

L'échec professionnel est souvent perçu comme un moment douloureux ayant un véritable impact sur notre moral et sur nos projets. Mais bonne nouvelle... Trois experts,

Béatrice Arnaud¹, psychosociologue des organisations, **Clotilde Poivilliers**², thérapeute et enseignante en shiatsu quantique, et **Annabelle Roberts**³, coach fondatrice de l'agence de communication Present Perfect, nous démontrent que l'échec est surtout l'occasion d'attirer succès et confiance en soi !

JE ME CONCENTRE SUR MES COMPÉTENCES

Béatrice Arnaud : Positivez l'échec et vivez-le d'abord comme une expérience ! Vous avez eu le courage de vous lancer dans un projet et cet événement vous a apporté une force supplémentaire. En parallèle, pensez à noter sur un carnet toutes vos réussites professionnelles. Relisez-le régulièrement. Cela vous aidera à être objective sur vos qualités et elles sont nombreuses !

Un échec au travail ? Quelle chance !

Clotilde Poivilliers : Ultra protecteur, le cerveau déteste vous faire prendre des risques et retient généralement le négatif. Depuis le début de l'humanité, c'est sa manière à lui de vous alerter sur d'éventuels dangers à venir. Or, il est capital de vous concentrer sur le positif car cela vous aide à avancer... Analysez les raisons de votre échec et partez du principe que grâce à lui, vous continuez à vous améliorer. Ayez un regard bienveillant sur vous-même et n'ayez pas de réserve à évoquer avec votre entourage professionnel comme personnel, vos réussites et vos compétences.



“ Disposez de ce précieux temps qui s’écoule trop vite en fonction de vos priorités, de ce qui vous rend heureuse, de ce qui est bon pour vous.”
Annabelle Roberts

Annabelle Roberts : Lorsque je subis un refus, un échec professionnel, je me concentre tout de suite sur les ambitions qui m’animent au quotidien. Je me rappelle que mon but est de continuer à développer mon agence de communication spécialisée dans la parole en

public et le storytelling afin de payer davantage mes salariés et d’aider les personnes qui en ont besoin. Dans les moments de doutes, continuez à tenter de décrocher des étoiles. Forcément, la réussite sera sur votre chemin et cela boostera votre confiance en vous.



“ Si vous voulez éviter la charge mentale, il est indispensable de trouver un équilibre entre l'action, le plaisir et le repos.”

Clotilde Poivilliers



JE MÈNE MON PROJET À BIEN

Béatrice Arnaud : Fixez-vous des objectifs clairs et réalisables. Inutile de lister un trop grand nombre de missions. Cela vous démotiverait. Débutez par un ou deux projets qui vous tiennent réellement à cœur. Avancez pas à pas et célébrez vos petites et grandes réussites. N'attendez pas d'emblée une reconnaissance de la part des autres. Le bonheur et la sérénité doivent uniquement provenir de vous et de vos actions.

Clotilde Poivilliers : Imaginez et visualisez les différentes étapes réussies de votre projet dans le futur. Cela permettra à l'inconscient de mettre en place des circuits neurologiques facilitant le succès... Car sachez que dans ce cas, certaines aires cérébrales s'activent comme si votre projet était déjà acquis ! L'approche quantique est également importante. Selon elle, les personnes et les pensées qui vibrent selon les mêmes fréquences s'attirent comme des aimants.

Cessez donc de cloisonner. Ouvrez-vous à l'univers et faites confiance à votre instinct.

Annabelle Roberts : Lorsque je me lance dans un projet, ma devise est la suivante : prêt, tirez, visez ! Il n'y a aucune erreur de logique dans cette série d'actions. Car si vous visez avant de tirer, vous risquez d'être paralysée par vos peurs, par vos doutes. Si vous décochez une flèche, elle part, se pose plus ou moins près de la cible et cela vous oblige à être dans l'action.

JE NE DOUTE PLUS DE MES TALENTS DE MANAGEUSE

Béatrice Arnaud : Une nouvelle tendance émerge... Le manager doit, désormais, prôner la bienveillance perpétuelle. Mais nous vivons dans un monde complexe, ambigu, pas forcément prévisible. Le manager ne peut donc pas faire face à tout et a aussi besoin de s'appuyer sur son équipe. C'est ça, l'intelligence collective. Et de cette manière, chaque collaborateur se sentira davantage responsable et engagé.

Clotilde Poivilliers : Faites confiance à votre part animale et rappelez-vous qu'il y a toujours un chef dans les meutes. Chez les humains, c'est la même chose ! Il existe les leaders et les suiveurs. Assumez donc votre place de manager et apparentez-vous plutôt à un guide, à l'écoute, qui accompagne. Il n'est pas question de jouer au petit chef dictateur qui fait peur et qui écrase l'autre.

Annabelle Roberts : En France, le manager est censé trouver une solution à absolument tout ! En réalité, c'est très difficile. Le manager n'est pas un super héros et il a le droit de solliciter son équipe lorsqu'il ne sait pas. C'est d'ailleurs le principe du travail en équipe. Le rôle du manager est de laisser ses collaborateurs s'exprimer en sécurité afin qu'ils soient encore plus créatifs et

innovants. Car il est clair que nous avons tous des compétences différentes. Par chance, les mentalités évoluent peu à peu en France. Même s'il reste encore des sociétés qui choisissent leurs managers en fonction de la renommée de leurs écoles et non de leur humanité...

