

Maman Bosse - Réponse d'experte



Transcription complète de l'épisode

[Maman Bosse](#) - un podcast de Marie Pommier

(MARIE - INTRODUCTION)

Je suis ravie de vous retrouver pour cette nouvelle année et évidemment je vous adresse tous mes vœux pour 2022.

On débute l'année avec un épisode "Réponse d'experte" et vous allez aujourd'hui découvrir la seconde chroniqueuse de l'équipe, Marjorie Llombart.

Marjorie est la fondatrice de [Dessine-moi une Carrière](#), et experte en reconversion professionnelle des femmes. Elle fait partie des "pionnières" en matière de reconversion puisqu'elle a quitté son ancienne vie professionnelle en 2010.

Elle a créé une méthode d'accompagnement pour aider les personnes à trouver leur voie professionnelle. Aujourd'hui, avec son équipe, elle accompagne particulièrement les femmes qui aspirent à vivre une vie professionnelle épanouissante.

Je laisse la parole à Marjorie qui vous dévoile aujourd'hui 5 clés pour une vie pro plus alignée.

(MARJORIE)

Nous avons la chance de vivre une époque où beaucoup de choses sont possibles.

85% des métiers de 2030 n'existent pas encore aujourd'hui. Tout est à inventer !

Et en même temps, 49% des actifs français envisagent, effectuent ou ont déjà réalisé leur reconversion professionnelle selon une [enquête 2021 de VISIPLUS academy](#), BVA et LHH sur les Français et la reconversion professionnelle en juin 2021.

Est-ce votre cas ?

Portée par la quête de sens et l'envie de contribuer, vous avez la possibilité d'œuvrer concrètement à un monde meilleur grâce à votre activité.

Cette quête est partagée par les dizaines de femmes qui sont aussi mamans que nous accompagnons dans leur reconversion professionnelle.

Leur point commun : avoir envie d'un job qui les fait vibrer et rechercher l'alignement professionnel.

L'alignement, c'est la faculté de vivre en accord avec soi et de se sentir en cohérence avec sa vie professionnelle.

C'est quand on trouve l'harmonie entre ce que l'on aime faire, ce que l'on a envie de faire et ce que l'on va apporter aux autres. La recherche de sens et d'utilité prime sur le poste effectué.

Cerise sur le gâteau, plus nous exprimons et vivons en adéquation avec qui nous sommes, plus nous allons bien psychologiquement et physiquement. À l'inverse, se sentir en décalage avec sa nature profonde ou les valeurs de l'entreprise pour laquelle on travaille augmente le niveau de stress, favorise l'anxiété, baisse l'estime personnelle et impacte le plan physique (mauvaise digestion et troubles du sommeil).

Voici quelques points de repères pour reconnaître l'alignement :

- une évidence : vous ne vous posez plus la question. Tout votre corps est relâché et vous ressentez un profond sentiment de bien-être.
- vous souriez

- vous avez de l'énergie : exercer votre vocation ne vous épuise pas, au contraire. Cela vous procure de l'énergie. Vous rechargez vos batteries en faisant ce pour quoi vous êtes faite (au lieu d'être vidée le soir venu).
- vous exercez tous vos talents
- vous êtes vraiment utile pour la société
- votre motivation est au top
- vous êtes heureuse quand les vacances arrivent, mais vous êtes aussi contente de reprendre le travail

Imaginez ce que votre vie serait...

- si vous arrêtiez de douter de la voie qui vous convient
- si vous aviez la sensation d'être à votre juste place professionnelle
- si vous étiez utile à la société tout en faisant ce qui vous plaît
- si vous aviez trouvé le job qui vous fait vibrer
- si vous retrouviez l'envie d'aller travailler le lundi matin

Tout cela est possible, quelle que soit votre situation actuelle. Il y a une phrase de sagesse bouddhiste qui dit : "Là où vous êtes en cet instant est le bon endroit pour commencer". Que vous soyez en poste ou pas, que vous ayez déjà 2 enfants qui sont grands ou que vous veniez tout juste d'avoir votre premier, que vous soyez une cadre à haut potentiel ou autodidacte qui en est à ses débuts professionnels, Là où vous êtes en cet instant est le bon endroit pour commencer à trouver l'alignement professionnel. Aujourd'hui, je vais vous partager 5 clés pour créer une vie professionnelle plus alignée.

Clé n°1 - L'erreur à éviter

Quand on n'est plus satisfaite dans sa vie professionnelle, il est naturel de vouloir que les choses changent rapidement. En revanche, vouloir tout changer instantanément et vous lancer bille en tête dans une formation ou un nouveau poste sans avoir validé cette nouvelle direction est l'erreur la plus fréquente. Cette erreur conduit à une nouvelle situation qui, à moyen terme, se révélera également insatisfaisante.

