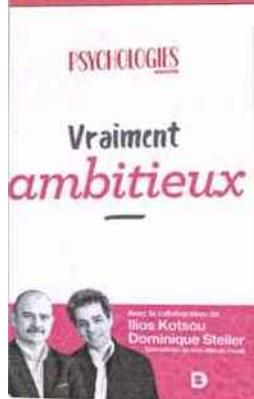
**Dominique Steiler** : Partagez vos idées professionnelles sur les réseaux sociaux. Vos amis virtuels ou réels réagiront, commenteront et refléteront une tendance. Privilégiez les personnes proches, les professionnels bienveillants. Ne restez pas dans la réflexion intérieure. Dressez votre plan sur une feuille de papier. Le mouvement empêche les pensées négatives paralysantes. Nous faisons trop confiance à notre mental. Ce dernier joue son rôle de raison lorsque nous passons à l'action. Mais il a aussi la fâcheuse tendance à imaginer le pire sans que cela soit justifié !

*Sarah Ellero*

## *Se dire la vérité en entreprise*

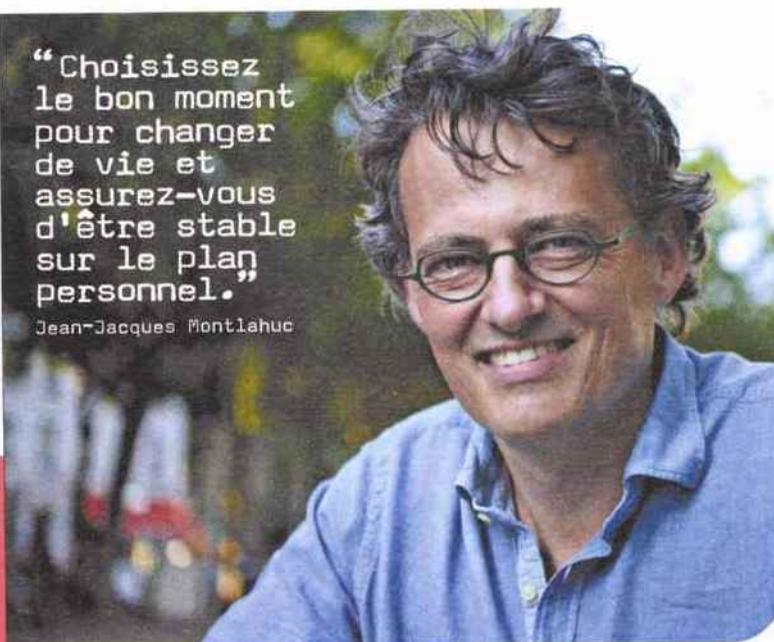
**Jean-Jacques Montlahuc** : À l'issue de mes conférences, un grand nombre de personnes me confiait leur difficulté à libérer la parole auprès de leurs collègues, équipes. Logiquement, j'ai ressenti le besoin d'écrire un guide très pratique promouvant la culture de la vérité. Je voulais également démontrer que la parole libre n'était pas si com-

pliquée à mettre en œuvre. Suite à la lecture de mon ouvrage, le retour des dirigeants de réseaux d'emploi a été très bon. Selon eux, mon discours est inspirant et nécessaire en ces temps moroses ! (Coécrit avec *Marine de Scorbiac*, Éditions Pearson, 119 pages, 19,50 euros, [www.jeanjacquesmontlahuc.fr](http://www.jeanjacquesmontlahuc.fr)).



“Choisissez le bon moment pour changer de vie et assurez-vous d'être stable sur le plan personnel.”

Jean-Jacques Montlahuc



## Ce boulot est pour moi

**Stéphanie Reynes :** Avant de rejoindre le domaine du coaching scolaire, j'ai souhaité faire le point sur toutes mes années passées à former les adultes. Afin d'assurer une lecture fluide et ludique, mon ouvrage se présente

sous forme de dialogues entre un chercheur d'emploi et une conseillère. Cela permet de ressentir, de comprendre les angoisses, les peurs de la personne qui recherche un travail. Une impression partagée par mes premiers lecteurs apparemment. Le rythme du livre est basé sur le pas à pas. Les lecteurs ne se sentent pas débordés par les tâches à effectuer (*Édition Gereso, 190 pages, 20 euros*).

## Vraiment ambitieux

**Dominique Steiler,** directeur et professeur en mindfulness et bien-être au travail à l'institut Grenoble École de management: À travers mon ouvrage, je voulais donner aux lecteurs, des outils permettant de voir la vie différemment. Nous avons peur de l'échec mais également de la réussite. Cette dernière implique une

notion d'ambition souvent reliée à la contrainte, au négatif. C'est une erreur car nous nous réalisons en faisant chemin et en étant en mouvement. Les lecteurs m'ont dit s'être sentis plus libres d'agir et moins paralysés par la peur après avoir lu mon livre (*coécrit avec Ilios Kotsou, Édition De Boeck, 256 pages, 14,95 euros, www.mindfulnessatwork.fr*).