

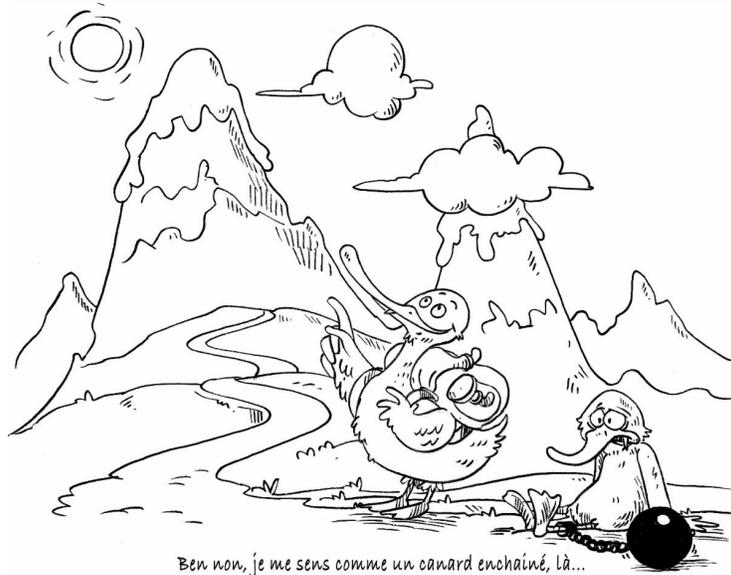


COMMUNICATION - COACHING D'ÉQUIPES
GRAPHOLOGIE - ORIENTATION & RH
www.victoire-degez-conseil.fr

Etre aligné ou se perdre

Charlotte est une entrepreneuse passionnée qui a des idées et du souffle ! Avec son mari Antoine, elle est la co-fondatrice de [Canard & Cie](#), une agence parisienne de production de contenus. Cette leader dynamique s'est lancée corps et âme dans le développement de leur entreprise. Pourtant, après quelques années, le feu sacré semble s'étouffer et c'est à l'occasion de vacances dans une île paradisiaque, que Charlotte fait face à un sentiment inattendu de vide et de lassitude. Souffrant d'une perte de sens et d'énergie, elle fait appel à Victoire Dégez Conseil pour faire un bilan complet avec l'idée de se réorienter professionnellement et de changer de métier.

Pour lire son récit, [cliquez ici](#).



Ben non, je me sens comme un canard enchaîné, là...

Grâce à des outils croisés tels que l'analyse graphologique, le TLP-Navigator et les entretiens, la problématique avec laquelle Charlotte est arrivée s'est déplacée, au moins dans son esprit. Épuisée et lasse, la cheffe d'entreprise avait conclu qu'elle n'était pas faite pour diriger sa structure. L'entretien a été l'occasion pour elle de toucher du doigt un premier axe de réflexion assez général : lorsque nous avons une problématique personnelle ou professionnelle, a fortiori quand elle comporte une résonance émotionnelle, nous avons tous tendance à l'analyser avec notre logique propre et nos croyances, qui sont le plus souvent limitantes. L'homme est en recherche de sens et il préfère une construction intellectuelle bancal mais rassurante, qu'une absence de réponse. Sentant intuitivement ce piège et comprenant les enjeux, Charlotte a eu la prudence de demander un conseil avisé qui l'éclaire sur ses angles morts et qui ouvre des perspectives. Le deuxième axe de découverte est plus personnel parce qu'il met en valeur ses talents propres, ceux qui font sa spécificité et sa force dans un contexte professionnel.

