



DYSSÉES

PAR LIVEMENTOR

ENTREPRENDRE SES RÊVES

RENCONTRE AVEC
FABIEN OLICARD

*« Mets de l'énergie
pour donner vie
à ton projet, et
tu verras si ce que
tu as en tête n'est
qu'un fantasma
ou bel et bien
ton rêve. »*

BOÎTE À OUTILS

NOS EXERCICES POUR
CULTIVER SES RÊVES -
ET SON ÂME D'ENFANT !

COMPRENDRE LA MÉCANIQUE DES RÊVES ET SE LIBÉRER DE L'EMPRISE DES CAUCHEMARS

LES CONSEILS DE BENJAMIN
PUTOIS, DOCTEUR EN
SCIENCES COGNITIVES

TÉMOIGNAGES

**SIX ENTREPRENEURS QUI
ONT FAIT DE LEUR RÊVE
UNE RÉALITÉ**



Passer de micro-entreprise à société,

COMMENT S'Y PRENDRE ?



Bonjour Xavier,
Mon activité se développe et je souhaiterais embaucher.
Le problème c'est que je suis restreinte par ma micro-entreprise...

Sais-tu comment faire ?

Oui bien sûr !
Chez Sobeez, nous accompagnons les micro-entrepreneurs en croissance comme toi.



C'est bon à entendre, que proposez-vous ?

Une offre complète avec :

- Un accompagnement dédié pour t'aider à choisir la meilleure configuration (EURL, SASU, etc.)
- Un expert-comptable qui répond à tes questions et s'occupe de ta compta
- Une application intelligente pour tes devis, factures, notes de frais et ta comptabilité

Prends rendez-vous sur sobeez.fr pour qu'on en parle !



Sobeez

L'expert-comptable
en ligne qui garantit
votre réussite

Choisissez la simplicité
dès **89€** /mois

Édito

Mon rêve, bien qu'incertain et fragile, a vu le jour un soir d'octobre de l'année 2011. J'ai alors 23 ans et je suis étudiant. Je donne des cours particuliers à domicile depuis trois ans, et j'adore ça. Ce soir d'octobre, j'ai rendez-vous avec un élève pas comme les autres : il habite Annecy, à 600 kilomètres de Paris, et pour la première fois nous allons échanger par visioconférence. C'est son idée, pas la mienne, et j'avoue qu'elle me stresse un peu. À tort ! Cela fonctionne à merveille : je peux lui envoyer des fiches et des exercices, et même chercher des ressources sur internet.

À la fin de notre échange, je commence à rêver d'une plateforme d'éducation à distance. À cette époque, rien de tel n'existe, et personne n'a le réflexe d'apprendre via un tel support. Il y a quelque chose à créer, c'est certain, mais je n'ose pas. Je suis refroidi par ma première expérience de création d'entreprise quelques mois plus tôt, où j'ai déposé le bilan après seize euros de chiffre d'affaires en quatre mois d'activité.

Ce rêve ne me quitte pas pour autant. Il se glisse de plus en plus souvent dans mes pensées, la nuit, quand je marche dans la rue, ou dès que mon esprit s'échappe. C'est sûrement ça, le rêve, pour un entrepreneur : un moteur bien plus puissant que n'importe quel *business plan*. Une lueur qui permet de trouver l'énergie de créer, transformer et innover.

J'ai fini par prendre mon rêve à bras-le-corps et je me suis lancé. Au fil de l'aventure entrepreneuriale, j'ai aussi découvert la face cachée du rêve : la réalité, parfois difficile. Mais au fond, l'une nourrit l'autre. Si je ne rêve pas, ma réalité devient fade et mon énergie disparaît. Et sans la réalité, le rêve reste intangible, et mon projet finit au cimetière des idées jamais concrétisées. Les entrepreneurs sont constamment tirillés entre ces deux mondes ! Pourtant, c'est de cet équilibre que nous tirons notre force véritable.

Ensemble, continuons de rêver... ☺

Il y a quelque chose à créer, c'est certain, mais je n'ose pas.

Je suis refroidi par ma première expérience de création d'entreprise quelques mois plus tôt, où j'ai déposé le bilan après seize euros de chiffre d'affaires en quatre mois d'activité.

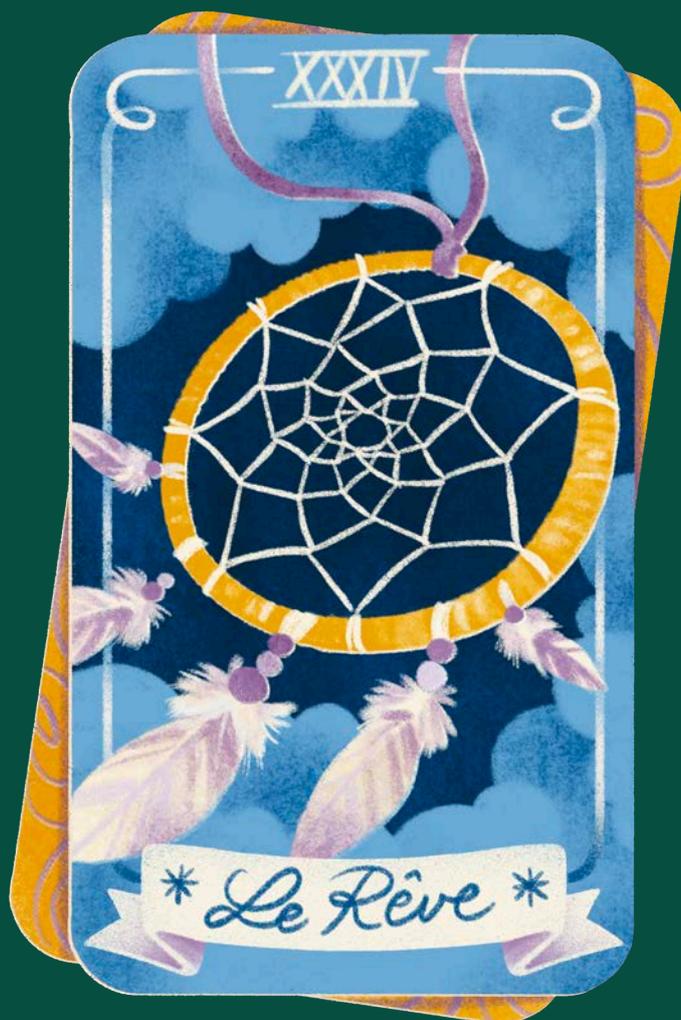


SOM- MAI -RE

06

AVANT-PROPOS

Pour (pour)suivre ses rêves, il faut autant les connaître que se connaître soi-même. Un numéro d'*Odyssées* placé sous le signe de l'imaginaire et de l'aventure, pour vous accompagner dans cette quête intime – et passer à l'action !



08

RENCONTRE AVEC FABIEN OLICARD

Il est mentaliste, vidéaste et auteur à succès de livres de développement personnel. Ses conseils aident des centaines de milliers de personnes à mieux se connaître. Rencontre avec celui pour qui rêver rime avant tout avec liberté de cheminer.



18

DONNER VIE À SON RÊVE : MODE D'EMPLOI

Oubliez toute idée préconçue sur les rêves et la réalité. Ce sont deux composants essentiels à tout projet, notamment entrepreneurial. Loin de s'opposer, ils se rejoignent, se tissent et s'enchevêtrent. En comprenant leur savant mélange, vous saurez comment permettre à un rêve de se réaliser.

24

PETIT MANUEL POUR CULTIVER SES RÊVES

Et si tout commençait toujours par un rêve ? C'est un formidable moteur de l'action, à condition de l'entretenir et le chérir comme l'allié fidèle de vos projets. Dans cette nouvelle boîte à outils, apprenez à soigner votre âme d'enfant pour nourrir vos rêves !

ENTREPRENDRE SES RÊVES

30

**« LES BLESSURES DE LA NUIT
SONT DES PASSAGES À TABAC
QUI NE SE VOIENT PAS. »**

Comment se libérer de l'emprise des cauchemars lorsqu'ils nous rendent la vie impossible ? Dans cet entretien, nous explorons la fascinante mécanique des rêves avec le docteur en sciences cognitives Benjamin Putois. Un guide essentiel pour reprendre le contrôle de nos nuits.

34

**QUE FERAIT WILLIAM MORRIS
À MA PLACE ?**

Romancier, poète, décorateur et militant politique au cœur de l'Angleterre victorienne, William Morris nous montre que l'on peut rêver et entreprendre en embrassant plusieurs passions.

37

« I HAVE A DREAM »

Comment s'inspirer des grands discours de l'Histoire pour marquer les esprits ? Cultivez l'espoir, utilisez des métaphores et... détachez-vous de vos notes pour une communication plus authentique !



40

**CES ENTREPRENEURS QUI
RÊVENT LES YEUX OUVERTS**

Odyssées a choisi de mettre en lumière six entrepreneuses et entrepreneurs rêveurs. Des femmes et des hommes qui, en dépit des doutes et des difficultés, ont décidé de sauter le pas avec bonheur et trépidation.

46

**LES ENTREPRENEURS FONT
LEUR TRANSITION**

Découvrez les différents visages de la transition écologique des entrepreneurs, et du monde du travail de demain : plus indépendants, plus innovants, et surtout plus respectueux de l'environnement.

50

**LE KIT DU DR JUNG :
DES OUTILS POUR DÉCODER
SA PSYCHÉ**

Vous rêvez de mieux vous connaître, mais ne savez pas comment vous y prendre ? Ne bougez plus, nous avons ce qu'il vous faut ! Conçu spécialement pour vous, voici le Kit psychique du Dr Jung. Vous y trouverez une sélection de ses principaux concepts, avec notice incluse. L'occasion de plonger dans le monde fascinant de la psychologie jungienne !

54

**VIRGINIA WOOLF :
DU RÊVE À LA PLUME**

Plongez dans l'univers de Virginia Woolf, cette écrivaine visionnaire et audacieuse dont le rêve imprègne chaque page de son œuvre. Une femme de lettres et d'action, dont la quête d'indépendance a redéfini les contours de la littérature.

58

**LE MARCHAND DE RÊVES
ET LA PRINCESSE**

On dit que si l'on ne poursuit pas ses propres rêves, on risque de finir par travailler au service de ceux d'un autre. C'est le cas de Rick, doté du pouvoir de manipuler les rêves. Pour poursuivre les siens, il devra d'abord partager ceux d'une princesse...

63

NOS RECOMMANDATIONS

Chaque membre de la rédaction d'*Odyssées* vous a préparé sa recommandation culturelle autour du rêve !



AVANT-PROPOS

PAR SOPHIE LAURENCEAU

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

Permis de rêver

POUR (POUR)SUIVRE SES RÊVES, IL FAUT AUTANT LES CONNAÎTRE QUE SE CONNAÎTRE SOI-MÊME. UN NUMÉRO D'ODYSSÉES PLACÉ SOUS LE SIGNE DE L'IMAGINAIRE ET DE L'AVENTURE, POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS CETTE QUÊTE INTIME – ET PASSER À L'ACTION !

Au commencement de tout projet, il y a un rêve. C'est parfois celui d'un enfant, qui ne nous mènera pas forcément où l'on pense, mais qui plante une graine dans notre esprit, comme en témoignent souvent les invités de nos grands entretiens. Rappelez-vous Pénélope Bagieu, qui a toujours su qu'elle voulait dessiner mais ne pensait pas pouvoir en faire son métier ; ou encore Arthur Auboeuf, qui rêvait d'être paysagiste et se trouve aujourd'hui à la tête d'une entreprise vouée à sauver la planète... C'est parfois le rêve d'un parent, que l'on s'est approprié de manière plus ou moins consciente et qui régit notre vie. C'est parfois un rêve lucide, comme un appel qui surgit de nulle part et s'impose à nous comme une évidence. Ou le rêve d'un adulte, cet enfant qui a réussi à se déconstruire, a appris à se connaître et à faire fi du qu'en-dira-t-on. Au commencement de tout projet, il y a cette petite étincelle, cette poussière de rêve, si ténue soit-elle, qui vient nous faire briller les yeux, pourtant ternis par les contraintes du quotidien.

« *Laissez-moi aller au bout de mes rêves* », chantait Lââm en 1999 (une référence musicale qui ne fera pas l'unanimité, mais que j'assume). Voilà bien notre ambition pour ce numéro d'*Odyssées*.

Enfant, nous avons une imagination débordante, une curiosité sans limites et des ambitions qui sont jugées irréalistes : devenir astronaute, présider la République, éradiquer la faim dans le monde... Et plus l'on grandit, plus on cloisonne nos esprits, comme si rêver n'était plus autorisé à l'âge adulte. Pour retrouver notre âme d'enfant et réapprendre à cultiver nos rêves, Sophie Péan nous propose d'attrayantes idées (page 24) : « Contemplez un coucher de soleil, allez au cinéma, chantez à tue-tête votre tube préféré, dînez de crêpes sucrées, prenez un long bain, lisez jusque très tard dans la nuit, laissez-vous hypnotiser par un feu qui crépite... Tout ce qui concourt à vous retrouver avec vous-même et à vous sortir de vos habitudes aura du bon ! » Une recette simple mais efficace pour ouvrir une première brèche et fendre l'armure des autolimitations.

Se reconnecter à ses rêves suppose aussi d'accepter qu'ils soient liés à une certaine forme de magie. Pas celle des contes de fées, mais celle qui nous reconnecte à l'espoir en quelques mots, nous ouvre le champ des possibles en une poignée de secondes, et nous conduit à des rencontres qui bouleversent le cours de notre existence.

Quoi de plus doux et de plus excitant à la fois que



de rêver ? Certains s'en empêchent, retenus par la peur de passer à l'action. C'est parfaitement audible, car il faut mobiliser beaucoup d'énergie pour passer du rêve à la réalité. Suivons donc le conseil de Fabien Olicard, l'invité de notre grand entretien, pour qui le rêve, le temps et l'énergie sont intrinsèquement liés. Pour entreprendre, il nous invite à tenir un agenda bien différent : « Tout temps est lié à l'énergie, défend-il, c'est la base même de l'astrophysique. Si, plutôt que de tenir notre agenda en temps, on le faisait en énergie, on le respecterait toujours. » Une idée qui fait mouche !

Cela dit, même lorsqu'on a l'énergie requise, creuser son rêve n'a rien de facile. Cela nous oblige à regarder en nous-même, nous expose parfois au risque de découvrir que l'on ne nourrissait qu'un fantasme. Et même si notre rêve a des racines profondes, sa mise en œuvre requiert toujours du travail. Elle impose son lot d'errances et de tâtonnements, comme l'explique Mathias Savary (page 18) en citant Nassim Taleb : « Le savoir obtenu en bricolant par essai et erreur, par l'expérience, et le travail du temps, en d'autres termes, le contact avec la terre, est largement supérieur à celui obtenu par le raisonnement. »

Les entrepreneurs que nous sommes heureux d'accueillir dans ces pages ont ainsi sauté le pas, ont tout mis en œuvre pour vivre leur rêve-projet, si peu conventionnel soit-il. Killian Talin a créé la Maison des Créateurs, « un lieu beau, agréable, où les créateurs de contenus, les indépendants et les entrepreneurs peuvent venir se ressourcer, travailler et sortir de leur isolement ». Pola von Grüt a exposé son monde intérieur, sa passion pour lire la carte du ciel, en devenant artiste et astrologue. Claire et Arthur, qui ont reçu « l'appel du Monde »,

sont devenus blogueurs voyage et *digital nomads* : « Des personnes qui vivent la vie qui leur correspond, travaillant d'où ils le veulent, s'organisant comme ils l'entendent : le rêve ! »

« Si d'autres peuvent voir les choses comme je les vois, alors on pourra appeler cela une vision plutôt qu'un rêve », disait l'artiste et auteur William Morris, dont Josiane Asmane nous livre les conseils en page 34. Transformer un rêve en vision partagée, quel beau programme entrepreneurial ! Car si le droit de rêver relève de l'intime, sa défense peut prendre une dimension militante. Pour ma part, je n'oublierai jamais cette affiche *Permis de rêver*, éditée par l'association Ne Pas Plier, que certains d'entre vous ont peut-être aperçue dans diverses manifestations des années 2010 (proposée en multiples déclinaisons par le graphiste Gérard Paris-Clavel : « Rêve générale », « Rêve-toi et marche »...). Ma mère avait placardé la sienne dans son bureau, comme un rappel à l'ordre existentiel. On a parfois besoin de quelqu'un, de quelque chose, d'une affiche ou d'un mentor, pour nous ramener à cet essentiel.

Voilà bien ce que nous aimerions vous offrir avec ce numéro : un *Permis de rêver*, même dans un monde inégalitaire et brinquebalant, même dans une société en proie à toutes sortes de crises. Surtout dans un tel monde. Rêver, n'est-ce pas finalement ce que nous, entrepreneurs, pouvons faire de plus raisonnable ? ☺



GRAND ENTRETIEN

PROPOS RECUEILLIS PAR **CAMILLE DE MONTGOLFIER**
PHOTOGRAPHIES **LAURA GILLI**

« Mets de l'énergie pour donner vie à ton projet, et tu verras si ce que tu as en tête n'est qu'un fantasme ou bel et bien ton rêve. »

**RENCONTRE AVEC
FABIEN OLICARD**



**IL EST MENTALISTE, VIDÉASTE
 ET AUTEUR À SUCCÈS DE LIVRES
 DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.
 SES CONSEILS AIDENT DES CENTAINES
 DE MILLIERS DE PERSONNES À MIEUX
 SE CONNAÎTRE. RENCONTRE AVEC
 CELUI POUR QUI RÊVER RIME AVANT
 TOUT AVEC LIBERTÉ DE CHEMINER.**

Difficile d'imaginer que Fabien Olicard, l'un des mentalistes les plus célèbres de France, soit venu à ce métier par hasard. Et pourtant, en grandissant, il n'avait jamais envisagé que magicien ou mentaliste puisse être des métiers, et encore moins d'en vivre. D'abord, parce que le « mentalisme », ce décryptage de l'être humain qui utilise des méthodes basées sur l'observation et la mémorisation, n'est pas à proprement parler un métier. Ensuite, parce que son parcours ne se fonde sur aucun but, sur aucun objectif autre que celui de découvrir et d'expérimenter librement.

Doté d'une mémoire absolue, une aptitude particulièrement rare qui lui permet de mémoriser d'impressionnantes quantités d'informations, Fabien se passionne dès son jeune âge pour la magie. C'est un manuel acheté par hasard, *Cours magica*, qui devient sa référence et le pousse à apprendre et répéter avec acharnement des tours, jusqu'à ce que son insatiable curiosité pour l'esprit humain le porte à étendre ses connaissances et à se former aux techniques du mentalisme.

Mais, enfant puis adolescent, Fabien est avant tout un touche-à-tout qui travaille en vendant des nappes sur les marchés et en donnant des cours d'informatique – sans même posséder d'ordinateur. À 19 ans, il achète le fonds de commerce d'un restaurant avec un ami, et passe deux ans à... faire de la raclette ! Puis la magie le rattrape. Fabien décide de se produire sur des bateaux de croisière, voyage dans une trentaine de pays pour y faire des démonstrations, et se met à donner des conférences sur le fonctionnement du cerveau.

C'est finalement à Paris qu'il pose ses valises, pour y donner des spectacles « pendant trois mois » – et où, treize ans plus tard, il vit toujours. Entrepreneur multicasquettes, il se produit pour la première fois au théâtre du Point-Virgule, dans un spectacle où il associe déjà magie, humour et neurosciences.

Puis, en 2016, il lance sa chaîne YouTube sur le mentalisme, où il se démarque par son sens de la pédagogie pour décortiquer les « trucs ». Il publie l'année suivante un premier livre, *Votre cerveau est extraordinaire*, qui devient vite un succès de librairie. De la magie et du mentalisme, il a non seulement pu vivre mais aussi rencontrer le succès : ses vidéos sont suivies par plus de deux millions de personnes, ses spectacles et conférences font salle comble, et il est l'auteur de différents livres qui allient développement personnel et science.

Pourtant, aujourd'hui encore, quand on lui parle de projets futurs, Fabien répond en riant qu'il « ne sait toujours pas ce qu'il veut faire dans la vie ». L'absence de plan est un élément caractéristique de son cheminement, et c'est ce qui lui a permis d'aller au gré du courant, de saisir la chance quand elle se présentait, au hasard des rencontres amicales, professionnelles et sentimentales. Mais absence de but ne veut pas dire absence de cap, et Fabien en a un, ancré en lui depuis le jeune âge, qui lui a toujours tenu lieu de boussole. « J'ai toujours su que je voulais être libre et autonome », répète-t-il dans ses interviews, auxquelles la nôtre ne fait pas exception.

Odyssées a fait la rencontre de cet esprit brillant, empreint d'une vision personnelle de ce que rêver et entreprendre veulent dire, et de la façon dont ils se conjuguent ensemble. Avec nous, il a partagé un peu de son temps et de ses précieux conseils pour mener à bien ses projets.

