

Changer de vie

Prendre la décision de changer de vie professionnelle ou de pays après 30 ans



Silvia Estrens

Sommaire

10 Préambule

- 11 Des guides de voyage écrits pour des lecteurs engagés dans une dynamique professionnelle
- 13 Carte globale des guides
- 14 Un guide pratique pour changer de vie
- 17 Carte du guide

18 Regard sur l'enjeu

- 19 *Le loup et le renard - Fable de Jean de la Fontaine* (extrait)
- 22 *L'histoire de Théophile, qui montre qu'un changement profond n'est pas facile

24 Portrait de la destination

- 25 Un changement de vie – une destination qui se mérite
- 29 *L'histoire d'Augustin, qui a réussi à profiter de moments clefs de sa vie pour y apporter des changements radicaux
- 31 Topographie des nouvelles références : ce qui change lorsqu'on arrive à destination
- 33 E comme Effort
- 33 I comme Inconfort
- 34 O comme Observation
- 35 P comme Patience
- 35 P comme Proactif dans vos relations
- 36 R comme Références
- 36 T comme Temps
- 37 T comme Tolérance
- 37 V comme Vécu
- 38 V comme Vulnérabilité
- 39 Les rituels à destination
- 41 Faire face à vos doutes
- 43 *L'histoire de Garance, qui a transformé ses doutes en questions auxquelles répondre
- 45 Demander de l'aide
- 47 *L'histoire d'Harold, qui n'a jamais manqué de demander de l'aide

- 48 Gérer le rythme
50 *L'histoire de Joséphine, qui a soudainement dû faire face à une accélération de sa démarche de changement
- 52 Perdre – Ma théorie de la montagne
55 *L'histoire de Léonard, qui a sacrifié son salaire pour commencer une nouvelle vie
- 56 Gérer la pression extérieure
58 *L'histoire de Chloé, qui a communiqué son désir de se former afin de ne pas subir de pressions
- 59 Lâcher prise
61 *L'histoire de Frédéric, qui a obtenu ce qu'il voulait en arrêtant de chercher
- 63 Sortir de sa zone de confort
65 *L'histoire d'Anaïs, qui a su faire des efforts durant plus de dix ans
- 66 L'écoute
69 *L'histoire de Bertrand, qui changea de travail facilement en écoutant mieux.
- 70 Les questions
72 *L'histoire de Anne-Laure, qui a adopté l'art de poser des questions pour son changement de travail

74 Découverte pas à pas

- 75 Clarifier et visualiser les options de changements
75 Découvrir le monde – La route exploratoire
79 *L'histoire d'Ondine, qui a provoqué son changement de vie grâce à l'exploration.
- 80 Connaître sa singularité
85 *L'histoire de Jeanne, qui put assumer plus de responsabilités après avoir investi du temps à mieux se connaître
- 87 Entrevoir le changement possible
89 *L'histoire d'Aurore, qui a identifié comment concrétiser son rêve
- 91 Concrétiser le changement souhaité
91 Se renseigner sur les possibilités de changement
94 *L'histoire de Damien, qui a consacré du temps à définir un projet avec sa famille