Une croyance est une certitude que nous avons sur un sujet et que nous prenons à tort comme une valeur ou un raisonnement intangible. C'est un cadre de référence au travers duquel nous regardons le monde qui nous entoure. Il y a une forte dimension subjective et primitive sous une apparence objective et certaine. Bien souvent ces croyances simplistes sont limitantes et elles rétrécissent notre réflexion. Elles nous donnent sur le monde une compréhension rigide et unilatérale qui réduit notre potentiel et notre ouverture. Or, de nos croyances en nos capacités ou nos incapacités, nous tirons nos forces ou nos faiblesses. Pour certains, cela peut aller jusqu'au blocage mental ; pour la plupart, c'est un frein au développement du potentiel. Plus notre éducation a été normative et plus nos croyances sont étriquées et castratrices. Ces croyances nous empêchent de nous déployer en cassant notre dynamique de réussite. De la même façon, elles limitent notre compréhension des autres et notre disponibilité mentale à la différence. Si nous regardons l'autre avec des lunettes déformantes ou que nous le jugeons au travers d'une grille de pensée rigide, nous coupons la communication. Dès qu'on entend les mots toujours et jamais, on peut penser à des croyances. Elles rejoignent les stéréotypes par la pauvreté de leur réflexion. « Je ne suis pas créative » ou « On ne peut compter sur personne » ou « Je suis un loser », « Les patrons sont tous des exploitateurs » sont des exemples de croyances limitantes qui freinent le développement du potentiel personnel ou qui sont un obstacle à l'échange bienveillant.

Extrait de *Mieux Communiquer pour vivre heureux*
Victoire Dégez, Éditions Téqui

Pour approfondir le sujet :

VICTOIRE DÉGEZ

Mieux communiquer pour vivre heureux

Guide pour améliorer
ses relations personnelles et professionnelles

Préface de Vincent Neymon



PIERRE TÉQUI éditeur

En travaillant avec le [TLP-Navigator](#) qui permet d'identifier les tâches pour lesquelles nous avons le plus d'énergie, de plaisir et de facilité, Charlotte a ainsi pris conscience que si elle était parfaitement à sa place dans son rôle de cheffe d'entreprise, elle avait lentement mais sûrement dérivé vers des tâches de gestion et d'administration qui étaient à l'opposé de ses talents. Parce que dans une petite entreprise, les dirigeants sont souvent à la foire et au moulin, et pour maintenir l'harmonie dans l'équipe, cette jeune leader a récupéré tout ce qui représentait des corvées pour elle. Alors que d'autres apprécient ces fonctions, elle s'est lentement vidée de son énergie se retrouvant à la limite du burn out, sa batterie à plat.

Après avoir camouflé son mal-être par volonté de faire bonne figure, elle a vécu une période de culpabilité alimentée par une petite voix intérieure inquisitrice: « tu as eu de la chance de pouvoir monter ta boîte, en plus avec ton mari et une équipe sympa, pourquoi te plains-tu ? » ou « Tu n'as pas de raison d'être fatiguée, tu as un métier passionnant et une belle qualité de vie » qui nourrit le dégoût de soi ou de sa vie. Bref, un cercle destructeur qui aspire vers le fond ou pousse à quitter le navire pour sauver sa peau. C'est pour ces raisons que l'on voit des passages à l'acte de salariés qui plaquent tout du jour au lendemain ou de ceux qui, épuisés, un beau jour, n'arrivent plus se lever pour aller travailler et s'enferment parfois dans la dépression.

Quelques idées en cas de mal-être professionnel :

A encourager

- Faire un bilan de compétences
- Se faire accompagner
- Prendre du temps pour soi
- Se réserver des espaces de réflexion et accepter ses émotions qui donnent une information
- En parler à des personnes de confiance
- Trouver un mentor
- Envisager des hypothèses de changement avant toute décision
- Construire une stratégie par étapes

A éviter

- Se dire que ça passera tout seul
- Penser qu'en parler est un aveu de faiblesse
- Se jeter dans le travail à corps perdu pour oublier le malaise
- Trop manger, trop boire, prendre des médicaments pour éviter de ressentir et de réfléchir
- Tourner en boucle dans sa tête et étant le prisonnier de ses croyances limitantes
- Vouloir se débrouiller seul