Petit, tu rêvais d'être quoi ?

 Je n'avais pas de ligne toute tracée. J'étais curieux, et des choses m'attiraient énormément sur un spectre très large, d'informaticien à président de la République ! Je trouvais ça pas mal comme métier, et j'étais même allé me renseigner à la mairie sur ce qu'il fallait faire. Donc, je n'avais pas de grand rêve, mais plutôt l'envie d'expérimenter et de voir à quoi j'avais droit de toucher. Mon but, en grandissant, c'était de pouvoir faire tout ce qui m'intéressait.

J'ai dû fermer des sociétés, arrêter des activités ; soit parce qu'elles étaient des gouffres financiers, soit parce qu'elles ne me plaisaient plus. Eh bien, je n'ai jamais eu de difficulté à le faire.

L'illusionnisme, la magie, le mentalisme... Y a-t-il des modèles qui t'ont inspiré ?

 Des modèles, non, mais un livre, oui ! Enfant, j'habitais dans un petit village au nord de La Rochelle. La notion d'art se limitait à des cours de théâtre dispensés à la mairie, mais sans modèle de magicien et encore moins de mentaliste. Tout me vient d'un livre que j'ai trouvé et que je n'ai plus lâché : *Cours Magica*, de Robert Veno. Dedans, il y a un chapitre qui s'intitule *Il n'y a pas de truc*, qui aborde les « forçages psychologiques » ; par exemple, si l'on demande à quelqu'un de choisir un chiffre entre 1 et 10, il y a de fortes chances qu'il pense au 7. On appelle ça de la magie mentale, et cela a résonné en moi la première fois que j'ai fait un tour de cartes à mes parents. Ça m'a bluffé qu'ils n'aient pas compris l'astuce, qui n'est pourtant pas très compliquée. J'ai été fasciné par le fait que le cerveau se soit fait duper par une ruse aussi simple, et à partir de là, j'ai commencé à passer des heures à la bibliothèque pour essayer de creuser ça, du côté des sciences humaines et du cerveau.

J'ai aussi lu qu'enfant, tu t'entraînais beaucoup seul dans ta chambre. Comment fait-on pour poursuivre un rêve en solo ?

 On le fait dans l'imaginaire, en visualisations. J'ai beaucoup, beaucoup visualisé, et comme le cerveau confond l'imaginaire avec la réalité, je recevais les mêmes bénéfices que si j'avais fait les tours pour de vrai. Je m'imaginai dans la cour de récréation, deviner ce que les autres avaient dans la tête, et aussi sur une scène, en train de faire un numéro, de bluffer et de recevoir de l'attention. Je ne me suis jamais dit : « Je vais devenir mentaliste. » Je n'ai eu qu'une ligne de conduite : être libre et autonome. C'est ce qui fait mon bonheur, et je l'ai compris très jeune. Si, professionnellement ou personnellement, il y a des opportunités d'expérimenter qui me plaisent, je peux dévier en permanence. Je n'ai jamais eu de plan : aujourd'hui encore, je ne sais pas ce que je veux faire plus tard !

C'est ça, la clé de la réussite d'un entrepreneur : avoir un projet existentiel plus que professionnel ?

 Moi, ça m'a réussi, donc j'aurais naturellement tendance à le conseiller. Je pense que cela y participe grandement, car, n'étant pas attaché, je suis plus raisonné et raisonnable. Autrement dit, il n'y a aucun de mes projets professionnels qui n'aient été un projet de vie. J'ai dû fermer des sociétés, arrêter des activités ; soit parce qu'elles étaient des gouffres financiers même si elles me plaisaient, soit parce qu'elles ne me plaisaient plus. Eh bien, je n'ai jamais eu de difficulté à le faire. Et, de la même manière, je n'ai jamais eu de difficulté à laisser passer des occasions parce que, n'ayant l'assurance de rien, cela m'allait toujours.

Tu dis avoir avancé dans ta vie professionnelle en saisissant les occasions qui se présentaient et en refusant d'autres, même prestigieuses. Comment reconnaître les bonnes occasions ?

 À partir du moment où l'on connaît sa ligne de bonheur – pour moi, ce sont ces deux mots : autonomie et liberté – ça devient un filtre automatique. Après, il faut s'aider à la respecter. Il y a quelques années, durant la grande époque de l'émission *C à Vous*, on m'a proposé d'y devenir chroniqueur. C'était une très, très belle opportunité, surtout pour un artiste qui avait un spectacle à défendre. Mais il aurait fallu être là du lundi au vendredi. Le premier truc que j'ai ressenti était une émotion contradictoire, ainsi qu'un vrai mal de ventre. Et si la science s'accorde pour dire que la nociception existe – c'est-à-dire que si je te pince tu as mal parce que ton cerveau reconnaît un danger – les émotions ont le même rôle sur la psyché. Lorsqu'une émotion négative survient, c'est la psyché qui t'alerte. Ce mal de ventre, je l'ai pris en compte et je me suis dit : si je fais ça quotidiennement, je vais passer mes journées sur l'émission du lendemain ; ce qui me rend libre et autonome, je le perdrai. Et si je le perds, je serai moins heureux : il faut dire non. Avant de formuler ce « non », je restais angoissé, à me dire que je passais à côté de l'occasion du siècle, mais une fois exprimé, je n'ai plus eu aucune émotion négative.

Dans le podcast de Fabrice Florent, *Histoires de Succès*, tu racontes que, dans ton travail, tu aimes refaire le point une fois par an, histoire de voir si c'est toujours ce que tu as envie de faire ; et que si ça ne te fait plus rêver il est temps de passer à autre chose. Est-ce que c'est un conseil que tu donnerais à d'autres ?

 Je pense que dans l'entrepreneuriat, il faut beaucoup introspecter. Tous les entrepreneurs qui mettent de leur âme dans leur projet devraient se remettre en cause : est-ce que ça me plaît toujours ? Si ça ne m'amuse plus et que j'arrête, que se passe-t-il ? Est-ce que je m'en sors quand même ? Ça tient parfois à peu de choses. Par exemple, j'ai lancé un magazine, *Curious*, qui existe toujours mais dont

je me suis retiré. Créer un magazine est quelque chose qui m'a excité pendant des années, j'y ai pris beaucoup de plaisir, mais quand on est entrés dans sa quatrième année et que le fonctionnement était bien rodé, j'ai fini par dire à mes associés : je vous laisse le bébé. J'en étais arrivé au stade où ça ne m'amusait plus. Continuer n'aurait pas été honnête envers moi-même. Donc, dans l'introspection entrepreneuriale, il y a ce *dézoom* et cette honnêteté envers soi-même que je recommande.

On parle toujours du rêve comme d'un moteur, à croire que c'est central. Mais ce n'est pas vrai pour tout le monde, loin de là. Que faire quand on n'a pas de rêve ?

 Oh, mais je pense qu'il ne faut pas avoir de rêve au sens littéral. Déjà, le rêve est par définition assez fantasmé, donc pas nécessairement accessible. Ensuite, qu'est-ce que tu fais une fois qu'il est atteint ? En 2018, j'ai vidé mon compte pour louer l'Olympia, sans production ni rien. Et, le jour J, j'étais gêné car tout le monde me disait : « C'est incroyable, tu dois être aux anges. » Or, pas du tout : j'étais satisfait mais sans surplus d'émotions. Alors, j'ai introspecté car je me demandais si je n'étais pas un peu blasé, et en fait non : ce que j'ai le plus aimé c'est de le préparer et d'avoir la perspective de le réaliser. Le rêve, ce n'était finalement pas de faire l'Olympia ; c'était de préparer l'Olympia. Et de faire en sorte qu'il existe. Je ne fonctionne pas à la course au rêve. C'est stoïcien : si je ne suis pas malheureux je suis *de facto* heureux, et je ne confonds pas la joie, qui est une émotion éphémère, avec le bonheur, qui lui est un état permanent. Donc non, on n'est pas obligé d'avoir une passion ou un rêve ; on peut très bien commencer par baliser ce qu'on ne veut pas faire ni être. Refermer les portes de ce qui ne nous plaît pas. Le champ des possibles reste vaste, et on est sûr de ne pas se tromper de direction.

Dans *Votre temps est infini*, tu explores la gestion du temps. Toi qui fais des spectacles, des vidéos, des conférences, tu te décris pourtant comme un procrastineur. Que mets-tu en place pour y remédier ?

 Mon côté procrastinateur, cette tendance à repousser au lendemain ce qui ne me procure pas de joie instantanée, je l'ai décelé très tôt. J'ai eu peur que cela m'empêche d'expérimenter tout ce que j'avais envie d'expérimenter, qu'il devienne mon plus grand ennemi. Alors j'ai creusé le rapport au temps du cerveau pour faire une nomenclature en catégories : le temps de travail, le temps d'hygiène (manger, dormir...), le temps personnel (jouer à la console, voir des amis...), le temps pour soi (méditer, apprendre une langue...), le temps de joie... Je me suis mis à noter tout ce que je faisais pour faire un bilan à la fin de la semaine, et voir où récupérer du temps sur le « non-temps » ; ce qui arrive quand tu mélanges deux temps à la fois. Contrairement aux idées reçues, le non-temps, ce n'est pas de *scroller* sur TikTok. C'est de décider de travailler, et de se retrouver à *scroller* sur TikTok. Tu n'es alors ni en temps personnel ni en temps de travail. Ce mélange des deux est inefficace. Si tu n'arrives pas à travailler, mieux vaut arrêter et choisir d'avoir un vrai temps personnel, puis reprendre ensuite le temps de travail.



Un autre obstacle à nos projets est la démotivation. Tu écris à ce propos : « Ce qui est démotivé, c'est l'action et non le rêve ». Peux-tu nous en dire plus ?

🔪 Rêver, c'est génial, car très simple. On a un flash de la meilleure version de ce qui peut exister, on ne rencontre aucune difficulté car on n'est pas encore en train de consacrer de l'énergie ou du temps à son rêve. Or, à la base, le temps est imaginaire, on le calcule en mathématiques. Lorsque l'univers a été créé, il l'a été en même temps que la matière, donc que le temps réel, qui est ce que l'on vit, les secondes qui passent. Ces secondes n'ont qu'une fonction : permettre à l'énergie d'exister – car si le temps était figé, un arbre ne pourrait pas grandir, un projet ne pourrait pas avancer. Tout temps est lié à l'énergie, c'est la base même de l'astrophysique, donc, si plutôt que de tenir notre agenda en temps on le faisait en énergie, on le respecterait toujours. Par exemple, pour moi, passer un coup de fil administratif me prend trois fois plus d'énergie que le temps qui passe. Donc si je dois appeler les impôts pendant vingt minutes, je libère une heure. Si le temps est lié à l'énergie, le rêve aussi. À partir du moment où tu vas vouloir concrétiser ce flash, tu vas commencer à y mettre ton énergie. Alors, pour éviter la démotivation, il faut prendre du temps pour vérifier son objectif.





Tous les entrepreneurs qui mettent de leur âme dans leur projet devraient se remettre en cause : est-ce que ça me plaît toujours ? Si ça ne m’amuse plus et que j’arrête, que se passe-t-il ? Est-ce que je m’en sors quand même ? Ça tient parfois à peu de choses.

Alors comment remonter à la racine de ses envies, du rêve que l’on poursuit ?

 En te posant les bonnes questions. Tu peux déjà commencer par cinq *pourquoi*. Je donne un exemple en reprenant mon cas : « Pourquoi est-ce que je veux aller à l'Olympia ? Parce que c'est une salle mythique. Pourquoi est-ce important d'atteindre ce lieu mythique ? Pour populariser mon art. Pourquoi est-ce que je veux populariser mon art ? Parce que c'est important pour moi. Pourquoi c'est important pour moi ? Parce que j'ai envie que mes parents voient que je ne m'étais pas trompé. Pourquoi j'ai envie qu'ils voient que je ne m'étais pas trompé ? Parce qu'au départ ils pensaient que je faisais n'importe quoi. » Et là, on commence à savoir pourquoi ce rêve me tient véritablement à cœur. Je ne juge pas le bien-fondé de cette raison, mais au moins elle devient claire. Et si à un moment je rencontre des obstacles, est-ce que vouloir prouver quelque chose à mes parents est suffisant en termes de motivation pour les surmonter ? Sans doute pas !

Il faudrait donc que je trouve mes vraies raisons de vouloir faire l'Olympia ; celles qui me motiveront en toutes circonstances.

Dans ton dernier livre, *Votre idée va devenir une réalité*, tu parles de l'importance de bien « se lire ». Quelle est cette cartographie que tu encourages à faire ?

🔪 La cartographie consiste à identifier ses points forts et ses points faibles, mais de manière indirecte, car nous ne sommes pas toujours lucides et donc honnêtes. J'encourage, par exemple, à noter ce pour quoi les gens nous appellent. Moi, on m'a souvent appelé pour monter des meubles Ikea, donc *a priori* je suis bon pour suivre une notice et appliquer une méthode. Si je fais un bon plan d'action et que je vérifie qu'il est solide, je suis assez bon pour le suivre. C'est facilement transposable. À l'inverse, c'est bien de noter les choses pour lesquelles on a toujours besoin d'aide ; les choses en lien avec notre rêve sur lesquelles nous n'avons aucune connaissance. Il faut les lister et se former, ou *a minima* s'informer. Cette cartographie doit être refaite régulièrement, car elle évolue avec le temps.

Est-ce que ton talent de mentaliste te permettrait de décrypter si le rêve d'une personne est basé sur de bonnes ou mauvaises raisons ?

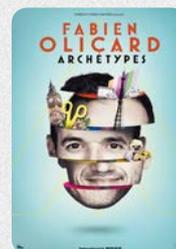
🔪 Pas en analyse de comportementalisme, non, car on ne peut percevoir que les émotions des autres ; or si une personne s'auto-illusionne sur ses raisons mais est bel et bien bourrée de dopamine, on peut penser qu'elle le désire sincèrement. En revanche, je serais à même de poser les bonnes questions pour déceler si un projet est un projet de pur ego. Bien sûr, une personne peut trouver des compensations pour éviter la dissonance cognitive (l'inconfort émotionnel provoqué lorsque certaines de nos croyances ou émotions entrent en contradiction les unes avec les autres, ndlr) : son cerveau va trouver des choses à argumenter, mais ça va me permettre d'essayer de lui montrer qu'il a d'autres idées de projet qui seraient plus favorables pour atteindre son rêve de base.

Pour les entrepreneurs qui nous lisent, aurais-tu un conseil majeur pour « donner réalité à son idée » ?

🔪 Le meilleur moment pour commencer, c'est maintenant. Le fait que tu n'aies aucune réponse aux questions que tu te poses n'est pas grave, car les vraies questions vont arriver quand tu vas faire les choses. C'est à ce moment que tu verras les obstacles.

Donc, mon conseil serait : donne-toi un premier objectif simple, lié à ce rêve. Si c'est par exemple d'écrire un livre, accorde-toi quinze jours pour écrire un sommaire, même à l'état d'ébauche. Commence par faire ça et tu vas voir les questions te venir : « En fait, comment on sous-chapitre un livre ? », « Comment on le découpe ? », etc. Et, après ça, fais-toi un premier point pour savoir si tu te sens prêt à vivre toutes ces étapes. Commence dès maintenant à mettre de l'énergie pour donner corps à la matière, et tu verras si ce que tu as en tête n'est qu'un fantasme ou bel et bien ton rêve. ☺

Son spectacle en tournée : *Archétypes*, en France et en Belgique, jusqu'à la mi-2024.
 Son dernier livre : *Votre idée va devenir une réalité*, First, 2023.



PAR IAN BENEDICT

MER DE RÊVES

JE RÊVE JUSTE DE...

Ne plus avoir de réunions inutiles

Passer une journée sans contrariétés

Ne plus jamais avoir à faire de corvées administratives

Pouvoir jouir d'un moment à moi

Réussir à me lever le matin

Ne plus être la dernière personne à quitter le bureau

Ne plus perdre de temps à répondre à des mails

Me remettre au sport au moins une fois par semaine

Ne pas avoir à cuisiner chaque jour de ma vie

Voir le bout de ma liste de choses à faire

**ET VOUS,
DE QUOI EST FAITE VOTRE MER
DE (PETITS) RÊVES ?**



DANS LE VIF

PAR MATHIAS SAVARY

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

DONNER VIE À SON RÊVE : MODE D'EMPLOI

**OUBLIEZ TOUTE IDÉE PRÉCONÇUE SUR LES RÊVES
 ET LA RÉALITÉ. CE SONT DEUX COMPOSANTS
 ESSENTIELS À TOUT PROJET, NOTAMMENT
 ENTREPRENEURIAL. LOIN DE S'OPPOSER,
 ILS SE REJOIGNENT, SE TISSENT ET S'ENCHEVÊTRENT.
 EN COMPRENANT LEUR SAVANT MÉLANGE,
 VOUS SAUREZ COMMENT PERMETTRE À UN RÊVE
 DE SE RÉALISER.**

environnement qui propose des rêves prêts à l'emploi, un peu comme des plats surgelés. La destination de rêve, par exemple, comporte une plage avec des cocotiers sous un ciel azur, ou une grande piscine à débordement dans un hôtel de luxe. Comme s'il était possible de fabriquer les songes à la chaîne dans une grande usine.

Et si nous refusions le côté aseptisé du préconçu ? Si nous nous demandions : quel est notre rêve, à nous ? Qu'est-ce qui nous fait vraiment vibrer ? Pour le savoir, il est probable qu'il nous faille briser le moule et questionner notre singularité. Mais rassurez-vous, nous avons plusieurs options pour prendre de la hauteur.

La réponse se trouve peut-être dans *l'ikigai*, un exercice introspectif japonais, qui permet de trouver le point de rencontre entre vos rêves (ce que vous aimez faire), vos aptitudes (ce pour quoi vous êtes doué) et la réalité (ce dont le monde a besoin et ce pour quoi vous pouvez être payé). Vous pouvez également pratiquer une retraite, où vous isoler un moment du bruit et de la fureur du monde, pour vous reconnecter à vous-même.

Ce qui est certain, c'est que trouver votre rêve est sans doute le véritable point de départ de votre aventure personnelle. Cependant, réussir à le suivre, surtout s'il est singulier, n'est pas toujours évident.

Apologie du rêve

Enfants, nous avons appris que pour devenir un adulte responsable, il faut abandonner ses rêves (ou au moins

ces deux pôles, que peut véritablement naître la motivation pour nos projets, et le mouvement même de notre existence. À condition de poursuivre notre idéal, et non d'essayer de vivre les rêves de quelqu'un d'autre.

Vous voici donc invité à vous tenir sur le fil, tel un funambule, en gardant le subtil équilibre entre rêve et réalité. Ne regardez pas en bas et avancez, car c'est devant vous que se trouve la concrétisation de vos aspirations !

À la source des rêves

Nous n'avons pas souvent (peut-être jamais ?) l'occasion d'élaborer nos rêves en étant libres de toute influence. Nous devons d'abord faire face au désir de certains parents qui aimeraient nous voir devenir ingénieurs ou médecins, puis aux diktats de la société de consommation, qui nous fait miroiter des fantasmes de richesse. Nous sommes aussi influencés par les idéaux d'une certaine éducation qui nous invite à voir une consécration dans l'obtention d'un CDI. Et enfin, il y a les réussites de celles et ceux qui nous entourent, et d'autres entrepreneurs que nous voyons sur les réseaux sociaux.

D'ailleurs, il est intéressant de noter que notre tendance – souvent inconsciente – au conformisme s'étend au domaine du rêve. Nous évoluons dans un

Nous avons coutume d'opposer rêve et réalité. Et ils semblent bien, de prime abord, irréconciliables. Le rêveur, celui qui a la tête dans les nuages, a suspendu – le temps de la rêverie – son occupation. Quant à la femme d'action, lorsqu'elle est précisément sur le front – dans le feu de l'action –, elle a mis ses rêves de côté.

Ces deux activités s'accorderaient mal et évolueraient dans des temporalités différentes. Il y aurait un temps pour rêvasser et un autre pour entreprendre. Pourtant, le rêve est souvent à la source des actions que l'on mène dans le réel. Il va même servir de guide à notre action. Quant à la réalité, elle nous confronte à nos rêves et nous permet de les aiguïser. Ainsi, les forces contraires du rêve et de la réalité semblent agir comme au sein d'un atome constitué d'électrons et de protons. Indissociables, rêve et réalité s'entremêlent et se tiennent dans une dynamique où alternent attraction et répulsion. Pourtant, c'est dans cet échange, dans l'énergie générée par

Nous évoluons dans un environnement qui propose des rêves prêts à l'emploi, un peu comme des plats surgelés. La destination de rêve, par exemple, comporte une plage avec des cocotiers sous un ciel azur, une piscine à débordement dans un hôtel de luxe. Comme s'il était possible de fabriquer les songes à la chaîne dans une grande usine.

certains d'entre eux). C'est le propre de la jeunesse que de laisser libre cours à son imagination. D'ailleurs, nous parlons volontiers de « rêves de jeunesse ». Il est vrai que le songe, qui nous permet de réinventer notre vie grâce à notre imagination sans le moindre effort, peut devenir une prison. Celui qui néglige la réalité des faits, celui qui dénie l'emprise des nécessités matérielles sur la vie, pourrait bien être victime du syndrome de Peter Pan.

