

DYSSÉES

LE BIEN-ÊTRE, NOTRE MEILLEUR INVESTISSEMENT

RENCONTRE AVEC
LE PHILOSOPHE
ET SOCIOLOGUE
FRÉDÉRIC LENOIR

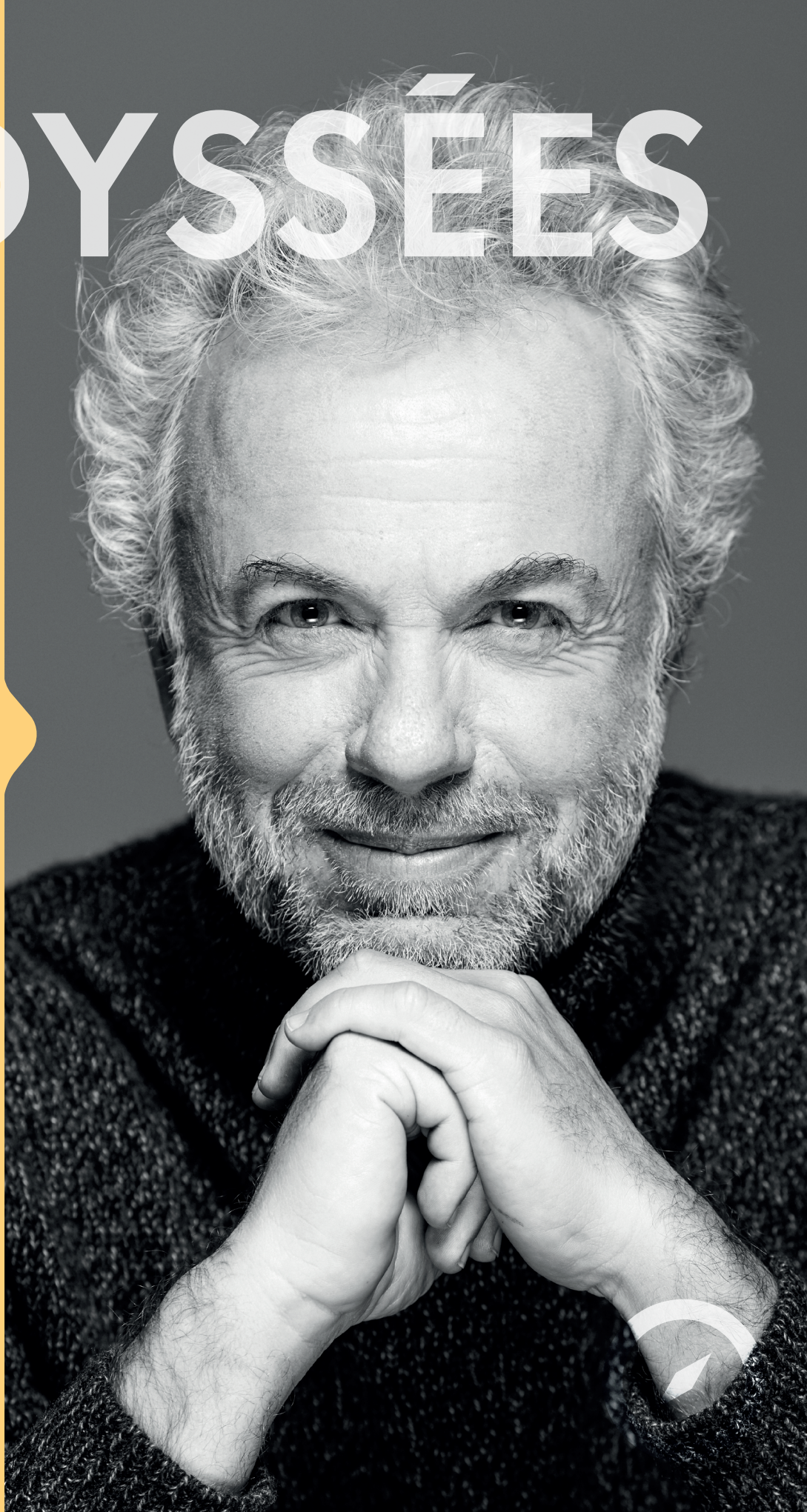
**« Plus les
individus
seront heureux
individuellement,
plus la société
s'améliorera. »**

ENQUÊTE EXCLUSIVE
**LES 6 SOUFFRANCES
DE L'ENTREPRENEUR**

**TEST : ÊTES-VOUS
VICTIME DU SYNDROME
DE L'IMPOSTEUR ?**

**LES 5 CLÉS
DU BONHEUR**
APPRENEZ À CULTIVER
LA RÉSILIENCE GRÂCE
À TAL BEN-SHAHAR

DON MIGUEL RUIZ
UN BUSINESS (SHA)MAN
QUI VEILLE SUR
NOTRE BIEN-ÊTRE



Marie va dépasser les seuils de la micro-entreprise.

