



DYSSÉES

PAR LIVEMENTOR

LA FAMEUSE QUÊTE DE SENS

RENCONTRE AVEC
JULIE CHAPON
COFONDATRICE DE YUKA

*« Nos décisions,
on les prend en
fonction de l'impact
potentiel et non
de la rentabilité
financière. »*

BOÎTE À OUTILS

TROIS PISTES POUR
(RE)DONNER DU SENS
À SA VIE

LA RESPONSABILITÉ,

CE FARDEAU QUI
NOUS LIBÈRE

JOB CRAFTING

L'ART DE METTRE SON GRAIN
DE SEL DANS SON TRAVAIL
POUR LUI REDONNER
DU GOÛT

TÉMOIGNAGES

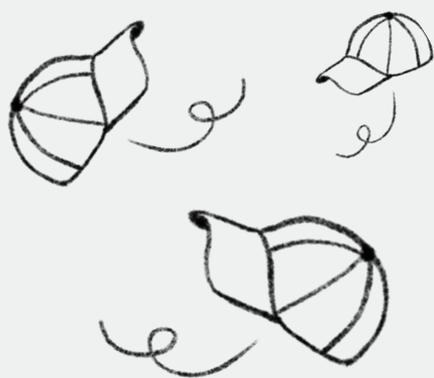
DES ENTREPRENEURS
ALIGNÉS AVEC LEURS
VALEURS, POUR CONSTRUIRE
UN MONDE MEILLEUR



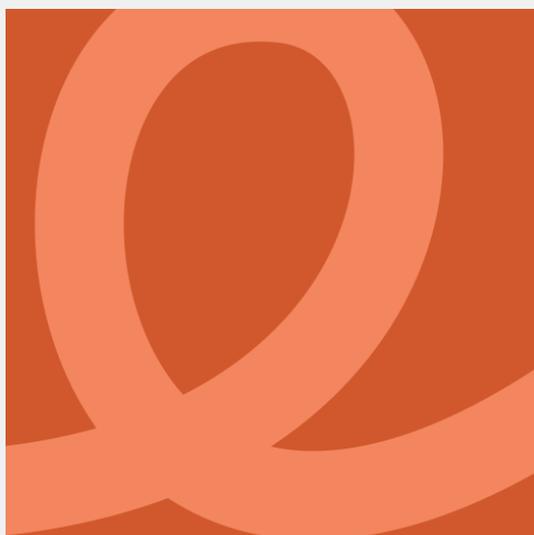
DAF à temps partagé



Des Business
Partners
multi-casquettes
au cœur de
l'entrepreneuriat



Expertise-comptable



ekomind

Pour en savoir plus
ekomind.fr

Édito

C'est ce qui s'appelle faire mouche. Il y a quelques semaines, Alexandre Dana avait lancé un appel sur LinkedIn en prévision de ce numéro d'*Odysées* : « Il aura pour thème l'impact, sous toutes ses formes, écrivait-il : l'impact sur la planète, mais aussi l'impact social. Dans le cadre de notre galerie d'entrepreneurs, nous sommes à la recherche de projets jouant un rôle fort sur la réinsertion, le handicap, l'accès à la santé ou à l'éducation, l'égalité des sexes, etc. »

Ce ne sont pas des dizaines, mais des centaines de réponses que nous avons reçues. Des centaines de personnes – peut-être même vous qui lisez cet éditto – qui se sont reconnues dans cette démarche, dans cette affirmation que l'entrepreneuriat n'est pas une fin en soi, mais un moyen de contribuer au changement du monde. Merci à tous de nous avoir prouvé, de la plus belle manière, que ce thème est bien au cœur de vos préoccupations !

Les grandes entreprises sont de plus en plus nombreuses à mettre en valeur leur mission, ou leur impact positif en matière sociale ou environnementale. Nos « petits projets » à nous sont moins visibles, mais tout aussi essentiels. Il ne s'agit d'ailleurs pas forcément de projets exclusivement à vocation sociale ou environnementale. Il ne s'agit pas forcément d'entreprises officiellement « à impact » ou « à mission ». Non, faire avancer le monde est l'affaire de toutes celles et ceux qui veulent donner du sens à leur vie et à leur projet d'entreprise.

À la rédaction d'*Odysées*, nous en sommes convaincus : proposer des soins pour le corps, vendre des reproductions d'art ou de la pâte à tartiner bio a aussi un impact. Peu importe que tous les projets ne visent pas à réduire les inégalités sociales ou les émissions de carbone, l'essentiel est peut-être ailleurs. Avoir envie de se lever le matin pour faire quelque chose de bien, prendre sa propre joie pour boussole, n'a finalement rien de si égoïste. Paradoxalement, c'est peut-être même le meilleur moyen d'avoir un impact collectif durable.

Pour trouver votre alignement, comprendre ce qui constitue votre équilibre et découvrir ce qui fait sens pour vous, nous vous invitons à parcourir ces 68 pages d'exercices, de témoignages et de réflexions, préparées à votre intention. Bonne lecture ! ☺

Avoir envie de se lever le matin pour faire quelque chose de bien, prendre sa propre joie pour boussole, n'a finalement rien de si égoïste. Paradoxalement, c'est peut-être même le meilleur moyen d'avoir un impact collectif durable.



SOM- MAI -RE

06

AVANT-PROPOS

À force de nous pousser à nous engager, on finira par nous en dissuader... À moins que cet engagement ne vienne de nous-même. Un numéro d'Odysées à la croisée des chemins, pour se réapproprier la quête de sens.

08

« NOS DÉCISIONS, ON LES PREND EN FONCTION DE L'IMPACT POTENTIEL ET NON DE LA RENTABILITÉ FINANCIÈRE. »



À l'origine de Yuka, l'application aux 50 millions d'utilisateurs, il y a Julie Chapon. Pour la cofondatrice de l'application à la carotte, la double mission continue : aider les consommateurs à décrypter les étiquettes et en faire un levier d'action pour pousser les industriels à améliorer leur offre.

PHOTOS ©DR (DROITS RÉSERVÉS)



16

LES 5 SENS DE L'ENTREPRENEUR

Et si stimuler nos sens avait (aussi) des bénéfices pour notre intuition et notre potentiel professionnel ? Focus sur cinq ressources insoupçonnées.

18

LA RESPONSABILITÉ, CE FARDEAU QUI NOUS LIBÈRE

Une charge, un fardeau, la responsabilité ? Si elle requiert d'assumer les conséquences de nos actes, elle nous octroie aussi la puissance d'influer sur le cours des choses, de les faire évoluer... Et par là même, de nous transformer.

LA FAMEUSE QUÊTE DE SENS

24

RELATION TRANSFORMATRICE : PORTRAIT CROISÉ D'UNE MENTORE ET DE SA MENTORÉE

Chez LiveMentor, nous le savons : le mentorat est un outil clé de développement personnel comme professionnel. C'est aussi le constat qu'a fait Jen Jallier, créatrice de bijoux, guidée par sa coach Sarah Lagarde-Gillot. Une rencontre riche de sens pour l'une et l'autre !



28

BOÎTE À OUTILS - TROIS PISTES POUR (RE)TROUVER SON CHEMIN

La vie a-t-elle un sens ? Pour certains, la réponse se trouve dans la seule joie d'exister ; là où d'autres ont besoin de comprendre ce qui les anime profondément. Quelle qu'en soit la motivation, cette quête hautement personnelle appelle un rythme et des modalités propres à chacun. Nous partageons ici quelques pistes pour vous lancer !



34

« FAÇONNER SON TRAVAIL POUR LUI DONNER DU SENS EST À LA PORTÉE DE CHACUN. »

Et s'il suffisait de mettre son grain de sel dans son travail pour lui redonner du goût ? C'est le principe même du *job crafting* ! Un antidote bien pratique à la crise, que fait découvrir Anaïs Georgelin, fondatrice de somanyWays et experte des nouveaux rapports au travail.

38

LA PYRAMIDE DE BARBARA MINTO POUR COMMUNIQUER AVEC EFFICACITÉ

Votre objectif est de convaincre rapidement et efficacement ? Cette méthode de communication pyramidale pourrait vous faire gagner un temps précieux, en vous apprenant à aller droit au but !

41

LE MINIMALISME : ENTREPRENDRE MIEUX AVEC MOINS

La promesse du minimalisme est alléchante : faire le ménage dans nos vies, réduire notre stress et notre anxiété... bref, être plus heureux. Et si cette philosophie pouvait métamorphoser notre quotidien d'entrepreneur ?



44

ÊTRE ALIGNÉ AVEC SES VALEURS POUR CONSTRUIRE UN MONDE MEILLEUR

Faire ce qui a du sens, c'est ce qui relie nos quatre témoins. Chacun à son échelle et avec des compétences variées, ils exercent une activité qui a du sens pour eux, et un impact positif pour les autres.

50

LA RSE POUR LES NULS : 15 BONNES PRATIQUES ENVIRONNEMENTALES

Complexe, la mise en œuvre de la responsabilité sociétale des entreprises ? Pas tant qu'on l'imagine. Pour vous accompagner dans votre démarche, nous avons préparé une liste d'idées faciles à appliquer.

52

QUE FERAIT RUTH BADER GINSBURG À MA PLACE ?

Nous appelons à la barre Ruth Bader Ginsburg, icône de la justice et du progrès social : elle nous prodigue ses précieux conseils en matière d'impact et d'avancée des droits civiques.

55

8 QUESTIONS À... MAUD CAILLAUX

Pour cette deuxième édition du portrait en vert, c'est à la cofondatrice de Green-Got, Maud Caillaux, que nous avons tendu notre micro. Elle nous parle de son amour inconditionnel pour la nature et de la « guérilla financière » qui s'annonce.

58

SIMONE DE BEAUVOIR : ÉCRIRE SA LIBERTÉ

Vous êtes en quête d'engagement et (ou) d'émancipation ? Inspirez-vous de la pensée de Simone de Beauvoir. La philosophe incarne la puissance de l'action guidée par des convictions profondes. En avant toutes !

63

NOS RECOMMANDATIONS

Chaque membre de la rédaction d'*Odysées* vous prodigue sa recommandation culturelle sur le thème du sens.



AVANT-PROPOS

PAR CAMILLE DE MONTGOLFIER

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

Quête de sens : la croisée des chemins

À FORCE DE NOUS POUSSER À NOUS
ENGAGER, ON FINIRA PAR NOUS
EN DISSUADER... À MOINS QUE CET
ENGAGEMENT NE VIENNE DE NOUS-
MÊME ; D'UN ALIGNEMENT PROFOND
ENTRE *VOULOIR* ET *FAIRE*. UN NUMÉRO
D'ODYSSÉES À LA CROISÉE DES
CHEMINS, POUR SE RÉAPPROPRIER
LA QUÊTE DU SENS.

« **E**ngagez-vous, engagez-vous qu'ils disaient ! » Pour celles et ceux d'entre vous qui se souviennent du soldat grognon d'*Astérix légionnaire*, personnage qui regrette, quinze pages durant, d'avoir rejoint l'armée, la perte ou le manque de sens pourrait bien de nos jours faire écho à cette plainte. Difficile, en effet, de ne pas ressentir une certaine pression à l'engagement, qu'elle soit sociale, morale, environnementale, animale... les causes ne manquent pas, les combats non plus. Mais quand l'on nous presse de tout bord, en famille, entre amis, dans la publicité ou sur les réseaux sociaux, de prendre fait et cause pour ceci ou cela, comment trouver le sens véritable ; celui qui en a *pour nous* ? C'est précisément parce que cette question est essentielle pour les milliers d'entrepreneurs accompagnés par LiveMentor, qui ont changé de voie pour suivre ou trouver la leur, que nous avons choisi d'y consacrer ce numéro d'*Odyssées*.

L'engagement, quel qu'il soit, ne devrait jamais se faire au travers du regard des autres. Ce n'est qu'en en faisant une affaire hautement personnelle que nous pourrons être actifs et avoir un impact positif.

Car s'engager pour s'engager, parce qu'il le faut ou parce que tout le monde le fait, comme notre soldat de bande dessinée, sans résonance personnelle, ne peut venir d'un élan sincère. Et s'il n'est pas sincère, comment alors progresser sur son chemin de vie personnel, ou encore contribuer à faire avancer la société ? À en croire l'invitée de notre grand entretien, la cofondatrice de Yuka, Julie Chapon (page 8), la première des choses à faire, quand on cherche son sens, est de se poser la question : « Qu'est-ce qui m'anime, à quoi ai-je envie de contribuer ? » Elle qui s'ennuyait à son poste de consultante, à la croisée des chemins, donc, a tout quitté pour une carotte en pixels... qui allait devenir la célèbre application que l'on connaît. Si son sens à elle est résolument tourné vers l'engagement social et environnemental, celui d'une autre invitée de ce numéro, la fondatrice de somanyWays, Anaïs Georgelin (page 34), passe par le *job crafting* ; soit aider les autres à façonner leur sens à travers ce qui les anime au travail : « J'ai toujours eu envie d'aider les gens à trouver leur chemin parmi les milliers de voies possibles. » Quant aux quatre entrepreneurs de notre galerie, si chacun et chacune a à cœur d'avoir un impact positif à travers son entreprise, par la réinsertion comme la communication, tous ont un point commun : que ce sens soit avant tout personnel. Et il en va de même pour les autres personnages de ce numéro ; contemporains ou historiques, Français comme Américains. Chacun, sur son chemin, s'est posé la question du sens, et a su suivre sa voie. Et c'est pour nous aider à en faire de même que Sophie Péan a concocté une boîte à outils de « pistes pour (re)trouver son chemin », riche en conseils tirés de

l'important *101 essais qui vont changer votre façon de penser*, de Brianna Wiest, l'actuelle papesse du développement personnel.

Faut-il pour autant nécessairement que ce sens passe par le fait de s'engager ? Oui, si on le veut. Mais ce n'est en rien un passage obligé pour trouver ou (se) donner du sens. Et surtout, l'engagement, quel qu'il soit, ne devrait jamais se faire au travers du regard des autres. Ce n'est qu'en en faisant une affaire hautement personnelle que nous pourrons être actifs et avoir un impact positif.

Cet enjeu d'être actif me ramène à mon propre souvenir de l'armée, et de cette phrase entendue mille fois de la bouche de mon sergent bourru (encore un) : « On arrête de subir ! ». Cet adage, à la finesse toute militaire, comporte une vérité profonde : tous, nous devons en passer par là : mûrir, avancer en tant qu'humain, façonner son chemin personnel comme professionnel... Nous n'avons pas le choix. Et s'il faut en passer par là, alors autant ne pas le subir. Autant le chercher, le trouver et l'embrasser pleinement, ce sens. Et si vous sentez qu'il vous pousse à vous engager, n'oubliez pas de toujours, avant tout, le faire pour vous-même ! ☺



GRAND ENTRETIEN

PROPOS RECUEILLIS PAR **SOPHIE LAURENCEAU**

« Nos décisions, on les prend en fonction de l'impact potentiel et non de la rentabilité financière. »

RENCONTRE AVEC JULIE CHAPON

COFONDATRICE DE YUKA



**À L'ORIGINE DE YUKA, L'APPLICATION
 AUX 50 MILLIONS D'UTILISATEURS,
 IL Y A JULIE CHAPON. POUR LA
 COFONDATRICE DE L'APPLICATION
 À LA CAROTTE, LA DOUBLE
 MISSION CONTINUE : AIDER LES
 CONSOMMATEURS À DÉCRYPTER
 LES ÉTIQUETTES DE LEURS PRODUITS,
 ET EN FAIRE UN LEVIER D'ACTION
 POUR CONDUIRE LES INDUSTRIELS
 À AMÉLIORER LEUR OFFRE.**

Un beau jour de 2016, Julie a tout plaqué. Son poste de consultante dans un cabinet de conseil, le salaire, les horaires confortables... tout. Pourquoi ?

Parce qu'elle s'ennuyait. Elle n'est pas partie pour se lancer dans la conquête entrepreneuriale, mais pour trouver un sens plus profond à son quotidien, sans pour autant savoir lequel.

Julie connaissait François Martin, son futur associé, depuis plusieurs années : « On faisait partie du même groupe d'amis », nous précise-t-elle.

François et son frère Benoît, eux, ont un projet en tête : ils veulent créer un objet connecté, une (désormais célèbre) carotte aimantée, à poser sur le frigo pour évaluer la qualité des produits achetés au retour des courses.

Les deux frères lui présentent leur idée, et lui proposent de participer à un hackathon (un marathon de programmation) à la Gaîté Lyrique, pour « se changer les idées ». La jeune femme, elle-même attentive à son alimentation, adhère immédiatement au concept. « Je rentrais chez mes grands-parents pour manger tous les midis, même

au lycée ! J'ai toujours consommé des plats faits maison, équilibrés. Quand Benoît, qui s'interrogeait sur la qualité des aliments qu'il donnait à ses enfants, a eu cette idée, ça m'a immédiatement parlé ! », se souvient-elle.

C'est lors de ce hackathon, remporté par le trio en 2016, qu'est né Yuka. À la demande des consommateurs, la carotte connectée s'est vite transformée en application pour guider leurs choix dès le magasin. À l'époque, les trois associés s'étaient promis que : « Si dans un an on n'a pas 20 000 utilisateurs, on arrête. » Au bout de 6 mois, ils en recensaient plus de 100 000, et près d'un million après un an ! Aujourd'hui, ils sont 50 millions dans 12 pays, dont 12 millions aux États-Unis.

C'est donc pour poursuivre le développement américain de l'application que, depuis plusieurs mois, Julie, François et Benoît se sont installés à New York. Être une entreprise à impact, c'est ce qui les anime : « C'est mon critère de réussite. Je veux me lever le matin en me disant que je contribue à changer ne serait-ce qu'un tout petit pan du monde dans lequel on vit », expliquait Julie dans une interview accordée à Maddynews.

À l'occasion de ce numéro consacré à la quête de sens, c'était donc bien elle que nous nous devions de rencontrer. Entre deux fuseaux horaires, le temps d'une interview, elle nous a rappelé deux choses importantes. D'abord, que même si l'on se sent perdu, c'est parfois la vie qui nous met sur la bonne voie. Ensuite, que la bonne idée répond souvent à un besoin qui n'a pas encore été entendu – ou pas suffisamment. Alors, si votre projet allume une petite lumière à l'intérieur de votre esprit et de celui des autres, accrochez-vous !



Nos utilisateurs représentent aujourd'hui une masse critique qui pousse les industriels à améliorer la qualité de leurs produits.

Petite, quel métier rêvais-tu de faire ?

 Je voulais devenir maîtresse d'école. J'adorais l'école – et j'aimais apprendre. Mes grands-parents habitaient juste en face, et c'est eux qui venaient me chercher après la classe. Tous les soirs, je jouais à la maîtresse avec ma grand-mère : je lui faisais cours en lui récitant tout ce que j'avais appris durant la journée. Je pense que j'aimais bien cette idée de transmettre des connaissances.

Est-ce que tu t'es lancée dans cette voie ?

 Pas du tout ! Globalement, j'ai suivi le parcours classique d'une « bonne élève ». J'ai obtenu mon baccalauréat avec mention très bien, puis rejoint une classe préparatoire. Au lycée, je ne me posais pas trop de questions sur mon avenir : on m'a indiqué que « les bons élèves vont en prépa puis en école de commerce », alors j'ai suivi la marche. Après la classe préparatoire, j'ai été admise à l'EDHEC. Mais, une fois mes études terminées, je ne savais toujours pas quoi faire de ma vie. Ce qui m'attirait, c'était de bosser dans le commerce équitable ; sauf qu'à l'époque, en 2011, c'était encore un domaine très restreint. J'ai postulé dans la seule entreprise qui, à ma connaissance, faisait ça... et je n'ai jamais eu de réponse.

Alors j'ai postulé un peu partout, notamment pour un job de consultante dans un cabinet de conseil. On m'a répondu positivement, alors que je n'avais aucune expérience. Je ne savais même pas ce que ça voulait dire, être consultante ! J'avais une copine à un poste similaire, et je lui ai demandé de m'expliquer ce qu'elle faisait. Sur le papier, ça avait l'air cool...

Sur le papier, seulement ?

 Je suis restée cinq ans dans cette boîte, à faire des projets qui ne me passionnaient pas. J'y trouvais mon compte parce que je ne faisais pas de grosses journées – j'ai toujours refusé de me donner corps et âme à une boîte qui n'est pas la mienne. J'avais un bon salaire, et je terminais tous les soirs à 18 h 30. Mais force est de constater que cela ne suffisait pas : au bout de cinq ans, j'ai commencé à me dire : « Si je continue dans cette voie, dans dix ans, je serai encore là et ce sera trop tard pour faire autre chose. » Alors j'ai recommencé à postuler à droite et à gauche... J'étais franchement perdue : je n'avais aucune idée de ce que j'avais envie de faire ni de quelles étaient mes compétences clés.