Ce phénomène a été popularisé par le Dr Dan Kiley, auteur du livre *Le syndrome de Peter Pan : Les hommes qui n'ont jamais grandi*, publié en 1983. Il n'est pas reconnu comme un trouble officiel, mais il est parfois utilisé dans le langage courant pour décrire certains comportements. Les caractéristiques associées au syndrome de Peter Pan peuvent inclure l'évitement des responsabilités (comme un travail stable, le paiement des factures, etc.), la peur de l'engagement dans des relations amoureuses durables, un comportement infantin...

Notons que tout le monde peut montrer certains de ces comportements de temps en temps. Ne vous tracassez donc pas si vous vous retrouvez dans plusieurs d'entre eux ! Le « syndrome » n'est pertinent que si ces comportements sont persistants et

entravent la capacité d'une personne à fonctionner normalement en tant qu'adulte. Dans ce cas extrême, il y a bien un danger que le rêve prenne le pas sur le réel. La personne autonome et responsable ne cherche pas à fuir la réalité. Au contraire, elle est capable de subvenir à ses besoins (toit, nourriture, etc.) mais aussi de contribuer à la société et au vivre ensemble.

Cependant, nous héritons ici d'une vision réductrice du rêve en tant qu'illusion trompeuse. Et nous pourrions en conclure trop vite qu'il existe une limite franche entre l'onirique et le concret. D'un côté, il y aurait le rêve envisagé comme ce qui ne pourra jamais se produire dans la réalité. De l'autre, il y aurait la réalité, là où les choses sérieuses commencent, avec ses données brutes irréfutables.

Mais à y regarder de plus près, la frontière entre rêve et réalité n'est pas si tranchée.

Les prémisses du réel

La réalité est investie par le rêve. En témoigne, par exemple, la structure en deux séries de trois coquillages de l'opéra de Sydney, due à la vision extravagante de l'architecte danois Jørn Utzon. « Au lieu de faire une forme carrée, j'ai fait une sculpture. J'ai voulu que cette forme soit un peu une chose

vivante, que lorsque vous passez devant, il se passe toujours quelque chose, vous n'êtes jamais fatigué de la regarder se détachant sur les nuages, jouant avec le soleil. »

À l'inverse du règne animal qui s'adapte à son environnement, l'être humain adapte son environnement à lui-même. Nous plaçons dans le réel le fruit de nos visions, non seulement dans les domaines de l'architecture, de l'horticulture ou de l'urbanisme ; mais nous faisons de même dans d'autres domaines : l'art culinaire, la parfumerie, la mode... Et bien sûr, nous peignons sur les murs des fresques, nous sculptons dans la pierre des formes figuratives ou abstraites. Nous inventons et nous innovons, y compris dans le domaine du travail. Nous fabriquons des voitures électriques ultra-compactes, des montres connectées, des skateboards volants. À l'origine, quelqu'un rêve un objet ou un service. Puis, quelques mois ou années plus tard, il devient réalité.

La réalité n'est pas seulement un ensemble de données factuelles. C'est aussi un espace de jeu qui peut accueillir nos créations. Et la réalité future est une page blanche sur laquelle écrivent les rêveurs !

Le rêve est alors la dimension dans laquelle nous pouvons concevoir une esquisse avant de la réaliser, tout

comme un architecte dessine des plans avant de commencer à bâtir un édifice. Nous rêvons d'être pompier, acteur, présidente de la République ou éleveuse de chevaux. Nous rêvons de construire une cabane, un temple bouddhiste, une entreprise de ramonage. Nous rêvons d'avoir un zoo, une voiture de course ou un jardin japonais.

Comme l'écrit si bien le conférencier Stephen R. Covey dans *Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent* : « Pour réaliser quelque chose dans le monde extérieur, il faut d'abord le visualiser dans votre monde intérieur. »

Ainsi, contrairement à ce que l'on a pu nous dire enfant, il est permis de continuer à rêver. C'est en nous représentant quelque chose en imagination que nous pourrions ensuite l'amener à se réaliser. Ou, pour le dire autrement, la réalité a besoin du rêve car il est le prérequis à une création physique. La visualisation en imagination peut en fait nous servir de tremplin pour agir. Tout est une question d'équilibre.

Alors, comment faire en sorte que notre rêve se concrétise ?

Rêver, mais sérieusement

Reprenons l'exemple de notre architecte danois. Lorsqu'il dessine un plan, il porte attention à de nombreux détails, à la fois fonctionnels et esthétiques, pour s'assurer que le bâtiment ou l'espace est à la fois utilisable et agréable : le design, la forme, les matériaux, les couleurs, et d'autres éléments qui définissent l'apparence et le ressenti du bâtiment. Le plan peut comporter également des vues, des annotations, des détails techniques.

À son image, un rêve a plus de chances de se concrétiser si nous lui donnons des précisions. L'écrivaine Shakti Gawain, pionnière du développement personnel, explique dans *Techniques de visualisation créatrice*, comment utiliser la visualisation pour manifester ses désirs et ses objectifs. Elle souligne l'importance de la clarté, de la répétition et de l'émotion positive pour faire du projet imaginé une réalité.

Autrement dit, quand vous rêvez, faites-le sérieusement. Lorsque vous imaginez comment sera votre entreprise dans dix ans, soyez aussi pointilleux qu'un peintre flamand. Imaginez la scène avec un luxe de détails qui surpasse l'expérience offerte par un casque de réalité virtuelle. Vous trouverez dans la *Boîte à outils* de ce numéro des conseils pour parfaire la visualisation.

Mais arrêtons-nous pour considérer de plus près ce que nous venons d'évoquer. Plus vous incluez des éléments concrets dans le rêve, plus celui-ci est clair dans votre esprit et plus – d'après les experts du domaine – il a de chance de se réaliser. Autrement dit, une vision forte est une vision qui comporte une part d'imagination et une part de réel (objectifs, stratégie, etc.). Tout comme le rêve s'inscrit dans le réel, des éléments réels doivent contaminer et coloniser le songe. Nous voyons de plus en plus cette symbiose, ce lien qui se tisse entre nos deux pôles contraires. La frontière entre rêve et réalité se brouille.

Parce que nous sommes à la croisée des deux mondes : l'onirique et le réel. L'être humain est ce pli où ces deux dimensions se rencontrent et se mêlent. En nous se célèbrent les noces de ces deux forces implacables. Elles cohabitent dans notre tête et dans notre chair, sœurs ennemies, en lutte constante et en constante osmose.

Rêver sa vie ou vivre son rêve

Une fois que l'on a inclus des éléments concrets dans le rêve, il est temps d'inclure des éléments rêvés dans le réel. C'est le moment de passer à l'action. Le rêve n'est pas un refuge, c'est le point de départ de la mise en œuvre. Cependant, le passage à l'action n'est pas une simple exécution. Ô surprise, il y a un apprentissage dans l'action. Le contact avec le réel permet de tester des hypothèses, des stratégies, des approches. L'écrivain et statisticien libano-américain Nassim Taleb, en donne une synthèse saisissante dans son livre *Jouer sa peau* : « Le savoir obtenu en bricolant par essai et erreur, par l'expérience, et le travail du temps, en d'autres termes, le contact avec la terre, est largement supérieur à celui obtenu par le raisonnement, ce que les institutions ne servant qu'elles-mêmes

» **Quand vous rêvez, faites-le sérieusement. Lorsque vous imaginez comment sera votre entreprise dans dix ans, soyez aussi pointilleux qu'un peintre flamand. Imaginez la scène avec un luxe de détails qui surpasse l'expérience offerte par un casque de réalité virtuelle !**

ont été bien occupées à nous cacher. »
Le contact avec la terre va nourrir le rêve. Il permet un ajustement. L'expérience de la réalité des faits nous aide à préciser la vision. Car il n'est pas possible en imagination d'envisager toutes les situations possibles. C'est la confrontation avec le réel qui va permettre d'affiner les rêves et même de les transformer. C'est là où les startups pivotent, là où l'entreprise se refonde. La confrontation avec le marché peut faire évoluer le rêve.

À l'origine, l'entreprise BlaBlaCar s'appelait «covoiturage.fr» et était une plateforme destinée aux trajets courts. Cependant, en se rendant compte du potentiel des trajets interurbains et de la volonté des utilisateurs de partager les frais de ceux-ci, elle a pivoté pour se concentrer sur les longs parcours.

En fait, l'entrepreneur rêve pour pouvoir passer à l'action, et dans l'action, il donne forme au rêve. Rêve et réalité sont bien les deux faces d'une même pièce. Cela n'a donc pas vraiment de sens d'opposer idéalisme et pragmatisme. Il faudrait concevoir un pragmatisme idéaliste ou un idéalisme pragmatique, qui donnerait corps à la combinaison indispensable de rêve et de réalité nécessaire à la vie d'un projet. Les pieds sur terre, la tête dans les étoiles, l'être humain a fondamentalement une nature de centaure !

Laissez vos rêves vous hanter, vous posséder, si ce sont bien les vôtres et si vous les avez sérieusement définis. Laissez les songes conquérir vos pensées, car ils sont votre boussole. Où que vous soyez, vous ne serez jamais perdus.

Comment faire pour être hanté par ses rêves ? Écrivez-les et relisez-les. Quand ? Quand vous le souhaitez. Régulièrement. Et pourquoi pas tous les jours ! Le matin au réveil ou le soir avant de vous endormir, vous pouvez prendre un moment pour revoir la liste de vos rêves.

Voici pour finir, quatre recommandations lorsque vous rédigez votre liste :

- 1 **Ce sont vos rêves. Cela ne regarde que vous.**
- 2 **Tout est possible.**
- 3 **Vous avez beaucoup plus de potentiel que vous ne le pensez.**
- 4 **Formulez vos rêves comme si vous les aviez déjà atteints.**

Faites de beaux rêves. Et puissiez-vous les réaliser ! ☺





BOÎTE À OUTILS

PAR SOPHIE PÉAN

ILLUSTRATIONS DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

PETIT MANUEL POUR CULTIVER SES RÊVES



**ET SI TOUT COMMENÇAIT TOUJOURS PAR UN RÊVE ?
 C'EST UN FORMIDABLE MOTEUR DE L'ACTION,
 À CONDITION DE L'ENTREtenir ET LE CHÉRIR
 COMME L'ALLIÉ FIDÈLE DE VOS PROJETS. ALORS,
 SUIVEZ LE GUIDE POUR EXPLORER VOS RÊVES
 ET LEURS REMARQUABLES POUVOIRS !**

valorise le pragmatisme, s'épanouit dans la rationalité. Tandis que le regard des autres porte, à l'occasion, la marque de leur propre frustration : « Je ne peux pas concrétiser mon rêve alors toi non plus ».

Certes, nous pouvons nous réfugier derrière les entraves extérieures. Nous convaincre que « non, vraiment, moi je n'ai pas de rêve ». Sauf que si tout commence par un rêve, tout commence donc par nous. Et dans ce cas, le plus grand obstacle à leur réalisation, c'est aussi nous-même. La peur de l'échec et nos croyances limitantes cultivent les mille bonnes raisons que nous trouvons pour ne pas les afficher, et encore moins d'essayer de les concrétiser. Rassurez-vous, il n'y a pas de fatalité. Si vous êtes une partie de l'obstacle, c'est que vous êtes aussi la solution ! Oui, oser imaginer accomplir ses rêves est à la fois exaltant et effrayant. Cela nécessite une préparation mentale, une exploration créative et une action résolue. Ce chemin, nous vous proposons de l'emprunter avec nous, grâce aux exercices pratiques de cette *Boîte à outils*. Ils vous ouvriront la voie d'un voyage fascinant, de la rêverie vers la réalité, là où l'imagination et la détermination se rencontrent pour écrire la plus belle des histoires : la vôtre !

Nous ne parlerons pas dans cette *Boîte à outils* des songes accompagnant votre sommeil. Nous vous invitons plutôt à vivre vos rêves éveillés, à laisser s'exprimer cette réalité fantasmée qui semble inaccessible. Ces pensées, ces souhaits intimes sont souvent tenus secrets, voire refoulés. Parce qu'à sept ans, votre projet de vous muer en sorcier comme Harry Potter est accueilli par l'impitoyable « Impossible ! » des adultes. Ou, qu'à treize ans, un professeur vous accuse de rêvasser et vous réprimande devant la classe. Vous exprimez l'envie de devenir la prochaine Beyoncé, star internationale de la musique, ou un futur leader du tennis mondial comme Roger Federer ? On rit de vous ; le scepticisme, voire la critique, est de mise. Parfois, notre société tolère mal les rêveurs, jugés inefficaces ou irréalistes. La culture du résultat exerce sa pression ; elle encense la productivité,

Entreprendre peut signifier mille choses. Il existe autant de définitions de ce mot que de personnes. Néanmoins, une chose ne change jamais : que l'on veuille développer la prochaine application révolutionnaire, vivre de sa plume, construire sa maison en bois ou devenir le freelance que tout le monde s'arrache, que l'on ait vingt-cinq, trente-sept ou cinquante-deux ans, chaque projet requiert de savoir embrasser l'inconnu avec audace et détermination. De croire en sa vision, en ses idées. Surtout, d'oser rêver.

« Votre grand rêve sera insignifiant pour d'autres. Et alors ? C'est le vôtre.»

S'autoriser à rêver

Nous sommes convaincus que laisser aller votre pensée et votre imagination, vous abandonner à considérer l'impossible, est essentiel pour transformer vos idées en résultats tangibles. Les rêves assumés servent de boussole, guident les actions, alimentent la créativité nécessaire pour surmonter les obstacles et faire la différence.

Vous l'avez compris, il y a deux freins principaux : les autres et soi. Pour les premiers, vous ne pouvez rien faire. En revanche, vous pouvez choisir de ne plus subir vos propres résistances et enclencher ce qui est en votre pouvoir ! Alors, comment préparer le terrain en levant les barrières mentales ou émotionnelles, et en cultivant un état d'esprit positif et enthousiaste ? Comment faire de la place à la petite voix intérieure qui ne demande qu'à s'exprimer ? Voici la sélection d'exercices qui vous accompagnera dans cette première étape.

Exercice 1

L'inventaire

Avant toute chose, considérez qu'il n'y a ni petits ni grands rêves. Rêver ne rime pas avec conquérir le monde. Sentez-vous libre de formuler ce qui vous ressemble, en fonction de votre personnalité et de vos aspirations. Votre grand rêve sera insignifiant pour d'autres. Et alors ? C'est le vôtre. Il y aura des rêves qui prendront des années à se concrétiser, d'autres quelques jours. Ce qui est certain, c'est qu'aucun n'aboutira si vous ne les exprimez pas. Nous vous invitons donc à ouvrir le robinet à rêves, sans autre intention que de vous faire plaisir. Oubliez le réel, les contraintes. Octroyez-vous un moment de calme et lancez-vous. Élaborez une liste de vos rêves, dans n'importe quel ordre, sans hiérarchie. Vous avez du mal à les laisser émerger ? Commencez peut-être par vous replonger dans ceux de votre enfance ou adolescence. Réveillez le vétérinaire, la cadore du football, le pâtissier génial ou la globe-trotteuse qui sommeille en vous. Même si ce n'est plus d'actualité, n'endossez pas le rôle du censeur, et si vous avez besoin d'un appui supplémentaire, aidez-vous de ces questions : que feriez-vous si vous saviez que vous ne pouvez pas échouer, si vous disposiez de tout le temps et de l'argent nécessaires ? Qu'entreprendriez-vous si vous aviez les compétences et les connaissances indispensables ? Que tenteriez-vous si vous débordiez d'audace et de confiance en vous ou de soutiens inconditionnels ?

Exercice 2

L'âme d'enfant

Pour beaucoup d'entre nous, la période de rêverie la plus féconde reste l'enfance. L'imaginaire s'exprime par et dans le jeu. Nous n'avons pas encore conscience de tout ce qui peut nous limiter. Nous nous satisfaisons de choses simples dont nous tirons un plaisir immédiat. Vous reconnecter à ces sensations par des activités inattendues et enthousiasmantes cultive un terrain propice aux rêves, tout en vous mettant à l'écoute de votre voix intérieure. Cette proposition que nous vous faisons est inspirée de l'ouvrage *Libérez votre créativité* de Julia Cameron. Elle consiste à vous offrir chaque semaine un moment de pur bonheur. C'est un temps avec vous-même, il se pratique en solo. L'auteurice conseille de démarrer par des choses faciles. En lisant ces mots, votre cerveau forge déjà peut-être de telles résistances que vous n' imaginez même pas ce que vous pourriez faire. Pourtant, il peut se faire à l'extérieur ou chez vous ; en trois minutes ou deux heures, tout est possible. Veillez à ne pas trop intellectualiser ni à vous mettre la pression. N'oubliez pas, plaisir simple et immédiat. Voici quelques exemples pour vous mettre sur la voie de vos rendez-vous : contempler un coucher de soleil, aller au cinéma, essayer un véhicule qui vous plaît même si vous le savez hors budget, chanter à tue-tête votre tube préféré, dîner de crêpes sucrées, prendre un long bain, vous recoucher un matin après le petit-déjeuner, lire jusque très tard dans la nuit, se laisser hypnotiser par un feu qui crépite, visiter une exposition, marcher... Tout ce qui concourt à vous retrouver avec vous-même et à vous sortir de vos habitudes aura du bon !



Exercice 3

La visualisation

La visualisation est un outil intéressant pour vous aider à vous reconnecter à vos rêves. Elle consiste à créer des images mentales claires et vivantes de ce que vous voulez accomplir. Les sportifs de haut niveau, les pilotes de la Patrouille de France l'utilisent beaucoup. Nous vous proposons en plus d'en garder une trace écrite : encrer votre rêve noir sur blanc est non seulement une façon de lui donner une première substance concrète, mais aussi de faire un premier pas vers sa réalisation. Un rêve enfoui qui s'ignore n'existe pas, l'écrire c'est déjà lui donner vie ! Voici le mode d'emploi :

- ⌚ Trouvez un endroit calme dans lequel personne ne vous interrompra. Prenez quelques minutes pour vous détendre. Respirez et fermez les yeux sans les ouvrir jusqu'à l'étape d'écriture.
 - ⌚ Choisissez votre rêve : identifiez-le dans la liste issue du premier exercice. Assurez-vous qu'il soit précis et positif. Par exemple, évitez « Je veux que les guerres cessent dans le monde » ; préférez « Je suis l'hôte d'un podcast à succès ».
 - ⌚ Imaginez que votre rêve se concrétise selon un scénario idéal : tout s'est parfaitement bien déroulé. Visualisez chaque détail de cette réalisation en utilisant tous vos sens. À quoi ressemble votre succès ? Qui est présent avec vous ? Où vous voyez-vous ? Cherchez la précision. Si vous pensez à votre podcast, vous verrez peut-être sa couverture sur les plateformes d'écoute, le nombre d'étoiles attribué, les commentaires, les sujets abordés, le matériel, les séances d'enregistrement avec ou sans invité, etc.
 - ⌚ Pour que la visualisation soit efficace, ressentez les émotions positives liées à votre réussite. Sentez la joie, la satisfaction, la confiance que cela vous apporte.
 - ⌚ Une fois que le film vous semble complet, ouvrez tranquillement les yeux et écrivez-le tel que vous venez de le voir, de le vivre presque.
- Si vous l'utilisez régulièrement, la visualisation est une vraie source de motivation et de proactivité. N'oubliez pas que le chemin vers l'objectif est souvent semé d'embûches. Prévoyez les ajustements nécessaires à votre vision en fonction des circonstances, sans perdre de vue votre rêve !

Le temps de rêver grand

Nous espérons qu'après les trois premiers exercices, vous commencez à apprivoiser vos rêves. La suite de la découverte vous conduira à les clarifier. Il se dit parfois que l'on n'a pas assez d'une vie pour tout accomplir, alors autant choisir d'avancer vers ce qui nous tient vraiment à cœur. Voici deux activités pour vous inspirer.

Exercice 4

L'héritage

Il s'agit d'un exercice surprenant, déstabilisant, car il vous projette dans la maladie et la fin de votre vie. Si cette idée vous met mal à l'aise ou vous procure un sentiment d'inconfort émotionnel, n'allez pas plus loin et passez directement au suivant. La mort est tabou dans notre société, celle des autres et encore plus la nôtre. Pourtant, elle sert parfois d'accélérateur et de révélateur. Procédez en deux temps :

- ⊙ Imaginez qu'un médecin vous annonce que vos jours sont comptés. Il vous reste six mois à vivre. Évidemment, vous faites le bilan de votre vie : qu'avez-vous accompli ? Qu'est-ce qui vous a rempli de joie, de succès ? Qu'est-ce qui vous a usé, éreinté ? Quel est votre plus bel échec, votre plus grand regret ? Bref, balayez tous les points, tout en sachant que vous n'avez ni le temps ni la possibilité de recommencer.