Elle ne sait pas quoi faire.

Bonne nouvelle,

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

Choisissez la simplicité
dès **79€**/mois

Sobeez

L'expert comptable en ligne
qui garantit votre réussite
sobeez.fr

Édito

O*dyssée, nom féminin : Voyage mouvementé, semé d'incidents variés, d'aventures.*

Il s'appelle désormais *Odyssées*. Tout simplement. Plus que jamais, il s'affirme comme le compagnon de route privilégié des entrepreneurs, les anciens, les nouveaux, les enthousiastes et les inquiets. Car derrière chaque porteur de projet se cache un être humain, animé par ses désirs, ses peurs, ses doutes ; façonné par ses rencontres.

À travers ce magazine, nous proclamons qu'entreprendre, dans sa vie personnelle comme dans son travail, est un long voyage. Il nous oblige à emprunter des chemins sinueux, toujours semés d'embûches, souvent inattendus. Entreprendre, c'est aussi embrasser les contradictions : prendre le contrôle de sa vie tout en acceptant de lâcher prise. Avec parfois, pour seule boussole, un ressenti. Suis-je bien, là où je suis ? Mon entourage me permet-il d'être moi, sans condition ? Et mon corps, qu'en dit-il ? Nos organismes nous parlent, à travers nos émotions, nos perceptions, parfois même à travers nos maladies. Ils nous guident, quand nous pensons qu'ils nous freinent par esprit de sabotage. Retrouvons confiance en nous-mêmes, réapprenons à entendre ces messages, découvrons de nouveaux outils pour les déchiffrer.

Chez LiveMentor, nous en sommes convaincus : votre réussite entrepreneuriale dépend de votre bien-être. Vos succès professionnels s'inscrivent dans un plus grand voyage, dont vous ne pourrez contrôler la destination exacte tant les vents contraires peuvent souffler fort. Une chose demeurera intacte, et vous accompagnera partout et toujours : votre être. D'où l'importance de le guider vers le bien. Vous êtes votre meilleur investissement. Faites-en bon usage. ☺

SOPHIE LAURENCEAU

SOM- MAI- -RE

06

IL EXISTE AUTANT DE FAÇONS D'ÊTRE BIEN QUE D'ÊTRES HUMAINS

Comment prendre soin de soi, sans s'enfermer dans une quête individuelle du bien-être ? Dans ce numéro d'*Odyssées*, nous souhaitons partager avec vous la vision d'un bien-être interdépendant. Nous en sommes convaincus, c'est la meilleure manière d'avancer sur le chemin d'un bonheur profond et durable.



08

ENQUÊTE EXCLUSIVE SUR LES SOUFFRANCES DE L'ENTREPRENEUR

Anxiété récurrente, syndrome de l'imposteur, comparaison excessive... Alexandre Dana a interrogé près de 10 000 entrepreneurs à ce sujet. Découvrez les résultats d'une enquête inédite en France, et des pistes pour vous affranchir de ces peurs qui vous empoisonnent l'existence.

22

QUE FERAIT ALEXIS MICHALIK À MA PLACE ?

Si la carrière d'Alexis Michalik ressemble à un conte de fées, elle ne lui a pas épargné de grandes souffrances. Quelles leçons tirer de son expérience ? Nous vous proposons 5 étapes, pour sortir grandi d'un burn-out.

12

TEST : ÊTES-VOUS VICTIME DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR ?

Faible estime de soi, impression récurrente de tromper son entourage, sentiment d'illégitimité... Vous pensez souffrir du syndrome de l'imposteur ? En prendre conscience, c'est la première étape pour apaiser votre mal-être !

24

QUAND PARVENIR AU BIEN- ÊTRE DEMANDE UNE BONNE DOSE D'INCONFORT !