Les planètes se sont alignées, puisque mon ami François m'a dit à ce moment-là : « Si tu as envie de te changer les idées, nous nous sommes inscrits avec mon frère à un hackathon, à la Gaîté Lyrique. Viens passer le week-end là-bas avec nous, tu pourras nous aider à avancer sur notre projet. »

Et là-bas, comment as-tu eu le déclic ?

 À la base, j'étais simplement venue pour aider. C'était le projet de François et de Benoît. À la fin du week-end, ils devaient le pitcher devant un jury, alors je les faisais répéter. Seulement, ce n'était vraiment pas leur truc, et après quelques tentatives peu concluantes ils ont fini par me dire : « Vas-y, toi ! Fais le pitch devant le jury. » J'ai finalement accepté, car ils avaient réussi à me donner confiance. Cette confiance m'a fait réaliser que je pouvais être bonne pour structurer des idées et les présenter à l'oral. Ça a été un véritable déclencheur.

Comment ton entourage a-t-il réagi lorsque tu as annoncé que tu te lançais dans l'entrepreneuriat ?

 Au début, certains de nos amis communs étaient un peu sceptiques ; ils ne s'attendaient pas à ça. Pour autant, ils nous ont toujours encouragés. Pour mes parents, ça a été plus compliqué, et il faut les comprendre : du jour au lendemain, je me suis lancée dans un projet sorti de nulle part. Je me souviens que mon père m'a dit : « Mais tu vas faire quoi, comme *vrai* métier à côté ? » Rapidement, en voyant à quel point j'étais déterminée, ils ont compris et m'ont soutenue.

À quel moment as-tu vraiment réalisé l'impact que pouvait avoir Yuka sur la société ?

 Je crois que j'ai toujours été ultra-convaincue du potentiel de Yuka. Je n'ai jamais douté du fait que ça puisse marcher, contrairement à mes associés – c'est une des raisons pour lesquelles nous sommes très complémentaires. Ils étaient partis pour lancer un petit projet, et moi j'ai débarqué en disant : « Non, mais attendez, on va en faire un truc de fou ! » François me dit d'ailleurs souvent : « Si tu n'avais pas été là, Yuka serait aujourd'hui utilisée par 50 personnes, dont nos potes et notre famille. »

Ce projet, même s'il n'était « pas le tien », a toujours été une évidence ?

 Oui, car l'offre répondait à un réel besoin et j'étais convaincue du potentiel du projet. Je me suis même un peu disputée avec mes associés le jour où il a fallu faire un *business plan* pour obtenir des fonds. Nous recensons à cette époque 5 000 utilisateurs, et j'ai eu l'ambition d'affirmer : « Allez, dans trois ans, on en a cinq millions ! » Benoît et François étaient sidérés, et m'ont dit : « Mais c'est ridicule ! Personne ne va nous croire, et on ne va pas obtenir ces fonds. » Trois ans plus tard, nous n'avions pas cinq millions d'utilisateurs, mais quinze millions.

Comment avez-vous réussi à garder la tête froide, face à un tel engouement ?

 Paradoxalement, en ayant la tête dans le guidon ! Nous n'avions même pas le temps de prendre du recul. On était constamment dans l'action, concentrés sur le développement de Yuka, les décisions à prendre... On a foncé tête baissée, et c'est finalement peut-être ce qui nous a réussi ! Parce que si on avait eu le temps de se poser, de s'apercevoir de l'ampleur que cela prenait, on aurait peut-être fait les choses différemment.

Depuis le début, vous dites que l'objectif principal, ce n'est pas de faire de l'argent mais d'avoir de l'impact. Quel est l'impact majeur de Yuka ?

 Notre impact se situe à deux niveaux. Le premier, c'est celui qu'on a sur les consommateurs, en les aidant à faire de meilleurs choix pour leur santé et pour la planète. Nous avons réalisé une mesure d'impact qui a montré que 95 % des utilisateurs de Yuka ont arrêté d'acheter des produits contenant des additifs controversés, 92 % reposent les produits lorsqu'ils sont notés rouges sur l'application et 78 % achètent davantage de produits biologiques. D'un point de vue environnemental, l'Eco-score que nous avons lancé en 2021 permettrait une atténuation des émissions de gaz à effet de serre du secteur alimentaire de 7,8 %, selon nos estimations. Le second impact que l'on observe se situe au niveau des industriels : nos utilisateurs représentent aujourd'hui une masse critique qui pousse les industriels à améliorer la qualité de leurs produits. Comme les consommateurs changent leurs habitudes d'achat en se tournant vers des produits plus sains, les industriels sont obligés de s'adapter en reformulant leurs produits pour les améliorer.



les fondateurs



l'équipe Yuka

Fin 2023, vous êtes partis aux États-Unis pour y développer l'application. Remarques-tu des différences entre l'entrepreneuriat français et américain ?

🔪 La principale différence que je note, à ce stade, c'est le rapport à l'argent. Il est vrai qu'ici, c'est vraiment la course à la levée de fonds. Sauf que nous, on n'est pas du tout dans ce modèle-là. Les gens sont très surpris lorsqu'on leur dit qu'on est une entreprise à impact dont l'argent n'est pas l'objectif premier.

On observe aussi des différences en termes d'usage de Yuka où les utilisateurs achètent davantage la version Premium de l'application, qui est le cœur de notre *business model*. En France et en Europe, les gens ont plus de mal à payer pour une application, ils n'ont pas forcément conscience que derrière, il y a un projet et une équipe. Les Américains ont, me semble-t-il, davantage conscience de ça, et aiment aussi avoir accès à l'entièreté d'un service. Notre taux de conversion à la version premium est donc plus élevé.

Les Américains ont-ils le même intérêt que les Français pour la qualité de leurs aliments ?

🔪 J'en suis persuadée. Mais il ne faut pas oublier que c'est un pays-continent : il y a d'immenses disparités entre les États. D'un côté, on a des gens qui sont à la pointe de la nutrition et portent une attention extrême à leur alimentation (bien plus qu'en France). De l'autre, on a ceux qui n'ont aucune notion de nutrition... Yuka marche mieux sur les côtes et dans les grandes villes pour le moment, où les gens sont davantage sensibilisés. Notre objectif est que ça devienne avec le temps un outil grand public qui touche tout le monde. C'est un peu ce qui s'est passé en France : au début, c'était très citadin, très bobo... Et puis aujourd'hui, c'est un outil utilisé par tout le monde qui a permis de sensibiliser des personnes très éloignées de la nutrition.

Je n'ai jamais rien sacrifié pour Yuka, ni mes amis, ni ma famille, rien.

On peut parfaitement être entrepreneur et avoir une vie à côté.

Vous avez entamé une colocation dans laquelle vous vivez ensemble – en plus de travailler ensemble. Comment faites-vous pour équilibrer vos vies personnelles, professionnelles ?

🔪 Déjà, sur les trois associés, nous sommes deux à avoir des enfants. Alors, avec Benoît, nous avons des horaires fixes : on travaille de 8 h à 17 h. Et on part à l'heure ! L'idée, c'est d'être à la maison à 17 h 30 pour être avec nos enfants. C'est non négociable. Bien sûr, une fois que les enfants sont couchés, il nous arrive de travailler, mais on a toujours su maintenir un équilibre, parce qu'on ne considère pas qu'il faut travailler comme des malades pour que la boîte avance. Je l'ai fait au début, quand je n'avais pas encore ma famille, parce que j'étais à fond et que je ne pouvais pas m'arrêter ; parce que j'avais envie d'y passer mes soirées et mes week-ends. Mais aujourd'hui, il est hors de question que je parte après 17 heures. Je suis contre l'idée que l'entrepreneuriat obligerait à tout sacrifier, à ne plus avoir de vie personnelle. Je n'ai jamais rien sacrifié pour Yuka, ni mes amis, ni ma famille, rien. On peut parfaitement être entrepreneur et avoir une vie à côté.

Après, peut-être que pour les solopreneurs, c'est un peu différent. Je trouve ça judicieux d'être plusieurs à la tête d'une boîte, pour ne pas porter toute la charge et garder la tête froide. C'est d'autant plus simple pour nous qu'il n'y a pas de CEO, et donc pas de hiérarchie entre les trois fondateurs.

Il doit quand même y avoir des désaccords de temps en temps. Comment arrivez-vous à gérer ça alors que vous êtes sur ce pied d'égalité ?

 On se dispute intelligemment ! L'important, ce n'est pas de ne pas s'engueuler, mais de *savoir* s'engueuler. On prend toutes nos décisions à la majorité. Lorsque l'on n'est pas d'accord, cela peut créer quelques tensions. Mais on a toujours su gérer nos divergences et ne jamais laisser traîner les désaccords. Parfois, on a besoin de prendre une heure, chacun dans son coin, et ça s'apaise. On a juste envie que ça se passe bien entre nous, alors on trouve toujours des solutions !

On a aussi une coach qui nous a accompagnés pour nous aider à mieux communiquer entre nous – parce que nous avons des personnalités vraiment différentes. C'était très intéressant, ça nous a permis de réaliser que nous n'étions pas portés par les mêmes objectifs. Moi, par exemple, ce qui me motive, c'est la croissance de l'entreprise en termes de nombre d'utilisateurs (et pas de chiffre d'affaires). Pour Benoît, c'est de voir que tout est en règle, carré. Pour François, que ça avance vite. Mettre le doigt là-dessus nous a aidés à mieux nous comprendre, et faire preuve d'empathie.

Parlons à présent des industriels : comment se passent vos rapports avec eux ?

 Nous avons des relations très constructives avec la grande majorité d'entre eux. Nous sommes contactés tous les jours par des industriels qui reformulent leurs produits, et veulent mettre à jour la nouvelle composition dans notre base de données. On leur a même mis à disposition des outils pour les aider dans ces démarches, notamment un simulateur de notes. Comme ça, il leur suffit de rentrer toutes les informations pour voir quelle note va leur être attribuée, et au besoin ajuster leur formule.

Vous avez récemment gagné trois procès (ndlr : lobby de la charcuterie industrielle accusait Yuka de dénigrement préjudiciable, pour avoir indiqué les nitrites comme un additif à risque élevé dans l'application). Le fait de vous heurter à ces intérêts économiques, de vous faire attaquer par des « géants » ça ne vous a pas fait peur ?

 Si, un peu, mais parallèlement, on s'est dit : « On dérange tellement qu'on en arrive à se faire attaquer. On a donc un impact énorme ! » Donc on l'a presque pris comme une reconnaissance de notre action. Ce procès nous a d'ailleurs donné raison de notre droit à informer les consommateurs. On a aussi contribué à ce qu'il y ait un projet de loi sur la réduction des nitrites. On a fait bouger les lignes, alors si c'était à refaire, on le referait dix fois !

Vous avez été accompagnés par Ticket for Change, qui aide les entreprises à « activer leurs talents ». En quoi cette expérience vous a-t-elle été bénéfique ?

 Cela a été déterminant sur notre posture entrepreneuriale. Lorsqu'on a monté Yuka, on n'avait pas réfléchi au fait qu'on pouvait se positionner comme une entreprise à impact. Quand on a participé à Ticket for Change, c'est là qu'on a réalisé : « Mais oui, c'est exactement ce qu'on veut ! Toutes nos décisions, on va les prendre en fonction de l'impact potentiel et non de la rentabilité financière. » Matthieu Dardaillon, le cofondateur de Ticket for Change, nous a beaucoup inspirés. Ses discours ont résonné en nous, à tel point que je lui ai demandé d'en faire un lorsque j'ai reçu la médaille de l'ordre national du Mérite, en septembre 2023.

Quels sont vos projets à venir pour les prochains mois, voire années à venir ?

 On fait généralement des *roadmaps* à six mois, un an maximum. Notre enjeu principal de l'année à venir, c'est le développement de Yuka aux États-Unis. Actuellement, on a une croissance très forte, sans aucune action de communication de notre part. Pourtant, nous avons six cent mille nouveaux utilisateurs par mois ; alors je pense qu'on peut aller encore bien au-delà.

Côté impact, parce que c'est le fil rouge de notre discussion, on va essayer d'aller encore plus loin en mettant en place une nouvelle fonctionnalité dans l'application. Elle permettra aux utilisateurs de solliciter une marque qui utilise des ingrédients à risque élevé. Dès qu'un utilisateur scannera un produit contenant l'un de ces ingrédients, il pourra interpellé la marque grâce à un bouton, qui générera un mail automatique auprès de la marque lui demandant de supprimer l'ingrédient en question. C'est ce qu'on fait avec notre Éco-score : quand un industriel ne renseigne pas l'origine des ingrédients d'un produit, les utilisateurs de Yuka peuvent lui demander de fournir l'information via un bouton qui génère un email. Lorsqu'on a lancé cette fonctionnalité, certains SAV de marques ont dû redoubler d'activité : ils se sont retrouvés inondés de mails de consommateurs mécontents, qui leur demandaient de rendre des comptes. Puis ils ont fini par se dire qu'ils devaient jouer le jeu de la transparence, et nombre d'entre eux ont fini par nous communiquer la provenance de leurs ingrédients.

C'est génial, comme fonctionnalité ! Vous pensez rester aux États-Unis, ou revenir bientôt en France ?

 On était initialement partis pour un an, le temps de mettre en place une équipe. Au bout de six mois, on s'est rendu compte que le temps passe très vite. Mes associés rentrent en France en septembre, comme prévu, parce qu'on a quand même une équipe à Paris qui se retrouve un peu livrée à elle-même ; et moi, je reste un an de plus. Je suis en train de recruter quelqu'un sur place pour m'aider.

Quel conseil donnerais-tu à un actif en quête de sens dans son travail ?

 Comme Matthieu Dardaillon l'écrit dans son livre, nous passons en moyenne 80 000 heures à travailler dans notre vie. Autant les mettre à profit pour quelque chose d'utile à la société !

Pour cela, il me semble important de s'interroger sur les problématiques qui nous tiennent à cœur : la santé, l'environnement, l'éducation, l'égalité, l'accessibilité à l'emploi, etc. Il en existe tellement que c'est sûrement la première question à se poser : « Qu'est-ce qui m'anime, à quoi ai-je envie de contribuer ? ».

Il existe plein de manières d'avoir de l'impact. L'entrepreneuriat en fait partie, mais c'est loin d'être la seule possibilité. Donc la seconde question est de s'interroger sur la façon dont on a envie de s'investir : entrepreneuriat, salariat, bénévolat, à vous de décider ! ☺



EN APARTÉ

PAR CHARLINE MARCHER

Les 5 sens de l'entrepreneur

ET SI STIMULER NOS SENS AVAIT (AUSSI) DES BÉNÉFICES POUR
NOTRE INTUITION ET NOTRE POTENTIEL PROFESSIONNEL ?
FOCUS SUR CINQ RESSOURCES INSOUÇONNÉES.

Les cinq sens constituent autant de portes d'entrée vers le monde. Chacun offre des perspectives uniques pour appréhender notre environnement. En tant qu'entrepreneurs, nous évoluons dans un univers riche en stimulations, où chaque détail compte. Mais, pris dans le tourbillon de nos projets, nous pouvons perdre de vue l'essentiel. Pour redonner du sens à notre parcours entrepreneurial, il faut parfois revenir à notre essence : les sens. C'est en affinant notre sensorialité que nous pouvons mieux prendre conscience de l'impact de nos actions et donner une autre dimension à notre métier.

Se reconnecter à ses sens

Récepteurs de notre expérience du monde, les cinq sens jouent un rôle fondamental dans nos prises de décisions. Cependant, pris dans le quotidien, il est facile de perdre le lien et d'agir machinalement. Barbara Albasio, dans son essai *Creative Attitude*, souligne cette tendance à l'automatisation de nos actions, où l'intellect prend le pas sur la sensibilité. Cette prise de conscience de notre déconnexion sensorielle nous offre l'opportunité de renouer avec notre environnement et d'agir de manière plus consciente.

Voici un exemple concret : le sens de la vue. Combien de fois avons-nous regardé sans vraiment voir ? En nous focalisant un instant sur notre espace de travail, nous pouvons remarquer des éléments négligés depuis longtemps, comme des tasses à café vides qui trônent sur notre bureau. En prendre conscience, c'est pouvoir initier des actions concrètes pour améliorer notre environnement et, par extension, notre pratique professionnelle. Ainsi, par une démarche aussi simple que le rangement de notre espace de travail, nous

amorçons un processus de transformation plus global, où chaque initiative s'intègre dans notre vision à long terme.

L'intuition, notre sixième sens

Les neurosciences ont démontré qu'aiguiser sa sensorialité permet de s'extraire des logiques répétitives du cerveau, et favorise le développement de notre intuition. Considérée comme notre 6^e sens, c'est cette voix intérieure qui nous murmure « Je le sens » ou au contraire « Je ne le sens pas ». Contrairement à ce qu'on pourrait imaginer, l'intuition représente une forme d'intelligence inhérente à chacun et chacune d'entre nous, car elle résulte de nos expériences passées. En agissant comme une impulsion, elle nous permet de prendre des décisions rapides mais justes. Pour les entrepreneurs, c'est par exemple cette voix qui permet d'identifier les opportunités ou de prendre des risques calculés, même en l'absence d'informations complètes.

Comment reconnaître cette petite voix lorsqu'elle est masquée par nos jugements ou nos interprétations ? Sensations physiques, impression de malaise ou forte attirance... En accordant de l'importance à l'intuition, nous sommes alors capables de détecter des signaux négatifs ou, au contraire, des éléments encourageants et porteurs de sens. En cela, l'intuition est le complément subtil de notre analyse rationnelle.

Nos sens et notre intuition sont de puissants outils à notre disposition. En prenant conscience de leur potentiel, nous pouvons harmoniser notre activité avec nos valeurs. Découvrez comment être à l'écoute de votre sensorialité pour donner sa pleine dimension à cette aventure extraordinaire qu'est l'entrepreneuriat.

À LA DÉCOUVERTE DES SENS

ODORAT



- ⊙ Respirer profondément quelque chose et identifier les souvenirs et les sensations que cela évoque.
- ⊙ Aiguiser son « flair » en restant attentif aux opportunités et aux menaces pour son activité.

VUE



- ⊙ Évoluer dans un environnement de travail agréable (plante, décoration, lumière...).
- ⊙ Faire l'exercice du miroir : est-ce que l'entrepreneur que je suis aujourd'hui est en accord avec celui que je souhaite être demain ?
- ⊙ Projeter sa vision sur le long terme en concevant des projets qui correspondent à ses valeurs.

TOUCHER



- ⊙ Bâtir une culture d'entreprise humaine basée sur la proximité et la collaboration.
- ⊙ Prendre conscience des signaux de son corps, tels que la fatigue, les frissons.
- ⊙ Ressentir les besoins et les attentes de ses clients.



GOÛT

- ⊙ Avoir le goût du risque et explorer de nouvelles responsabilités.
- ⊙ Être dans l'instant présent en mangeant en pleine conscience.

OUÏE



- ⊙ Être à l'écoute de ses clients, salariés et partenaires.
- ⊙ Recueillir des avis constructifs pour améliorer son activité.
- ⊙ Identifier les signaux d'alerte qui seraient contraires à ses valeurs.



6^e SENS | À L'ÉCOUTE DE NOTRE INTUITION

- ⊙ Accorder de l'importance à ses ressentis, ses émotions et impressions.
- ⊙ Faire confiance à son instinct.
- ⊙ Prendre le temps de sentir et de mesurer l'impact de ses actions.



DANS LE VIF

PAR MATHIAS SAVARY

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

LA RESPONSABILITÉ, CE FARDEAU QUI NOUS LIBÈRE

UNE CHARGE, UN FARDEAU, LA RESPONSABILITÉ ? SI ELLE REQUIERT D'ASSUMER LES CONSÉQUENCES DE NOS ACTES OU D'UNE SITUATION, ÊTRE RESPONSABLE NOUS OCTROIE AUSSI UNE PUISSANCE SINGULIÈRE : CELLE D'INFLUER SUR LE COURS DES CHOSES, DE LES FAIRE ÉVOLUER... ET PAR LÀ-MÊME, DE NOUS TRANSFORMER.

**Pour soulever un poids si lourd,
 Sisyphe, il faudrait ton courage !
 Bien qu'on ait du cœur à l'ouvrage,
 L'art est long et le temps est court.**

Cest ainsi que s'ouvre le poème de Charles Baudelaire intitulé *Le guignon* ; terme qui désigne la malchance persistante (au jeu ou dans la vie). Il décrit la responsabilité pesante de l'artiste vis-à-vis de son art. Celui-ci est engagé dans la voie de la création artistique qui est exigeante, difficile et solitaire.