Quand il s'agit de passer du rêve à la réalité, vient le temps de l'action : nous ne sommes ni magiciennes ni superhéros (malgré nos espoirs d'enfant en la matière) et seule notre mise en mouvement peut donner une raison à nos rêves d'exister.

Exercice 5

Exprimer son rêve autrement

La réalisation des projets qui découlent de nos rêves tient aussi à la manière dont nous arrivons à les exprimer. Le *dream board* est une façon ludique, créative, et néanmoins très sérieuse de les rendre tangibles. Il s'agit tout simplement d'un collage. Sur une feuille, à partir de découpages et d'assemblages de photos, de dessins, de textes ou de citations sourcés dans des magazines, des livres ou sur le web, vous composez un tableau qui vous sert à mettre en image votre rêve, quel qu'il soit. Vous pouvez suivre une voie très figurative ou au contraire très abstraite : l'essentiel est que cela soit lisible et cohérent pour vous. Il se fait généralement sur un support cartonné. L'idée est qu'une fois réalisé, vous puissiez l'afficher et l'avoir sous les yeux tous les jours : ainsi le futur s'invite dans votre présent. Le *dream board* est un sujet idéal pour l'exercice 2 et votre rendez-vous avec vous-même.

- ⊙ Les six mois ont passé : alors que le deuil s'installe, votre enterrement est propice à des partages de souvenirs, d'anecdotes entre vos proches, aussi bien dans la sphère personnelle que professionnelle. Surtout ce jour-là, ils ne gardent que le meilleur : que disent-ils ? Que laissez-vous comme héritage, comme trace, comme accomplissement pour eux ?

Vous vous sentez désarçonné par ce que vous venez de lire ? C'est normal. C'est pour cette raison que cet exercice est une excellente façon d'exprimer ce qui vous tient le plus à cœur. Il rend visible ce qui est parfois repoussé. Ce rêve qui vit tout au fond de vous mérite-t-il ce « je verrai plus tard » ?

Action !

Quand il s'agit de passer du rêve à la réalité, vient le temps de l'action : nous ne sommes ni des magiciennes ni des superhéros (malgré nos espoirs d'enfant en la matière) et seule notre mise en mouvement peut donner une raison à nos rêves d'exister. Nous aurions pu vous proposer des exercices pour vous aider à définir des objectifs à planifier et mesurer votre avancement... Bien sûr, c'est nécessaire ; mais comme évoqué au début de cet article, cela tue un peu le rêve, non ? Par ailleurs, vous retrouverez ces conseils partout. Nous préférons utiliser l'attention que vous nous accordez en vous livrant deux dernières activités originales pour maintenir votre motivation.

Exercice 6

Quelles sont mes forces ?

Ce qui caractérise une part importante d'entre nous est notre tendance à voir la bouteille à moitié vide. Nous examinons toujours à la loupe nos faiblesses, ce qui fait défaut ou semble entraver notre réussite. Cet inventaire repose aussi bien sur des faits (je rêve de lancer ma startup dans la Silicon Valley mais je ne parle pas un mot d'anglais) que sur des croyances (je rêve d'être *designer* mais je ne sais pas dessiner alors je n'y arriverai pas). Intéressons-nous plutôt à ce qui constitue les compétences, les forces, les talents qui nous portent. Connaître vos atouts est indispensable pour bien agir. Pour cela, remémorez-vous quatre ou cinq projets professionnels et/ou personnels que vous considérez comme des réussites. Qu'avez-vous

mis en œuvre pour les mener à bien ? Quelles qualités avez-vous mobilisées ? Quels compliments avez-vous reçus ? Identifiez aussi des croyances positives : au lieu de vous dire « je suis trop gentille », préférez « je sais faire preuve d'empathie » ; « je sais provoquer et saisir des opportunités » plutôt que « tout ce qui m'arrive est dû à la chance », etc. Entraînez-vous à changer de regard sur vous, vous constaterez que celui des autres suivra. Sans compter que vos rêves ont bien plus de chance de s'accomplir si votre jauge de confiance est au maximum.

Exercice 7

Les conseils de mes rêves

Il y a toujours au fond de nous des personnes que nous admirons secrètement. Elles sont proches ou célèbres, vivantes ou mortes, avec comme point commun d'avoir réussi à accomplir quelque chose de grand à nos yeux. Elles font parfois naître chez nous de l'envie et de la frustration, des sentiments négatifs qui au lieu de nous élever nous enferment dans des ruminations stériles. Prenez le temps de lister ces succès exemplaires. Puis, appliquez-vous à décoder pourquoi vous les admirez. Qu'est-ce qu'ils vous inspirent ? Qu'est-ce qui fonde ces prouesses, quel que soit le domaine ?



Une fois tout cela décrypté, choisissez-en deux ou trois parmi elles pour constituer un comité de conseils de rêve. Dans ce cas, misez sur celles qui vous inspirent de la sympathie plus que de la jalousie. Quand vous avez besoin de créativité ou que vous vous sentez dans une impasse, fermez les yeux et projetez-vous autour d'une table avec elles. Formulez votre problématique à voix haute, le plus clairement possible, comme si vous étiez en réunion. Imaginez les questions qu'elles vous posent, la discussion qui s'installe, les idées qui vous viennent, les conseils qu'elles vous donnent : la solution ne sera peut-être pas complète, mais votre situation débloquée sans aucun doute.

Votre envie et votre capacité à rêver sont de prodigieux leviers pour mener la vie et les projets qui vous tiennent le plus à cœur. Au-delà de la réussite individuelle que constitue la réalisation d'un rêve, son accomplissement vous amène à votre tour à inspirer, motiver celles et ceux qui doutent, et qui ne croient pas encore que tout est possible. C'est essentiel à l'heure où notre monde a besoin de chaque rêveur pour se réinventer et tenter de devenir meilleur ! ☺

INTERVIEW

PROPOS RECUEILLIS PAR ALICE BOUR

« *Les blessures de la nuit* sont des passages à tabac qui ne se voient pas. »

RENCONTRE AVEC BENJAMIN PUTOIS



**COMMENT SE LIBÉRER DE L'EMPRISE
 DES CAUCHEMARS LORSQU'ILS NOUS
 RENDENT LA VIE IMPOSSIBLE ? DANS CET
 ENTRETIEN, EXPLORONS LA FASCINANTE
 MÉCANIQUE DES RÊVES AVEC BENJAMIN
 PUTOIS, DOCTEUR EN SCIENCES
 COGNITIVES ET AUTEUR DU *MANUEL
 DE GUÉRISON DES CAUCHEMARS. UN
 GUIDE ESSENTIEL POUR REPRENDRE LE
 CONTRÔLE DE NOS NUITS.***

Pour le docteur Benjamin Putois, les rêves et les cauchemars sont le théâtre de nos peurs et de nos angoisses. Ils participent au principe de « digestion » du stress, des joies et des craintes qui marquent notre quotidien personnel comme professionnel. Exit, donc, les désirs refoulés dont Freud était si friand – pour les neuroscientifiques, le cauchemar est un bug, une mémoire émotionnelle mal lessivée par notre cerveau dans la grande machine du rêve. Or, parfois, le cauchemar s'installe et assaille notre lit de scènes terribles, nuit après nuit. Il devient chronique et génère un cercle infernal « cauchemars-insomnies-stress », causant de véritables troubles du sommeil – jusqu'à en rendre nos journées invivables. Aujourd'hui, cet état touche 2 % à 6 % des adultes. C'est la raison pour laquelle Benjamin Putois a décidé de publier le *Manuel de guérison des cauchemars* en 2020, un protocole qui s'appuie sur une technique pionnière née aux États-Unis, et qui nous invite à comprendre le fonctionnement des cauchemars, à contrôler les souvenirs intrusifs, à les mémoriser, et enfin à en modifier le contenu au moyen d'images mentales. En un mot, nous devenons les scénaristes de nos rêves grâce à la visualisation répétée d'images apaisantes incorporées dans le script terrorisant du cauchemar. Et le résultat est probant : six mois après le début de la thérapie, 70 % des personnes s'estiment guéries. Dans le quotidien entrepreneurial, le stress

ou la pression de la réussite peuvent engendrer des cauchemars qui marquent nos journées d'empreintes émotionnelles négatives – quand ils ne nous empêchent pas tout simplement de dormir. Or, s'il est sain de les accueillir de temps en temps, leur présence répétée peut rapidement nuire à notre performance au travail. Quand s'en inquiéter et comment s'en délivrer ? C'est précisément ce que nous avons demandé au docteur Putois.

En tant que scientifique et clinicien, quelle place accordez-vous à vos propres cauchemars dans votre quotidien ?

 Je les considère comme une expérience poétique personnelle, mais non professionnelle. Les rêves et cauchemars sont toujours étonnants : nous en sommes les créateurs, mais nous arrivons à nous surprendre nous-mêmes, ce qui est extraordinaire. Cependant, il faut distinguer mon expérience de celle de mes patients, souffrant de cauchemars « chroniques » (au moins une fois par semaine), ce qui est considéré comme pathologique et appelle un traitement approprié. En dessous de ce seuil, les cauchemars sont normaux car ils aident à digérer les émotions.

De quoi nos cauchemars sont-ils les reflets, et quel rôle jouent-ils ?

 Un continuum relie les rêves positifs, négatifs et les cauchemars, qui sont une seule et même matière. La majorité de nos rêves ont une tonalité négative car ils aident à traiter diverses émotions,

qu'elles soient anciennes comme dans le cas de stress post-traumatiques, ou récentes, liées à des tensions ou des accidents. Les cauchemars sont des pics de négativité, souvent intenses au point de perturber le sommeil et engendrer des tensions, migraines et troubles émotionnels. Quand ils surviennent pendant plusieurs jours d'affilée, cela peut causer une détresse psychologique extrême. À ce sujet, il est important de préciser que les cauchemars chroniques ne sont pas toujours liés à des expériences traumatisantes, car certaines personnes en font depuis l'enfance, même sans avoir vécu de drame.

Comment un cauchemar devient-il « chronique » ?

 Les cauchemars puisent dans des éléments visuels et émotionnels récents, et peuvent s'auto-alimenter en reprenant des images de cauchemars précédents. Pendant le sommeil paradoxal, en deuxième partie de nuit, notre cerveau crée une réalité semblable à l'état éveillé, mais notre corps demeure immobile grâce à une atonie musculaire. Cette désensibilisation émotionnelle, c'est-à-dire la capacité à rester calme face à des scénarios terrifiants pendant le sommeil, peut être perturbée en cas de stress intense. Dans le monde professionnel, un burnout ou du harcèlement font souvent le lit de cauchemars chroniques. Chez les entrepreneurs confrontés à la pression de la performance ou à une phobie sociale, repasser son bac et avoir peur de le rater est un grand classique qui, lorsqu'il est répété, peut s'avérer très déstabilisant.

Comment reprendre le contrôle de la situation quand nos rêves transforment notre vie professionnelle en cauchemar ?

 En lisant le *Manuel !* (Rires) Je tiens à souligner que la méthode IRT (*Imagery Rehearsal Therapy*) dont je parle, n'est pas de ma création ; elle a été élaborée par le docteur Barry Krakow et validée

par l'Académie Américaine de la Médecine du Sommeil dans les années 90. Elle s'appuie sur trois étapes : la psycho-éducation pour comprendre la mécanique des cauchemars, l'entraînement quotidien à l'imagerie mentale visuelle pour reprendre le contrôle des images, et enfin, la réécriture des cauchemars en scénarios positifs sur une période d'un à trois mois. L'idée, c'est de réécrire le scénario de vos cauchemars pour en faire une comédie ou un film merveilleux. Cette méthode se base sur les connaissances actuelles sur le sommeil paradoxal, selon lesquelles les rêves se nourrissent des souvenirs récents. La répétition régulière – comme une poésie ou une chanson – de nouveaux scénarios, associés à des émotions et des éléments visuels du cauchemar, augmente la probabilité qu'ils soient incorporés dans le sommeil paradoxal, permettant ainsi de relancer de la positivité dans la machine des rêves.

Comment ajuster notre relation aux cauchemars pour en faire nos alliés du quotidien ?

 Si vous n'êtes pas dans un cas pathologique, ne vous en préoccupez pas ! Faire des cauchemars de temps en temps est sain. Certaines personnes les apprécient même, comme ils aiment les films d'horreur. Après, l'analyse de vos rêves peut vous aider à mieux vous connaître, à identifier ce qui pourrait vous perturber ou refaire le point sur vos centres d'intérêt. C'est un travail de développement personnel ou de stimulation de la créativité, parfois exploité par des artistes. Un indicateur, en revanche, serait de ne plus rêver, car plus vous dormez longtemps plus vous rêvez. Donc si vous cessez de rêver, cela pourrait être un signe d'épuisement, notamment dans le contexte du burnout. Les

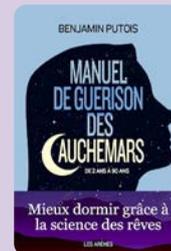
Les personnes épuisées ont tendance à avoir un sommeil perturbé en deuxième partie de nuit et à moins se souvenir de leurs rêves. Si vous constatez cela, il pourrait être temps de vous préoccuper de votre bien-être, car le burnout peut progresser insidieusement sans que vous en soyez conscient.

personnes épuisées ont tendance à avoir un sommeil perturbé en deuxième partie de nuit et à moins se souvenir de leurs rêves. Si vous constatez cela, il pourrait être temps de vous préoccuper de votre bien-être, car le burnout peut progresser insidieusement sans que vous en soyez conscient, jusqu'à un effondrement soudain.

Avez-vous un conseil à nous donner pour faire de beaux rêves ?

✍ C'est de bien vivre ! (Rires) En réalité, cela dépend de ce que vous entendez par « beaux rêves ». Certaines personnes parviennent à faire des rêves très positifs, magiques, mais le plus souvent elles ne s'en souviennent pas. Pour commencer, il est essentiel de vous rappeler vos rêves. Plus vous y portez attention, plus vous êtes susceptibles d'en faire. Vous vous souviendrez davantage des rêves négatifs, car ils reflètent ce que vous n'avez pas bien « digéré » – tout comme on se souvient toujours d'un plat qui nous a rendu malade. Pour vous rappeler des rêves positifs, faites l'effort de tenir un journal de rêves, adoptez une attitude positive avant de vous coucher en espérant vous en souvenir. Lorsque vous vous réveillez au milieu de la nuit ou tôt le matin, posez-vous la question : « Est-ce que j'ai rêvé ? » et attrapez ce rêve. Cela augmentera vos chances de faire de beaux rêves. ☺

Les travaux de Benjamin Putois vous intéressent ? Découvrez son nouvel ouvrage *Libérez-vous de vos insomnies*, Odile Jacob, 2023. Et le *Manuel de guérison des cauchemars*, Les Arènes, 2020.

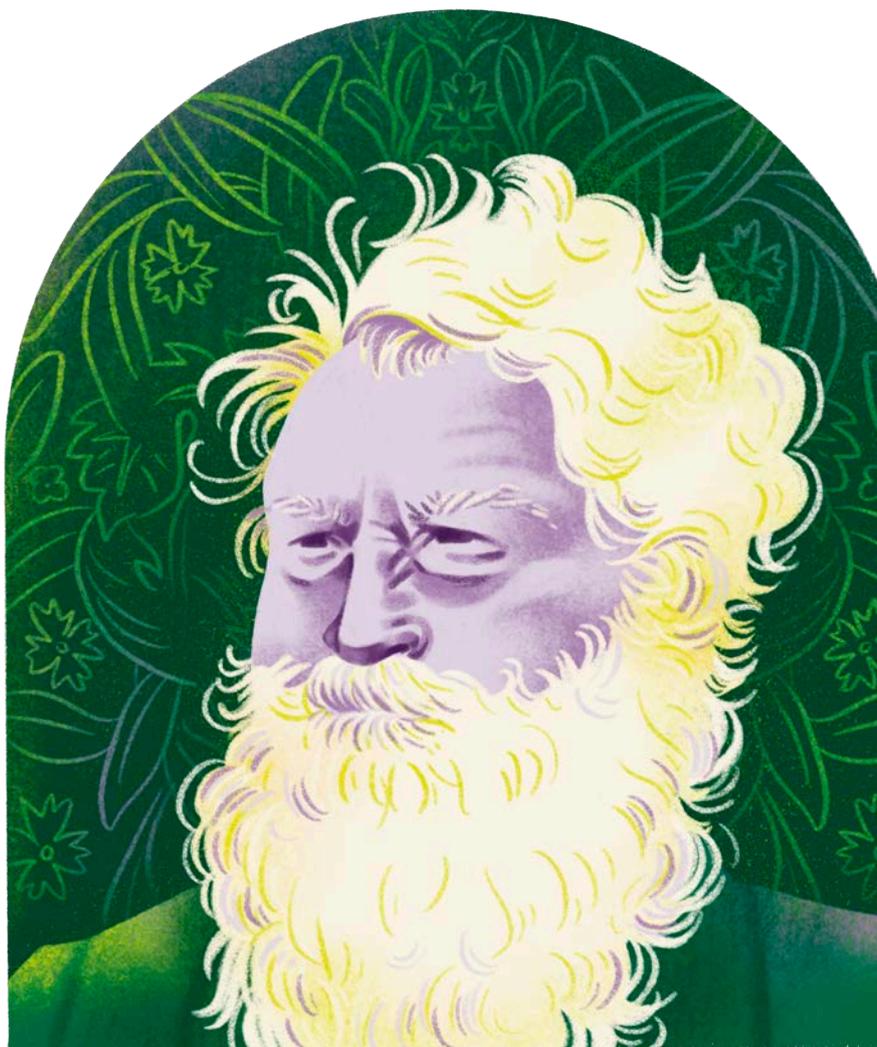


INSPIRATION

QUE FERAIT William Morris À MA PLACE ?

PAR JOSIANE ASMANE

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN



ROMANCIER, POÈTE, DÉCORATEUR ET MILITANT POLITIQUE AU CŒUR DE L'ANGLETERRE VICTORIENNE, WILLIAM MORRIS NOUS MONTRE QUE L'ON PEUT RÊVER ET ENTREPRENDRE EN EMBRASSANT PLUSIEURS PASSIONS.

Qui a dit que les artistes rêveurs n'étaient pas des gens d'action ? Sûrement pas William Morris ! Ce créateur polyvalent et engagé ne se contentait pas d'admirer le monde à sa fenêtre. Inspiré dès son plus jeune âge par le Moyen Âge, il se voyait chevalier. Bien qu'il fût un élève distrait, son imagination fertile, nourrie par ses rêveries, allait devenir le socle de sa prolifique carrière. Fondateur du mouvement artistique et de *design Arts & Crafts* à la fin du XIX^e siècle, il a également laissé sa marque en tant qu'écrivain,

traducteur, éditeur, imprimeur et typographe. Dans une Angleterre victorienne en pleine mutation industrielle, il s'est élevé contre la standardisation, prônant une fusion entre art et artisanat. Plein d'énergie, il s'immerge dans les débats sociétaux, embrasse des idées novatrices et fonde sa propre entreprise. Les motifs floraux de ses papiers peints ont traversé les âges et continuent aujourd'hui encore de séduire. Son histoire nous rappelle la puissance de l'imagination dans nos vies. Découvrez trois étapes clés inspirées de son parcours pour concrétiser vos rêves entrepreneuriaux.

Étape 1

Définir votre vision

Si d'autres peuvent voir les choses comme je les vois, alors on pourra appeler cela une vision plutôt qu'un rêve.

Pour William Morris, le beau est universel et se doit d'être accessible à tous. Il voyait l'artisanat comme un moyen de transformer le monde, une vision qu'il a défendue avec passion. De la même manière, votre entreprise porte votre vision du monde. Elle incarne vos valeurs et vos convictions. Vous avez le droit de les défendre même si elles ne plaisent pas à la majorité.

C'est ainsi que William Morris s'est opposé d'une part à l'élitisme de la beauté, et de l'autre à l'industrialisation galopante de son époque. En allant à contre-courant des tendances industrielles et de standardisation de l'art, il a réussi à rassembler des penseurs et des artistes pour créer un mouvement puissant. C'est cette vision unique qui attire et fidélise les clients. Ils se reconnaissent dans vos idées et se sentent connectés à votre mission. Avoir une vision forte est essentiel pour maintenir la motivation, surtout face aux inévitables obstacles. Elle sert de boussole, évitant la dispersion et unissant votre équipe autour d'un objectif commun. Le rêve alimente votre passion d'entreprendre et votre envie de trouver des solutions innovantes à des problèmes existants. Il est crucial de ne pas perdre de vue cette vision. Pourquoi cette aventure entrepreneuriale ? Qu'est-ce qui vous pousse à continuer ? Quelle est la finalité de tout cela ? Lorsque vous avez une compréhension claire de vos motivations, il devient plus facile de passer à l'action. Il est également vital de nourrir ses aspirations et ses ambitions. Et même si certains peuvent vous qualifier de « doux rêveur » ou d'idéaliste, sachez que ce n'est pas forcément négatif. Prenons l'exemple d'Yvon Chouinard, fondateur de Patagonia, une marque de vêtements de sport en plein air. Il a cultivé des ambitions élevées, allant jusqu'à dédier sa société à la planète. Comme l'écrivait le naturaliste flamand Théodore Monod, « l'utopie ne signifie pas l'irréalisable, mais l'irréalisé. L'utopie d'hier peut devenir la réalité d'aujourd'hui. »

Étape 2

Créer un univers singulier tout droit tiré de votre imaginaire

Mon travail est l'incarnation de rêves, sous une forme ou une autre.