Sommaire

- 96 Vérifier que le changement proposé répond à vos attentes
99 Établir la méthode que vous allez suivre
107 *L'histoire de Jules, qui a réussi à changer de secteur grâce au soin apporté à son blog
- 108 Se mettre en mouvement**
108 Découvrir quels sont vos freins
110 *L'histoire d'Émilie, qui n'arrivait pas à se décider à changer de travail
111 Prendre la décision
113 Identifier le point de bascule
- 115 Continuer d'avancer**
115 Avancer accompagné
117 *L'histoire de Laurie, qui demande de l'aide sans complexe
119 Célébrer les étapes importantes
120 *L'histoire de Claire, qui se faisait des cadeaux pour se féliciter de ses progrès
- 121 Semer
122 *L'histoire de Cyril, qui partage ce qu'un événement douloureux lui a enseigné
- 124 En marchant... Sept itinéraires possibles pour changer de vie**
124 Itinéraire 1 : Changer de lieu de vie
126 *L'histoire d'Alba, qui a su s'adapter à ses nouveaux clients avec patience
127 Itinéraire 2 : Changer de pays
129 *L'histoire de Madeleine, qui s'est rendu compte de l'importance de l'attitude
131 Itinéraire 3 : Changer de secteur d'activité
133 *L'histoire de Rima, qui a su tirer parti de ses forces et changer de secteur
135 Itinéraire 4 : Changer de fonction au sein de la même entreprise
136 *L'histoire de Stella, qui procède à des changements drastiques au sein de son entreprise
138 Itinéraire 5 : Changer de travail en se mettant à son compte
141 *L'histoire de Mariane, qui a surmonté les inconvénients du travail indépendant
143 Itinéraire 6 : Changer de manière de diriger pour avoir plus d'impact
145 *L'histoire de Samuel, qui a su transformer sa manière de diriger afin d'obtenir de meilleurs résultats

- 146 Itinéraire 7 : Changer de manière d'être
148 *L'histoire de Maja, qui a entrepris son changement
personnel
- 150 Les spécificités de ceux qui prennent leur retraite**
153 *L'histoire de René, qui voulait recommencer à travailler
après 70 ans

154 Une escapade hors les murs

- 155 Combiner les options d'itinéraires pour faire un
triple saut
156 *L'histoire de Marin, qui a provoqué un changement
profond en faisant un triple saut
- 157 Adopter une posture de changement pour prendre
du plaisir en entreprise
159 *L'histoire de Benoît, qui s'est formé seul afin
d'améliorer son leadership
- 161 Adopter le changement comme mode de vie
162 Prendre la décision de ne pas changer

164 Prêts à vous lancer dans l'aventure ?

166 Carnet pratique

- 167 Pour aller plus loin
168 Outils *Web* utiles
170 Lectures et sources d'inspiration

173 L'auteur

- 173 Biographie
175 Remerciements

* Les récits de ce guide sont basés sur des faits et des personnes réelles.

Par respect pour celles-ci, leur identité a été masquée au profit de prénoms fictifs.

Préambule



Des guides de voyage écrits pour des lecteurs engagés dans une dynamique professionnelle

Par la collection «*Guides de voyage pour le monde professionnel*», j'invite le lecteur à l'exploration de situations que vivent régulièrement de nombreuses personnes tout au long de leur vie professionnelle : recherche du premier emploi, besoin d'acquérir de nouvelles compétences, passage d'un niveau de responsabilité à un autre, questionnement à propos de leur emploi actuel, envie d'une nouvelle activité professionnelle ou souhait de laisser une trace.

Cette exploration l'amène à regarder sa situation sous une autre perspective et à découvrir des outils, chemins et options pour trouver une nouvelle énergie, sentir plus de sécurité et se mettre en mouvement.

Les guides dévoilent au lecteur les chemins qui ont permis, à d'autres professionnels, de réaliser un voyage plus sûr vers une nouvelle conscience, celle de la force d'une personne fondant son activité professionnelle sur sa singularité. De cette connexion naît l'énergie qui conduit à une vie plus complète.

Ce sont des guides véritables. Ils peuvent être lus pour découvrir un nouveau monde et ses différentes facettes. Ils sont également une invitation au voyage. Ils n'indiquent pas de chemins obligatoires, mais suggèrent ceux qui s'adaptent au rythme, aux ressources, à l'aspiration et à la situation initiale de chaque lecteur.