Mais, à un second niveau de lecture, le poète incarne ici la condition humaine. Chacune, chacun, nous nous efforçons d'accomplir l'œuvre d'une vie. Nous avons une responsabilité vis-à-vis d'elle. « Fais quelque chose de ta vie », est l'injonction tacite ou directe de la société. Et cela demande souvent le courage d'un Sisyphe, ce héros grec condamné à faire rouler un rocher jusqu'en haut d'une colline, d'où le roc retombe invariablement juste avant d'atteindre le sommet.

De prime abord, la responsabilité nous paraît austère, contraignante. Elle est l'apanage du monde des adultes : la

parentalité, les obligations financières, les devoirs citoyens, pour en citer quelques exemples. Elle ressemble à une malédiction.

N'étions-nous pas plus heureux lorsque nous étions des enfants insoucians ? À moins que l'irresponsabilité ne soit pas cet âge d'or que nous nous représentons en imagination. À moins, aussi, d'oublier le fardeau de la jeunesse qui doit sans cesse demander la permission. Car si le devoir est pesant, il est aussi la seule voie d'accès à un degré de conscience plus grand et une sphère d'influence plus large.

Ainsi, nous devons explorer la responsabilité et en faire pleinement l'expérience pour comprendre comment l'utiliser afin d'atteindre de nouveaux sommets. Et si son poids avait en fin de compte l'étrange propriété de nous donner des ailes ?

Le coup de massue

Selon le dictionnaire, la responsabilité désigne l'obligation de répondre de ses actes et de ses décisions, en assumant les conséquences qui en résultent. Le terme vient du verbe latin *respondere* (se porter garant, répondre de), qui est apparenté à *sponsio* (promesse). Cette étymologie traduit l'idée de devoir « assumer ses promesses ».

C'est donc une obligation : impossible de s'y soustraire. C'est pourquoi elle nous donne si souvent le sentiment de peser sur nos épaules. Elle requiert d'endosser

une fonction et une charge. Nous devons assumer des responsabilités de mère ou de père, de professionnel, de responsable politique...

Par exemple, chaque jour, l'entrepreneuse doit prendre des décisions stratégiques qui vont influencer le succès de son entreprise. Cela inclut des choix en matière de développement de produits, de marketing, de gestion financière, etc. Elle doit habilement gérer ses ressources et rester motivée. Elle a également une responsabilité de conformité légale et doit s'assurer que son activité respecte la loi.

La responsabilité est faite de contraintes dont certaines peuvent sembler injustes. Et nous sommes alors comme les héros forcés d'endosser une malédiction transmise de génération en génération, depuis la dynastie mythologique des Atrides jusqu'à Harry Potter. Nous regrettons alors le temps de l'insouciance.

C'était mieux avant, vraiment ?

En effet, nous vivons parfois avec l'illusion d'un âge d'or où la vie n'était que légèreté, et où nous n'avions aucune responsabilité. Sauf que cette époque n'a jamais existé en dehors de notre imagination.

Lorsque nous étions enfants, nous avions, il est vrai, moins de responsabilités, parce qu'elles étaient portées par nos parents. Mais notre vie était aussi rythmée par les contraintes, comme l'heure de se coucher ou d'aller à l'école. Les moments de liberté étaient encadrés par les règles des adultes, et les décisions prises pour nous.

Nous vivons parfois avec l'illusion d'un âge d'or où la vie n'était que légèreté, et où nous n'avions aucune responsabilité. Sauf que cette époque n'a jamais existé en dehors de notre imagination.

Il n'est donc pas si certain que l'absence de responsabilité soit un paradis. Il se pourrait même que la plupart de nos problèmes viennent de facettes de notre vie pour lesquelles nous considérons ne pas être responsables. Si nous ne sommes pas épanouis dans notre travail, cela se traduira par de la frustration et de la fatigue nerveuse. Mais sommes-nous véritablement condamnés à le subir ? N'y a-t-il aucun moyen d'y remédier ?

Si c'est seulement la faute des autres, alors je ne suis plus acteur de ma propre vie. Il se peut, bien sûr, qu'il existe de réels facteurs opprimants comme un collègue de travail toxique ou un traitement inégal. Pour autant, perçu ainsi, aucune solution ne s'offre à moi, si ce n'est de me lamenter sur mon sort... Ce qui est nuisible à ma santé, d'après les travaux du psychiatre américain Steven Parton, publiés dans la revue *Psychpedia*. En effet, chaque fois que nous nous plaignons, nous libérons du cortisol, l'hormone du stress, qui se traduit par une augmentation des risques de crise cardiaque, de diabète ou d'obésité.

Saviez-vous que dans la Rome antique, avant de prendre des décisions importantes, comme partir en guerre ou élire des magistrats, les Romains consultaient les augures, ces prêtres chargés d'interpréter la volonté des dieux à travers l'observation du vol

des oiseaux, le comportement des animaux ou les phénomènes naturels ? La responsabilité était alors entre les mains de divinités supérieures. L'abandon de notre responsabilité au mouvement des astres ou à autrui, peut faire de nous des pantins. Et si c'est sans doute indigne de notre véritable potentiel, la philosophe Hannah Arendt montre que cela peut nous conduire vers un péril encore plus grand.

Le chemin vers le côté obscur

En 1961, le criminel nazi Adolf Eichmann est capturé en Argentine. Il est ensuite jugé à Jérusalem pour crimes contre l'humanité et génocide. Hannah Arendt est envoyée par le magazine *The New Yorker* pour couvrir le procès.

La philosophe s'attendait à faire face à un monstre. À sa surprise, elle découvre un homme « terriblement normal », selon ses propres mots.

En effet, Eichmann n'était pas uniquement animé par sa haine des juifs mais aussi et surtout par une obéissance aveugle et le désir de faire partie d'un ensemble. D'être un rouage dans une machine bien huilée. Il agissait sans remettre en question l'immoralité de ses actions.

Cette déresponsabilisation individuelle, dénoncée par Arendt, est le résultat d'un processus par lequel une personne se décharge de son devoir moral, se

percevant comme le simple exécutant d'ordres supérieurs. Et ainsi, un individu en vient à incarner le mal, sous sa forme la plus pure : la destruction et le meurtre de masse.

Par son analyse, Arendt souligne donc l'importance de la pensée critique, de l'éthique et de la responsabilité individuelle, même au sein d'un collectif *a priori* responsable, comme un État. Nous avons parfois la responsabilité de désobéir, si quelqu'un nous ordonne de commettre un acte criminel.

À la fin, la responsabilité nous revient en propre. Et si elle semble pesante, c'est parce que nous en avons une vision partielle.

La possibilité d'être libre

Car si c'est moi qui dois en répondre, si c'est pour moi que sonne le glas, alors je peux y faire quelque chose.

La responsabilité nous offre une démarche plus intéressante : celle qui consiste à mettre de côté le statut d'effort, de simple victime, et de voir comment je peux influencer sur le cours des événements. Bien sûr, il existe des cas limites : que dire de la jeune fille qui naît dans un pays aux normes oppressives, où l'éducation lui est refusée, où elle n'a pas le droit de s'exprimer, où les lois lui sont hostiles ? Il existe de vraies victimes (et elles se comptent hélas par millions). Mais en dehors de ces situations extrêmes, prendre sur soi les maux nous offre une position nouvelle. Si le fait de nous plaindre et de blâmer ne change rien, la responsabilité véritable, qui consiste à dire « c'est à moi de le faire », nous confère immédiatement du pouvoir. Mon adolescent vit une addiction au smartphone et se retrouve victime de cyberharcèlement par des « cama-

rades » ? Je peux décider de créer un téléphone qui permet uniquement l'essentiel : appeler. C'est ainsi que Maïlys Cantzler et son fils Victor ont créé The Phone. Bien sûr, nous pourrions imaginer d'autres solutions pour aider l'enfant à se défaire de son addiction aux écrans. Ce que nous voulons dire, c'est que le statut de personne responsable requiert des actions. Nous devrions cultiver la responsabilité comme une question sans cesse renouvelée : « Qu'est-ce que je peux y faire ? ».

Le Japon a, par exemple, trouvé un moyen de responsabiliser la jeune génération au respect de l'environnement et au travail d'équipe. Dès la maternelle, les élèves participent activement au nettoyage des salles de classe et des couloirs. Prendre responsabilité permet d'étendre sa sphère d'influence, même si nous faisons quelque chose qui au début nous rebute : ranger, nettoyer... Nous ne sommes plus en train de subir. Nous reprenons l'initiative.

Nous pourrions néanmoins nous demander : jusqu'où peut s'étendre ma responsabilité ?

Nous sommes des titans

Nous pouvons avoir un impact sur des lieux et des personnes lointaines, à la façon de petits cercles concentriques dans l'eau qui s'élargissent jusqu'à atteindre des rives éloignées.

C'est notamment la thèse du philosophe et psychiatre Karl Jaspers, qui a défini quatre types de culpabilité : criminelle (enfreindre la loi) ; politique (répondre de ses actes de citoyen) ; morale (le jugement que l'on porte sur ses propres actions) ; et enfin métaphysique (notre responsabilité humaine collective vis-à-vis de la souffrance du monde).

Par cette distinction, Jaspers souligne que nous sommes liés les uns aux autres par une solidarité fondamentale. Ainsi, lorsque des atrocités sont commises quelque part, nous en sommes tous, à un niveau métaphysique, partiellement responsables. En effet, ces actes affectent l'essence même de ce que signifie être humain.

Le philosophe ne cherche pas à nous accabler, mais plutôt à souligner l'importance de la responsabilité collective. Et c'est ici que nous retrouvons la petite fille qui a la malchance de naître dans un pays où les droits humains sont bafoués. Nous sommes interconnectés. Les actions de chacun ont un impact sur tous. Jaspers nous invite donc à réfléchir sur notre rôle dans le monde et sur la manière dont nous pouvons contribuer positivement à l'humanité.

Nous devrions ménager une place à cette dimension humaine dans notre quotidien, que ce soit par une activité associative, par la prière, la méditation ou toute action qui nous semblerait appropriée.

Cependant, notre responsabilité peut s'étendre encore au-delà de l'humanité.

Le principe de responsabilité

Aujourd'hui, les technologies que nous avons créées ont un tel impact sur la planète qu'elles menacent de la rendre invivable. Effondrement de la biodiversité dû à la déforestation, pollution plastique des écosystèmes marins, pénuries d'eau potable dues à l'intensification de l'agriculture et de la consommation : notre époque n'a rien à envier aux scénarios catastrophes d'Hollywood.

Or, d'après le philosophe allemand Hans Jonas, cette puissance technologique

devrait nous conduire à adopter une nouvelle éthique centrée sur la responsabilité envers les générations futures. En 1979, dans son œuvre majeure intitulée *Le Principe Responsabilité*, il souligne que nos actions aujourd'hui ont des conséquences qui dépassent notre vie et touchent celles et ceux qui viendront après nous.

Agir aujourd'hui pour préserver le bien-être futur, c'est ce que fait l'entreprise française Veja qui met l'accent sur la production durable, l'équité sociale et un impact environnemental minime. Pour fabriquer ses baskets, Veja utilise du coton biologique, acquis auprès de petits producteurs au Brésil et au Pérou pratiquant une agriculture sans engrais chimiques. La fabrication des chaussures Veja est réalisée dans des usines qui respectent les droits des travailleurs, offrent des conditions de travail décentes et un salaire équitable. Veja s'efforce également de réduire son empreinte carbone en favorisant les circuits courts. Cette démarche montre, par exemple, comment une entreprise peut concilier succès économique et responsabilité écologique.

Comment escalader des montagnes

En réalité, il n'existe pas de réponse simple aux défis que nous rencontrons. Et la responsabilité ne devrait pas être représentée comme un interrupteur que l'on pousse mais plutôt comme une montagne que l'on gravit.

La responsabilité commence sans doute par soi-même. Comment je peux faire pour me sentir un peu mieux dans

ma vie, là, maintenant ? Puis, elle s'étend ensuite à son entourage immédiat, et peut progresser autant que l'on souhaite, jusqu'à la galaxie d'Andromède, ou au-delà.

Quoi qu'il en soit, tout commence par un changement d'état d'esprit.

Si nous devons choisir une figure mythologique comme allégorie de la responsabilité, ce ne serait pas Sisyphe mais plutôt Atlas, le titan qui porte la voûte du ciel.

La tâche difficile d'Atlas est une représentation vivante de la force et de la résilience dont nous devons faire preuve face à nos responsabilités. Il ne peut abandonner son rôle et laisser les sphères célestes s'effondrer sur la Terre. Il doit trouver en lui la force de continuer, même s'il voudrait, littéralement, baisser les bras.

Sauf que la réalité et le mythe divergent sur un point. Soutenir le ciel est une punition infligée par Zeus à Atlas, pour avoir mené une rébellion contre les dieux de l'Olympe. Pour le titan, la responsabilité est seulement un fardeau. Or, dans l'expérience humaine, le fait d'assumer ses responsabilités nous rend au contraire libres. Cela nous donne la possibilité d'influer sur les problèmes que nous rencontrons, de passer du statut d'effet à cause et ainsi de grandir.

L'écrivain Milan Kundera parlait de *l'insoutenable légèreté de l'être*. Nous pourrions parler de *la soutenable pesanteur de la responsabilité*. Parce qu'il est des poids qui peuvent nous rendre en définitive plus légers. ☉





lu.

INTERVIEW

PROPOS RECUEILLIS PAR JOSIANE ASMANE

Relation transformatrice : portrait croisé d'une mentore et de sa mentorée

RENCONTRE AVEC SARAH LAGARDE-GILLOT
ET JEN JALLIER



CHEZ LIVEMENTOR, NOUS EN SOMMES PERSUADÉS : LE MENTORAT EST UN OUTIL CLÉ POUR VOTRE DÉVELOPPEMENT TANT PERSONNEL QUE PROFESSIONNEL. C'EST AUSSI LE CONSTAT QU'A FAIT JEN JALLIER, CRÉATRICE DE BIJOUX, GUIDÉE PAR SA COACH SARAH LAGARDE-GILLOT. UNE RENCONTRE RICHE DE SENS POUR L'UNE COMME POUR L'AUTRE !

En 2023, Jen Jallier, à la tête de La Jungle Bijoux, une marque éthique de bijoux sur-mesure, a souhaité structurer sa création de contenus et gagner en assurance. Elle s'est alors inscrite à la formation en copywriting de LiveMentor, et s'est fait accompagner par Sarah Lagarde-Gillot, coach et fondatrice d'Écris-moi un souvenir, un service unique de rédaction personnalisée. Leur rencontre a non seulement aidé Jen dans son projet, mais a également enrichi Sarah sur les plans professionnel et personnel.

Leur histoire nous a donné envie de creuser la subtile relation entre mentor et mentoré. Quels bénéfices le mentorat apporte-t-il à celles et ceux qui s'y engagent ? Nous avons échangé avec elles lors d'un entretien convivial, révélant leur complicité et leur enthousiasme. Les entrepreneuses ont d'ailleurs franchi le pas d'une rencontre en chair et en os, à Barcelone, qui a abouti à une collaboration inédite...

Comment définirais-tu ton rôle de mentore ? Peux-tu décrire l'approche que tu as adoptée pour guider Jen ?

Sarah ✍ Être mentor, c'est accompagner l'entrepreneur de manière personnalisée. Il s'agit d'écouter, d'adapter les conseils à ses problématiques, et de lui faire part d'expériences sur lesquelles il pourra s'appuyer. L'accompagnement vise également à renforcer la confiance en soi, en apportant un soutien humain. Avec Jen, mon défi en tant que mentore était d'approfondir encore son projet sans dénaturer son essence unique. Elle m'a impressionnée par sa créativité et sa capacité à enrichir l'expérience client avec des cadeaux, des petites attentions, créant un univers complet autour de ses bijoux. Il fallait mettre en valeur cette approche et cette générosité.

De quelle manière Sarah a-t-elle contribué à l'évolution de ton entreprise ? Et à ton développement en tant qu'entrepreneuse ?

Jen ✍ Avec Sarah, j'ai surmonté ma tendance à procrastiner, directement liée à mon perfectionnisme. Elle m'a appris que lancer quelque chose d'imparfait est mieux que de ne rien faire, et que l'on peut toujours ajuster nos idées par la suite. Son mentorat a dépassé la simple formation en copywriting, en me donnant une vision claire de ma cible. Ensemble, nous avons approfondi l'élaboration de mon *persona**, pour m'aider à saisir à qui j'adressais mes contenus : réaliser qu'ils



touchent une personne réelle de l'autre côté de l'écran a donné un tout autre sens à ma démarche. J'ai également compris que j'avais déjà beaucoup de réponses en moi. En tant qu'artisane bijoutière, ma créativité est ma force, mais je ne voyais pas comment l'appliquer au-delà de mes bijoux. Sarah m'a ouvert les yeux sur la possibilité de l'intégrer dans tous les aspects de mon entreprise, de la communication à la conception du site. Nos échanges étaient un puits d'idées et d'inspirations, me permettant d'assumer ma part créative au-delà de mes bijoux !

Face à une mentorée déjà bien établie comme Jen, quels défis particuliers as-tu rencontrés ?

Sarah ✍ Au début de notre rencontre, je me suis demandé comment je pourrais aider Jen, sachant qu'elle possédait un site et une présence en ligne impressionnante. La clé a été de reconnaître qu'il existe toujours des opportunités pour s'améliorer, ou faire différemment. Par exemple, nous avons

travaillé sur le compte Instagram et la newsletter de La Jungle Bijoux, afin de mieux structurer les contenus, et les rendre encore plus pertinents pour son persona. Nous avons également revu la page « À propos » de son site afin d'y intégrer une narration plus personnelle et engageante.

Quel est le conseil le plus marquant que Sarah t'ait donné, et comment l'as-tu appliqué dans ta stratégie ?

Jen ✍ Je me souviens qu'un jour, Sarah m'a dit : « Tu es très généreuse avec tes clientes, j'espère qu'elles s'en rendent compte. » C'est à ce moment que j'ai vraiment compris que Sarah voulait me voir réussir. J'ai alors pris conscience de l'importance de mettre en valeur mes accomplissements et de ne pas minimiser mes qualités sous couvert de modestie. Cette phrase, toute simple en apparence, m'a fait comprendre que j'avais beaucoup à offrir à ma clientèle et qu'il serait dommage de ne pas le partager plus largement.

Comment définiriez-vous la relation qui s'est nouée entre vous ?

Jen ✍ Dès le début, notre relation a dépassé les rôles de mentore et mentorée, pour nous mettre sur un vrai pied d'égalité. La confiance s'est construite, et la relation n'a cessé de s'approfondir. Nous sommes devenues complices et nous nous soutenons mutuellement, dans les succès comme dans les défis. Nos valeurs communes ont facilité cette entente, nous ont poussées à nous rencontrer à Barcelone, et à imaginer une collaboration entre nos marques !

Pouvez-vous nous parler de cette rencontre ?

Sarah ✍ Elle a eu lieu en octobre 2023, le jour de mon anniversaire ! Jen m'a offert un bracelet personnalisé avec mes initiales, celles de mon mari et de mon fils. Ce cadeau m'a beaucoup touchée.

Jen ✍ Ce cadeau a été le point de départ de notre inspiration, celle de créer notre coffret pour la fête des mères, comprenant un poème sur mesure écrit par Sarah et l'un de mes bijoux personnalisé et confectionné à la main.

Quels blocages récurrents observes-tu chez les entrepreneurs que tu accompagnes ? Comment les aides-tu à les surmonter ?

Sarah ✍ Les entrepreneurs que j'accompagne font souvent face au syndrome de l'imposteur ainsi qu'à un manque de confiance en eux. Pour les aider, je valorise leurs acquis et je mets leur situation en perspective, avec des entrepreneurs qui ont surmonté des défis similaires. Je leur démontre ainsi qu'ils ne sont pas des cas isolés, et que la réussite est possible. Par ailleurs, j'observe fréquemment une appréhension vis-à-vis de tâches perçues comme « complexes », comme la création d'un site internet ou le lancement sur les réseaux sociaux. Je suis là pour leur prouver que ces projets sont réalisables, et pour les encourager à se lancer.

Durant ton mentorat, y a-t-il eu un moment où tu as ressenti une progression significative pour ta marque ?

Jen ✍ Sarah m'a donné des conseils applicables qui m'ont aidé à progresser tout du long. En suivant le programme, nous avons, par exemple, élaboré un calendrier éditorial, notamment pour ma newsletter. Sarah m'a encouragée à penser à long terme, et à pérenniser mes contenus. Elle m'a toujours conseillé de chercher le sens derrière chaque action, un principe qui a influencé ma stratégie et ma vision.

Quel conseil donneriez-vous aux entrepreneurs qui rencontrent des difficultés, ou qui aspirent à franchir un nouveau cap dans leur activité ?