En 1861, l'entreprise Morris & Co voit le jour, fondée par William Morris et ses associés. Ils conçoivent des objets alliant beauté, utilité et solidité, fidèles à sa vision.

Pour séduire une clientèle, il ne s'agit pas seulement de proposer un produit ou un service, mais également un univers global et singulier. Pour cela, la qualité est primordiale : elle se reflète dans l'attention au service client, la présentation de vos produits, la voix de votre marque et l'excellence de votre travail. La qualité garantit la durabilité de votre activité. L'image et la réputation de votre entreprise résident dans ce que vous produisez.

ASTUCE DE PRO

En tant qu'entrepreneur, vous êtes-vous déjà perçu comme un artisan ? C'est une bonne chose, car l'artisanat dépasse le travail manuel ; c'est avant tout une philosophie, décrite par l'écrivaine et conférencière Laëtitia Vitaud dans son livre *Du labeur à l'ouvrage*. Elle encourage à adopter une démarche artisanale en entreprise, à l'image de William Morris. Comment ? Il s'agit d'infuser de la beauté dans ses réalisations, de valoriser le savoir-faire, la passion du métier et du geste et la fierté d'un travail unique. Embrasser cet état d'esprit peut enrichir l'entrepreneuriat dans divers domaines. Des marques prestigieuses comme Hermès ou la faïencerie de Gien, fidèles à leurs traditions artisanales, en sont l'illustration parfaite. L'essentiel est de placer de la valeur et du sens dans ce que vous faites.

Étape 3

Vos rêves méritent d'être diffusés et partagés

Je ne veux pas de l'art pour quelques-uns, mais pour tout le monde.

Les rêves ne sont pas faits pour être tenus secrets. En les partageant, ils prennent vie et se réalisent. William Morris, qui croyait à la force du collectif, a collaboré avec d'autres artistes pour donner vie à ses visions, prouvant que le rêve est plus puissant lorsqu'il est diffusé.

De la même manière, vous pouvez trouver des porteurs et porteuses de projet qui partagent des aspirations similaires aux vôtres. Ces rencontres peuvent transformer vos rêves en réalités tangibles. Animé par son désir d'une société plus juste, William Morris a entrepris de nombreux projets. Sa vision l'a poussé à voyager à travers la Grande-Bretagne entre 1880 et 1890, en tant que militant socialiste. Lors de ses discours et conférences, il défend les droits des travailleurs et promeut l'éducation artistique. Il a redonné vie à des métiers d'art oubliés, tels que l'enluminure et la création de vitraux, en réponse à la première révolution industrielle.

CONSEIL DE PRO

Dans votre travail entrepreneurial, vous pouvez également cultiver plusieurs dimensions, comme la créativité et la spiritualité. Pour laisser place aux idées et aux rêves, il faut parfois laisser l'intellect de côté. C'est ce que nous conseillons Alejandro Jodorowsky dans son livre *Psychomagie*. L'artiste polyvalent, réalisateur et tarologue, affirme avoir réalisé que son chemin « n'est pas l'intelligence mais l'imagination. » Avoir des idées et des rêves farfelus ne fait pas de vous une personne illuminée ! Notez-les dans un carnet, et surtout, ne les jugez pas. Relisez-les à tête reposée, quelques mois plus tard. Certaines se seront peut-être réalisées. D'autres vous donneront des clés et de l'inspiration pour vos prochains projets.

Rêver, c'est transcender nos contraintes mentales pour envisager des horizons inexplorés et donner vie à ce qui n'existe pas encore. William Morris, inspiré par son amour pour la nature, a conçu une multitude d'objets, de meubles, et écrit de nombreux romans. Certains pourraient le qualifier d'utopiste, mais il a su transformer ses rêves en réalité.

Il demeure une source d'inspiration pour des générations de créateurs et de créatrices, et a légué un patrimoine artistique d'une grande richesse. Son influence a grandement marqué l'Art nouveau, ce courant artistique qui a émergé après lui, perpétuant son héritage. À croire que les rêves ne meurent jamais. ☺



Si vous souhaitez en apprendre plus sur la vie de William Morris, nous vous recommandons l'essai *Du labeur à l'ouvrage*, de Laëtitia Vitaud, Calmann-Lévy, 2019.



PRISE DE PAROLE

PAR ESTELLE HAAS

I have a dream

LE DISCOURS QUI A CHANGÉ LE MONDE

COMMENT S'INSPIRER DES GRANDS DISCOURS DE L'HISTOIRE POUR MARQUER LES ESPRITS ? CULTIVEZ L'ESPOIR, UTILISEZ DES MÉTAPHORES CONCRÈTES, EMPLOYEZ DES ANAPHORES, ET DÉTACHEZ-VOUS DE VOS NOTES POUR UNE COMMUNICATION PLUS AUTHENTIQUE !

« I have a dream... » Le rêve de Martin Luther King, et son discours, ont changé le cours de l'Histoire. Toute sa vie, le pasteur King s'est battu pour que les noirs aient les mêmes droits que les blancs. Né le 15 janvier 1929 à Atlanta et mort à Memphis le 4 avril 1968 – assassiné par un suprémaciste blanc – il est une figure majeure de l'engagement contre le racisme et pour l'égalité. À cette époque, malgré le 13^e amendement de la Constitution américaine qui abolit l'esclavage en 1865, le sud des États-Unis reste obstinément nostalgique de son passé esclavagiste. Des lois restrictives, les *Black Codes*, sont mises en place pour limiter les droits civiques et les libertés fondamentales des affranchis : les noirs ne sont

pas considérés comme des citoyens à part entière. Ils sont séparés des blancs dans les transports en commun, dans les écoles, toilettes, hôpitaux, églises, logements, prisons, pompes funèbres, et jusqu'au cimetière. Globalement, dans les anciens États sécessionnistes, tout est organisé pour brimer la population afro-américaine et la priver de toute dignité. C'est dans ce contexte que Martin Luther King se lance dans une marche pour les droits civiques, le 28 août 1963, à Washington. Il est seize heures lorsqu'il s'avance face au micro. Son discours marquera l'Histoire à jamais. Alors, quels sont les ressorts utilisés par Martin Luther King pour transporter la foule et marquer les esprits ? C'est ce que nous allons découvrir !

Rituel 1

Soyez optimiste et suscitez l'espoir

Même si vous prenez la parole dans un contexte difficile, un discours qui a pour but d'embarquer son audience doit cultiver l'espoir. Partager une vision positive du futur plutôt que les défis à venir est une stratégie pour créer de l'engouement. Par exemple, en pleine politique de ségrégation où noirs et blancs n'avaient pas le droit de vivre ensemble, Martin Luther King déclare : « Je vous le dis ici et maintenant, mes amis : même si nous devons affronter des difficultés aujourd'hui et demain, je fais pourtant un rêve. C'est un rêve profondément ancré dans le rêve américain. Je rêve que, un jour, notre pays se lèvera et vivra pleinement la véritable réalité de son credo : nous tenons ces vérités pour évidentes par elles-mêmes que tous les hommes sont créés égaux. »

Dans toutes ses prises de parole, Martin Luther King a recours à un champ lexical positif, qui célèbre la paix et la justice.

Rituel 2

Imagez vos récits

Pour provoquer une émotion et mettre en mouvement son audience, Martin Luther King déploie une métaphore filée. Il fait ainsi le récit du chèque bancaire que les noirs américains sont venus demander à l'État, car, sur ce chèque, figure le droit inaliénable à la vie, à la liberté et à la poursuite du bonheur. « Aussi sommes-nous venus encaisser ce chèque, un chèque qui nous donnera sur simple présentation les richesses de la liberté et la sécurité de la justice... C'est l'heure de faire de la justice une réalité pour tous les enfants de Dieu. » La métaphore est percutante. Pourquoi ? Le chèque est un outil du quotidien. L'image qui fait rêver est celle d'un objet que chaque Américain peut se représenter. Paradoxalement, pour faire rêver, pensons à être concrets et à ne pas partir dans des envolées lyriques déconnectées des préoccupations de notre audience.

Rituel 3

Ajoutez une anaphore pour marquer les esprits

L'anaphore consiste à reprendre le même mot au début de phrases successives.

Par exemple, Martin Luther King prononce huit fois de suite « I have a dream » ou « Let freedom ring » (« que résonne la liberté ») à la fin de son mythique discours.

L'anaphore crée un effet d'insistance et marque les esprits. On se souvient de « Paris ! Paris outragé ! Paris brisé ! Paris martyrisé ! Mais Paris libéré ! » du général de Gaulle, le 25 août 1944 ; ou encore du « How dare you » (« Comment osez-vous ? ») lancé par la jeune activiste suédoise Greta Thunberg en 2019, à l'occasion du Climate Action Summit.

Rituel 4

Détachez-vous de vos notes

Évidemment, la préparation de ses notes est cruciale. L'idéal est de les rédiger sous un format de *bullet point*, avec des mots clés (et non des phrases écrites), pour aller à l'essentiel. Cela évite non seulement de tomber dans une lecture monotone du discours, mais invite également à se détacher complètement de sa feuille.

Martin Luther King préparait longuement ses prises de parole, souvent jusque tard dans la nuit. La veille de son discours, pendant des heures, avec l'aide de ses fidèles amis, il écrit et réécrit des paragraphes entiers dans sa chambre d'hôtel. Son chef de cabinet, Tee Walker lui dit de ne pas utiliser l'expression *I have a dream* : « Elle est banale, c'est un cliché. Tu l'as déjà utilisée trop de fois. »

Mais, le jour J, à la douzième minute de son intervention, une chanteuse et amie de Martin Luther King lui crie « Martin, raconte-leur l'histoire à propos de ce rêve. » Sur les images télévisées, on observe distinctement le moment où il se détache de ses notes et où sa tête se relève en affirmant : « Je vous le dis ici et maintenant, mes amis, bien que, oui, bien que nous ayons à faire face à des

difficultés aujourd'hui et demain, je fais toujours ce rêve ». À partir de ce moment, il regarde l'audience droit dans les yeux et se concentre non sur un effort de lecture mais sur le message qu'il souhaite faire passer. C'est ce passage qui marquera l'Histoire.

Le 4 avril 1968, Martin Luther King est assassiné sur le balcon du Lorraine Motel à Memphis, dans le Tennessee. Le président Kennedy apprend la nouvelle en descendant de l'avion, alors qu'il se rend à un rassemblement dans un ghetto noir de l'Indiana. Le maire et le chef de la police lui conseillent d'annuler sa visite, mais Kennedy prend la décision d'annoncer lui-même la mort de King, dans un discours exceptionnel (et improvisé !) que vous pouvez retrouver sur Netflix dans le documentaire *Bobby Kennedy à la présidence*. Ce discours démarre par le cri d'effroi de la foule. Dix minutes plus tard, Kennedy est applaudi et des cris enthousiastes se font entendre. «Ce dont nous avons besoin aux États-Unis, ce n'est pas de division. Ce dont nous avons besoin aux États-Unis, ce n'est pas de haine. Ce dont nous avons besoin, ce n'est pas de violence ou d'anarchie, mais d'amour, de sagesse, de compassion les uns envers les autres et d'un sentiment de justice envers ceux qui souffrent encore dans notre pays.»

Le combat de Martin Luther King contre les lois ségrégationnistes a marqué l'Histoire. Le *Civil Rights Act* (les droits civiques aux États-Unis) est voté par le Congrès en 1964 et promulgué dans la foulée par le président suivant, Lyndon B. Johnson, mettant fin à toutes formes de ségrégations, de discriminations reposant sur la race, la couleur, la religion, le sexe ou l'origine nationale.

Le discours de Martin Luther King a été un accélérateur du cheminement vers l'égalité des

La veille de son discours, Martin Luther King réécrit des paragraphes entiers dans sa chambre d'hôtel. Son chef de cabinet, Tee Walker lui dit de ne pas utiliser l'expression I have a dream : « Elle est banale, c'est un cliché. Tu l'as déjà utilisée trop de fois. »

États-Unis, jusqu'à l'accession au pouvoir du premier président afro-américain, Barack Obama, en 2008. En s'inspirant des plus grands, partageons des visions pleines d'espoir, des paroles imagées et rythmées ; et surtout, osons nous détacher des notes écrites, qui nous ôtent toute spontanéité ! ☺

Note de la rédaction : Contrairement à l'usage dans la presse française, nous ne mettrons pas de majuscule ni à noir ni à blanc, parce que cela reviendrait, selon nous, à ne considérer les gens qu'en fonction de leur couleur de peau. Ce qui n'entlève rien à l'entière de la question des noirs aux États-Unis.



CES ENTREPRENEURS

qui rêvent les yeux ouverts

DANS CE NUMÉRO, **ODYSSÉES** A CHOISI DE METTRE EN LUMIÈRE SIX ENTREPRENEUSES ET ENTREPRENEURS RÊVEURS. DES FEMMES ET DES HOMMES QUI SE SONT DIT : « JE PORTE UNE VISION DEPUIS LONGTEMPS... ET SI JE TENTAIS DE LA CONCRÉTISER ? » TOUS ONT DÉCIDÉ DE SAUTER LE PAS, AVEC BONHEUR ET TRÉPIDATION, EN DÉPIT DES DOUTES ET DES DIFFICULTÉS. VOICI LEURS TÉMOIGNAGES.

« **Q**uel est votre rêve ? Ici, c'est Hollywood, tout le monde a un rêve ! » Vous souvenez-vous de cette réplique qui ouvre le film culte *Pretty Woman* ? Elle pourrait s'appliquer à nombre d'entre nous, salariés, indépendants, entrepreneurs ou aspirants entrepreneurs. Rares sont ceux qui n'ont pas, au fond d'eux-mêmes, l'envie de créer une activité qui leur est propre, que ce soit vivre d'une passion, se reconverter ou changer complètement de vie. Mais nous sommes moins nombreux à passer à l'acte. Les doutes, les contraintes, parfois aussi le regard des autres, peuvent tuer un rêve, ou du moins l'endormir pendant très longtemps. Pourtant, comme en

témoignent les entrepreneurs que nous avons interrogés, le rêve est une formidable source de motivation, un gisement de créativité. Les rêveurs qui passent à l'action nous inspirent par leur force et leur ténacité, leur capacité à oser et à être alignés avec leurs valeurs, ce grand « oui » qu'ils ont finalement dit à la vie. Cela ne veut pas dire qu'ils ne sont pas en proie à des difficultés multiples : stress financier, partenaires à trouver, clients à convaincre. C'est ce va-et-vient entre vision et réalité que nous avons souhaité explorer à travers leurs différents parcours. L'entrepreneuriat se nourrit du rêve, qui inspire le créateur et le porte tout au long du projet. Le rêve, lui, se colore différemment en se confrontant à la réalité.

Killian Talin, fondateur de La Maison des Créateurs

Il y a trois ans, Killian et sa femme, Laëtitia, ont eu une vision : « celle d'un lieu beau, agréable, où les créateurs de contenus, les indépendants et les entrepreneurs pourraient venir se ressourcer, travailler et sortir de leur isolement. » Killian lui-même est entrepreneur. Il a lancé Inspiration Créative, un site qui rassemble ces profils autour d'un podcast, de réseaux sociaux et d'une chaîne YouTube. À l'époque, Laëtitia est ingénieure chez Michelin. Originaire de la campagne, elle souhaite retrouver une vie proche de la nature. Tous deux commencent à imaginer un endroit où faire vivre leur idéal d'entraide, de lien pour ces entrepreneurs ; une communauté non plus virtuelle mais bien physique. La recherche de ce lieu magique prend du temps. Le 14 juillet 2022, ils ont un coup de cœur pour un gîte à Jonzac (Charente-Maritime), un « petit paradis dans la nature », qui comprend déjà une maison, trois chalets et une grange à rénover. Commence alors un parcours du combattant pour obtenir un prêt. Ils essuient quinze refus d'affilée : l'activité de Killian ne serait pas assez ancienne ; les gîtes ne sont plus des projets jugés pérennes par les banques, etc. De quoi se décourager ! D'autant plus que le compteur tourne : Laëtitia est enceinte. Difficile d'imaginer l'arrivée d'un bébé dans cette configuration « camping ». Après une ultime réponse négative,

Killian décide d'envoyer une vidéo de présentation du projet au directeur de la banque en question : victoire ! Impressionné par la ténacité du jeune homme, le banquier donne finalement son accord. Et, coïncidence, Killian reçoit l'appel tant attendu alors qu'il se trouvait à un événement LiveMentor clôturant le programme d'accompagnement qu'il suivait. « Quand il y a un rêve qui nous tient à cœur, on trouve des solutions audacieuses, témoigne Killian. Si la porte se ferme, on passe par la fenêtre. On ne s'arrête pas à un "non" ».

En février, ils signent la promesse de vente. Le « projet de vie » est lancé pour de bon. Laëtitia quitte son travail ; Killian se partage désormais entre Inspiration créative et cette future Maison des Créateurs. Le jeune entrepreneur voudrait aller vite... mais il le sait : « Le rêve peut être grand, mais son exécution se réalise pas à pas. Il faut procéder par étapes. » La grange devrait devenir opérationnelle d'ici à l'été 2024. Puis, des *tiny houses* (de petites maisons écologiques en bois) vont être construites sur le terrain, non loin d'un potager en permaculture. Le couple imagine aussi un espace bien-être, un atelier d'artisans, une librairie pour entrepreneurs... « Tout ce qui peut amener les invités à se ressourcer, à connaître des déclics sur leur activité ; l'idée est de donner beaucoup d'amour à ce lieu, pour que les gens s'y sentent bien », explique Killian. Pour mener à bien le projet, il faut lutter contre l'éparpillement et prendre garde à « ne pas partager trop tôt nos envies aux "mauvaises" personnes ». Car le regard des autres peut éteindre la flamme. Alors, dans les moments de doute, Killian repense à sa vision. « C'est ce rêve qui me nourrit et me redonne de la motivation. » Jour après jour, brique après brique, la Maison des Créateurs prend forme.



Killian Talin

www.maisondescreateurs.fr

[linkedin.com/in/killian-talin](https://www.linkedin.com/in/killian-talin)

Sa recommandation de film :

Captain Fantastic, de Matt Ross, 2016.
 « Parce qu'il parle de liberté, de s'affranchir de la norme dans la société et d'oser créer la vie et le mode de vie idéal que l'on souhaite mettre en place. »





Pola von Grüt

www.vongrut.com

[instagram.com/pola_von_grut](https://www.instagram.com/pola_von_grut)

Une citation qui la touche :

« Il me faut à tout prix de l'horizon à perte de vue et du ciel à perte de rêve », de Sarah Bernhardt. « Parce que dans notre culture moderne, on nous a enseigné que le ciel était vide et froid. Mais nous avons un rapport avec la voûte céleste ; la psyché humaine s'est aussi constituée symboliquement grâce à ce qui nous entoure. Cette citation me rappelle que nous sommes aussi infinis que ce que nous regardons. »



Pola von Grüt, artiste, astrologue

Le monde intérieur de Pola est peuplé d'images de toutes sortes. Pour la jeune femme, il est vital d'exprimer cette richesse à travers l'art. « Je suis une rêveuse. Mais si un rêve ne prend pas une forme concrète, cela me fait souffrir », déclare-t-elle. Une impérieuse nécessité qui l'a toujours accompagnée. D'origine brésilienne, cette fille de diplomate suit un parcours scolaire d'excellence, clôturé par un master en marketing et communication à Sciences Po. Au début de sa carrière, elle mène une double vie professionnelle : d'une part communicante pour le célèbre romancier Paulo Coelho, d'autre part artiste. Elle enchaîne ensuite avec la communication pour la présentatrice Cristina Cordula tout en gardant la création artistique comme un jardin secret. Lorsque le programme est arrêté, il lui faut se réinventer.

C'est alors qu'émerge un nouveau rêve : devenir astrologue. À partir du moment où elle commence à se tourner vers cette voie, celle-ci s'impose comme une évidence. Avec l'astrologie, la jeune femme peut combiner l'image, la mythologie, les symboles : tout ce qui la fait vibrer. Elle se forme en Angleterre, où une faculté d'études astrologiques propose un cursus en trois ans. « Ce fut la rencontre d'une passion et d'une vocation. J'avais l'impression de rentrer dans une maison que je connaissais déjà. »



Tout s'enchaîne ensuite rapidement : tout en continuant son activité de communicante, elle commence à proposer des consultations, une démarche exigeante pour cette rêveuse. « Il faut créer une clientèle, parler argent, quantifier mon temps : cela m'a beaucoup aidée à mûrir, et à matérialiser mon rêve », note-t-elle.