- Ouvrir le champ de la réflexion pour mieux décider
- Trouver des espaces de bien-être et prendre soin de soi : sport, convivialité, art, créativité...
- Construire son raisonnement sur une articulation « Si.... Peut-être que.... »

- Tout plaquer sans penser aux conséquences pour stopper le mal-être
- Se mettre la tête dans le sable
- Fermer le champ de la réflexion pour se protéger
- S'enfermer dans ses responsabilités en pensant qu'on manque de temps pour ces espaces de bien-être
- Construire son raisonnement sur une articulation « Si... donc... »

Cette prise de conscience lors du bilan a permis à Charlotte de réorienter son travail : Prendre conscience de ses talents puis décaler ses fonctions vers sa zone d'énergie et déléguer ou externaliser celles qui lui absorbent son énergie. En somme, se réaligner elle-même – talents et valeurs - au sein de son entreprise. Arrivée déprimée et perdue, la jeune femme est repartie avec une flambée d'espérance et la volonté de tout réorganiser.

Quelques mois plus tard, ce travail sur les talents a été repris avec toute son équipe sous la forme d'un séminaire de deux jours autour du [TLP-Navigator](#). Cet outil a permis de **dégager, expliquer et valoriser les forces individuelles et collectives**, les complémentarités mais aussi les points d'incompréhension. Certains membres de l'équipe ont vu leurs contributions mieux reconnues et les fonctionnements collectifs ont pu être redéfinis en fonction d'une meilleure complémentarité et cohésion d'équipe.

En tant que dirigeants, Antoine et Charlotte ont pu avoir des **clés pour manager** chacun de leurs salariés au plus juste de leur personnalité et créer une vraie dynamique collective.

Une crise est un danger et une opportunité

Avec le recul de quelques mois, Charlotte a pris conscience que cette crise avait été le révélateur de la nécessité de restructurer Canard & Cie après ces premières années de croissance. Après cette réorganisation collective, elle en témoigne avec émotion : *« J'ai compris que mon rôle principal était de réfléchir à la vision que nous avons avec Canard & Cie, et de porter cette vision. Jusqu'ici, nous avons plutôt laissé l'entreprise évoluer d'elle-même au gré des opportunités et des nouvelles demandes des clients. Il était temps que nous arrêtions de nous laisser porter par le courant, que nous redevenions capitaines du navire, et que nous fixions un cap ».*

À ses yeux, une entreprise est avant tout une aventure humaine, et elle n'a de sens que si elle arrive à en donner à tous ceux et celles qui participent à la construire. Grâce à cette prise de conscience et ce regain d'énergie, Charlotte a lancé une deuxième entreprise jumelle de [Canard & Cie](#) qui propose un travail autour de la raison d'être de l'entreprise. Dans son esprit, la raison d'être est la contribution positive qu'une entreprise peut apporter à la société par son activité économique. Non pas par stratégie de communication, mais *« afin de déterminer son projet de société aux deux sens du terme : pour l'entreprise et pour la Société avec un grand S. Cette mission permet ensuite d'orienter tous les choix stratégiques de l'entreprise : activité économique, RH, RSE, etc. Elle permet surtout de fédérer les équipes derrière un projet, une ambition, presque un rêve commun ! »*

Pour voir le témoignage vidéo de Charlotte, [cliquez ici](#).

[L'Agence Alignée](#), est spécialisée en conseil pour les marques. Sa mission : accompagner les entreprises à définir leur mission, leur identité et leurs stratégies de communication.

Pour approfondir un autre sujet :

Et pour donner à vos jeunes des perspectives positives, voilà un livre qui permet de nourrir le dialogue et la réflexion entre parents et adolescents sur le sujet important de l'orientation

Disponible en librairie ou sur [le site de la](#)

Victoire Dégez

GUIDE PRATIQUE ET SIMPLE

pour une orientation réussie



SALVATOR

Pour en savoir plus sur les activités du cabinet Victoire Dégez Conseil, [cliquez ici](#)