Sarah ✍ Le conseil que j'aimerais donner, c'est d'oser se distinguer. De nombreuses personnes, au démarrage de leur projet, tendent à imiter ce qui semble déjà fonctionner ailleurs. Au contraire, je les encourage à être elles-mêmes et à se différencier. En mettant de la passion dans ce que vous faites, en embrassant qui vous êtes, vous ouvrez la porte à de nouvelles possibilités, et vous atteignez un nouveau cap.

Jen ✍ Moi, je conseillerais de ne pas rester isolé. Bien souvent, nous possédons déjà les réponses à nos interrogations ; pourtant, il peut s'avérer essentiel de trouver quelqu'un capable de les mettre en lumière pour nous. Un mentor joue parfaitement ce rôle. Enfin, il est important de réaliser que tout s'apprend et tout s'améliore. Un obstacle peut se transformer en une opportunité de croissance plutôt qu'en un signal d'abandon ! ☺

Pour découvrir l'univers de Sarah, rendez-vous sur www.ecrismoiunsouvenir.fr.

Et pour découvrir celui de Jen, www.lajunglebijoux.com.



En quête de sens :

Trois pistes pour (re)trouver son chemin

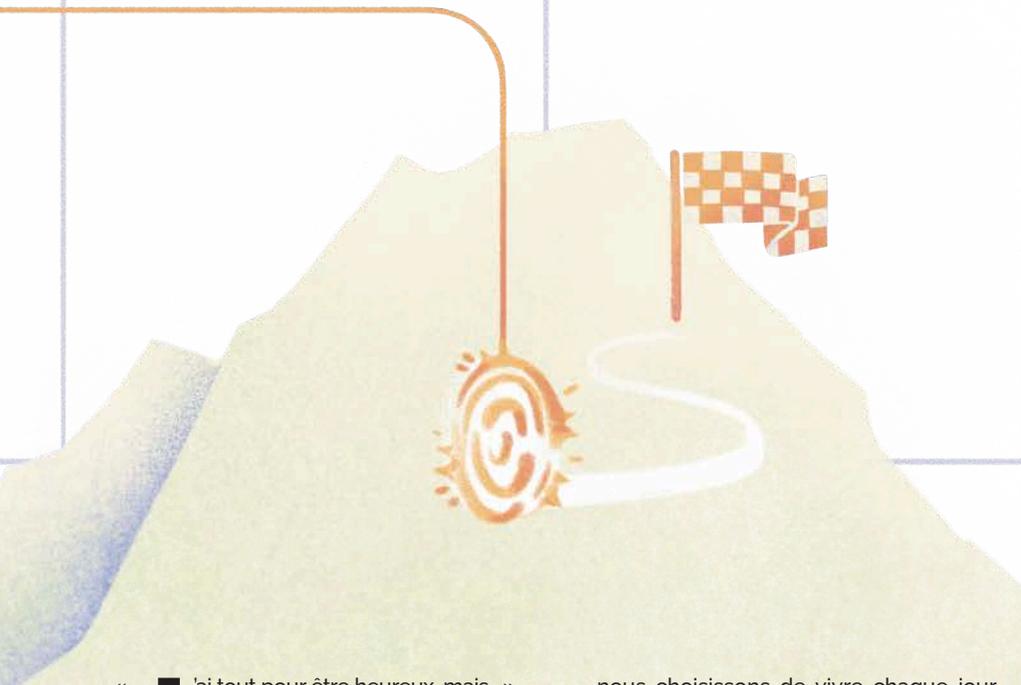


BOÎTE À OUTILS

PAR SOPHIE PÉAN

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

LA VIE A-T-ELLE UN SENS ? POUR CERTAINS, LA RÉPONSE SE TROUVE DANS LA SEULE JOIE D'EXISTER ; D'AUTRES ONT BESOIN DE S'ACCROCHER À UNE RAISON D'ÊTRE SUR CETTE PLANÈTE, OU DE COMPRENDRE CE QUI LES ANIME PROFONDÉMENT. QUELLE QU'EN SOIT LA MOTIVATION, CETTE QUÊTE HAUTEMENT PERSONNELLE APPELLE UN RYTHME ET DES MODALITÉS PROPRES À CHACUN. NOUS PARTAGEONS ICI QUELQUES PISTES POUR VOUS LANCER !



Piste 1

Apprendre à se connaître

Mieux se connaître, ce n'est pas le voyage d'un jour mais plutôt l'odyssée d'une vie ! Nous évoluons en permanence et il en va de même de notre connaissance de nous-même. Si vous sentez que le moment est venu de faire le point, voici trois activités pour amorcer ce dialogue intime.



ACTIVITÉ 1

ENTAMEZ L'INTROSPECTION

Du temps calme, du papier et un crayon seront nécessaires pour répondre à ces questions guidées qui ouvriront les portes de cette réflexion intime. Elles sont inspirées par l'ouvrage *101 essais qui vont changer votre façon de penser*, de l'autrice américaine Brianna Wiest, spécialiste en développement personnel et santé mentale.

- ⊙ Si vous meniez votre vie idéale, à quoi ressemblerait votre journée de demain ? Imaginez le déroulement précis du quotidien. Pensez aux aspects professionnels et personnels.
- ⊙ Si vous pouviez vivre le restant de vos jours sans être soumis au jugement des autres, que feriez-vous ?
- ⊙ Si vous mourriez demain, que regretteriez-vous le plus ? Qu'auriez-vous expérimenté, fait ou dit autrement ?
- ⊙ Vers quoi vous sentez-vous irrésistiblement attiré ou de façon inexplicable ?

« J'ai tout pour être heureux, mais... » Cette phrase vous semble familière ? Même lorsque tout va bien, le doute peut s'installer en nous. Nos interrogations, bien que déroutantes, sont pour certains un simple rappel à garder le cap déjà fixé. Pour d'autres, malgré une direction de vie qui semble établie, elles persistent en pensées. Ainsi, elles apparaissent comme un signal, révélant une volonté de changement, une résistance à une vie trop routinière ou trop intense – la fameuse « tête dans le guidon ». D'autres encore viennent acter une prise de conscience face aux injustices du monde, conférant un air futile à un quotidien plutôt agréable. Ces phases de cogitation sont inconfortables mais pourtant précieuses. Elles nous invitent à réfléchir à la place que nous occupons ou à celle que nous désirons, ainsi qu'aux valeurs et croyances qui façonnent nos vies. Avec ce sujet ô combien personnel, impossible de donner une recette universelle qui nous servirait sur un plateau les grands *pourquoi* et *comment* de notre vie ! D'ailleurs, le sens de la vie ne se trouve pas forcément dans une destination lointaine ; il se dévoile parfois dans la manière dont

nous choisissons de vivre chaque jour. Les philosophes qui s'intéressent à la question du sens de la vie l'affirment, il n'existe pas « UN sens » : c'est à chacun de conquérir celui qui lui est propre. Autrement dit, il existe autant de sens que d'êtres humains, voire plus, car ces derniers peuvent évoluer au cours de la vie. Néanmoins, les spécialistes s'accordent sur certains leviers utiles pour donner une signification à nos existences, et cette boîte à outils vous mettra sur leur piste. Nous vous invitons à l'emprunter si vous en ressentez l'envie ou le besoin, surtout pas par injonction ou mimétisme. Vous qui embarquez dans ce voyage au centre de vous-même, bienvenue ! Nous cheminerons grâce à des exercices qui vous permettront de mieux vous connaître, d'évaluer votre alignement entre *être* et *faire*, et de déterminer ce qui compte dans votre vie. Et si ce temps n'est pas venu pour vous, ou que vous n'avez pas besoin de trouver un sens à tout, n'ayez aucun scrupule. Nous disposons tous de notre liberté de pensées et d'actions. Que vous la saisissiez pour explorer ce qui compte aujourd'hui, ou simplement pour poursuivre votre route, c'est à vous d'en décider.

Deuxième étape : La description

Pour chaque rôle identifié, posez-vous ces questions : quelles sont les responsabilités associées ? Quelles sont les attentes des autres envers vous quand vous endossez ce rôle ? Quels sentiments vous fait-il éprouver ? Quelles satisfactions et quelles frustrations ce rôle génère-t-il ?

Troisième étape : L'évaluation

Il est temps de vérifier que chaque rôle est en accord avec vos valeurs et vos aspirations personnelles. Vous permet-il d'exprimer vraiment qui vous êtes ? Est-il en accord avec vos valeurs fondamentales (cf. l'exercice précédent) ? Vos différents rôles entrent-ils en conflit les uns avec les autres (par exemple : être un parent présent et piloter le développement d'une activité en croissance ; accompagner un proche malade et continuer à siéger au bureau d'une association ; accorder du temps à vos clients ET à vos collaborateurs).

Dernière étape : Le rééquilibrage

Souhaitez-vous reconsidérer la place que vous consacrez à vos rôles, en développer certains, en réduire d'autres ? Quels changements apporter pour mieux les aligner avec vos valeurs et vos objectifs de vie ?

Observer vos différents rôles est aussi une façon d'évaluer si vous passez votre temps avec les bonnes personnes : c'est un point très important pour votre réflexion sur le sens de votre vie !

Piste 2

Aligner l'être et le faire

En vous engageant sur cette seconde piste, vous découvrirez qu'accorder ce que vous faites avec qui vous êtes constitue un vecteur essentiel de sens. C'est ce qui permet de se sentir à sa place. Les activités proposées vous permettront d'exprimer qui vous voulez être (sur la base de vos explorations de la piste 1), et de mesurer l'écart avec votre quotidien. Cette étape ne vise surtout pas à vous culpabiliser si l'un et l'autre ne s'accordent pas tout à fait ! Au contraire, elle entend vous ouvrir des perspectives d'évolutions possibles, pour une meilleure harmonie entre *être* et *faire*.



ACTIVITÉ 4

ACCORDEZ-VOUS AVEC VOS VALEURS

En vous appuyant sur les résultats de l'activité 2, pour chaque valeur et croyance, comment les incarnez-vous au quotidien ? Si le résultat vous frustre, car vous ne trouvez pas l'alignement suffisant entre l'*être* et le *faire*, imaginez une journée durant laquelle vous les vivez pleinement. Comment vous occupez-vous ? Avec qui êtes-vous ? Sur la base de cette visualisation, rédigez un court paragraphe qui reprend vos valeurs et croyances fondamentales, et résumez comment vous souhaitez les incarner dans votre vie. Vous pouvez même définir quelques objectifs concrets pour les intégrer sans plus attendre.

Piste 3

Affirmer sa vision

Nous acquiesçons lorsque le conférencier américano-britannique Simon Sinek écrit, dans *Trouver son Pourquoi*, « Votre vision ne se réalisera que si vous la formulez à haute voix, si vous la gardez pour vous, elle restera une simple vue de l'esprit. » Après ces phases d'introspection et d'analyse, de collecte en quelque sorte, nous vous proposons de mettre en mots cette quête de sens via un manifeste personnel, ou manifesto. Vous avez peut-être déjà croisé ce mot : de plus en plus d'entreprises, de solopreneurs et de freelances s'attachent à son élaboration. Grâce aux activités précédentes vous disposez de la matière nécessaire. Envisagez-le comme une déclaration claire et concise de qui vous êtes (vos valeurs, ce que vous croyez) et de comment vous souhaitez traverser votre vie (vos objectifs, votre impact). C'est un exercice engageant qui pour autant ne grave rien dans le marbre ! Si vos valeurs et croyances restent des attaches solides, tout ce que vous écrirez est valable à l'instant T. Chaque mot, intention, vision, pourra être abandonné, ajusté ou modifié au fil du temps. La quête de sens n'est pas une science exacte, mais une mise en mouvement.

⊙ Votre manifeste repose sur quatre éléments : les valeurs, les croyances, les objectifs et les convictions. Prenez trois feuilles. Sur l'une, notez « Je crois... », sur l'autre, « Je veux... » et sur la troisième, « Voici ce dont je suis sûr... ». Réfléchissez à une dizaine de façons de compléter chaque affirmation. Pour la dernière, énumérez ce qui constitue des convictions profondes, héritées ou issues de votre propre expérience. Ne cherchez pas à former de belles phrases, seul le fond compte.

⊙ Pour vous aider, utilisez aussi ces phrases à compléter :

« J'aime... »

« Je crois qu'il est important de... »

« Je m'engage à... »

« Je veux vivre dans un monde où... »

« Mes convictions les plus fortes sont... »

« Je veux vivre ma vie en... »

⊙ Rédigez votre manifeste. Il peut être long ou court, entièrement écrit ou sous forme de liste à puces, d'un *sketchnote*, ou même d'une infographie. Privilégiez des phrases affirmatives, avec des verbes d'action, un langage fort. Utilisez le *je* et cherchez la précision, le mot juste. Par exemple, au lieu de : « J'ai besoin de travailler avec des clients qui mettent leur responsabilité au cœur de leur activité et qui respectent leurs partenaires », préférez : « Je travaille avec des clients engagés et qui me respectent. »

⊙ Faites taire votre critique intérieur qui vous crie peut-être « Tu ne sais pas écrire, ce n'est pas assez bien, c'est creux... ». Faites de votre mieux !

Pour inspirer votre réflexion, voici le manifesto de l'actrice américaine Audrey Hepburn.

« Je crois aux manucures. Je crois qu'il faut trop s'habiller. Je crois qu'il faut se préparer à loisir et porter du rouge à lèvres. Je crois au rose. Je crois que rire est le meilleur brûleur de calories. Je crois aux baisers, j'embrasse beaucoup. Je crois qu'il faut être fort quand tout semble aller mal. Je crois que les filles heureuses sont les plus jolies filles. Je crois que demain est un autre jour et je crois aux miracles. »

Élucider cette grande question du sens est une démarche riche de découvertes et d'enseignements sur soi. Mais elle n'est pas impérative ! Vous l'avez peut-être même impulsée inconsciemment en changeant de vie pour vous lancer dans votre aventure entrepreneuriale... Cette dernière s'inscrit fréquemment dans une recherche, plus ou moins exprimée, d'alignement profond. Même s'il n'écarte pas tous les doutes et toutes les difficultés, cet accord entre l'*être* et le *faire*, dont nous avons souligné le caractère essentiel, se révèle souvent une source d'épanouissement et de réussite pour les entrepreneurs. Dès lors, puissiez-vous embrasser votre chemin avec audace, courage et ouverture, car chaque instant crée l'opportunité de tisser la trame d'une existence qui vous ressemble et vous apporte du bonheur. Qui mieux que des femmes et des hommes, en harmonie avec eux-mêmes, pour contribuer à la création d'un monde plus beau et plus juste ? C'est peut-être ça, le sens de la vie, être bien avec soi pour faire du bien autour de soi ! ⊙



INTERVIEW

PROPOS RECUEILLIS PAR ALICE BOUR

« Façonner son travail pour lui donner du sens est à la portée de chacun. »

RENCONTRE AVEC ANAÏS GEORGELIN

ET S'IL SUFFISAIT DE METTRE SON GRAIN DE SEL DANS SON TRAVAIL POUR LUI REDONNER DU GOÛT ? C'EST LE PRINCIPE MÊME DU *JOB CRAFTING* ! UN ANTIDOTE BIEN PRATIQUE À LA CRISE, QUE NOUS DÉCOUVRONS AVEC ANAÏS GEORGELIN, FONDATRICE DE LA PLATEFORME SOMANYWAYS ET EXPERTE DES NOUVEAUX RAPPORTS AU TRAVAIL.



Selon une étude réalisée en 2021 par The Workforce Institute, un Français sur trois préfère démissionner plutôt que d'exprimer ses problèmes au travail. Ce chiffre, Anaïs Georgelin l'avait déjà anticipé en 2015, lorsqu'elle fonde *somanyWays* pour répondre aux mutations d'un monde du travail qu'elle sent urgent de rendre plus agile, vertueux et engagé. Pour déclencher cette révolution, l'entrepreneuse fait le pari de l'humain, et transforme notre besoin de sens en un puissant levier d'action. Son idée : faire de l'épanouissement professionnel une compétence à part entière, que l'on peut acquérir et aiguiser quel que soit notre âge ou notre parcours. En effet, Anaïs Georgelin est convaincue que si nous ne pouvons pas toujours choisir notre travail, nous avons toutes et tous un pouvoir d'action sur la manière dont nous l'exerçons. « Le travail parfait, c'est comme le prince charmant, explique-t-elle, il n'existe pas. » Soit, mais comment agir ? C'est là qu'intervient la notion de *job crafting*, cet art de « façonner » (du verbe anglais « to craft ») son quotidien professionnel selon ses ambitions et ses besoins pour y (ré)injecter du sens. Mieux, *job crafter* permet de bénéficier de « l'effet IKEA », ce biais cognitif qui nous conduit à accorder une valeur plus importante aux choses créées par nos soins. En somme, il s'agit de devenir nous-mêmes les bonnes fées de nos quotidiens et d'avoir le courage d'affronter nos démons pour nous en libérer, plutôt que de systématiquement choisir la fuite. Alors, comment identifier les actions à notre portée ? C'est la question que nous avons posée à Anaïs Georgelin !

En quoi le nom de ton entreprise « somanyWays » (il y a tellement de chemins) résonne-t-il avec ton propre parcours ?

 J'ai toujours eu envie d'aider les gens à trouver leur chemin parmi les milliers de voies possibles. J'appelais cela « allumer la petite flamme ». J'ai constaté que beaucoup de personnes se sentaient coincées avec les cartes qui leur avaient été distribuées à la naissance, et n'osaient pas

envisager d'autres possibilités d'avenir. J'en ai fait ma vocation. À vingt-deux ans, j'ai démarré ma vie professionnelle dans une entreprise que j'avais tout fait pour rejoindre, dans l'univers des ressources humaines. J'y ai croisé des managers qui n'aiment pas manager et une culture où le contrôle prévaut sur la confiance. Je suis partie, et cela a été une erreur pour moi : j'ai quitté l'entreprise, mais aussi le métier. J'ai ensuite enchaîné trois postes en trois ans, dans trois entreprises différentes, sans vraiment trouver de sens à ce que je faisais. À vingt-cinq ans, j'ai réalisé que j'étais loin d'être un cas isolé, et que je vivais dans un monde où les mutations du rapport au travail questionnaient les individus et bousculaient les entreprises. J'ai donc décidé de consacrer mon temps à chercher une solution pour réaligner ces deux mondes. C'est ainsi que j'ai lancé *somanyWays* et que j'ai retrouvé ma vocation, en empruntant une toute autre voie que celle que j'avais imaginée.

Pourquoi la quête de sens est-elle devenue si centrale aujourd'hui dans nos vies professionnelles ?

 En France, de plus en plus de personnes se situent au sommet de la pyramide de Maslow¹. Malgré les inégalités persistantes, le besoin de sens s'exprime davantage lorsque les besoins fondamentaux sont satisfaits. Le sens est ce qui nous rend humains et nous distingue des animaux. Si nous ne le trouvons pas au travail, nous le cherchons ailleurs, ou bien nous l'inventons. En bas de la pyramide, la priorité est avant tout d'avoir un métier qui permet de remplir son frigo. Tant que les besoins primaires ne sont pas satisfaits, nous allons plutôt choisir des postes dont le sens se trouve dans des aspects comme le revenu, les liens sociaux et, plus tard, le développement de compétences. Cependant, plus nous montons, plus le besoin de sens devient varié et complexe. Toujours selon Maslow, si pour nous le sens est par exemple lié à l'impact sociétal de notre travail, cela nécessite typiquement d'être au sommet de la pyramide.

¹ La Pyramide de Maslow, inventée par Abraham Maslow, psychologue américain du XX^e siècle, est une théorie qui classe les besoins humains en cinq niveaux. Ces besoins vont des besoins physiologiques de base (par exemple se nourrir) jusqu'à l'accomplissement de soi.

On associe souvent l'épanouissement professionnel au désir d'avoir un impact positif sur la société. Ces deux notions sont-elles indissociables ?

 Non, il y a une confusion des genres entre « impact social » et « sens au travail ». Le sens résulte de la cohérence entre nos besoins et notre réalité professionnelle. Lorsque notre travail répond à nos besoins, nous y trouvons du sens. Or, il existe toute une palette de besoins. Par exemple, dans mon cas, ce qui m'apporte du sens aujourd'hui c'est d'avoir des collègues qui partagent mes valeurs, de pouvoir faire rayonner mes idées et de sentir que cela a un impact sur le monde. Toutefois, ces besoins sont très subjectifs et évolutifs. Ce qui donnait du sens à mon travail il y a cinq ans n'est pas ce qui m'en donne aujourd'hui, et ce ne sera pas la même chose demain. Ces besoins sont par ailleurs interconnectés avec d'autres aspects de nos vies, tels que la sphère familiale ou sociale. Par conséquent, il me semble que l'impact n'est en réalité qu'une dimension du sens.

Depuis quelques années, l'entrepreneuriat émerge comme une réponse à la crise de sens de nombreux salariés. Est-ce toujours une bonne idée ?