Peu de temps après, les éditions Larousse lui offrent l'opportunité d'écrire un ouvrage de découverte de l'astrologie (*S'initier à l'astrologie. Découvrez la sagesse des astres et interprétez votre thème astral*). « C'est comme si j'étais sur une rivière, emportée par un bon courant. Mais cela n'exclut pas le travail, l'effort, la persévérance. » Pour elle qui hésite sur chaque virgule, écrire est un combat ; produire un livre relève du même travail qu'un accouchement : « C'est brutal de vérité, mais c'est une douleur qui a du sens, qui permet de manifester quelque chose qui était présent, et que tu transmets. » Elle publie *L'Oracle des constellations*, chez Larousse également, tout en poursuivant ses consultations. Loin d'être une fuite ou une illusion, chez Pola, le rêve est avant tout une inspiration, qu'il s'agit ensuite de concrétiser. Un vrai travail d'artiste.

Borann Seang, fondateur de B&S Socks (chaussettes de sport lifestyle et décalées)

Les rêves peuvent prendre toutes les formes. Y compris celles de chaussettes. Mais pour Borann, fondateur de B&S Socks, le parcours pour oser dire « oui » à ce rêve a été semé d'embûches. Il a fallu dans un premier temps dire « au revoir » à un premier rêve, celui de travailler dans une entreprise de sport qui, sur le papier, comportait tous les critères pour qu'il s'y sente bien. Borann est en effet un passionné de sport depuis l'enfance. « J'aime les relations entre les équipiers, la solidarité, les bienfaits physiques que cela apporte », témoigne-t-il. C'est la raison pour laquelle il suit une formation en école de commerce et obtient un diplôme en marketing sportif. Il cherche ensuite un emploi dans des entreprises spécialisées dans les produits et services de sport. À sa grande joie, il est recruté dans l'une d'elles, très reconnue... mais il déchant vite. Horaires à rallonge, promesses non tenues, management toxique : « J'avais mis cette entreprise sur un piédestal ; je suis tombé de très haut. Tout ce dont je rêvais se heurtait à une dure réalité », raconte-t-il. Il tient deux ans et demi, puis finit par démissionner pour rejoindre une organisation institutionnelle, toujours dans le sport. Hélas, il y retrouve les mêmes travers. « Je me suis alors posé cette question : "Qu'est-ce qui me plaît vraiment dans la vie ? Qu'est-ce qui me ferait me lever tous les matins avec plaisir et motivation ?" »

Durant cette phase d'interrogations, il se met au crossfit (mélange de fitness, haltérophilie et endurance), et décide d'apporter une touche de fantaisie à sa tenue de sport avec des chaussettes rigolotes. Mais il a parfois du mal à en

trouver. Un jour, lors d'un voyage aux États-Unis, il tombe sur une échoppe remplie de ces accessoires. « Comme dans les dessins animés, une petite ampoule s'est allumée dans ma tête : tout mon projet s'est mis en place », raconte-t-il.

De retour en France, il se forme au marketing digital et crée un site internet qui reprend tous les codes de son univers : dessins animés, fictions des années 1990 et mangas. Il trouve des partenaires commerciaux et se lance, ultra motivé mais anxieux : ces chaussettes fun vont-elles trouver preneurs ? Heureusement, une communauté se constitue rapidement, de sportifs qui ont les mêmes références que lui, les mêmes envies et les mêmes besoins. Ce succès confirme le choix de Borann : ne pas tenter de rentrer dans un moule qui ne lui convient pas, mais s'appuyer au contraire sur ses propres passions. « J'ai réussi à créer un travail sur-mesure, qui me ressemble et parle de mon univers », témoigne-t-il.

Pour autant, l'aventure n'est pas facile. « Je doute trois fois par jour ! Mais le sport m'aide. J'applique à l'entrepreneuriat tout ce que j'ai appris en termes de persévérance, d'entraînement, de plaisir aussi, durant mes pratiques sportives. » Dans le crossfit, il faut s'adapter constamment pour pouvoir réaliser la succession d'exercices demandés. Dans l'entrepreneuriat, cette capacité d'adaptation est cruciale et permet de répondre aux défis permanents auxquels on est confronté. Borann n'oublie pas de célébrer en équipe les victoires, dont les rêves se nourrissent aussi.



Sa recommandation littéraire :

La mort est ma compagne, de Louis Zamperini, Archipel, 2014. « Cette autobiographie nous parle de résilience. Grâce à ses aptitudes mentales et physiques acquises grâce au sport, cet homme a su surmonter les obstacles de la guerre et de la vie. C'est un modèle de courage qui m'inspire énormément. »



Clément Thuillier, infirmier, fondateur de Réussis ton IFSI

Aujourd'hui, Clément est en passe de réaliser son rêve : offrir une formation d'excellence pour les futurs infirmiers et infirmières, et tenter de révolutionner sa profession pour une meilleure prise en charge des patients. On le voit, il ne s'agit pas d'un « petit » rêve : Clément s'autorise à voir en grand. Tout a commencé il y a un peu plus de deux ans, à 22 ans, lorsqu'il obtient son diplôme d'infirmier. Après l'école, il devient infirmier aux urgences, car il aime l'adrénaline. Mais il ne s'arrête pas là. Il devient également formateur, car il a toujours eu une passion pour la transmission du savoir. Il constate rapidement que ses élèves rencontrent les mêmes obstacles qu'il a affrontés pendant ses études.

En septembre 2021, il crée un compte Instagram pour donner quelques conseils aux étudiants infirmiers lors de leur scolarité. Très vite, le nombre d'abonnés décolle. Vient alors l'idée de lancer une plateforme payante d'aide à la révision. En six mois, Clément écrit les cours d'une matière, crée la plateforme numérique et la teste. « L'inscription de mes premiers étudiants a été un véritable tournant », raconte-t-il.

Il se lance alors à fond dans l'aventure en s'inscrivant à la formation en marketing digital de LiveMentor, tout en continuant son travail d'infirmier, cette fois de jour. Il s'entoure aussi d'une équipe : médecins, infirmiers et correcteurs. Le but : proposer une plateforme complète de révision de la première année d'école. « Un projet titanesque et un gros investissement financier, dont nous ne savions pas à l'époque s'il allait aboutir »,

J'ai vécu des situations que l'on n'est pas supposé vivre en tant qu'être humain. Je veux donner aux autres infirmiers des armes pour y faire face

raconte Clément. Cours actualisés en continu, résumés audio, quiz interactifs : nous voulons offrir les meilleurs cours qui existent. Derrière cette ambition d'excellence se trouve la volonté de revaloriser un métier en déclin. « J'ai vécu des situations que l'on n'est pas supposé vivre en tant qu'être humain. Je veux donner aux autres infirmiers des armes pour y faire face », souligne-t-il. De plus, une formation de qualité permettrait aussi une prise en charge de qualité. « Mon rêve serait de révolutionner les sciences infirmières, de faire bouger les choses pour la profession, et d'améliorer les soins prodigués aux patients », résume-t-il.

Durant cette année d'investissements tous azimuts, le principal obstacle fut de maintenir une discipline de fer sans savoir encore si la proposition allait rencontrer son public. Aujourd'hui, le pari est réussi ; la plateforme est lancée, plusieurs milliers d'étudiants se sont inscrits ; les témoignages de gratitude se multiplient. Le rêve de Clément est bien parti pour se réaliser.



Clément Thuillier

www.reussistonifsi.fr

[linkedin.com/in/clément-thuillier](https://www.linkedin.com/in/clément-thuillier)

Sa recommandation littéraire :

Quand obsession rime avec passion, de Grant Cardone, Un monde différent, 2018. « Ce livre m'a révélé qu'il est tout à fait acceptable, voire souhaitable, d'être passionnément investi dans son projet, contrairement à la croyance commune qui suggère qu'il est anormal de consacrer son quotidien à une seule ambition. »



Claire et Arthur, blogueurs voyage et digital nomads

Vivre de sa passion du voyage, et le faire en amoureux : qui n'a pas rêvé d'un tel projet ? Mais passer du fantasme à la réalité n'est pas si simple. « Cela demande beaucoup, beaucoup de travail ! » souligne Claire. Pour le couple, cette démarche s'est construite sur plusieurs années. Tout commence par une rencontre, il y a dix ans. À l'époque, Claire finit son master en communication et Arthur en création d'entreprise. La première a depuis longtemps le projet de partir en Australie perfectionner son anglais – et réveille par là les envies de voyage du second. Quelques mois après leur rencontre, les voilà partis à l'autre bout du monde. « Ce premier voyage nous a ouvert les yeux sur d'autres façons de faire, de travailler, et surtout de penser. Là-bas, on a appris à profiter de la vie, à ne pas la subir », commente Arthur. Ils reviennent en France, mais ne tardent pas à repartir en Nouvelle-Zélande. Pour gagner leur vie, ils travaillent dans un restaurant. Leur professionnalisme est apprécié. « Après quelques mois, on nous propose d'être managers, un travail en or ! Mais nous décidons de décliner cette offre, raconte Claire. Nous voulions rester libres. » Au bout de dix mois, ils quittent la Nouvelle-Zélande pour l'Indonésie, où ils rencontrent ceux que l'on commence alors à appeler les *digital nomads* : « des personnes qui vivent la vie qui leur correspond, travaillant d'où ils le veulent, s'organisant comme ils l'entendent : le rêve ! », explique Arthur. C'est décidé : eux aussi le deviendront. Reste à savoir avec quel projet. « Nous

avons passé plusieurs semaines à faire la liste de nos compétences, puis à créer un plan et l'idée d'un blog voyage a émergé, poursuit Claire. » Leur marque de fabrique se définit peu à peu : un blog voyage tenu par un couple, avec des prises de parole face caméra et des images tournées par un drone. Leur entourage est inquiet. « Blogueurs

voyage ? » : est-ce là un vrai travail, régulier et sûr ? Régulièrement, le père de Claire lui envoie des offres d'emploi en CDI. « Nous n'avons jamais "lâché", refusant même d'avoir un plan B pour être sûrs que le plan A réussisse », souligne Arthur. Le fait d'être en couple les renforce : si l'un flanche, l'autre le remotive. Et leur persévérance finit par payer : début 2018, les premiers contrats sont signés. « Nous étions reconnus par le milieu, acceptés comme blogueurs voyage. Le rêve devenait réalité », raconte Claire. Et lorsque le covid vient les freiner, ils se réinventent, tournent des « vidéos canapés » sur YouTube et se concentrent sur des destinations françaises.



Claire et Arthur

🌐 www.lesdroners.fr
 ✉ contact@lesdroners.com

Leurs recommandations :

Arthur : *Le pouvoir du moment présent*, de Eckhart Toll, J'ai Lu, 2010. :

« Sa lecture permet de se recentrer pour mieux réaliser ses rêves. »

Claire : « J'ai beaucoup de mantras qui m'accompagnent au quotidien, dont celui-ci : "Quand une porte se ferme c'est qu'une autre s'ouvre". Tout est juste et rien n'arrive par hasard. »



PHOTO KILLIAN
 © MAËLLE ROUSSEAU
WWW.MROUSSEAU.PHOTOGRAPHIE.COM

PHOTO BORANN
 © MADAME MEL
 PHOTO PRISE À CROSSFIT 1789

PHOTO CLÉMENT
 © ELARIPH OUMARA
 LIVEMENTOR

PHOTO CLAIRE ET ARTHUR
 © INÈS B PHOTOGRAPHIE

© DR (DROITS RÉSERVÉS)

TOUS EN TRANSITION

LES ENTREPRENEURS FONT LEUR TRANSITION

EN PARTENARIAT AVEC LE CRÉDIT AGRICOLE

Au travers de ce numéro d'Odysées, comme au sein des deux précédents, LiveMentor et le Crédit Agricole se sont attachés à présenter les différents visages de la transition écologique des entrepreneurs. Un engagement fort et une vision commune, au service du travail de demain : pour un monde plus indépendant, plus innovant, et surtout plus respectueux de son environnement.

Aujourd'hui, nous avons la possibilité de réinventer nos métiers et leurs usages. En témoignent la démocratisation du télétravail, une meilleure organisation du temps, des mobilités vertes et décarbonées – vélo électrique, covoiturage –, mais aussi de nouveaux modèles d'entreprise qui apparaissent ou réapparaissent – collaboratives, communautaires – et démontrent par leur exemple que l'on peut allier vertu du modèle et prospérité économique.

L'aventure individuelle que constitue l'entrepreneuriat est à la proue de ces changements. Ayant déjà accompagné plus de 20 000 porteurs de projets, LiveMentor est fier d'avoir pu s'associer avec une banque comme le Crédit Agricole, qui s'est fixé l'objectif ambitieux d'atteindre la neutralité carbone de ses opérations d'ici à 2050. Ensemble, nous avons pu nourrir la réflexion et proposer des solutions concrètes pour avancer sur le chemin de la transition écologique. Acteurs de la société, entrepreneurs de nos vies ; nous sommes tous ceux de ce grand projet commun.

Camille de Montgolfier

CES ENTREPRISES AU MODÈLE VERTUEUX

On entend souvent dire que, par réalisme économique, une entreprise doit accepter de transiger sur ses valeurs. Pourtant, il existe des entreprises qui essaient de mettre en œuvre un idéal dans leur fonctionnement quotidien. Si tous ces modèles ne s'avèrent pas viables, certains tiennent bon et surtout, prospèrent. La preuve en quatre exemples inspirants.

L'entreprise heureuse : Zappos, site de vente de chaussures en ligne



Le fondateur de Zappos, Tony Hsieh, avait un objectif en fondant son entreprise : rendre les gens heureux. C'est d'ailleurs le titre de son *bestseller* ; *Delivering Happiness*. Cette philosophie originale a aussi une finalité économique : avoir des clients « fans » de la marque et des collaborateurs épanouis permet d'augmenter les profits. La société est organisée en holocratie, avec très peu de niveaux hiérarchiques, et des managers qui laissent un maximum d'autonomie à leurs collaborateurs. Florissante, l'entreprise a été rachetée en 2009 par Amazon – ce qui n'a pas empêché à sa culture originale de perdurer.

L'entreprise communautaire : BlaBlaCar, plateforme de covoiturage



En 2004, un étudiant, Vincent Caron, crée un site, www.covoiturage.fr, pour mettre en relation des conducteurs et des passagers souhaitant partager les frais d'un trajet. Presque vingt ans plus tard, la plateforme BlaBlaCar, issue de ce tout premier site, compte vingt-six millions de membres actifs partout dans le monde. Autant d'ambassadeurs d'un nouveau mode de mobilité plus durable.

L'entreprise collaborative : Émancipio, transformation d'une usine de maintenance de moteurs



Cette usine connaissait des problèmes de productivité qui mettaient en jeu sa pérennité à moyen terme, et donc ses emplois. L'agence Émancipio a mis en œuvre une méthode collaborative adaptée aux spécificités de l'usine et répondant à ses enjeux de transformation. Dans un premier temps, un groupe de 45 personnes représentant tous les métiers, a défini une ambition commune pour l'activité. Puis, une équipe d'une douzaine de managers s'est réunie chaque semaine pour ébaucher un nouveau schéma industriel. Le processus a ensuite été élargi à 60, puis 350 personnes, avant d'être déployé dans toute l'usine. Un vrai succès.

L'entreprise écologique : 2R Aventure, le vélo électrique de fonction



2R Aventure a été fondée en 2009 par deux entrepreneurs cyclistes, Richard Bouy et Philippe Deleeuw. Leur objectif : créer un dé clic pour faire passer les salariés de la voiture thermique au vélo. Leurs arguments sont d'abord écologiques, avec un bilan carbone du vélo sans commune mesure avec celui de la voiture. De plus, des études montrent que venir en vélo au travail ferait diminuer le stress de 40 % ! Enfin, sur un plan financier, le transfert d'une voiture vers un vélo représente une économie annuelle de 7 900 euros pour le collaborateur. Un argument de poids pour se décider à mettre le pied à la pédale.

3 QUESTIONS À LOÏC DEMONT

RESPONSABLE MARKETING OFFRE CRÉDIT-BAIL MOBILIER DU CRÉDIT AGRICOLE



Comment le sujet des mobilités vertes est-il arrivé dans les offres que vous proposez ?

 Nous accompagnons tous nos clients dans leur transition énergétique, et à ce titre, nous avons conçu une offre de mobilité responsable et décarbonée avec des services et assurances dédiés à la mobilité électrique. Par ailleurs, nous avons rédigé un guide de mobilité verte pour aider les conseillers du Crédit Agricole à lever les objections de leurs clients en matière de mobilité électrique – autonomie, prix, coût à l'usage, bornes...

Quels sont les freins rencontrés par les entrepreneurs et entrepreneuses pour décarboner leur mobilité ?

 Il y a d'abord une perception parfois erronée du coût. Nous aidons nos clients à mieux comprendre les aides de l'État, qui sont nombreuses et complexes. Dans certains cas, l'achat d'un véhicule électrique peut être moins cher que celui d'un véhicule thermique, ce qui reste méconnu. Nous rappelons ensuite que les coûts à l'usage, à savoir principalement l'entretien d'un véhicule électrique, tout comme son alimentation, sont de l'ordre de 20 % à 30 % inférieurs par rapport à leurs homologues thermiques. Enfin, il y a le sujet de la disponibilité des bornes de recharge. Depuis un an, la France a comblé son retard en matière de maillage du réseau. Finalement, le TCO (coût total de possession) d'un véhicule électrique est moins élevé que celui d'un véhicule thermique.

Quels outils avez-vous mis en place pour accompagner vos clients dans leur transition vers les mobilités vertes ?

 Nous proposons un pack de services (entretien, garantie panne mécanique, assistance) adaptés aux motorisations électriques, et avons adapté nos valeurs résiduelles afin de réduire le plus possible les loyers de nos clients. Nous sommes fiers de participer à l'effort collectif pour limiter le réchauffement climatique.

L'IDÉE REÇUE :

Seuls les véhicules électriques diminuent le bilan carbone d'un entrepreneur lors de ses déplacements.

Faux

Il suffit parfois de troquer son SUV (véhicule utilitaire sport) diesel par un véhicule thermique à faible masse. Le bilan carbone du transport est alors divisé par trois !

LA TRANSITION PASSE PAR NOUS !



SCANNEZ-MOI

Pour en savoir plus sur les enjeux de la mobilité et comment s'engager vers une mobilité plus « responsable », découvrez un webinaire avec des témoignages d'experts et des exemples d'engagement en scannant ce code QR.

Engagés ensemble dans cette transformation sociétale et environnementale, nous sommes heureux d'avoir pu vous accompagner à travers ce numéro et les précédents pour réussir votre transition.

ÉCLAIRAGE

PAR IAN BENEDICT

ILLUSTRATIONS DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

LE KIT DU DR JUNG

VOUS RÊVEZ DE MIEUX VOUS CONNAÎTRE, MAIS VOUS NE SAVEZ PAS COMMENT VOUS Y PRENDRE ? NE BOUGEZ PLUS, NOUS AVONS CE QU'IL VOUS FAUT ! CONÇU SPÉCIALEMENT POUR VOUS, VOICI LE KIT PSYCHIQUE DU DR JUNG. VOUS Y TROUVEREZ UNE SÉLECTION DE SES PRINCIPAUX CONCEPTS, AVEC NOTICE INCLUSE. L'OCCASION DE PLONGER DANS LE MONDE FASCINANT DE LA PSYCHOLOGIE JUNGUENNE !

Vous avez sûrement déjà entendu parler du Dr Freud, le père de la psychanalyse, qui a révolutionné la compréhension de l'esprit humain – tout en nous condamnant toutes et tous à devoir envisager qu'il existe peut-être en nous un désir refoulé de tuer l'un de nos parents pour pouvoir coucher avec l'autre. Mais connaissez-vous son disciple rebelle, Carl Gustav Jung, qui a créé sa propre école de pensée, la psychologie analytique ? Si ce n'est pas le cas, il est temps de vous familiariser avec ce génie suisse, qui a exploré les profondeurs de l'inconscient et les mystères de l'état de rêve. Ses concepts pourraient bien vous aider à développer votre potentiel et à réussir vos projets.

En effet, le Dr Jung a consacré sa vie à la pratique clinique, ainsi qu'à l'élaboration de théories psychologiques – il a aussi exploré d'autres domaines comme l'étude comparative des religions, la philosophie et la sociologie, jusqu'à la critique de l'art et de la littérature. Jung a été un pionnier de la psychologie des profondeurs : il a souligné le lien existant entre la structure de la psyché (soit l'« âme », en vocabulaire jungien) et ses productions et manifestations culturelles. Il a aussi proposé une méthode thérapeutique basée sur le processus d'individuation, c'est-à-dire l'intégration consciente de tous les aspects de la personnalité.