Pourquoi ? Car les questions de fond n'ont pas été posées. Les clés d'un changement satisfaisant ne sont donc pas connues et utilisables pour le nouveau projet. Quand on n'est plus satisfaite de son travail, le premier réflexe est d'essayer de se sortir de cette situation le plus rapidement possible. C'est bien normal. De plus, l'éducation à l'orientation professionnelle et aux processus décisionnels n'est enseignée nulle part. Ni à l'école, ni à l'Université, ni en famille et encore moins en entreprise. Vous ne savez donc pas comment vous y prendre. Vous faites donc comme vous pouvez pour vous sortir d'une situation inconfortable. C'est ainsi que vous vous retrouvez dans une formation qui, au final, ne vous donne pas envie d'exercer le métier. Dommage, vous y avez investi toutes vos économies. C'est ainsi que malgré un changement d'entreprise et de poste, vous retombez sur le même type de personnes qui vous font vivre l'enfer au travail.

Pourquoi ? Parce vous avez voulu soigner les symptômes sans chercher la cause du désalignement.

Même si la tentation est grande, est à moins d'être dans une situation où votre santé est en jeu, restez où vous êtes et prenez le temps de vous poser les bonnes questions, d'où la clé n°2.

Clé n°2 – L'introspection favorise l'alignement

Observer et analyser vous-même vos sentiments et vos motivations permet un processus de reconnexion profonde pour trouver votre juste place professionnelle.

Ce processus est au cœur de mon approche de l'alignement professionnel.

La première chose dont vous aurez besoin est d'apprendre à vous connaître, peut-être même à vous découvrir.

Ensuite, comme un oignon qu'on épluche, vous aurez à enlever les couches de vous-même qui ne sont plus utiles afin de revenir à votre nature profonde puis d'adopter des comportements en cohérence avec qui vous êtes, ce que vous pensez et ce que vous ressentez.

C'est à partir de cette nature profonde que vous pourrez construire un nouveau projet professionnel qui VOUS ressemble, avec tout l'engagement que cela représente.

Cet alignement vous permettra d'aller puiser dans des ressources insoupçonnées pour mettre en place le job qui vous fait vibrer, dont les fondations seront solides et pérennes.

Cette introspection peut prendre un certain temps et va vous demander de vous remettre au centre de l'équation en vous accordant du temps pour vous. Sacré challenge quand on a l'habitude de faire passer les enfants et le mari avant n'est-ce pas ?

Clé n°3 - L'intuition : une alliée pour trouver l'alignement professionnel

Est-ce que cela vous est déjà arrivé de vous dire après coup, « j'en étais sûre » ou « je savais que ça allait se passer comme ça » ?

Si je m'étais écoutée, j'aurais su que je ne devais pas signer mon contrat en CDI à l'époque. Figurez-vous, en plein entretien d'embauche, ma future patronne jette sa cendre dans la corbeille à papier, quitte la pièce et là : la poubelle prend feu !!!

Si ce n'était pas un signe...

L'intuition

L'intuition, c'est une petite voix à l'intérieur de vous qui est reliée à la fois à votre nature profonde, et en même temps connectée à une sagesse extérieure qui veut votre bien.

Utilisée en conscience, elle agit comme une boussole interne pour faire les bons choix.

C'est donc un outil essentiel (bien que peu utilisé) pour accéder à la réalisation personnelle et professionnelle. Alliée à un soupçon de stratégie et d'organisation, elle vous permet d'atteindre vos objectifs avec fluidité.

L'intuition, c'est aussi la capacité à recevoir une information qui ne passe pas par la logique, la raison ou le cerveau.

Ce n'est donc pas du raisonnement ni quelque chose de réfléchi.

Dit autrement, accéder à votre intuition consiste à recevoir une information qui est en vous ou à l'extérieur de vous, sans passer par la réflexion ou la logique.

L'intuition est de l'ordre de l'évidence : on ne sait pas pourquoi et on ne sait pas l'expliquer, mais on sait !

Le pont vers une vie pro plus alignée

Steve Jobs, dans son discours à l'université de Stanford en 2005, partage aux étudiants ses clés du succès. Il dit notamment "Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. L'un et l'autre savent ce que vous voulez réellement devenir. Le reste est secondaire."

Dans la méthode que j'ai mise au point pour accompagner nos clientes vers leur alignement professionnel, l'intuition est un guide précieux combiné à d'autres outils de recherche de vocation.