 Non, clairement ! L'entrepreneuriat est un chemin complexe qui n'est pas pour tout le monde. Les échecs sont nombreux, les nuits blanches s'enchaînent, et les problèmes sont légion. Je caricature bien sûr, on y rencontre aussi d'innombrables succès qui sont d'autant plus savoureux. Je ne pourrais pas moi-même faire autre chose qu'entreprendre aujourd'hui. Je dis simplement que parfois, pour certaines personnes, c'est une fausse bonne réponse à une expérience passée qui n'a pas été satisfaisante – tout comme la quête d'impact social dont je parlais précédemment. Lorsqu'on se dit : « Je vais travailler sur un projet à impact » ou « je vais monter ma boîte », sans vraiment entreprendre un travail de compréhension de soi et de ses besoins, on a de grandes chances d'être déçu. L'entrepreneuriat n'est pas une solution miracle.

En tant qu'indépendant, comment trouver l'équilibre entre l'exigence de performance et la volonté de rester fidèle à ses valeurs ?

 La vie est faite de compromis ! Bien sûr, lorsque l'on a d'autres sources de revenus ou quelqu'un pour nous soutenir financièrement, il est plus facile de prioriser ses idéaux. Mais pour la plupart d'entre nous, nous n'avons pas d'autre choix que de travailler cet équilibre délicat entre sens et performance. Il est important de s'interroger sur la manière dont nous vivons ce compromis et à quel niveau nous plaçons nos attentes. Selon certains chercheurs en sciences sociales, le bonheur est une question d'ajustement entre ce que l'on attend et notre réalité. Parfois, arbitrer entre deux besoins peut nous permettre de retrouver du sens. Par exemple, est-ce que 10 000 € supplémentaires cette année a plus de sens pour nous que d'aller chercher nos enfants à l'école le soir ? C'est une question de réglage, et nous sommes les seuls à savoir où placer les curseurs. Parce qu'à vouloir courir tous les lièvres à la fois, on finit par ne rien faire correctement.

En quoi la pratique du *job crafting* peut-elle nous aider à traverser une crise de sens et à faire avancer nos projets ?

 Le *job crafting* consiste à façonner son travail pour lui donner plus de sens. C'est une pratique naturelle qui est à la portée de chacun. Le principal pilier repose sur une connaissance approfondie de soi : savoir ce que l'on veut, ce que l'on ne veut plus, et faire des petits pas au quotidien pour mieux choisir ses missions, ajuster son organisation de travail, ou améliorer ses relations avec ses clients. Là encore, c'est une question de curseurs. Pour rendre cela plus concret, nous avons développé, chez somanyWays, un modèle qui permet de se positionner selon différentes orientations, telles que l'ascension sociale, l'équilibre vie professionnelle et vie personnelle, ou l'impact sociétal. Chercher à atteindre tous ces objectifs en même temps est source d'épuisement. Cette modélisation invite au contraire à penser sa vie de manière séquencée ; à

savoir à un instant T, là où se trouve notre levier de sens prioritaire. Par exemple, si à ce stade de ma vie ce qui m'importe le plus est d'être là pour mes enfants à 17 h 30 (pour reprendre notre précédent exemple), cela implique de réduire mes horaires et de travailler avec des clients moins difficiles. Répondre à ce besoin principal, même s'il implique de réduire certaines de mes attentes, justifie mes choix professionnels et me permet de retrouver du sens.

Au démarrage, l'entrepreneuriat peut être une aventure solitaire. Comment tirer tous les bénéfices du *job crafting* lorsque l'on est seul face à soi-même ?

 Savoir où se situe son système de soutien est important. En tant qu'indépendant, il est important d'avoir des personnes chez soi ou des amis qui comprennent ce que nous vivons et qui peuvent nous aider à réfléchir. Être indépendant signifie souvent ne pas avoir de collègues proches. Dans ce cas, trouver un compagnon de déjeuner ou un partenaire d'échange de bonnes pratiques peut être vraiment bénéfique ! Il existe aussi des ressources ou des communautés en ligne, comme celle de LiveMentor par exemple, qui permettent d'établir des liens avec d'autres entrepreneurs. L'important, c'est de sortir de chez soi, que ce soit physiquement ou virtuellement, et de trouver son système de soutien.

À quel moment sait-on que l'on a atteint la limite du *job crafting* et qu'il faut changer de métier ?

 Plusieurs signaux doivent alerter, par exemple : si nous nous réveillons d'habitude avec entrain mais que nous traînons la patte, si nous nous sentons épuisés sans raison apparente, si nous perdons l'appétit ou si, au contraire, nous mangeons trop, si nous ressentons de la tristesse, etc. Tous ces signes doivent inviter à se demander s'il est raisonnable de continuer dans cette voie. Les indépendants sont particulièrement exposés au burnout, mais n'en ont pas forcément conscience. Je recommande de ne pas se braquer face aux remarques de nos proches qui pourraient nous dire que nous en faisons trop,

ou que nous ne sourions plus autant qu'avant. Ces petits signaux sont à prendre au sérieux avant qu'il ne soit trop tard - même si parfois nous devons aller au bout de l'expérience pour réaliser que nous avons dépassé nos limites. Les entrepreneurs ont particulièrement besoin d'être entourés et de prendre soin d'eux-mêmes. La consultation d'un psychologue ou d'un coach, ainsi que la pratique régulière d'un sport sont en général de bons piliers d'équilibre.

Tu dis parfois que pour retrouver du sens, il faut « oser être soi ». Qu'est-ce que cela implique concrètement ?

 Oser être soi, c'est d'abord comprendre ce qui nous rend uniques. En tant qu'indépendants, nos imperfections sont notre force. Il s'agit d'identifier ces traits singuliers et d'apprendre à les aimer plutôt que de les cacher. Par exemple, j'ai une amie coach qui déteste le côté commercial de son métier. Elle se forçait à écrire selon les « règles officielles » du copywriting sur LinkedIn, alors que c'était une véritable souffrance pour elle. Dans ce cas, pourquoi ne pas trouver des moyens alternatifs d'attirer ses clients ? Écrire selon son propre style, se déguiser dans la rue, détourner le concept de coach, faire rire les gens. Rien ne vaut l'authenticité pour attirer la bonne audience, celle qui se reconnaîtra dans notre style à nous. Assumer nos particularités, surtout devant nos cibles, c'est reconnaître nos rugosités et les embrasser. Elles nous rendent uniques et nous différencient des autres. C'est cela, oser être soi. ☺

Vous souhaitez en savoir plus sur les méthodes développées par Anaïs Georgelin ? Plongez dans les guides pratiques disponibles en accès libre dans l'onglet Ressources de son site : www.somanyways.co.

PRISE DE PAROLE

PAR ESTELLE HAAS

LA PYRAMIDE DE *Barbara Minto* POUR COMMUNIQUER AVEC EFFICACITÉ

VOTRE OBJECTIF EST DE CONVAINCRE RAPIDEMENT ET EFFICACEMENT ? CETTE MÉTHODE DE COMMUNICATION PYRAMIDALE POURRAIT VOUS FAIRE GAGNER UN TEMPS PRÉCIEUX, EN VOUS APPRENANT À ALLER DROIT AU BUT !

Vous avez du mal à structurer vos idées par écrit, à aller à l'essentiel ? Vos discours manquent de concision ? Alors la pyramide de Barbara Minto est faite pour vous !

Cette méthode dite de « communication pyramidale » est l'outil idéal pour rédiger des contenus impactants et gagner en clarté. Elle nous vient tout droit du Royaume-Uni : en 1972, en pleine pénurie d'énergie, une grève des mineurs éclate à Londres et les bureaux du cabinet de conseil McKinsey où travaille Barbara Minto sont inaccessibles. C'est donc attablée dans un *pub* que la consultante invente ce modèle de communication, aujourd'hui encore utilisé par des milliers d'entrepreneurs. Son objectif premier : épargner à ses clients des présentations interminables, brouillonnes et déstructurées. L'objectif second : délivrer des prises de parole pour marquer les esprits et susciter l'adhésion.

Que ce soit pour convaincre un client d'acheter un service, demander une augmentation ou se séparer d'un partenaire, j'enseigne moi-même cette méthode à tous mes coachés – qu'ils soient salariés ou entrepreneurs. Comme eux, vous vous promènerez bientôt avec une pyramide dessinée sur les pages de votre cahier !

Un discours qui commence par... la fin

Nous avons naturellement tendance à dérouler nos prises de parole à travers un raisonnement déductif. Nous préparons un argumentaire de choc pour finalement aboutir, plusieurs minutes plus tard, à la conclusion. À l'inverse, Barbara Minto propose d'attaquer nos prises de parole par la conclusion, c'est-à-dire par notre idée principale. C'est ce qu'on appelle un raisonnement inductif.

Prenons un exemple de discours déductif, que nous avons tous tendance à faire pour convaincre nos interlocuteurs – alors qu'il est contre-productif. Un entrepreneur a fondé une marque de jambon végétal, et souhaite convaincre un service de restauration rapide de l'intégrer dans sa centrale d'achat pour vendre des burgers végétariens. Voici son argumentaire :

« Bonjour, je suis le fondateur de Bon Jambon. Bon Jambon est un jambon végétal, du délicieux jambon végétarien à déguster dans vos burgers. Le marché mondial de la viande végétale explose, il pourrait atteindre 139 milliards d'euros d'ici à 2035. Plus de 40 % de la population tente d'incorporer plus de viandes végétales dans son régime alimentaire. Pourtant, malgré la demande, les alternatives à la viande ne sont pas à la hauteur : les produits sont

bourrés de graisses saturées et pas assez goûteux. Ce n'est pas le cas du Bon Jambon ! Votre service de restauration rapide a tout intérêt à proposer une alternative à la viande sans faire de compromis sur le goût. C'est pour toutes ces raisons que nous devrions travailler ensemble. »

Le problème de ce discours ? L'idée principale, à savoir « travaillons ensemble », arrive seulement à la fin de l'argumentaire. À en croire Barbara Minto, faire remonter la conclusion au début d'un pitch rend la communication plus incisive et donc efficace. Avec une approche pyramidale, on débiterait ce même discours ainsi : « Bonjour, je suis le fondateur de Bon Jambon ; il faut absolument que l'on travaille ensemble ! » – avant de dérouler le reste de l'argumentaire.

Mettre immédiatement les pieds dans le plat peut sembler intimidant, ou même un peu brutal, surtout si vous appréhendez la réaction de votre

interlocuteur. Vous pouvez donc bien sûr varier la « forme » ; mais ne reléguez pas la conclusion à la fin de votre discours par peur de le brusquer. En adoptant cette stratégie de communication directe, vous augmentez en effet vos chances en donnant d'emblée une vue générale du sujet à votre cible. Vous libérez son esprit et le rendez plus réceptif à votre message principal, ainsi qu'au contenu de votre récit. Grâce à la communication pyramidale, votre audience ne se dira plus jamais : « Mais où veut-il/elle en venir ? »

Un discours clair, concis, et structuré

Il vous arrive de manquer de clarté, de structure, voire de digresser ? C'est normal, et sur cet aspect aussi la méthode de Barbara Minto peut vous aider. Pour notre consultante, tout argumentaire devrait en effet être construit d'après cette pyramide.

LA PYRAMIDE DE BARBARA MINTO

Idée-force

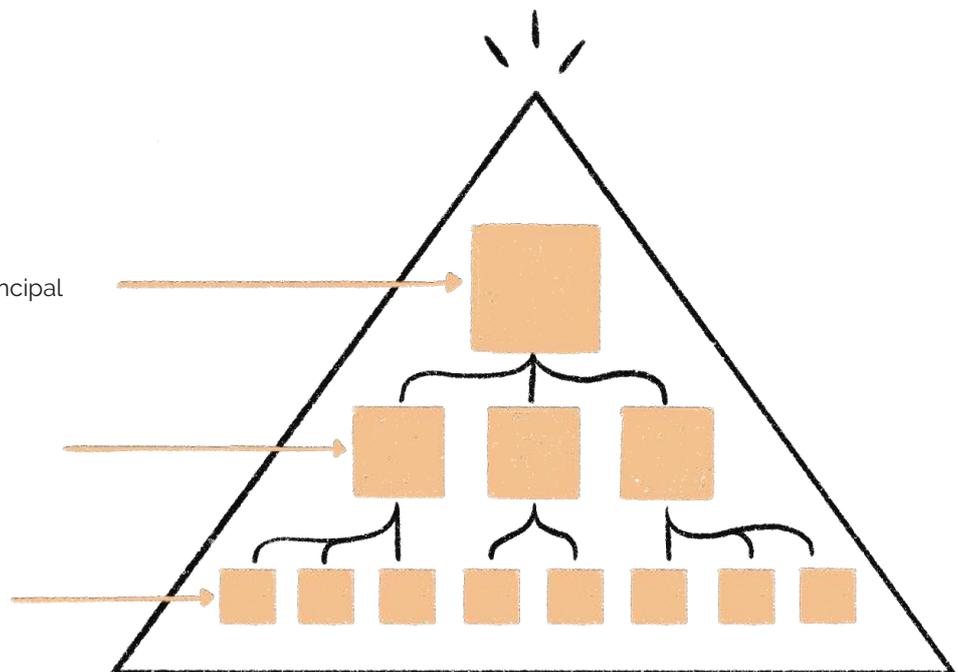
Communique le message principal (la recommandation)

Points clés

Étayent le message principal

Points supports

Étayent les points clés (faits, analyses)



Elle repose sur un mode de raisonnement inductif qui, nous l'avons vu, pose d'abord la conclusion, avant d'étayer les points clés.

ÉTUDE DE CAS POUR S'ENTRAÎNER

Imaginons à présent le cas d'une graphiste, qui se voit poser la question suivante par son client : « Quel visuel devrions-nous choisir pour notre campagne sur Instagram ? ».

Voici une première réponse possible, basée sur un raisonnement déductif.

« J'ai comparé plusieurs campagnes réalisées par vos concurrents. Il est vrai que le visuel B est intéressant pour les raisons X, Y. D'un autre côté, l'esthétique du visuel A est percutante parce que Z. Enfin, si le visuel B a l'avantage d'être avant-gardiste, au regard de votre charte graphique, le visuel A me semble plus cohérent. C'est pour ces raisons, que mon choix porterait sur ce dernier. »

Avez-vous noté les erreurs (classiques) de ce discours ? D'abord, la conclusion arrive à la fin. Ensuite, au lieu de présenter la solution à son client, la graphiste raconte son processus de résolution du problème. Ses arguments, mal organisés, finissent par nous perdre. Non seulement, on peine à deviner la conclusion mais on voit mal la logique qui la sous-tend. N'oubliez pas que votre client n'est pas un lecteur de polar, qui s'identifierait à un détective et se délecterait des méandres de ses déductions dans l'attente du dénouement ! C'est une personne pressée, qui a un problème et compte sur vous pour trouver une solution rapide. Les analyses complexes, même si pertinentes, ne l'intéressent pas si elles ne servent pas à la résolution. Il veut simplement entendre votre recommandation et savoir s'il est ou non d'accord avec le raisonnement qui la justifie. En résumé, ne détaillez plus votre processus de résolution mais scénarisez votre processus de solution !

À présent, structurons ce même discours, mais cette fois de façon pyramidale :

- ⊙ Je reformule la question clé posée par le client : « Pour rappel vous m'avez demandé de comparer le visuel A et le visuel B. »

- ⊙ Immédiatement, je réponds à la question : « Je vous suggère de choisir le visuel A. »
- ⊙ Je détaille les arguments en faveur de mon choix : « Voici les trois raisons qui m'ont poussée à faire ce choix : esthétique, économique, et enfin par cohérence avec votre charte graphique actuelle. »
- ⊙ J'entre ensuite dans le détail de chaque argument, de manière organisée, selon le temps dont je dispose.

Le dernier conseil que je vous donnerais, pour vous assurer que vos prises de parole sont pertinentes, est de vous poser ces trois questions :

- 1 « Mon idée clé apparaît-elle en premier ? »
- 2 « Mon idée clé tient-elle en une phrase ? »
- 3 « Est-elle limpide et tournée vers l'action ? »

Bien évidemment, la trame de la pyramide de Barbara Minto vise l'efficacité, et n'est pertinente que si votre objectif est de convaincre vos interlocuteurs dans un temps qui est compté. Si, au contraire, le but de votre discours est de faire voyager votre audience, de l'émuouvoir, oubliez la pyramide ! En fonction du contexte, de votre auditoire et de votre objectif, vos discours seront soit pyramidaux = inductifs, soit créatifs = déductifs. Enfin, n'oubliez pas qu'une action forte est parfois encore plus impactante que des idées bien structurées. Se planter devant le siège de Burger King avec une table pliante, une poêle et cuire du jambon végétal sur le trottoir est ce qui a convaincu la direction de nouer un partenariat avec l'entreprise La Vie, producteur de charcuterie végétale ! ⊙



ZOOM

PAR MÉLANIE GOOSSENS

LE MINI- MALISME

Entreprendre mieux avec moins

LA PROMESSE DU MINIMALISME EST ALLÉCHANTE : FAIRE LE MÉNAGE DANS NOS VIES, FAIRE ÉVOLUER NOS HABITUDES DE CONSOMMATION, RÉDUIRE NOTRE STRESS ET NOTRE ANXIÉTÉ... BREF, ÊTRE PLUS HEUREUX. COMMENT CETTE PHILOSOPHIE PEUT-ELLE MÉTAMORPHOSER NOTRE QUOTIDIEN D'ENTREPRENEUR ? C'EST CE QUE NOUS ALLONS VOIR !

Cela ne vous a peut-être pas échappé, depuis quelques années le minimalisme est particulièrement en vogue. On le voit pointer son nez un peu partout : dans la mode, la décoration, la cuisine... Le succès de la consultante japonaise, Marie Kondo, et de sa fameuse méthode KonMari, qui allie organisation de son intérieur et développement personnel, en est d'ailleurs le parfait exemple. Dans son livre *La Magie du rangement*, devenu un *best-seller*, elle explique comment le tri, l'organisation et le rangement de son intérieur, pour ne garder que l'essentiel, permettent de trouver l'apaisement mental et plus de joie.

Si le sujet est aujourd'hui tendance, il ne date pas d'hier ! Cette philosophie du dépouillement était déjà prônée par le bouddhisme zen il y a 1 500 ans. Mais sa résurgence n'a rien d'anodin dans le monde quelque peu complexe et paradoxal dans lequel nous évoluons : hyperconsommation, dérèglement climatique, apparition de technologies aux conséquences encore inconnues, diminution du pouvoir d'achat... L'adoption d'un mode de vie minimaliste peut ainsi être une réponse aux craintes à la fois individuelles et collectives ; en nous aidant à donner du sens à nos actes.

Quels sont les bienfaits du minimalisme, et comment cet état d'esprit peut-il s'appliquer à l'entrepreneuriat ? On fait le point ensemble.

L'essence du minimalisme

Le minimalisme pourrait se résumer en un adage : *Less is more*. Littéralement « Moins, c'est plus », qui souligne le principe suivant : l'accumulation n'est pas synonyme de richesse.

Le premier pilier de ce concept est de prendre le temps d'identifier ce qui est important pour nous : le minimalisme nous enjoint à nous concentrer sur l'essentiel. Pour cela, il faut connaître nos fondamentaux, à tous les niveaux (dans nos activités, nos relations, nos possessions, etc.), pour pouvoir les prioriser en pleine conscience.

Le minimalisme encourage également à se débarrasser du superflu : l'idée est de vivre mieux avec moins. En éliminant l'excédent, on s'allège, et on libère à la fois du temps et de l'énergie. Une philosophie de sobriété qui s'inscrit pleinement dans l'ère du temps !

Le dernier principe fondateur du minimalisme est la faculté de s'émerveiller des petites choses. Il nous apprend à apprécier ce que l'on a, et à être capable de voir le beau dans les moments les plus simples. Un mode de vie qui fait donc rimer bonheur avec simplicité.

Les 3 bienfaits du minimalisme

La philosophie minimaliste peut avoir de nombreuses retombées positives dans un quotidien d'entrepreneur :

- ⊙ D'abord, il aide à mieux gérer son stress. Choisir de consacrer son temps à l'essentiel permet de réduire et de canaliser les sources d'angoisse, pour un quotidien plus serein et équilibré.
- ⊙ Cet état d'esprit permet aussi d'améliorer sa concentration et de gagner en productivité. En priorisant les choses les plus importantes, en éliminant certaines possessions matérielles inutiles, on se recentre sur ce qui compte, ce qui permet d'avancer plus vite.
- ⊙ Un mode de vie minimaliste nous apprend, enfin, à nous contenter de moins (mais du meilleur), ce qui est synonyme d'économies. Les acquisitions sont pensées sous le prisme de la qualité, de la durabilité, de leur valeur intrinsèque. Le temps est consacré à des activités et à des tâches importantes, enrichissantes.