À présent, nous vous proposons un ensemble d'outils pour décrypter votre psyché, afin de mieux comprendre les rêves qui animent votre vie, ainsi que ceux qui rythment vos nuits.

Aux grands mots les grands remèdes

L'inconscient collectif : c'est la couche la plus profonde et la plus universelle de l'inconscient, qui contient les traces des expériences ancestrales et communes à toute l'humanité. Par exemple, les instincts, les mythes, les symboles, les archétypes. L'inconscient collectif est le fondement de la psyché humaine, qui la relie à la nature et à la culture. Pour y accéder, il faut explorer les rêves, les visions, les arts et les religions.



L'archétype : le modèle universel et inné qui structure l'inconscient collectif, c'est-à-dire la mémoire commune de l'humanité. Par exemple, le héros, qui incarne le courage et l'aventure. Ou la mère, qui incarne la protection et la nourriture. Les archétypes sont des sources d'inspiration et d'aspiration, qui vous poussent à accomplir votre destin. Pour les reconnaître, il faut les comparer aux personnages des mythes et des contes.

Le symbole : il s'agit d'une image ou d'un objet qui représente quelque chose de plus profond ou de plus abstrait. Par exemple, le serpent, qui symbolise la tentation ou la transformation. Ou la croix, qui symbolise la souffrance ou la rédemption. Les symboles sont le langage de l'inconscient, qui s'exprime à travers les rêves. Pour les comprendre, il faut les interpréter en fonction du contexte et de votre vécu.

Anatomie d'un rêveur

Le soi : c'est le centre et le but de votre personnalité, qui contient votre essence et votre potentiel. Par exemple, votre mission de vie, votre vocation, votre réalisation personnelle. Le soi est souvent représenté par des symboles d'unité ou de totalité, comme le cercle ou le mandala. Pour l'atteindre, il faut suivre le processus d'individuation, c'est-à-dire l'intégration consciente de tous les aspects de votre personnalité.

La persona¹ : c'est le masque social que vous portez pour vous adapter aux attentes de votre environnement. Par exemple, votre rôle professionnel, votre rôle familial, votre rôle amical. La persona est utile pour faciliter les relations sociales, mais elle peut aussi vous éloigner de votre véritable identité. Pour éviter ce piège, il faut être conscient de la différence entre votre persona et votre soi.

Le moi : c'est le centre de votre conscience, qui vous permet de vous percevoir comme un individu distinct et cohérent. Par exemple, le sentiment d'être moi, le sentiment d'avoir une volonté, une mémoire, une identité. Le moi est nécessaire pour organiser vos expériences et vos actions, mais il peut aussi vous enfermer et vous limiter à un point de vue étroit. Pour dépasser ce risque, il faut être ouvert aux autres aspects de votre personnalité.

L'anima ou l'animus : la partie féminine ou masculine de votre personnalité, qui contient vos qualités complémentaires. Par exemple, la sensibilité, l'intuition, la douceur pour l'anima. La rationalité, la logique, la fermeté pour l'animus. L'anima, ou l'animus, est souvent projetée sur le partenaire amoureux, que vous idéalisiez ou que vous critiquez. Pour l'équilibrer, il faut la développer en vous-même et en faire une source d'harmonie.

L'ombre : la partie refoulée ou cachée de votre personnalité, qui contient vos instincts, vos pulsions, vos désirs interdits. Par exemple, la sexualité, la jalousie, l'agressivité. L'ombre est souvent projetée sur les autres, que vous jugez ou que vous craignez. Pour l'accepter, il faut la reconnaître en vous-même et en faire une force créatrice.



¹ À distinguer de son pendant masculin, « le persona », utilisé dans le vocabulaire commercial pour désigner une représentation fictive d'une personne dotée de caractéristiques socio-démographiques et psychologiques spécifiques, destinée à représenter un segment précis de la clientèle ou de l'audience.

C'est grave, docteur ?

Le complexe : il s'agit d'un ensemble d'émotions et d'idées liées à un thème particulier, qui influence votre comportement et votre perception. Par exemple, le complexe d'Œdipe, qui vous fait rechercher l'amour d'une personne qui ressemble à votre parent du sexe opposé. Ou le complexe d'infériorité, qui vous fait douter de vos capacités et vous empêche de vous affirmer. Les complexes sont souvent source de conflits intérieurs ou extérieurs. Pour les résoudre, il faut les identifier et les intégrer à votre personnalité.

L'inflation : c'est le phénomène qui se produit lorsque vous confondez votre moi avec un autre élément de votre psyché. Par exemple, lorsque vous vous identifiez à votre ombre, à votre anima ou animus, à un archétype ou au soi. L'inflation est dangereuse car elle vous fait perdre contact avec la réalité et vous expose à des déséquilibres psychiques. Pour la prévenir, il faut garder un sens critique et de l'humilité.

La projection : un mécanisme qui consiste à attribuer à l'extérieur ce qui appartient à l'intérieur. Par exemple, lorsque vous voyez chez les autres ce que vous refusez de voir en vous-même, ou lorsque vous attendez des autres ce que vous ne pouvez pas vous donner à vous-même. La projection est source d'illusions et de conflits, car elle vous empêche de voir la réalité telle qu'elle est. Pour la réduire, il faut reconnaître et intégrer vos propres contenus psychiques.

La compensation : le processus par lequel l'inconscient cherche à rétablir l'équilibre entre les opposés. Par exemple, lorsque vous rêvez de quelque chose qui contredit votre attitude consciente, ou lorsque vous ressentez une émotion qui compense votre rationalité excessive. La compensation est bénéfique car elle vous aide à harmoniser votre personnalité et à corriger vos excès. Pour l'utiliser, il faut écouter les messages de votre inconscient.

Le transfert : il s'agit de la relation affective qui s'établit entre l'analyste et l'analysant lors d'une cure analytique. Par exemple, lorsque l'analysant éprouve de l'amour, de la haine, de l'admiration ou du mépris pour l'analyste. Le transfert est utile car il permet de réactiver et de résoudre les conflits inconscients liés aux figures parentales ou aux archétypes. Pour le gérer, il faut être conscient du phénomène et en discuter avec l'analyste.

La conjonction : c'est le résultat final du processus d'individuation, qui consiste en l'union des opposés au sein du soi. Par exemple, lorsque vous parvenez à concilier votre conscient et votre inconscient, votre masculin et votre féminin, votre lumière et votre ombre. La conjonction est le but ultime de la psychologie jungienne, car elle représente la réalisation complète de votre potentiel. Pour l'atteindre, il faut suivre toutes les étapes du processus d'individuation.

Et voilà, vous avez à présent quelques clés utiles pour décoder le fond de votre psyché. N'oubliez pas que le Dr Jung vous invite à être le héros ou l'héroïne de votre propre histoire, et à vous épanouir dans votre singularité. Alors n'ayez pas peur, et entreprenez le voyage des profondeurs !



Pour prolonger le sujet :

Ma vie, de Carl Gustav Jung,
Gallimard, 1991.

Essai d'exploration de l'inconscient,
de Carl Gustav Jung, Gallimard,
1988.

Jung, un voyage vers soi, de Frédéric
Lenoir, Albin Michel, 2021.



VOUS RÊVEZ DE LANCER UN PROJET UTILE ?

DE VIVRE D'UNE ACTIVITÉ QUI VOUS PASSIONNE ?

DE GÉRER VOTRE TEMPS COMME VOUS L'ENTENDEZ ?

DE CHOISIR VOS CLIENTS ?

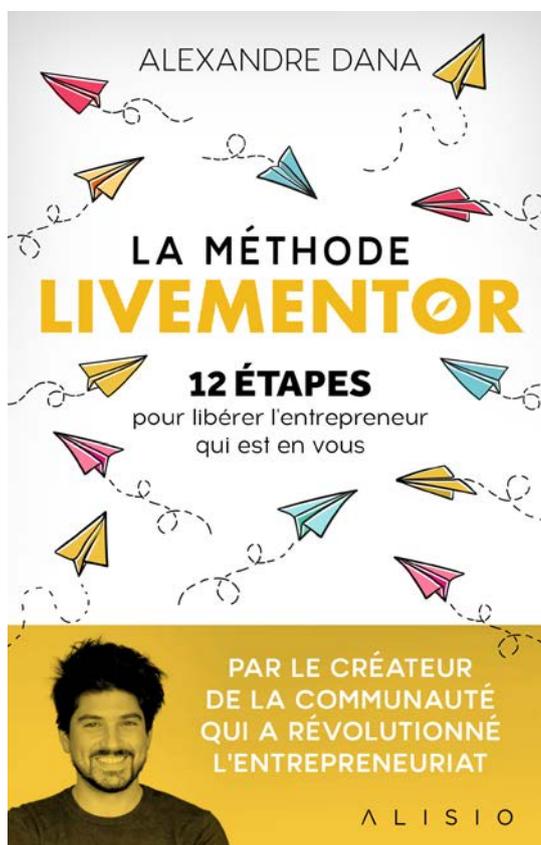
D'ÉVOLUER ET D'APPRENDRE SANS CESSER ?

CE LIVRE VA VOUS PERMETTRE DE RÉVEILLER L'ENTREPRENEUR QUI EST EN VOUS !

12 étapes-clés pour construire pas à pas le projet qui vous ressemble avec, pour chaque étape :

- Un récit qui met en lumière un blocage courant : obstacles, doutes, peurs, croyances limitantes, etc.
- Un « coaching » façon LiveMentor : des clés, des exercices et des conseils pratiques pour débloquer la situation et pouvoir passer à l'étape suivante.

Un guide indispensable pensé par un entrepreneur pour les entrepreneurs, les freelances, les artisans et tous ceux qui rêvent de se réaliser en devenant indépendants !



Alexandre Dana est le fondateur et CEO de LiveMentor, la première communauté en ligne pour entrepreneurs en France. LiveMentor a déjà accompagné 6 000 entrepreneurs, et compte aujourd'hui 200 000 abonnés à sa newsletter.

Disponible :



Et aussi sur le site www.livre-livementor.com



ENTREPRENEUSES D'EXCEPTION

Virginia Woolf

DU RÊVE À LA PLUME

PLONGEZ DANS L'UNIVERS DE VIRGINIA WOOLF, CETTE ÉCRIVAINNE VISIONNAIRE ET AUDACIEUSE DONT LE RÊVE IMPRÈGNE CHAQUE PAGE DE SON ŒUVRE. UNE FEMME DE LETTRES (ET D'ACTION !), DONT LA QUÊTE D'INDÉPENDANCE A REDÉFINI LES CONTOURS DE LA LITTÉRATURE.

Considérée comme l'une des plus grandes romancières du XX^e siècle, Virginia Woolf était également critique littéraire et éditrice indépendante. Avec ses idées avant-gardistes et la création de sa propre maison d'édition, elle a défié les conventions de son époque, rêvant d'une littérature et d'une entreprise qui reflètent sa vision unique du monde. Excentrique, intelligente et rebelle, Woolf nous rappelle que la véritable liberté réside dans la capacité à rêver et à poursuivre nos ambitions, même face aux obstacles. Malgré les hauts et les bas, elle n'a jamais renoncé à ses rêves. Quels étaient-ils ? Devenir une grande écrivaine, innover dans l'écriture, acquérir une indépendance financière et éditoriale, aider à l'émancipation des femmes et aux avancées sociales. Et elle l'a fait ! Rêver, c'est finalement s'autoriser la liberté que son époque et son milieu n'accordent pas forcément. Découvrez comment cette serial réveuse s'est créée une vie sur-mesure et a inspiré les générations suivantes par ses écrits.

Rêver, c'est finalement s'autoriser la liberté que son époque et son milieu n'accordent pas forcément.

L'écriture comme vocation et thérapie

Née en 1882 au cœur de la haute société londonienne, Virginia Woolf, née Stephen, grandit entourée de livres et de débats littéraires.

Face aux drames qui jalonnent sa jeunesse – les pertes successives de sa mère (à 13 ans), de sa demi-sœur, puis de son père – elle trouve refuge dans la littérature. Victime de viols incestueux perpétrés par ses demi-frères, elle porte en elle des blessures profondes qui fragilisent sa santé mentale et provoquent plusieurs épisodes dépressifs. L'écriture devient sa thérapie, son exutoire. Elle décide d'y consacrer sa vie, mettant en mots ses rêves et ses aspirations.

Dès 1904, elle publie son premier article en tant que critique littéraire dans le quotidien britannique *The Guardian*, puis dans le supplément littéraire du journal *The Times* l'année suivante. Parallèlement, elle s'engage en donnant des cours de littérature aux ouvrières entre 1905 et 1907.

L'élan d'une plume révolutionnaire

Son premier roman, *La Traversée des apparences*, voit le jour en 1915, après huit longues années de travail. Au cours de l'écriture du livre, Virginia Woolf est rongée par le doute. Elle se compare sans cesse à sa sœur Vanessa, artiste peintre, qui semble avoir tout ce qu'elle n'a alors pas : un mariage, des enfants, une carrière florissante. Avec le temps, Virginia Woolf trouvera sa propre voie, laissant une empreinte indélébile dans l'histoire de la littérature. Douter est humain, même les plus grands talents le font. Il est essentiel de ne pas se laisser aller à la comparaison excessive et de se rappeler que tout le monde avance à son rythme vers ses rêves.

Virginia Woolf était une pionnière. Elle a introduit le « flux de conscience » dans l'écriture, permettant aux lecteurs et aux lectrices d'accéder aux pensées intimes et aux émotions de ses personnages. Ce style, quasi absent dans ses premiers écrits, devient sa signature au fil de son œuvre. Elle n'hésite pas à bouleverser les codes littéraires, privilégiant la psychologie des personnages à l'intrigue. Elle a su créer une empreinte unique, poétique, qui mêle moments de vie et émotions.

Comme Virginia Woolf, n'ayez pas peur de sortir des sentiers battus. Vos rêves peuvent conduire à des innovations entrepreneuriales. Votre façon d'entreprendre est unique ; votre style se précisera et s'affinera avec le temps.

L'odyssée d'une maison d'édition indépendante

En 1912, Virginia épouse Leonard Woolf. Ensemble, ils forment un couple libre à l'amour platonique, où chacun peut entretenir des relations extraconjugales. Bisexuelle, Virginia Woolf a eu une liaison avec la romancière Vita Sackville-West, qui lui inspira en 1928 son roman *Orlando*, l'histoire d'un homme qui change naturellement de sexe ;

explorant avec beaucoup d'avance sur son temps les notions de fluidité de genre et d'identité.

Mais sa liberté d'esprit ne s'arrête pas là. En 1917, le couple Woolf crée sa propre maison d'édition, la Hogarth Press. Comment est née l'idée ? Au hasard d'une promenade ! Ils tombent sur une vitrine de matériel d'impression et, sans expérience préalable, se lancent dans l'aventure, guidés par un manuel et une volonté de fer. Ils auraient pu se laisser décourager par leur manque de compétences, mais ont plutôt choisi d'écouter leur cœur.

Faites comme eux et ne laissez pas des ressources limitées ou les circonstances extérieures vous empêcher de poursuivre vos rêves entrepreneuriaux. Commencez petit ! Essayez à votre manière, celle qui vous semble la plus adéquate et authentique. C'est ce qui a fonctionné pour la Hogarth Press, rapidement devenue un symbole d'indépendance littéraire. Elle publie des auteurs renommés tels que le poète américain T.S. Eliot, le romancier russe Dostoïevski, l'écrivaine américaine Gertrude Stein et introduit également les traductions du psychanalyste autrichien Sigmund Freud en Angleterre.

Se donner les moyens de réaliser ses ambitions

En scrutant la condition des femmes, notamment des écrivaines, Virginia Woolf rêve d'une plus grande émancipation pour elles. Dans son ouvrage *Une chambre à soi*, publié en 1929 et issu d'une série de conférences, elle explore la place précaire des écrivaines dans la littérature et les nombreux obstacles qu'elles rencontrent lorsqu'elles aspirent à écrire ou étudier. Virginia Woolf conclut qu'une femme doit impérativement disposer « de quelque argent et d'une chambre à soi » pour publier une œuvre. Ces mots, bien que spécifiques à la

littérature, trouvent un écho dans l'entrepreneuriat : pour être véritablement indépendant et créatif, il est essentiel de disposer d'un espace dédié et d'une certaine sécurité financière.

Valorisez votre indépendance et créez un espace (physique comme mental) où vous pouvez rêver et entreprendre. Avez-vous un endroit à vous ? Si la réponse est non, que pourriez-vous faire pour y remédier ?

Commencez par vous représenter mentalement votre bureau. Visualisez son design, son emplacement, ses dimensions, et plongez-vous dans les moindres détails. Quelles seraient les émotions associées à cet espace ? Par exemple, éprouver de la sérénité et de la concentration pour travailler. La puissance de la visualisation est le premier pas vers la concrétisation de vos besoins et de vos rêves.

Rêver à plusieurs, c'est encore mieux !

N'allez pas croire que Virginia Woolf vivait à l'écart du monde ! Elle fut l'une des membres fondateurs du groupe Bloomsbury, un cercle d'intellectuels britanniques du début du XX^e siècle, réunissant des écrivains, des artistes et des philosophes. Parmi eux, on compte également l'économiste John Maynard Keynes. Ils se rassemblaient pour échanger sur leurs réflexions et projets, tout en s'accordant des moments de franche rigolade, comme lors du canular du Dreadnought, où ils vont jusqu'à se travestir en dignitaires abyssins pour duper la Royal Navy (la marine britannique) et obtenir une visite de leur navire emblématique.

Comme Virginia Woolf, entourez-vous de personnes qui partagent vos rêves et vos ambitions. Ensemble, vous pouvez accomplir des projets entrepreneuriaux. La force du collectif est essentielle pour développer de nouvelles idées et éviter l'isolement.

L'héritage littéraire de Virginia Woolf est incommensurable. Sa vision avant-gardiste et la puissance de ses convictions font d'elle une autrice intemporelle, toujours pertinente et lue. Quant à sa fin, celle-ci a choisi de la vivre comme elle l'entendait. Elle s'est laissée emporter par les eaux d'une rivière, quittant silencieusement la scène du monde.

Tout comme Virginia Woolf, nous sommes libres de tracer notre propre chemin, de définir notre succès et de le vivre pleinement. Comme elle le disait si bien, « ce qui compte, c'est de se libérer soi-même, découvrir ses propres dimensions, refuser les entraves. » C'est ce qu'elle a réussi à faire toute sa vie, en commençant par la rêver. ☺



Si vous souhaitez en apprendre plus sur la vie de Virginia Woolf, nous vous recommandons *Virginia Woolf, par Alexandra Lemasson*, Folio, 2005.



PAR JOSIANE ASMANE
 ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

Le marchand de rêves et la princesse



CONTE PHILOSOPHIQUE

PAR IAN BENEDICT

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

ON DIT QUE SI L'ON NE POURSUIT PAS SES PROPRES RÊVES, ON RISQUE DE FINIR PAR TRAVAILLER AU SERVICE DE CEUX D'UN AUTRE. C'EST LE CAS DE RICK, DERNIER DE LA LIGNÉE DES ONI, UNE FAMILLE CAPABLE DE MANIPULER LES RÊVES. POUR POURSUIVRE LES SIENS, IL DEVRA ENTRER DANS LES SONGES D'UNE PRINCESSE ET EMPÊCHER UN MARIAGE FORCÉ...

Nul ne sait s'il s'agit d'un conte sous forme de rêve ou bien d'un rêve devenu conte. Cela importe peu. Quelque part dans les replis les plus cachés de la nuit des temps, il y eut un royaume dans lequel vivait une famille dotée d'un savoir unique : celui de l'oniopathie, ou l'art de contrôler les rêves d'autrui. Chez les Oni, on transmettait ce savoir de génération en génération, et la famille d'oniopathes était respectée dans tout le royaume. On les surnommait : « les marchands de rêves ». Leur réputation dépassait même les frontières, si bien que certains patients venaient de régions lointaines pour obtenir une session. Ceux-ci venaient consulter le marchand de rêves pour toutes sortes de motifs : surmonter ses phobies ou ses traumatismes, expérimenter de

nouvelles sensations telles que voler, faire la paix avec des proches disparus... Chaque cas était unique et demandait beaucoup d'écoute, de délicatesse et d'empathie.

L'oniopathe était capable d'entrer dans le rêve du patient pour le façonner à sa guise, et y incarner une ou plusieurs figures, qu'elles soient familières ou symboliques. Bien entendu, un tel pouvoir était vertigineux : en étant capables d'influencer la psyché de n'importe qui, les oniopathes auraient facilement pu employer ce pouvoir à mauvais escient. C'est pourquoi les ancêtres de la famille Oni avaient établi un strict code de conduite, pour que ce pouvoir soit mis au service des gens et jamais employé à leur détriment. On ne devait ainsi jamais entrer dans un rêve sans y être invité, ni changer un rêve

contre la volonté de son propriétaire, ni révéler un rêve à quelqu'un d'autre que son rêveur.