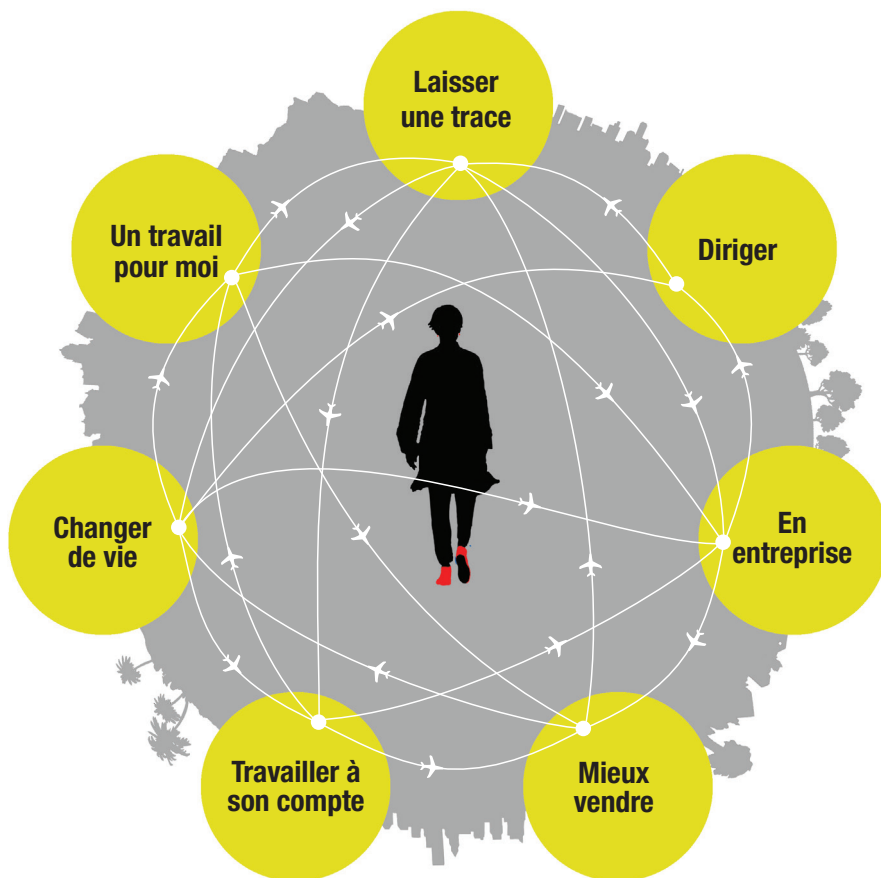
Ces « *guides de voyage pour le monde professionnel* » me permettent de formaliser ce que j'ai appris au cours de ma vie et qui ne s'enseigne pas à l'école. Ils m'offrent l'opportunité d'en assurer le partage au-delà du cercle de mes contacts directs.

Naturellement, ma vie professionnelle a été riche d'enseignements. Une partie significative de mes apprentissages provient toutefois de mes nombreux voyages et séjours, en montagne depuis mon enfance et vers diverses destinations en tant qu'adulte. Imaginez. Le Sahel et les pays adjacents, de mon séjour à Ouagadougou (Burkina), en passant par le Hoggar (Algérie), en couple, en autonomie complète ou en famille, en marchant; ou encore, le Yémen avec deux amis; des trekkings au Pérou, au Tadjikistan et au Zanskar (Inde) en famille ou avec des amis...

J'applique à ma vie personnelle et professionnelle ce que j'ai appris en tant que voyageuse et montagnarde. Il est question de l'importance de la préparation, de la persévérance et de la résistance pour atteindre son objectif, de la capacité à renoncer, le cas échéant, dans la perspective d'un meilleur résultat ultérieur. J'ai découvert les bénéfices de la sérénité devant l'imprévu et ceux de l'acceptation de l'inconnu comme autant de sources de richesses.

J'ai un souhait : que ces guides inspirent et aident les lecteurs à imaginer, à préparer puis à entreprendre leurs propres voyages professionnels.

Carte globale des guides



Un guide pratique pour changer de vie

Ce guide est conçu pour tous ceux qui veulent changer de vie. Peut-être avez-vous décidé de changer de vie professionnelle, ou de pays.

Peut-être ne vous plaisez-vous plus là où vous vivez, pour des motifs professionnels, économiques ou familiaux, et désirez un changement. Cela peut vouloir dire partir d'une grande ville pour une ville plus petite, un village, ou à la campagne. Cela peut vouloir dire un changement de pays. Cela peut répondre à un désir de nouvelles expériences. Cela peut-être un retour à vos racines.