Il est important de préciser que ce n'est pas la recherche de la productivité dans l'absolu qui est au cœur de la démarche minimaliste, mais bien le fait de se recentrer sur ce qui a du sens pour nous. L'idée est de trouver un meilleur équilibre et d'avancer sur le chemin de l'épanouissement.

Appliquer le minimalisme à son quotidien d'entrepreneur : 4 conseils essentiels

1 Désencombrez votre espace de travail

La philosophie minimaliste peut commencer par un espace de travail ordonné. Cela favorise la concentration et l'apaisement : l'esprit se focalise plus facilement, vous êtes plus efficace.

- ⊙ Faites place nette : tous les éléments dont vous n'avez pas besoin quotidiennement, sources de distraction potentielles, doivent disparaître. Les notes que vous avez prises lors de vos précédentes réunions, les Post-it qui rappellent des échéances passées depuis longtemps, les dossiers qui traînent depuis des mois sur votre bureau, etc., doivent trouver une véritable place (qui peut être la poubelle, dans certains cas !). Dans un bureau rangé, on trouve plus facilement ce dont on a besoin.
- ⊙ Créez un espace à votre image : dépouillement ne veut pas forcément dire vide. L'idée est de se sentir bien ; là où une plante verte peut être accessoire pour une personne, elle est une oasis bienvenue pour une autre.
- ⊙ Prenez l'habitude de ranger votre bureau régulièrement : une bonne pratique peut être de prendre quelques minutes chaque jour, en fin de journée par exemple, pour trier et organiser votre espace de travail. C'est en cultivant cette habitude que vous en percevrez durablement les bienfaits.

2 Adaptez votre planning

Être entrepreneur va de pair avec une souplesse certaine dans la gestion de son emploi du temps. Profitez-en pour respecter votre rythme naturel !

- ⊙ Ciblez les créneaux horaires où vous êtes très productif pour les tâches les plus essentielles, les rendez-vous à enjeu, ou qui demandent le plus de concentration.
- ⊙ Ne surchargez pas votre planning : dans l'idéal, il faut en faire moins mais mieux, en priorisant l'essentiel et, pourquoi pas, en déléguant ce qui peut l'être.
- ⊙ Rien n'est gravé dans le marbre : s'il est important d'avoir un cadre minimum pour que la perméabilité vie privée/vie professionnelle ne soit pas trop importante, il faut aussi tenir compte du fait que notre énergie et notre motivation peuvent varier en fonction des jours, de la saison, d'événements spécifiques, etc.

3 Apprenez à dire non

Ce n'est pas toujours simple, mais vous fixer des limites permet de concentrer vos efforts sur les missions et les choses qui ont de l'importance pour vous.

- ⊙ Privilégiez les projets qui correspondent à votre cœur de métier, et/ou sur lesquels vous êtes heureux de travailler. Priorisez les partenariats qui sont alignés avec vos valeurs et votre éthique de travail.
- ⊙ Restez à l'écoute de vos besoins : n'hésitez pas à refuser ou à décaler un déjeuner professionnel si vous sentez que vous avez besoin de vous concentrer sur votre travail ou si vous avez besoin de décompresser en prenant du temps pour vous. Savoir dire non est un moyen de laisser la place à des projets plus en phase avec ce qui nous apporte de la joie dans notre travail, et de ne pas s'oublier.

4 Limitez l'éparpillement

À notre ère ultra-connectée, on a tendance à vouloir faire plusieurs choses en même temps : combien sommes-nous à interrompre une tâche en cours pour répondre à un email ? Pour appliquer le minimalisme dans son travail, il faut également s'efforcer de se concentrer sur une seule chose à la fois.

- ⊙ Aménagez votre temps de travail avec des plages horaires consacrées à certaines tâches (comme le traitement des emails, par exemple).
- ⊙ Faites le tri dans les outils de travail que vous utilisez : réduisez au maximum le nombre de logiciels (un seul outil de prise de notes, un seul outil de gestion de projet, un seul agenda, etc.).

Le minimalisme présente de nombreux bénéfices pour les entrepreneurs. En commençant par faire le tri en soi et autour de soi, on entame un cheminement vers une vie plus riche de sens, où l'on apprend à cultiver l'essentiel. Des changements intérieurs qui, nous en sommes convaincus, finissent par avoir un impact durable sur la société ! ⊙

GALERIE

PAR GWENAËLLE MENDEZ

Odysée entrepreneuriale

FAIRE CE QUI A DU SENS

ÊTRE ALIGNÉ AVEC SES VALEURS ET PARTICIPER À CONSTRUIRE UN MONDE MEILLEUR : C'EST CE QUI RELIE NOS QUATRE TÉMOINS. CHACUN À SON ÉCHELLE ET AVEC DES COMPÉTENCES VARIÉES, ILS EXERCENT UNE ACTIVITÉ QUI A DU SENS POUR EUX, ET UN IMPACT POSITIF POUR LES AUTRES.

« **Q**u'est-ce que tu fais dans la vie ? ». À cette très ordinaire question, les quatre personnes témoignant dans notre galerie, et malgré la diversité de leurs profils et parcours, peuvent donner la même réponse, bien moins courante : elles font non seulement ce qu'elles aiment, mais aussi ce qui correspond à leurs convictions, ce qui leur semble juste, et ce qui participe à une société plus durable. Pour Cécile Pierrat-Schiever, présidente de l'association Kodiko, cela consiste à œuvrer à

l'insertion professionnelle de réfugiés par des rencontres avec des salariés français. Nicolas Meyrieux, lui, utilise ses talents artistiques pour alerter sur l'urgence écologique et ses mains pour planter des arbres. Céline Tiphaine a décidé d'aider les petites entreprises à mieux communiquer tout en les sensibilisant au développement durable. Enfin, Joséphine Bouchez, en tant que directrice générale de Ticket For Change, aide celles et ceux qui veulent à leur tour créer une entreprise à impact. *Odyssees* est allé à leur rencontre.



Cécile Pierrat-Schiever

www.kodiko.fr

[linkedin.com/in/cecilepierrat](https://www.linkedin.com/in/cecilepierrat)

Son inspiration :

La chanson *Baraye* de Shervin Hajipour, « qui est devenue le refrain et l'hymne du mouvement "Femme - Vie - Liberté". Il l'a écrite en s'inspirant des tweets de la jeunesse iranienne après le soulèvement provoqué par la mort de Mahsa Amini, sans savoir que cela deviendrait un hymne universel et porteur d'espoir. »



Cécile Pierrat-Schiever, présidente de Kodiko, une association d'insertion professionnelle pour réfugiés

Kodiko signifie « codes » en grec, en référence aux codes professionnels et sociaux qui manquent aux réfugiés lorsqu'ils cherchent un travail à leur arrivée en France. C'est en ça que l'association présidée par Cécile Pierrat-Schiever prend tout son sens : outre un accompagnement individuel et des ateliers collectifs d'aide à la recherche d'emploi, elle propose aux bénéficiaires du droit d'asile du « co-training » – une forme de mentorat réalisé pendant six mois par un ou une salariée volontaire dans l'une des cinquante entreprises partenaires.

Cette idée, mise au point avec Maÿlis Dupont, sociologue et cofondatrice de l'association, n'est pas venue par hasard à Cécile Pierrat-Schiever. De nationalité française, elle a grandi en Grèce puis a passé une vingtaine d'années à l'étranger, dans sept pays différents, avec son mari et leurs trois enfants. Diplômée en économie, elle a exercé plusieurs métiers et monté des entreprises variées avec à chaque fois le même fil conducteur : « Je cherchais toujours une activité qui me permette de créer du lien avec la population locale. »

Lorsqu'elle s'installe en France en 2015, l'ancienne expatriée ignore encore ce qu'elle va faire, mais sait déjà quelle souhaite redécouvrir son pays « du bon côté, dans toute sa diversité

culturelle ». La période coïncide avec l'arrivée de réfugiés syriens. Après un temps d'exploration, des lectures et la rencontre décisive de Maÿlis Dupont, Kodiko voit le jour en 2016. « J'avais déjà lancé des projets de zéro. Je suis à la fois tenace et résiliente. J'avais le profil de l'entrepreneuse sociale », analyse *a posteriori* Cécile.

Huit ans plus tard, les résultats parlent d'eux-mêmes : près de 2 000 binômes ont été créés ; il y a cinq antennes Kodiko en France ; des « franchises sociales » verront bientôt le jour ; et 77 % des réfugiés ont trouvé un emploi ou une formation en lien avec leur projet professionnel. Ce dernier point est essentiel aux yeux de la présidente de l'association : « Notre objectif est de permettre à ces personnes de se réaliser et de s'épanouir en France. C'est toute la société qui va alors s'enrichir de l'apport de leurs compétences, de leurs histoires, et de leurs points de vue culturels. »

Au-delà des chiffres, ce qui anime Cécile Pierrat-Schiever est que toutes les parties prenantes – réfugiés, bénévoles, salariés des entreprises partenaires et de l'association – trouvent, comme elle, du plaisir et du sens à cette action. « Ce qui nous rassemble et nous épanouit, c'est de participer ensemble à une société plus inclusive et diversifiée », conclut-elle avec optimisme.

Nicolas Meyrieux, humoriste et paysan

Lorsque Nicolas Meyrieux se présente, la liste de ses activités est longue : « Je suis comédien, humoriste, auteur, réalisateur, producteur et paysan. » Quand nous l'avons rencontré, il était, d'une part, à quelques jours d'une représentation de « On sait pas » – son stand up qui traite avec humour de l'urgence écologique –, et recherchait, d'autre part, des sponsors pour la prochaine édition du « Farm Tour » : une tournée de son spectacle dans des fermes françaises qui se déroulera du 1er juin au 6 juillet 2024 et donnera lieu à une websérie sur YouTube. Mais Nicolas s'apprêtait aussi à débroussailler dans l'après-midi le terrain de sa future pépinière, au sein des « Jardins de l'Océan », une ferme dans les Landes co-créeée avec un copain de promotion du lycée agricole où il s'est formé à 35 ans.

Si Nicolas Meyrieux vit bien cet emploi du temps chargé, c'est parce qu'il a du sens : « Je fais ce que j'aime et suis aligné avec mes valeurs ». D'ailleurs, sa vie – professionnelle comme privée – n'a cessé d'évoluer au fil de ses prises de conscience écologiques. La première a lieu en 2011, avec le documentaire *Océans* de Jacques Perrin et Jacques Cluzaud : « J'ai compris que l'être humain était en train de creuser sa tombe », se souvient-il. Dès lors, il décide d'utiliser « son métier de parole » pour sensibiliser aux enjeux environnementaux, notamment par une série de modules pédagogiques et humoristiques, diffusés sur France 4 et France Info. Chaque

« J'ai compris que l'être humain était en train de creuser sa tombe », se souvient Nicolas. Dès lors, il décide d'utiliser « son métier de parole » pour sensibiliser aux enjeux environnementaux.

thème traité – l'élevage intensif, le pétrole ou la *fast fashion* – lui fait changer ses propres habitudes pour « ne plus faire partie du problème ». Petit à petit, il se rend compte qu'il peut aussi avoir de l'influence sur les choix de vie d'autrui : « Si je suis végétarien, ça ne change rien au monde. Si nous sommes nombreux à l'être, ce que je fais ne sert pas à rien. » Cependant, la confrontation permanente avec les désastres environnementaux d'un côté et l'inaction générale de l'autre n'est pas sans effet sur sa santé mentale... En 2019, Nicolas Meyrieux fait une dépression. « Après 10 ans de pédagogie, j'en ai eu ras le bol ! On n'a plus le temps pour ça ! ». Il décide dès lors de ne plus « se battre contre », mais de « se battre pour », une nouvelle approche libératrice.

Ce changement prend alors la forme d'un nouveau spectacle « moins pédagogique et plus *cash* » ; d'une tournée dans les fermes à la rencontre d'un autre public, et de sa conversion agricole : « La base de l'écologie, c'est la terre. Si on prend soin des sols, de l'eau, de l'air, et qu'on nourrit bien les gens qui sont alors en meilleure santé, on fait déjà beaucoup. Un paysan, c'est celui qui prend soin de son pays », conclut-il avec conviction.



Nicolas Meyrieux

▶ youtube.com/user/nicolasmeyrieux

Sa recommandation :

Le plus grand défi de l'histoire de l'humanité, d'Aurélien Barrau :

« Un livre à lire de toute urgence pour prendre conscience de la crise écologique et sociale et passer à l'action. »





Céline Tiphaine

www.ocecom.fr

[linkedin.com/in/celine-tiphaine](https://www.linkedin.com/in/celine-tiphaine)

Sa recommandation :

Entreprendre pour un nouveau monde - la réussite autrement, de Didier Perréol : « L'auteur a monté plusieurs entreprises, c'est très concret. Il parle aussi bien de l'environnement que du bien-être des équipes, car les questions de l'écologie et de l'humain sont intrinsèquement liées. »



**Céline Tiphaine,
 fondatrice d'Océcom,
 conseil et formation
 en communication
 responsable**

« J'ai mis du sens dans ma vie professionnelle et j'en suis ravie. » C'est ainsi que, depuis un an, Céline Tiphaine s'est lancée à son compte en créant Océcom en Gironde.

Avant cela, la jeune femme a d'abord travaillé en tant que designeuse et responsable de communication dans la décoration et le textile. « J'aimais beaucoup mon métier, mais quand je travaillais avec des produits importés de Chine, il y avait une dissonance avec mes valeurs. » C'est à l'occasion d'un licenciement économique qu'elle saute le pas de l'indépendance. Elle mûrit d'abord son projet, se forme aux enjeux éthiques ainsi qu'au copywriting, puis ouvre Océcom à Lacanau, au bord de l'océan ; un cadre idéal pour cette jeune mère et adepte de surf. « Je cherchais une harmonie entre ma vie privée et mon travail. C'est ce qui me permet de me lever tous les matins avec l'envie de rayonner. »

Son agence s'adresse aux petites entreprises et aux indépendants qui ont des besoins en communication, mais

pas les moyens de recourir à de grosses structures. « Je ne demande pas à mes clients d'être des entrepreneurs engagés, mais d'avoir une sensibilité environnementale ou sociale et surtout l'envie de faire mieux. » Orienter celles et ceux qu'elle accompagne vers des serveurs informatiques plus éthiques, ou encore promouvoir le covoiturage : l'ambition de Céline Tiphaine n'est pas de tout révolutionner, mais de « semer les graines du changement ». Parmi ses clients, on trouve d'ailleurs des profils très variés – masseuse ou coach de surf –, car pour la créatrice épanouie, « ce qui compte, c'est l'humain : je suis persuadée que pour que les gens s'intéressent à l'écologie, il faut qu'ils soient bien dans leur vie. »

Céline est heureuse de ce changement professionnel qui « vaut mille fois le coup ! », même si tout ne s'est pas passé exactement comme elle l'imaginait. Elle a notamment découvert en chemin la solitude de l'entrepreneuriat et la difficulté à trouver l'équilibre entre les différentes sphères de sa vie quand son activité occupe une grande place dans son emploi du temps et dans son esprit. Afin d'améliorer son modèle économique, la cheffe d'entreprise a également étoffé son offre de services avec de la formation, qui lui permet d'aider les petites structures à devenir autonomes dans la création de leurs contenus de communication. À terme, elle espère en plus travailler *pro bono* pour des associations dont elle se sent proche, toujours dans le même espoir : améliorer petit à petit le monde.



Joséphine Bouchez

 www.ticketforchange.org

 [linkedin.com/in/josephinebouchez](https://www.linkedin.com/in/josephinebouchez)

Sa recommandation :

La place, de Annie Ernaux : « C'est un livre magnifique où elle retrace ses origines et sa trajectoire. Comment trouver sa place dans le monde que l'on souhaite, est aussi une question qui guide les gens que nous accompagnons. »



Joséphine Bouchez, directrice générale de Ticket for Change qui accompagne les porteurs de projets à impact

« J'aime profondément ce que je fais, et pourtant, au départ, je ne me projetais pas du tout dans l'entrepreneuriat. » Fille de médecins, Joséphine Bouchez grandit dans le Pas-de-Calais, un territoire qui la sensibilise jeune aux inégalités sociales. Bonne élève, elle fait presque par défaut ses études en école de commerce, sans projet déterminé : « Dans ma famille, on travaille dans la santé ou les services publics. Je n'avais aucun *role model* d'entrepreneur. Mais je ne me voyais pas non plus consultante à vie. »

En 2010, alors qu'elle a 21 ans, un grave accident de voiture dont elle sort miraculeusement indemne lui confirme l'importance de ses futurs choix professionnels : « J'ai compris que la vie était courte, et que je voulais faire quelque chose d'essentiel, dont je serai fière. » Un voyage en Inde de trois mois, à la rencontre d'entrepreneurs sociaux, à la fin de ses études, lui montre une voie qu'elle n'avait jamais envisagée. Lorsque Matthieu Dardaillon, l'un de ses meilleurs amis, lui propose de créer à leur tour, avec d'autres camarades de promotion - dont Adèle Galey, cofondatrice de Ticket for change -, une entreprise sociale en France, la jeune femme hésite... puis se lance dans l'aventure « comme on saute dans le vide ». Ensemble, ils fondent Ticket for Change en 2014.

Leur constat de l'époque est toujours d'actualité : « Nous faisons face à des défis environnementaux et sociaux majeurs dans lesquels les entreprises

ont un rôle à jouer ». Dix ans plus tard, les offres se sont étoffées, la structure - qui comprend une association et une SAS - s'est développée, mais le principe reste le même : « Notre mission est de dénicher les pionniers du monde de demain, activer leurs talents et en faire de nouveaux modèles de réussite », explique Joséphine Bouchez qui a pris la direction de Ticket for Change début 2023.

L'impact est au cœur de leur modèle et concerne aussi bien les enjeux climatiques que sociaux. Ainsi, pour choisir les projets à accompagner, l'équipe s'inspire notamment de la « théorie du Donut » de l'économiste britannique Kate Raworth, pour qui il existe deux limites à une économie juste et viable : un « plafond environnemental » et un « plancher social ». « Ce qu'on fait et la manière dont on le fait ont une égale importance. Un super projet sur l'impact carbone mais avec une visée d'hypercroissance et qui épuiserait les équipes n'aurait pas de sens pour nous », complète-t-elle.

Pour Joséphine, qui a mis elle-même du temps à se sentir légitime, il est aussi important de permettre à chacun et chacune de se lancer : « Combien de personnes voudraient participer au changement mais n'osent pas ? Pour être entrepreneur et aimer l'être, il faut trouver de la confiance, un réseau et une communauté », affirme-t-elle avec enthousiasme. ☺

PHOTO NICOLAS

© NICOLAS MEYRIEUX

PHOTO OCÉANE

© ELARIPH OUMARA POUR LIVEMENTOR

© DR (DROITS RÉSERVÉS)

CE QUI SE CACHE * DERRIÈRE CHAQUE SUCCÈS



PAR DIANE FASTREZ
ILLUSTRATION DE
LUCIE BARTHE-DEJEAN

Derrière un succès,
il y a aussi (et surtout)
un tas d'autres choses.



nuits blanches
persistance
dur labeur
sacrifices
discipline
critiques
risques
doutes
échecs
rejets



Ces choses invisibles qui
font aussi le vrai quotidien
d'un entrepreneur.

Et qui font que quand on y arrive,
la réussite est épanouissante.
Sacrément épanouissante.



ZOOM

PAR CHARLINE MARCHER

La RSE pour les nuls : 15 bonnes pratiques environnementales

COMPLEXE, LA MISE EN ŒUVRE DE LA RESPONSABILITÉ SOCIÉTALE DES ENTREPRISES ? PAS AUTANT QU'ON L'IMAGINE. POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE DÉMARCHE, NOUS AVONS PRÉPARÉ UNE LISTE D'IDÉES FACILES À APPLIQUER.

La RSE incarne l'engagement des entreprises envers le développement durable et le bien-être au travail. Elle s'appuie sur des normes internationales, telles que l'ISO 26000, qui définit sept lignes directrices comme les conditions de travail ou la loyauté des pratiques. L'objectif : assurer que l'activité des entreprises a un impact positif sur la planète et ses habitants. Selon le cabinet Deloitte*, 70 % d'entre elles reconnaissent la nécessité de s'orienter vers une dimension sociétale. Toutefois, malgré cette ambition, sa mise en œuvre peut paraître encore (trop) complexe. Dans cet article, vous découvrirez que certaines actions, même modestes, s'inscrivent dans cette démarche. Vous avez peut-être déjà mis en place des initiatives RSE sans le savoir ! Voici des idées simples mais efficaces pour intégrer la responsabilité sociale à votre entreprise.

3 étapes pour démarrer sa politique RSE

Trouver des idées pour contribuer positivement à la société et à l'environnement, c'est génial. Mais avant de sauter le pas, voici trois étapes à ne pas négliger.