Dans son petit cabinet des faubourgs de la capitale, Giri, le dernier patriarche Oni, recevait sa clientèle avec générosité et placidité. Mais avec l'âge, il avait de plus en plus mal à assurer ses séances d'oniopathie : il lui arrivait de s'endormir à l'intérieur des rêves de ses patients, perdant le contrôle de leur déroulement. Lorsque cela arriva une fois de trop, il réalisa qu'il était temps de céder le flambeau à Rick, son fils unique. Giri lui transmit tous les secrets et les règles de l'oniopathie, selon la tradition familiale, mettant l'accent sur une écoute bienveillante. Il insista sur la responsabilité qui était la sienne d'honorer la pratique de ses ancêtres, puis de la transmettre à son tour.

Le nouveau marchand de rêves

Rick avait grandi en admirant son père, et s'était familiarisé avec le métier en l'accompagnant parfois dans ses missions oniriques. Le jeune oniropathe adorait entrer dans les songes pour y découvrir toutes sortes de mondes fantastiques. Ces visions surréalistes stimulaient son propre imaginaire, et il lui arrivait de rêver d'aller explorer le monde réel à la recherche de visions aussi frappantes que celles qui nourrissaient l'inconscient des patients. Après tout, ces images ne venaient pas de nulle part !

En reprenant le cabinet familial, Rick dut d'abord faire face à une certaine défiance de la part des habitués, qui craignaient que la relève ne soit pas au niveau. Cependant, il les accueillit avec la même écoute que son père, faisant preuve d'un talent, d'une délicatesse et d'une générosité plus ample encore. Rapidement, sa réputation grandit, attirant des personnes venues de loin. On le considérait comme le meilleur marchand de rêves jamais vu !

Tout semblait aller pour le mieux pour lui, le cabinet ne désemplassait pas et, à force d'expériences, il lui semblait à chaque fois mieux comprendre les subtilités de son art. Jusqu'au jour où l'on frappa à la porte de son cabinet à une heure bien tardive. Quelle ne fut sa surprise en découvrant la princesse Yume en personne – escortée bien sûr de ses gardes du corps. L'oniropathe fut tout de suite frappé par la tristesse qui émanait de l'héritière du royaume.

La princesse lui fit part de sa détresse : son père, le roi Neuro, voulait lui imposer un mariage arrangé avec le prince héritier du royaume voisin afin de sceller une

alliance. Or, la princesse avait toujours aspiré à vivre sa vie pour elle-même, et n'éprouvait pas le moindre sentiment pour ce prétendant. À vrai dire, elle ne souhaitait pas se marier, et encore moins contre son gré. En grandissant, elle avait nourri le projet de renoncer au trône en faveur de sa demi-sœur qui, n'ayant jamais été officiellement reconnue par le roi, souffrait de sa vie passée dans l'ombre des couloirs du château. Cette dernière s'était éprise du prince héritier lors d'un bal, ce mariage devait donc être le sien !

Le temps pressait, les préparatifs du mariage avaient déjà commencé, et le roi se préparait à en faire l'annonce officielle. Il fallait absolument le faire changer d'avis, sans quoi... Elle-même ne savait pas ce qu'elle ferait, elle savait juste qu'elle ne pourrait jamais accepter un mariage forcé pour satisfaire les rêves d'un autre, fût-il son propre père.

La princesse supplia Rick de pénétrer discrètement les rêves du roi Neuro pour le faire revenir sur sa décision. Rick fut touché par son désespoir, mais refusa catégoriquement de faire cette entorse



L'amour que je te porte m'incite à vouloir ton bonheur, même s'il ne va pas dans mon sens. Il est injuste que tu doives porter le fardeau de tes ancêtres.

au règlement. Ce n'était pas seulement par crainte pour sa vie : c'était tout simplement contraire aux principes établis par sa famille d'oniropathes. Cependant, la boussole de son cœur lui indiqua qu'il lui était également impossible de laisser la princesse dans une telle détresse. Rick lui proposa une alternative : au lieu d'influencer son père en secret, il pourrait manipuler son inconscient à elle, afin qu'elle surmonte sa crainte de décevoir le roi, et trouve la force d'affirmer ce qu'elle voulait pour sa propre vie. La princesse Yume accepta cette proposition, en espérant que cela suffirait à la libérer de cette situation.

Le songe de la princesse

Rick invita sa patiente nocturne à s'installer confortablement sur le divan. Après quelques paroles hypnotiques dont il avait le secret, la jeune femme s'assoupit, et il la rejoignit dans son rêve. Les deux endormis se trouvaient dans l'enceinte du château. La princesse Yume semblait perdue dans des corridors sans fin. Avec son savoir-faire, Rick démêla ce labyrinthe pour amener la triste rêveuse jusqu'à la salle du trône. Là, il fit apparaître le roi Neiro, en audience et l'air sévère. Sauf qu'il n'était pas de chair et de sang, mais sous la forme d'une statue de marbre. Rick observait la scène sous la forme d'une mouche. La princesse Yume s'avança dans la grande salle, d'abord timidement, en murmurant : « Père, j'ai... j'ai quelque chose d'important à... à vous... ». La voyant balbutier, Rick vint bourdonner à son oreille : « Allons princesse, parlez plus fort, même les mouches ne peuvent vous entendre. » La princesse se reprit, et parla cette fois d'une voix claire : « Père, il faut que je vous parle. » Le roi Neiro demeurait figé. La princesse Yume s'arrêta, hésitante, mais Rick vint l'encourager en voletant autour d'elle. Elle reprit sa marche de manière plus assurée, et à chaque pas asséna une affirmation : « Je n'ai pas l'intention de prendre votre suite », « Je souhaite poursuivre mes propres rêves », « Votre seconde fille mérite d'être reconnue, et elle sera une bien meilleure reine que moi ». Et à chaque phrase, la statue de marbre se lézardait, laissant apparaître la peau du roi Neiro. Lorsque Yume arriva au pied du trône, elle avait si bien vidé son sac que le sol autour du roi était jonché de marbre, ce dernier avait repris son apparence humaine. Rick se dit « à moi de jouer ! »

et s'incarna dans le corps du souverain. Il se leva, et offrit à la princesse Yume le sourire le plus réconfortant possible, avant de dire d'un ton calme et posé : « Je comprends, ma fille. Je respecterai ta volonté. Après tout, tu es ce que j'ai de plus cher au monde, et l'amour que je te porte m'incite à vouloir ton bonheur, même s'il ne va pas dans mon sens. Il est injuste que tu doives porter le fardeau de tes ancêtres. »

Alors que Rick continuait à offrir ces paroles apaisantes à la princesse sous les traits du roi, il se passa quelque chose d'étrange : l'oniropathe fut comme projeté à la place de la princesse, face au roi, qui n'avait d'ailleurs plus les traits de Neiro mais ceux de son propre père. Giri continuait le discours du roi comme s'il s'était agi du sien : « Je suis fier de toi, mon fils. Tu as repris dignement mon flambeau. Mais j'aimerais te libérer de l'obligation de perpétuer la tradition de l'oniropathie dans la famille, si ce n'est pas ce que ton cœur t'indique. Rien ne t'empêchera d'y revenir plus tard si tu le souhaites, ou de transmettre nos secrets à quelqu'un qui le souhaitera de tout son être. Mon cœur de père sait que tu rêves d'ailleurs, alors va, vis et deviens ! »

Rick ne savait plus qui il incarnait dans ce rêve : le roi ? La princesse ? Son père ? Lui-même ? Il était bouleversé par ces paroles qu'il avait toujours eu besoin d'entendre, sans même en avoir conscience. Lorsqu'il revint à lui, il lui fallut un moment pour se souvenir de son identité. À son chevet se trouvait la princesse, qui eut l'air rassurée en le voyant émerger. Yume affichait un sourire plein de confiance, et une fois qu'il eût bien recouvré ses esprits, Rick le lui rendit.

Épilogue

Le lendemain, la princesse Yume trouva la force d'annoncer à son père qu'elle voulait vivre sa vie comme elle l'entendait, et qu'elle allait partir. Son père fut d'abord surpris et fâché, mais finit par accepter sa décision. Il lui dit qu'il l'aimait malgré tout, et qu'il respectait son choix. Lui souhaitant bonne chance, il lui donna sa bénédiction.

Rick, quant à lui, décida d'en faire de même. Lors du rêve de la princesse, il avait pris conscience d'avoir passé toute sa vie à réaliser les rêves des autres, sans jamais penser aux siens. Il se dit qu'il était temps de changer de cap, et de partir à l'aventure. Il écrivit une lettre à son père, dans laquelle il lui expliquait les raisons de son départ. Il lui dit qu'il lui était reconnaissant pour tout ce qu'il lui avait appris, mais qu'il voulait découvrir le monde par lui-même, et trouver son propre chemin.

Il ferma la boutique et fit ses bagages. Puis il retrouva la princesse Yume devant les portes du château. Elle l'attendait avec un sourire radieux. Elle lui dit qu'elle était prête à partir avec lui, pour poursuivre leurs rêves respectifs, et qui sait, peut-être en vivre quelques-uns ensemble !

Ému par ses paroles, Rick lui prit la main. L'histoire ne dit pas s'ils finirent par vivre dans un même rêve à deux, mais on dit qu'ils ne se sont jamais quittés depuis. ☺



LE LIVRE ÉVÉNEMENT

d'Anne Ghesquière



créatrice du podcast *Metamorphose*
aux 70 millions d'écoutes



En librairie le 16/11/2023
Disponible en pré-commande

Un livre unique en son genre qui vous propose 12 chemins lumineux pour partir à la rencontre de vous-même et vivre pleinement votre métamorphose.



En bonus :
12 rituels en version audio

NOS RECOM- MANDA- TIONS

ALEXANDRE, DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

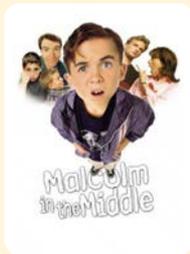
La longue route : Seul entre mers et ciels, de Bernard Moitessier

Le navigateur Bernard Moitessier raconte son expérience au sein de la Golden Globe Race en 1968. Dans cette course autour du monde en solitaire sans escale, il était l'un des favoris pour gagner ! Alors qu'il approchait de la fin de la course, Moitessier a fait un choix inattendu : il a continué à naviguer vers le sud, renonçant à la gloire. « Je continue sans escale vers les îles du Pacifique parce que je suis heureux en mer, et peut-être aussi pour sauver mon âme », a-t-il déclaré. Son livre est une méditation sur l'importance de suivre son propre rêve. ☺



SOPHIE L, RÉDACTRICE EN CHEF

Malcolm in the middle, de Linwood Boomer



Malcolm est issu d'une famille américaine de classe moyenne. Surdoué, il rejoint le club des « têtes d'ampoules » : des élèves brillants et martyrisés au quotidien. Sa mère a la douceur d'un capo, ses frères sont incontrôlables ; quant à son ambition, elle consiste à s'éloigner de sa vie, qu'il trouve misérable. Véritable critique de la société, cette série défie toutes les injonctions sociales, la nécessité d'entrer dans les normes, et pulvérise les clichés autour d'un mythe fondateur : le rêve américain. Et ça nous fait du bien ! ☺

CAMILLE DE M, RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

Glow to Last, de Kisnou

Un premier album atmosphérique et planant pour ce compositeur italien originaire des Pouilles, dont j'admire la musique depuis la découverte de l'onirique *My Love*. Une exploration du monde des rêves et de la nuit, à travers douze titres dont les sons mêlent électro classique et expérimentale, d'une grande poésie. Et s'il ne fallait écouter qu'un morceau : *Name of the Night*, trois minutes et sept secondes de plongée dans le ciel, à l'image du cosmonaute de la pochette. ☺



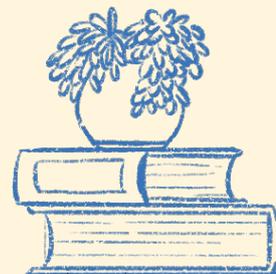
JILL, DIRECTRICE ARTISTIQUE

Dreamland, de Reno Lemaire



Un manga français qui oscille entre rêve et réalité. On y suit Terrence, un lycéen qui a une peur panique du feu, qu'il affronte chaque soir dans ses rêves. Une nuit, alors qu'il fait le même cauchemar – celui d'être brûlé vif –, il arrive à dépasser sa crainte, et sa vie bascule. Terrence devient alors un voyageur de Dreamland, le pays des rêves, dans lequel il devient un contrôleur du feu. Un voyage fascinant ! ☺

*À lire, à voir
ou à écouter*



JOSIANE, RÉDACTRICE

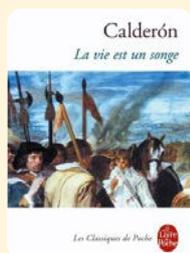
La science des rêves, de Michel Gondry

L'histoire d'un jeune homme timide et créatif qui peine à distinguer ses rêves de la réalité et arrive, grâce à son imagination, à charmer sa voisine (qui n'est autre que Charlotte Gainsbourg). Le film est une plongée onirique dans le monde merveilleux de l'inconscient, porté par l'univers poétique de Michel Gondry. Un régal réalisé avec des effets spéciaux faits main ! ☺

IAN, RÉDACTEUR

Paprika, de Satoshi Kon

Ce film d'animation japonais fait partie des principales inspirations de Christopher Nolan pour *Inception*, ou d'Ari Folman pour *The Congress*. Un prototype permettant d'enregistrer les rêves est dérobé. Certaines personnes dans l'équipe de recherche se retrouvent emprisonnées dans leurs rêves. Et bientôt, c'est tout le monde du rêve qui déborde dans la réalité ! *Paprika* est un thriller onirique captivant et virtuose, dans la lignée de *Rêves*, d'Akira Kurosawa. ☺



MATHIAS, RÉDACTEUR

La vie est un songe, de Calderón

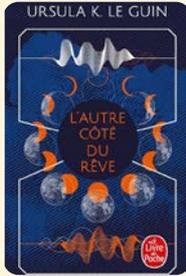
C'est l'histoire d'un roi qui, craignant d'avoir mis au monde un être destructeur (ce que lui prédisent les astres), ordonne de mettre son enfant en prison. Des années plus tard, il décide de mettre la prophétie à l'épreuve, et libère son fils pour une journée. S'endormir dans une prison et se réveiller dans un château peut vous faire voir la vie comme un songe. « Qu'est-ce que la vie ? Un délire. (...) Une illusion, une ombre, une fiction. » Un Shakespeare à l'espagnol, une œuvre métaphysique ! ☺

LUCIE, ILLUSTRATRICE

Leçons de rêves, de Aurélie Charon

Cette émission disponible sur le site de *Radio France* interroge des artistes, cinéastes, auteurs et autrices, sur leur rapport au rêve, au travail comme dans leur quotidien. En présentant des objets, images et sons qui les accompagnent, les interviewés nous invitent dans l'intime de leur imaginaire. Mention spéciale pour le premier épisode avec la cinéaste Alice Diop, qui parle de la nécessité du rêve dans un quotidien monotone et parfois violent, pour nous faire retomber en amour avec lui. ☺





ALICE, RÉDACTRICE

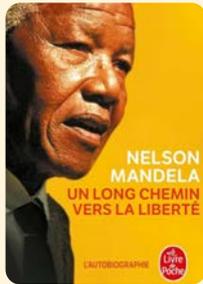
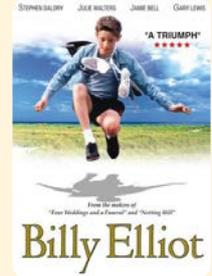
***L'autre côté du rêve*, de Ursula K. Le Guin**

George Orr, un homme discret et sans histoire, constate avec effroi que ses rêves altèrent la réalité. Le Dr Haber, un ambitieux psychiatre, découvre ce pouvoir et tente de l'utiliser, d'abord à ses propres fins, puis dans le but de transformer leur planète surpeuplée en une technoutopie totalitaire. Un classique de la science-fiction récompensé par le prix Locus, qui explore le syndrome de l'apprenti sorcier avec une subtilité quasi prémonitoire. ☺

SOPHIE P, RÉDACTRICE

***Billy Elliott*, de Stephen Daldry**

Il n'y a qu'une chose qui arrache Billy, onze ans, à son quotidien morne dans une cité ouvrière du nord-est de l'Angleterre : la danse. Il rêve de ballets, de pirouettes et d'entrechats. Sauf que dans cette Angleterre en crise des années 80, il est inconcevable qu'un jeune garçon devienne une étoile... Cette comédie dramatique est une formidable leçon d'acceptation de soi, de courage et de tolérance. Ce film est parfait pour faire taire les pensées limitantes et laisser s'exprimer les rêves les plus fous ! ☺



CLAIRE, RÉDACTRICE

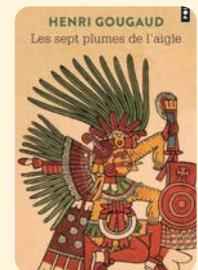
***Un long chemin vers la liberté*, de Nelson Mandela**

Nelson Mandela avait un rêve, celui de libérer son pays de l'apartheid. Et il a tenu bon pour le réaliser, notamment pendant ses vingt-sept (vingt-sept !) années de détention. Quand j'ai commencé la lecture de ses mémoires, je me demandais : « Qu'est-ce qui fait que l'on ne lâche pas son rêve, malgré les combats et les trahisons, pendant si longtemps ? » Ce qui m'a touchée, c'est justement le récit de moments de doutes et de faiblesses, de passages à vide, qui rendent toute son humanité à l'auteur. Ceux qui réalisent leur rêve ne sont pas forcés des héros persévérants et sans faille. Ce sont des hommes et des femmes. Comme nous. ☺

ESTELLE, RÉDACTRICE

***Les sept plumes de l'aigle*, de Henri Gougaud**

Depuis la nuit des temps, les contes nous font rêver. Henri Gougaud est l'un de mes conteurs contemporains préférés. *Les Sept Plumes de l'aigle* est un voyage initiatique qui ouvre l'imaginaire, comme une invitation à rêver. Comme dit l'auteur : « Entre le merveilleux et ce que nous appelons le réel, il n'est peut-être qu'une différence de confiance accordée. » ☺



CAMILLE S, SECRÉTAIRE DE RÉDACTION

***L'Arpenteuse de rêves*, de Estelle Faye**

Myri est une Arpenteuse, elle peut s'immiscer dans les rêves des autres, et parfois changer le cours de leur destin. Un don qui est aussi une malédiction et dont elle ne veut plus se servir... Jusqu'au jour où elle va devoir endosser ce rôle à nouveau. Estelle Faye est une fabuleuse autrice, qui nous offre ici un roman engagé et onirique. Rêves et cauchemars s'entremêlent, comme bonté et perversion. Une aventure qui laisse à réfléchir, et que j'ai adorée ! ☺

ABONNEZ-VOUS



**1 ANNÉE 40€ / 6 NUMÉROS
AU LIEU DE 48€**

Scannez ce code QR

ou abonnez-vous en ligne www.livementor.com/magazine-odyssees

RECEVEZ CHEZ VOUS 6 NUMÉROS + LA VERSION DIGITALE OFFERTE !

ODYSSÉES

PAR LIVEMENTOR

MAGAZINE BIMESTRIEL ÉDITÉ PAR

SA Learningshelter - LiveMentor
10, rue de Penthièvre
75008 Paris
RCS Paris 752 946 863

POUR ÉCRIRE À LA RÉDACTION

aide@livementor.com

SERVICE ABONNEMENTS

aide@livementor.com

IMPRESSION

Deux Ponts, 5 rue des Condamines
38320 Bresson

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Alexandre Dana

RÉDACTRICE EN CHEF

Sophie Laurenceau

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

Camille de Montgolfier

DIRECTRICE ARTISTIQUE

Jill Scala

SECRÉTAIRE DE RÉDACTION

Camille Salomon

ILLUSTRATRICE

Lucie Barthe-Dejean

RÉDACTEURS

Josiane Asmane, Ian Benedict,
Mathias Savary, Sophie Péan
Alice Bour, Estelle Haas,
Claire Aubé.

EN COUVERTURE

Fabien Olicard, © Laura Gilli

Dépôt légal : à parution

ISSN : 2825-662X

Numéro de CPPAP : 0923T94228

Thomas souhaite se structurer et embaucher

Mais il est restreint par sa micro-entreprise.

BONNE NOUVELLE,

Sobeez est spécialisé dans l'accompagnement
des micro-entrepreneurs en croissance,
qui souhaitent se transformer en société.

Choisissez la simplicité
dès **89€**/mois



L'expert comptable en
ligne qui garantit votre
réussite

Un magazine pour entreprendre autrement

« Le rêve de demain est une joie, mais la joie de demain en est une autre, et rien heureusement ne ressemble au rêve qu'on s'en était fait ; car c'est différemment que vaut chaque chose. »

ANDRÉ GIDE

8 €

NOVEMBRE 2023



3 770025 639116