VIE PERSO, VIE PRO... JE GÈRE DE MAIN DE MAÎTRE !

Béatrice Arnaud : La place des femmes change dans la société... Elles assument davantage leurs ambitions professionnelles et elles parviennent à s'organiser de façon à ne pas en faire pâtir leur famille. Les grandes dirigeantes rentrent, par exemple, à leur domicile à 18 h afin de profiter de leurs enfants. Elles se remettent à travailler lorsque ces derniers sont couchés à 20 h 30. Les outils de connexion modernes le permettent. Profitons de cette chance !

Clotilde Poivilliers : Si vous voulez éviter la charge mentale, il est indispensable de trouver un équilibre entre l'action, le plaisir et le repos. Quand vous travaillez ou effectuez une pause, faites-le en pleine conscience et profitez au maximum de l'instant. Cessez de vous mettre la pression continuellement. Faites de votre mieux en fonction des circonstances mais renoncez à être parfaite.

Annabelle Roberts : Disposez de ce précieux temps qui s'écoule trop vite en fonction de vos priorités, de ce qui vous rend heureuse, de ce qui est bon pour vous. Qu'il s'agisse de la vie personnelle ou professionnelle, il n'est pas question pour autant de subir le quotidien s'il ne vous convient pas. Si vous avez besoin d'aide pour concilier famille et carrière, sollicitez les bonnes personnes. Fixez-vous un quota de demandes et de possibles " vestes " par semaine. Qui ne tente rien, n'obtient rien !



J'APPRENDS À METTRE EN AVANT MA PLUS-VALUE PROFESSIONNELLE

Béatrice Arnaud : Le travail au quotidien vous plonge dans un tourbillon et une course permanente. Difficile de pouvoir recenser vos qualités et vos attentes professionnelles. Or, ne laissez jamais les directeurs des ressources humaines décider pour vous. Aussi, prenez le temps de la réflexion. Projetez-vous et posez-vous les bonnes questions. Où avez-vous envie de travailler dans 10, 5 ou 3 ans ? De quelle manière souhaitez-vous évoluer ? Autant de pistes qui vous aideront à dessiner votre profil et vos futures ambitions...

Clotilde Poivilliers : Analysez votre expérience et votre situation professionnelles avec recul... Visualisez vos échecs sans dramatiser et soyez dans l'acceptation. Engagez-vous à faire mieux et ne vous mettez aucune pression. N'hésitez pas à rencontrer d'autres pro-

LA BOÎTE À OUTILS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE AU TRAVAIL

Béatrice Arnaud : À travers cet ouvrage, je souhaite démontrer qu'il est toujours possible de modifier son destin professionnel. Rien n'est jamais écrit...

Les lecteurs m'affirment que ce livre leur a permis de prendre du recul sur leur situation. Ils aiment tout particulièrement les exercices

ZÈBRE ZEN

Clotilde Poivilliers : Il était temps d'aider les zèbres, c'est-à-dire les personnes à haut potentiel intellectuel, à mieux vivre leur incroyable talent et à se faciliter la vie au quotidien. Pour cela, le livre rassemble des solutions théoriques comme très pratiques à base

professionnels de votre branche afin de comprendre leurs visions, leurs attentes. Consultez sur Internet les listes de compétences requises pour votre métier. Cela vous permettra de mieux cerner vos atouts et qualités.

Annabelle Roberts : Que vous soyez en poste ou en recherche d'emploi, restez proactive ! Profitez des nombreux outils existants pour booster votre carrière. Aussi, utilisez LinkedIn, les réseaux sociaux ou les formations gratuites accessibles sur le Net afin de doper votre valeur et votre image professionnelles. Devenez une bonne communicante. N'hésitez plus à prendre la parole en public. Osez rappeler vos succès, vos compétences. Trop de femmes pensent qu'elles seront perçues comme des vantardes ! C'est totalement faux !

Sarah Ellero

pratiques permettant d'avancer très concrètement dans leurs projets (coécrit avec *Éric Mellet*, Éditions Dunod, 192 pages, 26,50 euros).

de méditation, de cohérence cardiaque et les lecteurs semblent apprécier ! (Éditions Eyrolles, 206 pages, 16 euros, sbiatsuthema.com).



Le travail au quotidien vous plonge dans un tourbillon et une course permanente. Difficile de pouvoir recenser vos qualités et vos attentes professionnelles.



La THÉORIE de la VESTE

Annabelle Roberts

Une méthode contre-intuitive pour transformer nos échecs en arme



Flammarion | Versilio

LA THÉORIE DE LA VESTE

Annabelle Roberts : L'échec est souvent très mal vécu... J'ai voulu casser cette idée reçue et prouver que se prendre des vestes peut inciter à la confiance en soi et à l'action. Les retours

de lecteurs sont très touchants. Un homme, qui dormait dans sa voiture car il traversait de grosses difficultés professionnelles, m'a dit être allé au bout de son idée de création d'entreprise grâce au livre. Aujourd'hui, tout va bien pour lui. Il est un dirigeant heureux et a offert l'ouvrage à son équipe (*Coéditions Flammarion/Versilio*, 228 pages, 17,90 euros, www.present-perfect.fr).