Peut-être avez-vous noté quelques glissements progressifs. Votre activité professionnelle a perdu de son attrait, du fait des pressions extérieures subies par l'entreprise et qui rejaillissent sur vous (risque de burn-out) ; à moins que, bloqué dans une routine et faute de travail vous ne vous ennuyiez (risque de bore-out). Dans les deux cas,

votre situation n'a plus de sens. Vous voulez changer de secteur, d'activité, de métier, pour exercer un travail qui vous correspond.

Peut-être vous épuisez-vous à atteindre les résultats demandés, sans y parvenir. Vous souffrez. Peut-être comprenez-vous que persister à travailler de la même façon ne vous permettra pas d'atteindre ces objectifs. Il vous faut changer de manière d'exercer votre métier.

Est-ce un événement difficile – voire traumatique – ou simplement une aspiration, qui vous y invite ? Peu importe, vous vous interrogez sur le sens de votre vie dans le même temps qu'émerge un désir de changement de manière d'agir ou d'être.

Pour résumer, vous savez devoir à 25, 35, 45, 65 ans ou plus, opérer des changements significatifs. Vous souhaitez en limiter les risques mais également en assurer le succès.

Mettre en œuvre le changement vous apparaît délicat, même si vous en avez le désir. L'habitude, ses bénéfices secondaires, la facilité, le peu d'efforts à fournir, renforcés par quelques commentaires de l'entourage, sont autant de freins au changement.

Prendre la décision de changer, c'est aussi prendre conscience de ce que vous faites, de ce qu'il vous faudra apprendre et de la dose de courage et de détermination nécessaires au succès.

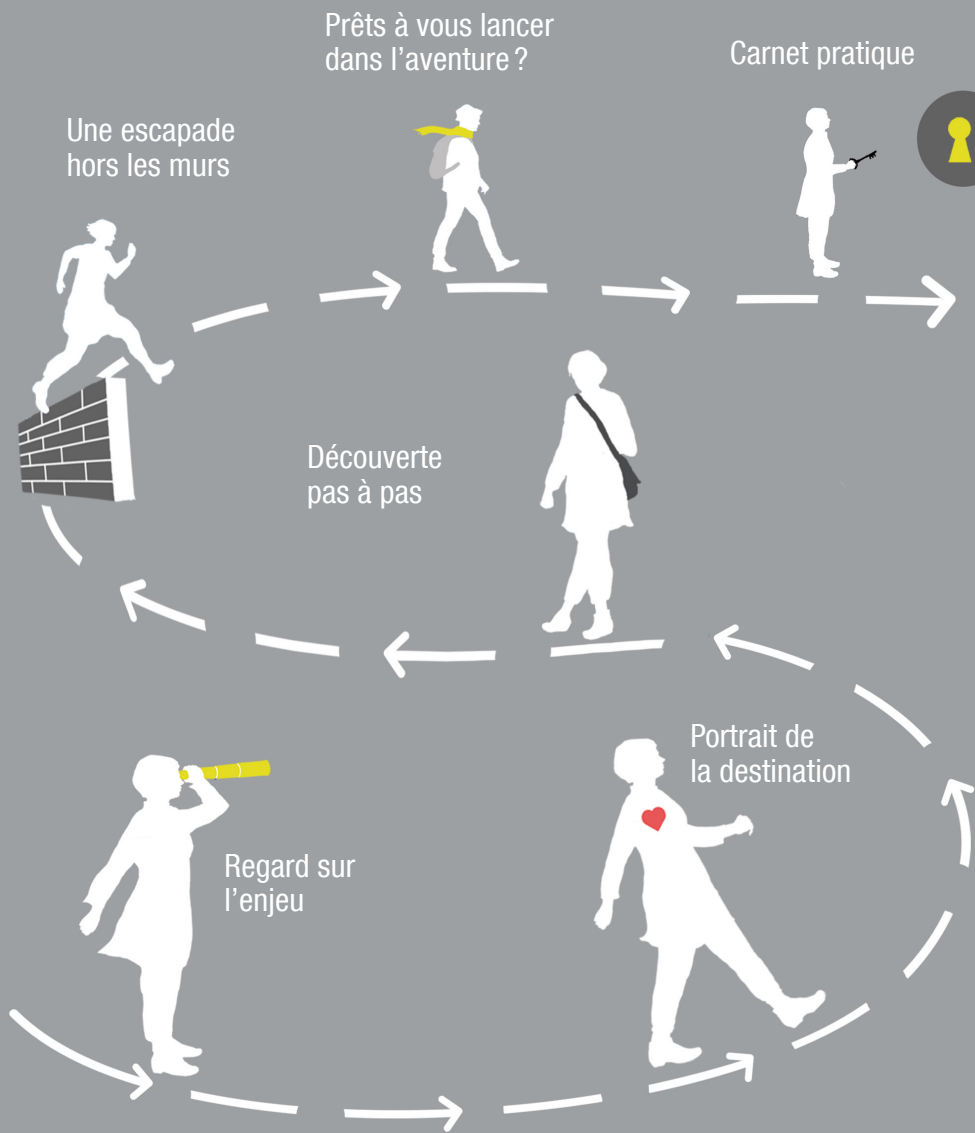
Pour réussir votre changement, ce guide veille à en expliciter différents aspects :