- ➊ **Désignez un responsable RSE** : Choisissez une personne ou une équipe pour mener le projet. Cela assurera une direction claire et une mise en œuvre efficace de vos actions.
- ➋ **Évaluez vos besoins** : Prenez le temps d'analyser votre situation actuelle en matière de RSE. Souvenez-vous, l'important est de viser ce qui est réalisable pour votre entreprise.
- ➌ **Partagez et communiquez** : Impliquez l'ensemble de votre équipe dans votre démarche. Une communication transparente favorisera l'adhésion et renforcera l'impact de vos actions.

15 initiatives RSE pour votre entreprise

Vous avez une entreprise et cherchez des idées d'action ? La rédaction en a listé 15 à mettre en œuvre – et bien sûr à personnaliser avec votre équipe.

ACTIONS SOCIALES ET BIEN-ÊTRE DES SALARIÉS :

- ➊ **Adoptez une démarche responsable et transparente** : Choisissez de travailler avec des fournisseurs qui partagent vos valeurs en garantissant, par exemple, des conditions de travail équitables. Vous contribuez ainsi à promouvoir le respect des droits humains tout au long de la chaîne de production.
- ➋ **Instaurez une politique d'embauche inclusive** : Mettez en place des procédures qui garantissent l'égalité des chances pour tous les candidats. Vous pouvez diversifier vos canaux de recrutement et envisager des candidatures anonymisées.

- ① **Affichez un mur de reconnaissance :**
 Créez un mur d'affichage où vos salariés peuvent épingler des notes de remerciement ou de reconnaissance pour leurs collègues. Cela favorisera la cohésion au sein de l'équipe.
- ① **Prenez en compte le rythme de chaque collaborateur :** Certains seront plus productifs en démarrant leur journée à 11 heures après une séance de sport, tandis que d'autres préféreront quitter leur poste à 16 heures pour récupérer leurs enfants à l'école. Faites leur confiance, ils vous le rendront bien.
- ① **Privilégiez le recours au télétravail :**
 En favorisant l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle, le télétravail limite aussi l'impact sur l'environnement.

PRATIQUES ENVIRONNEMENTALES :

- ① **Souscrivez auprès d'un fournisseur d'énergies renouvelables :** Facile à mettre en place, cette démarche permet de mesurer rapidement votre retour sur investissement. De plus, certains prestataires proposent des tarifs plus avantageux que les fournisseurs traditionnels.
- ① **Encouragez le covoiturage pour vos salariés :** Les déplacements domicile-travail ont un impact significatif sur la pollution. Vous pouvez inciter vos collaborateurs à se déplacer ensemble quand cela est possible.
- ① **Privilégiez le recyclage :** Le tri des déchets est souvent négligé en milieu professionnel. Si vous en avez, installez dans vos locaux des moyens de recyclage adaptés. Et pourquoi ne pas rendre cette démarche plus ludique en choisissant des poubelles originales ou même un compost ?

- ① **Instaurez des journées solidaires des thermostats :** En réglant la température des locaux entre 19 et 20 degrés, vous réduirez votre consommation d'énergie. Proposez des journées où chacun peut porter un pull « moche » en hiver (avec une légère baisse du thermostat) et limitez la climatisation en été.
- ① **Sensibilisez ses collaborateurs à la consommation d'énergie :** Pas besoin de jouer les détectives pour savoir qui a oublié d'éteindre la lumière. Optez plutôt pour des interrupteurs automatiques. Si votre budget ne le permet pas, apposez des rappels humoristiques près des boutons pour encourager aux bonnes habitudes dans la bonne humeur !

MESURES SOCIO-ÉCONOMIQUES :

- ① **Parrainez des projets et encouragez les initiatives locales :** En parrainant des événements, en participant à des programmes de bénévolat ou en investissant dans des sociétés locales, vous montrez l'engagement solidaire de votre entreprise.
- ① **Partagez votre expertise :** Proposez du mentorat et créez des partenariats avec de petites entreprises ou des solopreneurs pour partager votre expérience et les aider à se développer. Un coup de pouce est toujours bienvenu !
- ① **Journée du bénévolat pour les salariés ou RTT solidaires :** Décidez d'une journée annuelle que vos employés peuvent consacrer à une association locale.

- ① **Organisez des team buildings solidaires :** Proposez des activités axées sur le zéro déchet, des cours de cuisine végétale, des projets de permaculture pour renforcer l'esprit d'équipe tout en contribuant à des initiatives solidaires.
- ① **Faites des dons :** Ces dons peuvent être financiers, comme des arrondis sur le salaire, ou matériels, tels que des vêtements ou du mobilier.

Notre liste de bonnes pratiques touche à sa fin. Et s'il y avait un dernier conseil à donner, ce serait : n'hésitez pas à vous inspirer des actions de vos concurrents, car c'est une démarche pour notre planète avant tout. Et si vous voulez découvrir encore plus d'idées innovantes, rendez-vous sur le site officiel : <https://portail-rse.beta.gouv.fr>. La RSE offre une formidable opportunité à votre entreprise d'agir de manière responsable envers la société et l'environnement. Alors, pourquoi ne pas vous lancer ? ①

INSPIRATION

PAR JOSIANE ASMANE

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

Que ferait Ruth Bader Ginsburg à ma place ?

NOUS APPELONS À LA BARRE RUTH BADER GINSBURG, ICÔNE DE LA JUSTICE ET DU PROGRÈS SOCIAL : ELLE NOUS PRODIGUE SES PRÉCIEUX CONSEILS EN MATIÈRE D'IMPACT ET D'AVANCÉE DES DROITS CIVIQUES.

Si le nom de Ruth Bader Ginsburg ne vous dit rien, peut-être la connaissez-vous par son surnom, *The Notorious RBG* ! Membre éminente de la Cour suprême des États-Unis de 1993 à 2020, elle s'est illustrée par ses décisions progressistes et son engagement inébranlable pour l'égalité des droits. Deuxième femme nommée à cette institution, son héritage juridique et son influence transcendent pourtant largement l'enjeu de genre. Son parcours est en tous points exceptionnel. Déjà, en 1956, lorsqu'elle intègre l'université de Harvard pour y étudier le droit, elle fait partie des neuf étudiantes sur près de cinq cents élèves hommes. En 1959, elle termine major *ex aequo* de sa promotion à l'université de Columbia. Malgré cela, elle peine ensuite à trouver



un emploi car la plupart des grands cabinets d'avocat refusent d'embaucher une femme. Rien d'étonnant à ce qu'elle se spécialise plus tard dans la lutte contre les discriminations ! « J'avais trois choses contre moi. Un, j'étais juive. Deux, j'étais une femme. Mais, le plus grave, c'était que j'étais la mère d'un enfant de quatre ans. » Face aux nombreux refus, Ruth Bader Ginsburg aurait pu se laisser abattre... Mais la résignation ne faisait pas partie de sa nature. Découvrez les conseils de cette porteuse d'espoir, pour entreprendre sans jamais se laisser décourager.

Pour Ruth Bader Ginsburg, son super pouvoir, c'est la loi. Elle utilise le droit comme levier pour impulser du changement.

Étape 1

Choisir ses combats à partir de son histoire personnelle

J'essaie simplement de bien faire mon travail du mieux que je peux, et je ne cherche pas vraiment à savoir si je suis une source d'inspiration. Je fais juste de mon mieux.

En 1999, Ruth Bader Ginsburg joue un rôle déterminant dans l'affaire Olmstead, en défense des droits des personnes handicapées. La décision de la Cour suprême, à laquelle elle prend part, établit que le placement obligatoire de personnes handicapées dans des institutions, lorsque des alternatives existent, constitue une violation du quatorzième amendement de la Constitution américaine. Cette jurisprudence a eu pour conséquence de favoriser les solutions pour l'autonomie et la participation active des personnes handicapées dans la société ; renforçant leur droit à une vie indépendante et respectueuse de leur dignité. L'arrêt Olmstead a constitué un progrès significatif, et aujourd'hui encore sert de base légale en faveur de l'inclusion sociale, au-delà même du handicap.

Comme Ruth Bader Ginsburg, choisissez des projets qui défendent les causes qui vous sont chères et faites de votre mieux ! Appuyez-vous sur votre propre histoire pour choisir vos batailles. L'idée n'est pas d'embrasser toutes les causes, mais de vous concentrer sur celles qui ont un écho particulier pour vous. Que ce soit une expérience vécue, une passion ou une conviction profonde, laissez vos valeurs et votre intuition guider vos choix.

Étape 2

Trouver son levier d'impact social

Battez-vous pour les choses qui vous tiennent à cœur, mais faites-le d'une manière qui incitera les autres à vous rejoindre.

Pour créer un impact social, explorez et choisissez les approches qui résonnent le plus avec votre mission. Pour Ruth Bader Ginsburg, son super pouvoir, c'est la loi. Elle utilise le droit comme levier pour impulser du changement. Sa vision pragmatique du droit comme outil de transformation sociale a été particulièrement visible en 2000, dans l'affaire *Friends of the Earth*. Ruth Bader Ginsburg reconnaît alors le droit des citoyens à poursuivre en justice les entreprises polluantes, affirmant ainsi la valeur du droit environnemental et la capacité des communautés à protéger leur cadre de vie. Cette décision a fait jurisprudence, facilitant les actions collectives environnementales dans un contexte où la planète, dépourvue de personnalité juridique, ne peut agir en justice. Les citoyens, en revanche, ont désormais le pouvoir de le faire pour elle.

Et vous, quelle est votre marge de manœuvre ? Reconnaissez vos forces et les possibilités qui s'offrent à vous, sans pour autant penser devoir réaliser l'impossible. Pas besoin de créer une organisation non gouvernementale pour avoir un impact sur le monde. Si vous en avez l'envie, il suffit d'un geste pour faire la différence. Pour cela, identifiez les leviers à votre disposition : le choix des matériaux, des fournisseurs, des pratiques réduisant l'empreinte carbone, ou la façon dont vous communiquez et engagez votre communauté.

CONSEIL DE PRO

« *Exit* les chefs paternalistes, *exit* les structures verticales, *exit* les chefs solitaires », clame l'entrepreneuse Marion Darrieutort dans son essai *Le temps des leaders pop* ! L'ère actuelle appelle à un style de *leadership* plus authentique, qui valorise l'individualité et la collaboration ouverte. L'impact social commence par la sincérité et l'authenticité de votre démarche, que ce soit dans votre communication ou votre style vestimentaire. L'essentiel est de rester fidèle à soi-même, en embrassant et en mettant en avant ce qui vous rend unique.

Ruth Bader Ginsburg, avec sa collerette de juge et son intégrité inébranlable, est devenue une icône pop, prouvant que l'on peut inspirer et opérer des changements profonds tout en restant soi-même. Sa capacité à influencer et à remodeler la société, avec sa personnalité distinctive, nous enseigne une leçon précieuse : le pouvoir du *leadership* authentique.

Étape 3**Cultiver l'espoir et la persévérance**

Les juges évoluent dans leur réflexion et peuvent changer d'avis. Je garde l'espoir qu'une zone d'ombre pour la Cour aujourd'hui sera éclaircie demain.

Vouloir contribuer à changer le monde est une démarche noble, mais souvent éprouvante. Transformer les conventions sociales n'est pas l'œuvre d'un instant mais le fruit d'un engagement continu, comme en témoigne le parcours de Ruth Bader Ginsburg. Ce marathon pour la justice nécessite une persévérance et un dévouement constant. Inspirez-vous de son optimisme pour cultiver votre propre espoir.

Cas après cas, procès après procès, Ruth Bader Ginsburg a construit sa légende en prenant à bras-le-corps l'enjeu des inégalités. Elle a su garder foi en l'avènement d'avancées sociales, avec la conviction que la justice finirait par triompher. Le progrès repose

pour beaucoup sur la capacité à persévérer et à rester fidèle à ses convictions. Dans votre aventure entrepreneuriale, il y aura inmanquablement des doutes, des déceptions et des jours de fatigue. Le changement s'inscrit dans le temps. Un pas après l'autre. Il est donc essentiel de gérer la frustration et l'impatience, deux aspects émotionnels intrinsèques à la quête d'un impact social positif. N'oubliez donc pas de vous accorder des moments de repos et de ressourcement pour maintenir votre énergie dans la durée et garder une vision claire de vos objectifs. Comment recharger vos batteries ? Peut-être par une pratique sportive, comme ce fut le cas pour *The Notorious RBG*, qui suivait un entraînement de renforcement musculaire, pompes comprises, jusqu'à ses quatre-vingt-cinq ans !

Sa vie durant, Ruth Bader Ginsburg a œuvré en faveur du progrès social. Décédée en 2020, elle laisse derrière elle un riche héritage de lutte pour la justice et l'égalité, ainsi qu'une jurisprudence qui continue d'inspirer bien au-delà des salles d'audience. Comme elle, forgez votre propre chemin pour créer un impact. Votre approche est précisément ce qui la rend unique. N'en doutez pas, votre voix a toute sa place et sa légitimité. ☺



Si vous souhaitez en savoir plus sur *Ruth Bader Ginsburg*, nous vous recommandons le documentaire *RBG* de Betsy West et Julie Cohen.



PORTRAIT EN VERT

PROPOS RECUEILLIS PAR ALICE BOUR

8 questions à
**Maud
 Caillaux**



Et si notre compte en banque représentait notre premier poste d'émissions de CO₂ ? C'est ce qu'affirme haut et fort Maud Caillaux en 2020, lorsqu'elle décide de cofonder la néobanque à impact Green-Got, avec Andréa Ganovelli. L'aventure naît d'un choc : celui d'apprendre que l'argent que nous mettons chaque mois sur notre compte finance activement des activités polluantes, telles que l'extraction d'énergies fossiles. L'impact est évalué à 12 tonnes d'émissions annuelles par Français, là où les projections de l'Accord de Paris sur le climat recommandent deux tonnes pour limiter la hausse des températures à 2° C d'ici la fin du siècle. Dès lors, les fondateurs de Green-Got n'ont plus qu'une obsession : faire « travailler » nos deniers dans le bon sens, grâce à une banque responsable qui finance exclusivement la transition écologique. Pour notre deuxième édition du portrait en vert, c'est à la brillante Maud Caillaux que nous avons tendu notre micro. Elle nous parle de son engagement, de son amour inconditionnel pour la nature et d'une guérilla financière qui ne fait que commencer.

Quel rôle joue l'environnement dans ton projet entrepreneurial ?

✍ Le premier rôle ! L'environnement a été à l'origine de Green-Got, il en stimule le développement et en guidera toujours la finalité. C'est pour l'environnement que nous avons créé cette institution financière et que nous construisons aujourd'hui les outils qui permettront à toutes et à tous de mettre leur argent au service de la transition écologique. La finance a un impact prédominant sur la planète. C'est un secteur parfois plus complexe que d'autres, mais quand on en maîtrise les règles c'est l'arme la plus puissante.

Mon mode de réussite n'est peut-être pas conforme aux critères classiques de notre société, mais il est aligné avec mes valeurs. C'est tout ce qui compte à mes yeux.

Quand tu ne travailles pas, quelle place occupe l'écologie dans ton quotidien ?

✍ Il n'y a pas de moments où je ne travaille pas ! (Rire) Aujourd'hui, je consacre toute mon énergie à l'écologie, tout mon temps, toute ma vie. Je convertis même petit à petit mon entourage à ce sujet. Par exemple, quand j'ai décidé d'être végétarienne, toute ma famille l'est devenue avec moi. Le chien de ma mère est même passé aux croquettes à base d'insectes pour réduire son impact environnemental !

Comment Green-Got peut nous aider à réduire notre impact et à agir pour une économie plus durable ?

✍ L'idée de Green-Got, c'est de faire travailler votre argent pour le climat : il est investi dans des initiatives écologiques plutôt que dans un centième puits de pétrole en Arctique, ou un millième forage de gaz de schiste. Vous, vous faites déjà plein d'efforts pour la planète. Par exemple, vous pédalez à vélo sous la pluie, ou vous ne mangez pas ce burger qui vous fait envie. Notre mission, c'est que votre argent en fasse autant – et même davantage. D'une part, parce qu'on est en mesure de lui en demander beaucoup plus ; et d'autre part, parce que c'est le langage du pouvoir. La finance est un incroyable levier d'action. Elle nous permet de toucher directement une zone sensible et collective, et surtout d'atteindre les personnes les moins convaincues. Cela accélère considérablement les choses. Green-Got est aussi parfois considérée comme un bon outil pour informer le public de ce que font les grandes banques en coulisse, et les faire changer rapidement.

Quelle est la première mesure écologique que devraient prendre les entreprises ?

✍ Au risque de déplaire, je pense qu'il faudrait proposer une refonte des modèles économiques de certaines entreprises pour les rendre compatibles avec un monde durable. Par exemple, Évian peut s'approvisionner à 100 % en énergie solaire, mais cela ne change pas le fait qu'ils vendent des bouteilles d'eau en plastique. Ou encore, Total peut fournir des vélos à tous ses employés, mais ils doivent surtout cesser de développer de nouveaux puits de pétrole et investir toutes leurs capacités dans les énergies de la transition. Encourager les maisons de retraite ou les fournisseurs de logiciels de comptabilité à faire des gestes importants pour réduire leur empreinte carbone, c'est bien. Mais pour moi, il est plus urgent de viser les industries qui ont le plus gros impact environnemental, et qui incarnent les réminiscences d'un monde dont on doit tourner la page.

Si tu étais une nouvelle technologie verte, tu serais... ?

✍ Un avion vert, totalement électrique – pour de vrai. Voyager loin sans avoir à payer un tribut aussi fort au climat et à la planète : ce serait vraiment bien ! Aujourd'hui, je ne prends plus l'avion mais toute ma famille habite aux États-Unis. J'aimerais la voir plus souvent.

Y a-t-il une personne en particulier qui t'inspire sur le thème de la défense de l'environnement ?

✍ Oui, mon papa ! Nous ne réalisons pas à quel point nous sommes liés à la nature. Nous vivons majoritairement en zone urbaine aujourd'hui, et nous n'avons pas conscience de ce que nous lui devons. Lorsqu'on achète une pomme, nous ne la voyons pas être décrochée de l'arbre. Elle est sur un étalage et sa provenance nous importe peu. Si le pommier dont elle est issue vient à mourir, nous en trouverons bien un autre pour nous approvisionner. Mon père est l'une des rares personnes à m'avoir appris à être contemplative : à écouter le bruit du vent dans les arbres, ou regarder les millions de reflets qu'un rayon de soleil peut produire sur des feuilles. Il m'a transmis dès l'enfance un amour profond pour la nature. C'est là que je puise tous les jours ma volonté de me battre pour l'écologie.

Quel livre a changé ton regard sur le monde et t'a décidée à passer à l'action ?

✍ Il y a un livre qui m'a beaucoup touchée, même s'il ne traite pas directement de l'écologie : *Siddhartha* de Hermann Hesse. C'est l'histoire d'un homme qui abandonne toutes ses possessions pour chercher la liberté, à l'époque du Bouddha Gautama. À travers ce chemin initiatique, il trouve une forme de bonheur qui résonne avec ma philosophie de vie. Cette lecture m'a bouleversée, et surtout confortée dans la manière dont j'essaie de vivre au quotidien, en adéquation avec ce qui est au plus profond de moi. Mon mode de réussite n'est peut-être pas conforme aux critères classiques de notre société, mais il est aligné avec mes valeurs. C'est tout ce qui compte à mes yeux.

Quel conseil donnerais-tu à une personne qui souhaite lancer ou rejoindre un projet entrepreneurial lié à la transition écologique ?

✍ Lance-toi, fonce, et surtout ne te pose pas trop de questions. Chaque projet compte, et chacun peut faire la différence. Nous avons trop souvent l'impression d'être insignifiant, d'être une fourmi... à tort ! Green-Got est une toute petite structure comparée aux grosses banques à échelle internationale. Pourtant, je suis tous les jours amenée à rencontrer des géants de la finance, et à essayer de les faire changer avant qu'il ne soit trop tard. Cela peut paraître vain, mais après tout pourquoi ne pas essayer ? Personne ne sera là pour nous sauver, il faut que nous le fassions nous-mêmes. ☺

Pour en savoir plus sur le projet de Maud Caillaux, rendez-vous sur le site de Green-Got : <https://green-got.com>



Écrire
la
Liberté

ENTREPRENEUSES D'EXCEPTION

PAR JOSIANE ASMANE

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

Simone de Beauvoir

ÉCRIRE SA LIBERTÉ

VOUS ÊTES EN QUÊTE D'ENGAGEMENT ET (OU)
 D'ÉMANCIPATION ? INSPIREZ-VOUS DE LA PENSÉE DE
 SIMONE DE BEAUVOIR. LA PHILOSOPHE INCARNE LA PUISSANCE
 DE L'ACTION GUIDÉE PAR DES CONVICTIONS PROFONDES.
 EN AVANT TOUTES !