Elle ne va pas forcément vous apporter la réponse sur un plateau, mais va semer des indices, un peu comme dans un rébus, pour vous mettre sur la voie de ce qui est bon pour vous.

Pour vous aider à la repérer facilement, soyez attentive à ce que vous ressentez :

- Quand on vous présente quelqu'un par exemple,
- Quand on vous propose un nouveau poste, de nouvelles fonctions, un nouvel emploi,
- Quand vous postulez à une annonce, que vous la sentez..
- Quand vous savez que vous avez réussi à être convainquant, un entretien...

Mais aussi:

- Quand vous lisez un livre ou que vous regardez un film
- Quand vous choisissez la destination de vos vacances
- Quand vous devez faire un choix difficile, prendre une décision importante
- Pour un achat immobilier ou une voiture d'occasion...
- Quand vous vous êtes perdu...
- Pour le choix du restaurant...

Clé n°4 - Apprivoiser la peur

Et si ça ne marchait pas ?

--

Et si je me rendais compte que je me suis trompée ?

--

Et si je ne trouvais jamais mon alignement ?

--

Et puis je suis trop jeune / trop vieille / trop diplômée pour me reconvertir

--

De toute façon, c'est la crise. Ce n'est pas le bon moment pour changer

--

On ne peut pas combiner une activité plaisir et une bonne rémunération

--

J'ai peur de ne pas être légitime dans ma nouvelle activité

--

Que vont dire les autres quand ils sauront que je veux quitter mon CDI ?

Je continue la liste ?!

La peur sera toujours présente

On ne va pas se mentir, changer délibérément de situation professionnelle, c'est partir au-devant de terres inconnues. Et l'inconnu fait peur.

La peur fera donc partie du chemin de la reconversion, tout comme elle fait partie de la vie. Contrairement à ce que vous pourriez penser, ce ne sont pas les circonstances extérieures qui feront le succès (ou l'échec) de votre changement ou de votre reconversion.

Peu importe donc que vous soyez jeune, âgée, très diplômée, peu diplômée ou que l'on soit en période de crise.

Ce ne sont pas ces éléments qui vous empêcheront de réussir à changer de carrière pour aller vers la voie qui est faite pour vous.

En revanche, si la peur vous paralyse car vous lui donnez trop de pouvoir, les ennuis commencent.

Vous allez donc devoir apprendre à cheminer avec vos peurs, et apprendre à les traverser.

La bonne nouvelle ? On n'en meurt pas !

Bien sûr, cela demande du courage, de l'audace et de l'engagement.

Autant de qualités que vous possédez en tant que maman active. Vous ne me ferez pas croire que ce n'est pas le cas !

Surmonter vos blocages internes

Vous ne pouvez pas contrôler les éléments extérieurs, qui ne dépendent pas de vous.

En revanche, vous avez un pouvoir bien plus grand que ce que vous croyez : le pouvoir d'agir sur vos blocages internes - les peurs et les croyances limitantes.

Les peurs, car elles vous freinent ou vous empêchent carrément de réaliser vos objectifs.

Les croyances, car elles déforment votre vision de la réalité.

Une croyance est un schéma de pensée que vous considérez comme vrai sans avoir vérifié sa véracité.

Comme elle conditionne l'action et les comportements, elle influe sur ce que vous obtenez de la vie.

Le problème survient lorsque les croyances deviennent limitantes et jouent le rôle de brides qui vous empêchent d'évoluer.

Ces phrases qui reviennent en boucle dans votre tête bloquent tout processus éventuel d'évolution.

Elles sont très courantes chez les femmes et ont comme conséquence fâcheuse de vous retenir dans une situation même inconfortable, car le cerveau préfère l'inconfort à l'inconnu.

Heureusement, il est possible de déconstruire une croyance limitante !

L'antidote à la peur

J'adorerais vous donner "LE" truc, "LE" "SECRET", "L'INGRÉDIENT MAGIQUE" qui marche à tous les coups pour vous enlever la peur.

Je suis désolée de vous dire que cela n'existe pas.

Ne croyez pas non plus ceux qui vous diront qu'ils vont détruire vos croyances limitantes en un battement de doigt grâce à "une-nouvelle-méthode-qui-marche-à-tous-les-coups".

J'ai laissé plusieurs milliers d'euros sur la table à des moments où j'étais vulnérable.

Ce genre d'accroche est faite pour hameçonner les personnes vulnérables. Vous méritez mieux que ça.

Il n'existe à ma connaissance qu'un seul antidote à la peur : l'action.

Pourquoi ? Parce qu'une fois la peur traversée (et pour cela, vous aurez besoin de faire appel à votre courage), vous êtes fière de ce que vous avez fait et vous êtes fière de vous.