- Un *Regard sur l'enjeu* aborde **la question** de la motivation profonde qui doit soutenir le voyage **et celle** de la détermination nécessaire à celui-ci ;

- Le chapitre *Portrait de la destination* vous permet de connaître et de visualiser les perspectives que j'ai expérimentées en changeant de secteur d'activité, de taille d'entreprise, de métier, de pays mais aussi de manière de travailler et d'être. J'y fais aussi référence aux expériences des nombreuses personnes que j'ai accompagnées en tant que mentor. Ce chapitre permet de comprendre une nouvelle topographie – qui diffère de ce que vous avez vécu jusqu'ici – et de nouveaux rituels que vous pouvez adopter lorsque vous voulez changer de vie ;
- Je détaille les différentes étapes d'un changement et délivre des conseils pour bien les vivre dans le chapitre *Découverte pas à pas*. Je propose également différentes options de changement envisageables tout au long de sa vie professionnelle ; j'y parle d'un changement a priori incontournable : la retraite ;
- Disposer de perspectives différentes étant essentiel, je détaille dans une *Escapade hors les murs* les cas où le changement s'opère de manière ordinaire, mais aussi le cas où un changement de vie n'est pas la solution ;
- *Prêts à vous lancer dans l'aventure ?* expose tous mes derniers conseils préalables à ce voyage ;
- Comme tout bon guide de voyage, celui-ci propose un *Carnet pratique* utile à ceux qui vont commencer le voyage comme à ceux qui l'ont déjà entamé.

À portée de main, ce guide permet d'être plus efficient, plus sûr et serein, car il propose quelques réponses à des doutes bien légitimes.

Carte du guide



Pour aller plus loin

Pour aller plus loin, vous disposez de trois possibilités complémentaires :

- Vous abonner au *blog* – **topoguides** qui propose à une fréquence bimensuelle des informations actuelles et synthétiques sur les thématiques de la collection de guides. Et pour cela, vous inscrire sur le formulaire à la fin de ce premier post : <https://goo.gl/uHLWbd>
- Adhérer à la communauté des voyageurs du monde professionnel, en s'inscrivant sur le groupe LinkedIn que j'anime, afin de partager des commentaires, des astuces et des expériences sur *Prendre du plaisir en entreprise*. S'inscrire sur le lien suivant : <http://url.ie/1115r>
- Solliciter mon accompagnement dans le cadre de sessions de *mentoring*. Toute l'information sur cette possibilité est disponible sur le site *Web Silvia Estrems Mentoring* (www.SEMenting.com). Me consulter en m'adressant un courriel à silvia.estrems@sementing.com