Essayiste, écrivaine et militante féministe, Simone de Beauvoir a défié les normes sociales du XX^e siècle, à travers ses écrits et son mode de vie. En refusant un destin prédéfini, en échappant aux déterminismes sociaux, elle a ouvert une voie lumineuse pour celles et ceux qui aspirent à s'affranchir du sens commun pour suivre leur propre direction. Son engagement féministe et intellectuel, nourri par l'existentialisme – un courant philosophique valorisant la liberté de choix et la responsabilité – nous rappelle que tracer son chemin, c'est d'abord décider d'exister pleinement. Simone de Beauvoir le clame d'ailleurs ardemment : « Je me construirai une force où je me réfugierai à jamais. Je veux vivre la grande aventure d'être soi. » Une quête similaire à l'odyssée entrepreneuriale ! Pour les porteurs de projets, l'histoire de Simone de Beauvoir peut être une source d'inspiration, et souligne l'importance de nos choix pour façonner un avenir conforme à nos convictions. Alors, ajoutons une pincée d'existentialisme à nos parcours !

S'émanciper de son milieu, de sa famille et de son éducation

Née à Paris en 1908 dans une famille religieuse et bourgeoise, Simone de Beauvoir a mené une vie audacieuse et moderne, très éloignée de ce à quoi sa naissance la destinait. La famille Beauvoir est en effet attachée aux valeurs conservatrices ; celles d'un monde où la femme se consacre à sa famille et à son époux.

Dès l'enfance, Simone de Beauvoir brille par son intelligence et sa soif de connaissances. Déjà, elle est passionnée de lecture et d'écriture. Malheureusement, la Première Guerre mondiale vient ébranler les finances familiales, la privant d'une future dot. Mais cette perte, loin d'être un revers, se révélera par la suite l'occasion pour la jeune fille de s'émanciper.

À l'adolescence, remettant en question l'existence de Dieu, Simone refuse d'aller à la messe et se détache progressivement des valeurs inculquées par sa mère, Françoise, une catholique fervente. Bien plus qu'un acte de rébellion, cette phase

marque le début de son affranchissement intellectuel. En rejetant les dogmes religieux et le rôle traditionnellement attribué aux femmes ; en adoptant surtout des convictions communistes à rebours de sa famille, elle marque son engagement en faveur de l'égalité et de la justice sociale.

Par ses choix précoces, Simone de Beauvoir nous rappelle l'importance de questionner le *statu quo*. Vous aussi, vous pouvez développer un esprit critique vis-à-vis des standards de votre milieu, qu'il soit professionnel ou personnel.

Les normes de production et pratiques entrepreneuriales courantes sont-elles alignées sur vos principes ?

Avoir un regard conscient sur les conventions établies vous donne le pouvoir de les remettre en question.

L'existentialisme : créer du sens dans un monde sans prédétermination

En 1929, Simone de Beauvoir est reçue deuxième au concours d'agrégation de philosophie, à seulement 21 ans. La plus jeune agrégée de France devient professeure de philosophie à Paris puis à Marseille. Avec le futur écrivain et prix Nobel de littérature, Jean-Paul Sartre, rencontré durant ses études, elle établit un pacte amoureux fondé sur la liberté et l'indépendance. Elle rejette même sa proposition de mariage, choisit de ne pas avoir d'enfants et d'avoir son propre appartement... Un véritable pied de nez au modèle de couple traditionnel. Si de tels choix de vie peuvent aujourd'hui sembler plus communs, ils représentaient alors un véritable défi lancé à la société ! Simone de Beauvoir croyait en la liberté de chacun à sculpter sa vie à travers ses choix et actions, jusqu'à fonder une école de pensée : l'existentialisme. Cette philosophie, dont Sartre et elle sont les fers de lance, valorise la responsabilité et le choix personnel comme fondements de l'existence. Elle a donc vécu en accord avec ses principes, optant pour une relation de couple non conventionnelle, s'exprimant librement à travers ses œuvres et militant pour l'égalité des sexes.

Comment intégrer les principes existentialistes à votre vie entrepreneuriale ? Par exemple, en décidant de lancer un produit innovant qui répond à un besoin non satisfait sur votre marché. Par là, vous exercez votre liberté de créer de la valeur d'une manière unique et personnelle. C'est dans cet esprit que, en choisissant de développer des substituts de viande à base de plantes, l'entreprise américaine Beyond Meat a non seulement répondu à une demande croissante d'alternatives végétales mais aussi redéfini le marché.

Utiliser son engagement philosophique pour créer de l'impact

Armée de sa plume, Simone de Beauvoir utilise, elle, son talent littéraire pour questionner les rôles de genre et la condition féminine. En 1949, son essai *Le Deuxième Sexe* décortique la construction sociale de la femme dans un monde dominé par les hommes, et formule l'idée que « l'on ne naît pas femme, on le devient ».

Bien qu'elle soit aujourd'hui reconnue comme un apport majeur au féminisme, l'œuvre a d'abord été accueillie par des critiques virulentes et des moqueries. La philosophe s'est en effet confrontée au mépris d'une société réticente à questionner ses propres principes, essuyant les insultes de « frigide » et de « vieille fille sans enfant ». Pourtant, avec le temps, *Le Deuxième Sexe* a entraîné un véritable changement de paradigme, incitant les femmes à interroger leur rôle dans la société et à revendiquer l'égalité.

En dépit des attaques de ses détracteurs, Simone de Beauvoir continue de s'impliquer activement dans les mouvements sociaux de son époque. Elle utilise par exemple *Les Temps modernes*, revue intellectuelle qu'elle a cofondée en 1945, pour défendre les droits des femmes, témoignant par là de sa capacité à se servir de sa visibilité pour promouvoir le progrès social.

La philosophe s’est en effet confrontée au mépris d’une société réticente à questionner ses propres principes, essuyant les insultes de « frigide » et de « vieille fille sans enfant ».

Comme elle, vous pouvez utiliser votre entreprise pour participer au changement. Qu’il s’agisse de reverser une part de votre chiffre d’affaires à des causes importantes à vos yeux ou de nouer des partenariats avec des marques qui partagent vos valeurs, il existe de multiples façons de promouvoir vos idéaux.

S’unir avec celles et ceux qui partagent vos convictions

En 1971, aux côtés de la célèbre avocate et militante féministe Gisèle Halimi, elle lance le mouvement « Choisir ». Cette initiative, centrée sur le droit à l’interruption volontaire de grossesse, a joué un rôle déterminant dans le processus menant à la légalisation de l’avortement en France. La même année, Simone de Beauvoir s’engage avec le Mouvement de libération des femmes (MLF), un collectif engagé dans la lutte pour l’égalité des sexes, et rédige le « Manifeste des 343 salopes », où 343 femmes françaises déclarent publiquement avoir avorté ; défiant ainsi la loi qui sanctionnait cet acte de plusieurs années de prison.

Pour l’intellectuelle du quartier de Saint-Germain-des-Prés, pas question, donc, de se limiter aux beaux discours. Les actes parlent autant que les mots. À 60 ans passés, elle fonde cette fois la Ligue des droits des femmes, en 1974, pour lutter

contre les violences faites aux femmes. Comme elle, vous pouvez lancer des initiatives en vous appuyant sur votre entourage le plus proche, par exemple à l’aide de programmes internes à votre équipe, si vous en avez une, ou même de votre écosystème. En impliquant vos pairs, vous favorisez un environnement de travail participatif où chaque membre se sent valorisé et partie prenante d’une démarche collective.

La vie de Simone de Beauvoir trace un parcours audacieux, celui d’un cheminement intellectuel guidé par une volonté inébranlable de défendre ses idées. Avec sa plume comme épée, elle a bravé les tempêtes de la critique et du conservatisme, sans jamais fléchir ni renoncer à sa liberté d’être. En ce que son empreinte a marqué la pensée féministe et la lutte pour l’égalité, son héritage dépasse largement le cadre de sa propre existence. Pourtant, son message demeure hautement personnel : à vous d’inventer votre vie, de forger votre destin à travers vos choix, et d’embrasser les luttes et les passions qui vous animent. ☺



Si vous souhaitez en apprendre plus sur la vie de Simone de Beauvoir, nous vous recommandons *Mémoire d'une jeune fille rangée*, premier tome de son autobiographie publiée aux éditions Gallimard.





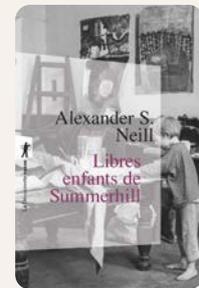
NOS RECOM- MANDA- TIONS



ALEXANDRE, DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

***Libres enfants de Summerhill* d'Alexander S. Neill**

Comment aider des centaines de jeunes à trouver le sens de leur vie ? Ce livre raconte l'aventure de l'école autogérée de Summerhill, fondée en 1921 dans la région de Londres, par le psychanalyste Alexander S. Neill. Ce dernier s'est dressé contre l'école traditionnelle, soucieuse d'instruire mais non d'éduquer, et contre les parents hantés par la notion galvaudée de succès. Il a instauré des principes révolutionnaires dans sa propre école : les enfants à Summerhill ne sont pas obligés d'aller en cours et peuvent jouer toute la journée s'ils le souhaitent. Depuis la parution du livre, cette expérience éducative a suscité de nombreux débats pédagogiques pour la radicalité de ses principes. ☺



SOPHIE L, RÉDACTRICE EN CHEF

***Le péril jeune* de Cédric Klapisch**

Pour Tomasi, Momo, Chabert et Bruno, la vie n'a de sens que dans les moments partagés entre copains : jouer au flipper, sécher les cours, draguer les filles, partir en virée à mobylette, et bien sûr faire la fête... Seul compte l'instant présent. Une perspective qui déplaît fortement à leurs parents et professeurs, convaincus que cette année de terminale doit être consacrée à l'obtention du baccalauréat. Un film intemporel, brillamment interprété, qui nous reconnecte avec la fougue adolescente, et nous rappelle l'importance des liens d'amitié. ☺

CAMILLE DE M, RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

La cagnotte de soutien à Ahmed Andaloussi, athlète paralympique de triathlon

Je profite de ces recommandations pour parler non pas de culture, mais de crowdfunding. Cette cagnotte, lancée sur la plateforme GoFundMe, a pour but de permettre à un sportif de financer sa participation aux Jeux paralympiques de Paris. Pourtant membre de l'équipe de France, et déjà présent aux Jeux de Tokyo en 2021, Ahmed Andaloussi peine à recueillir les fonds nécessaires. Tous et toutes, nous pouvons soutenir un athlète tricolore ! ☺
<https://www.gofundme.com/f/aidez-un-athlete-a-aller-aux-jeux-olympiques-2024>



JILL, DIRECTRICE ARTISTIQUE

***Black Mirror* de Charlie Brooker**

Cette série d'anthologie britannique met en scène les dérives des nouvelles technologies. Il n'y a pas d'ordre défini entre les épisodes, chacun pouvant se regarder indépendamment. Le casting, les décors, et même les réalités varient drastiquement d'un épisode à l'autre. Profondément dystopique, cette série dépeint, en trame de fond, l'impact inattendu que peut avoir la technologie sur nos vies, mais aussi la place qu'elle prend dans notre quotidien, et l'influence qu'elle a sur la nature humaine. ☺

*À lire, à voir
ou à écouter*

CAMILLE S, SECRÉTAIRE DE RÉDACTION

Break dans la cité Bleu
(et autres titres sportifs de la collection Hugo New Way)

Il y a quelque temps, on m'a proposé d'écrire un roman sur le sport, avec trois autres autrices, dans le cadre d'un partenariat avec les JO de Paris 2024. C'est ainsi que je me suis plongée dans l'écriture d'une intrigue sur l'impact du *breakdance* dans la vie de jeunes adolescents. À force de passion et de persévérance, les deux protagonistes vont parvenir à franchir de nombreux obstacles, dont celui du handicap. Durant l'écriture, j'ai découvert avec fascination les bienfaits que le sport peut apporter, peu importe qui nous sommes et d'où nous venons. Une expérience qui m'a donné envie de m'y replonger ! ☺



JOSIANE, RÉDACTRICE

Comment rester serein quand tout s'effondre de Fabrice Midal

Le philosophe hypersensible consacre un chapitre entier à l'exploration du sens, intitulé : « Comment découvrir un sens lorsque tout semble en être dépourvu. » Il aborde cette question complexe avec des réponses très accessibles. Pour lui, « Le seul sens, c'est la manière avec laquelle je vais, moi, habiter la situation. » Instructif et déculpabilisant ! ☺

LUCIE, ILLUSTRATRICE

Démarrer son potager en 5 étapes de Philippine de la Fayette

La vulgarisation est ce qui donne le plus de sens à mon métier d'illustratrice. Partager des savoirs en les rendant ludiques et accessibles au plus grand nombre, aider les lectrices et lecteurs à prendre confiance en leurs capacités, leur donner l'envie de le faire dans la bonne humeur, c'est ce qui donne du sens à mon travail. Ce petit manuel que j'ai eu la chance d'illustrer compte beaucoup pour moi, et j'espère qu'il aura le même impact positif sur son public. (En mai, il est encore temps de semer pour les récoltes d'été et d'automne. Si cela vous fait envie, faites-vous confiance et démarrez !) ☺



CHARLINE, RÉDACTRICE

Le bonheur est dans le peu de Francine Jay

Ce livre va au-delà d'une simple méthode de désencombrement. Francine Jay, fondatrice du *Consumer Movement*, dénonce la dictature de l'accumulation imposée par la société, et nous explique comment ces injonctions nous éloignent de notre essence. L'autrice nous invite à expérimenter plutôt qu'à posséder. Ce premier pas vers le minimalisme nous incite à réfléchir au sens que nous voulons donner à notre vie pour réellement expérimenter le bonheur. ☺

MÉLANIE, RÉDACTRICE

Coquillages : Flâneries, inspiration et DIY d'Anne-Solange Tardy

Dans ce livre, l'autrice propose un guide complet pour apprendre à identifier, trouver et collectionner les coquillages du littoral français. Elle propose aussi des *do it yourself* (DIY, ou des objets faits maison) originaux pour valoriser ces trouvailles. Une ode à la chasse aux petits trésors du quotidien, à l'émerveillement face au vivant, et à la créativité décomplexée. Cet ouvrage est une véritable invitation à la contemplation, ainsi qu'à la (re)connexion à la nature. ☺





ALICE, RÉDACTRICE

Les Aventures d'Alice au pays des merveilles de Lewis Carroll

« Qui es-tu ? », demande la chenille à Alice. Plongée dans le monde absurde de Lewis Carroll, la petite Anglaise continue de nous donner le vertige par la puissance de l'imaginaire qu'elle invoque. Ce texte, tissé de mille malices linguistiques, transcende le conte pour enfants et offre à qui veut bien s'y perdre un magnifique labyrinthe d'interprétations. Lisez et relisez cette histoire à dormir debout, cela vous remettra curieusement les idées en place. ☺

SOPHIE P, RÉDACTRICE

Simone, éternelle rebelle de Sarah Briand

« Simone Veil a seize ans et elle est condamnée à mourir à Auschwitz. Elle est devenue immortelle. » Deux phrases qui m'ont interpellée, et disent tout de cette œuvre ! Cette lecture m'a autant bouleversée que donné une « claque ». Elle retrace l'histoire de Simone à la sortie des camps de la mort, et nous parle des combats, des rencontres, des joies et des drames qui ont alors marqué son existence. Au lieu de me faire sentir toute petite – avec ma vie finalement bien tranquille –, ce récit m'a grandie en m'ouvrant la voie de la résilience, de la persévérance et du courage. ☺



MATHIAS, RÉDACTEUR

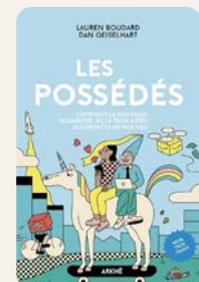
Dune : deuxième partie de Denis Villeneuve

Comment trouver sa place dans un monde étranger, quand les forces politiques et militaires les plus puissantes veulent votre mort, que des courants religieux veulent vous ériger en prophète, et que vous devez choisir entre l'amour de votre vie et le destin de l'univers ? Le film, inspiré de la saga romanesque de Frank Herbert – un géant de la science-fiction qui m'était d'un grand réconfort durant mon adolescence –, est tout simplement grandiose. Foncez ! ☺

ESTELLE, RÉDACTRICE

Les Possédés de Lauren Boudard et Dan Geiselhart

Ce livre s'adresse à toutes celles et ceux qui se questionnent sur l'ère du numérique. Si vous ressentez une dissonance entre votre usage de la technologie et vos convictions profondes – par exemple, vous adhérez à plus de justice sociale, environnementale et fiscale, mais achetez quand même un câble USB à deux euros sur Amazon – ce livre est fait pour vous ! Les deux auteurs ont aussi fondé Tech Trash, une newsletter « bête et méchante », qui décrypte avec sarcasme la façon dont la technologie affecte notre quotidien. ☺



GWENAELLE, RÉDACTRICE

Triste tigre de Neige Sinno

Une lecture assez éprouvante, mais d'après moi essentielle – presque citoyenne –, pour tenter de comprendre l'inceste et ce que ce phénomène fait à celles et ceux qui en sont victimes ; ici l'autrice, Neige Sinno, abusée sexuellement par son beau-père entre ses 7 et 14 ans. Entre le récit et l'essai, c'est un texte intelligent, sensible, jamais racoleur, et qui fera certainement date. ☺

ABONNEZ-VOUS



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

Scannez ce QR code
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, Mélanie Goosens,
Mathias Savary, Sophie Péan
Alice Bour, Estelle Haas,
Gwenaëlle Mendez,
Charline Marcher.

EN COUVERTURE
Julie Chapon, © Portrait Madame

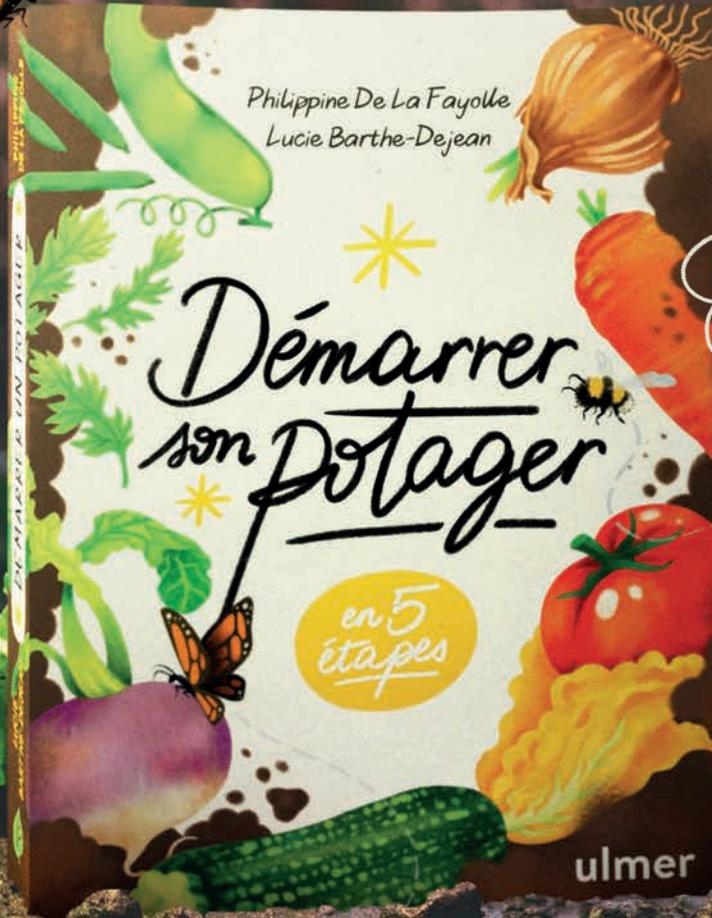
Dépôt légal : à parution
ISSN : 2825-662X
Numéro de CPPAP : 0923T94228

NOUVEAU

* COMMANDER *



11,90€



11,5 x 15,5 cm, 144 pages
EAN 9782379223693

♡ Dans la même collection 😊



FERMENTER PRESQUE
TOUT AVEC PRESQUE RIEN
de Juliette Pâtissier
10,90 €



MINI-GUIDE DES
PLANTES QUI SOIGNENT
d'Anna Borowski
11,90 €



MINI-RECETTES
POUR MAXI-FESTINS
de Noémie Malaïze
11,90 €



MINI-FLORE DU
JARDINIER PROMENEUR
de Marine Cressy
9,90 €



COMMENT AVOIR DES PLANTES
GRATUITES CHEZ SOI
de Juliette Pâtissier
9,90 €

Un magazine pour entreprendre autrement

**« Dans la vie,
rien n'est à craindre,
tout est à comprendre. »**

MARIE CURIE

8 €

MAI 2024



3 770025 639147