Conséquence du passage à l'action → un double résultat positif :

1/ vous développez de nouvelles compétences et de nouvelles qualités

2/ vous renforcez votre estime de vous et votre confiance

Et puis regardez les choses en face : avez-vous plus peur d'échouer ou de regretter toute votre vie de ne pas avoir essayé ?

Vous n'êtes pas obligé de faire le grand saut d'un seul coup. Vous pouvez tout à fait y aller un pas après l'autre.

Clé n°5 - Agir sans attendre

Il est fort possible que vous attendiez le "bon" moment pour amorcer votre changement professionnel : quand vous aurez obtenu cette promotion, quand vous aurez déménagé, quand vous vous sentirez plus en forme...

Posez-vous cette question en toute franchise : si rien ne change dans votre situation actuelle, où en serez-vous dans 1 mois, 3 mois ou 6 mois ?

Pensez-vous réellement que vous serez plus en forme / moins stressée / plus disponible ?

Si vraiment votre situation actuelle est insatisfaisante, réalisez que c'est la peur de l'inconnu couplée à celle de prendre votre vie en mains qui vous fait attendre.

C'est à vous de reprendre le dessus et de lui dicter vos conditions à présent !

La stratégie des petits pas

Personne ne vous demande de tout changer d'un coup et de donner votre démission, soyez tranquille.

Connaissez-vous la stratégie des petits pas ?

Très utilisée au Japon, c'est une invitation à changer doucement mais profondément.

Sans brusquer.

Ainsi, vous évitez de démarrer sur les chapeaux de roue mais de vous essouffler très vite.

Vous vous donnez ainsi les moyens de réussir votre changement grâce au juste équilibre qui permet d'introduire de la nouveauté pas à pas, sans effrayer votre cerveau.

Partante ?!

Honorez votre désir de changement

Vous avez envie d'écrire ? Ecrivez !

Vous vous rêvez cuisinière bio ? Passez une journée en immersion dans ce restaurant que vous aimez tant.

Explorez ces envies qui dorment au plus profond de votre être, même si ce n'est que le temps d'une journée.

Elles vous mèneront peu à peu vers la voie qui vous correspond à une condition : ne jamais lâcher le fil de votre désir. Car il existe pour une bonne raison.

Le risque sinon ?

Céder à l'auto-censure. Et donc vous empêcher de donner vie à votre épanouissement professionnel.

Vous avez certainement déjà vécu ce mécanisme. Il a eu lieu chaque fois que vous vous êtes interdit de penser que vous étiez capable de ou autorisée à faire quelque chose : endosser un rôle, prendre un nouveau poste, demander une augmentation de salaire.

Et donc ici, pour changer de métier.

L'auto-censure touche majoritairement les femmes, qui sont souvent habituées à faire passer les autres (le chef, le mari, la famille, les enfants) avant elles.

Les enfants apprennent par l'exemple et les actes. En agissant ainsi, vous leur transmettez l'idée que c'est ok de mettre de côté ses envies.

Je suis certaine que ce n'est pas ce que vous souhaitez.

Alors hauts les coeurs ! Prenez une grande inspiration, armez-vous de tout votre courage, et place à l'action !

L'exercice du jour

Quel premier petit pas pertinent allez-vous faire aujourd'hui ?

Par exemple :

- Rencontrer une personne qui fait le métier qui vous attire et lui poser plein de questions
- Appeler un(e) ami(e) qui peut vous renseigner sur votre projet
- Tester votre idée lors d'une journée d'immersion
- Participer à une conférence sur une thématique qui vous plaît
- Lire un livre inspirant
- ...

Et si vous n'avez aucune idée, je vous propose de recevoir mon [mini-cours gratuit 5 clés pour une vie professionnelle plus alignée \(et prendre un nouveau départ\)](#).

(MARIE - CONCLUSION)

Je remercie Marjorie pour cette chronique passionnante. vous trouverez dans les notes de l'épisode et sur le blog [mamanbosse.fr](#) le lien vers le mini-cours gratuit 5 clés pour une vie professionnelle plus alignée mais aussi vers les trois ouvrages dont marjorie est l'auteure : Dessine-toi une Carrière,, 180° Reconversion, et Je deviens coach chez Eyrolles.

Si cette chronique vous a plu et pour ne pas rater les prochaines, abonnez vous sur votre plateforme d'écoute. Si vous pensez que cet épisode est utile, parlez en autour de vous et partagez le largement sur les réseaux.

Je vous dis à très vite pour un nouvel épisode et d'ici là ... Maman Bosse