On voudrait le saisir, s'en emparer, mais son essence demeure volatile, indomptable. La raison est simple : nous avons appris à chercher le bien-être au mauvais endroit.

14

RENCONTRE AVEC FRÉDÉRIC LENOIR

Le bien-être à tout prix, Frédéric Lenoir s'en méfie. Et si, à la place, nous traversons notre mal-être pour accéder à un bonheur profond ? Découvrez les conseils du célèbre philosophe et historien des religions, pour goûter à la véritable joie d'être soi.



30

CULTIVER SON BIEN-ÊTRE, LOIN DES FAUX-SEMBLANTS

Rencontre avec Lili Barbéry, ancienne journaliste reconnue, devenue professeure de méditation et de yoga. Pour *Odyssées*, elle revient sur ce changement de vie qui lui a permis de cultiver un véritable bien-être, au-delà des apparences.



LE BIEN-ÊTRE, NOTRE MEILLEUR INVESTISSEMENT

34

LES 5 CLÉS DU BONHEUR, SELON TAL BEN-SHAHAR

Devenir résilient en toute circonstance, ça s'apprend. Et ça conduirait, selon le célèbre professeur de Harvard, à un bien-être profond ! Bienvenue dans la science du bonheur.

40

LA PAROLE, LE PREMIER OUTIL DU BIEN-ÊTRE ?

Les mots peuvent causer bien des maux. Pour exprimer ses émotions sans heurter son interlocuteur, il existe pourtant une méthode simple et efficace : la communication non violente.

42

DON MIGUEL RUIZ, BUSINESS (SHA)MAN

Don Miguel Ruiz est un personnage aussi discret qu'insaisissable. L'auteur du best-seller *Les 4 accords toltèques* est aussi un *nagual*, guide des deux mondes (matériel et spirituel). Pour veiller à notre bien-être, il s'est investi d'une mission.

46

DANS LA GALAXIE DES ENTREPRENEURS DU BIEN-ÊTRE

Médecines douces, yoga, coaching, sophrologie, relaxation... Ils sont de plus en plus nombreux à en faire leur métier. C'est le cas de Charly Aourir, coach, et Emily Louveaux, thérapeute. Rencontre.

48

HARMONIE ET LA CITÉ DE PHELLY

La dictature du bien-être règne dans la cité de Phelly. Harmonie voit sa vie s'effondrer lorsque, soudainement, elle se sent submergée par un vide existentiel. Un conte philosophique pour explorer nos bonnes intentions jusque dans leurs dérives.

54

COMBIEN D'HEURES DEVRIONS-NOUS VRAIMENT TRAVAILLER ?

Faut-il réellement travailler huit heures par jour ? Existe-t-il un rythme de travail idéal ? Les récentes découvertes à ce sujet pourraient bien vous surprendre.

56

COCO CHANEL, LE BIEN-ÊTRE COUSU MAIN

Sa vie est un manifeste. Sa carrière, un affront aux normes. Gabrielle Chanel s'est taillé un destin hors du commun, cousu de fils d'or. La « dame de fer » serait-elle une entrepreneure bien-être ?

60

C'EST QUI LE PATRON ?!, UN SUCCÈS FONDÉ SUR LE BIEN-ÊTRE PARTAGÉ

Laurent Pasquier, cofondateur de la marque, revient sur un succès peu commun : celui d'une communauté de consommateurs qui a décidé de tendre la main aux agriculteurs et ainsi de lier leur destin.



64

NOS RECOMMANDATIONS

Chaque membre de la rédaction vous a préparé sa recommandation culturelle autour du bien-être. À lire, à voir ou à entendre, pour poursuivre vos réflexions sur le sujet.

AVANT-PROPOS

PAR ALEXANDRE DANA

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

Il existe autant de façons d'être bien que d'êtres humains.

CHACUN D'ENTRE NOUS DOIT METTRE AU POINT SA PROPRE RECETTE DU BIEN-ÊTRE. ET POURTANT, CE DERNIER N'A DE SENS QUE LORSQU'IL EST INTERDÉPENDANT. LE PARADOXE N'EST QU'APPARENT : TOUT N'EST FINALEMENT QU'UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE, ENTRE SOI ET LES AUTRES !

Ah, le bien-être ! Il est sur toutes les lèvres, partout dans nos librairies, et nous ne manquerons pas de vous rappeler dans ce numéro d'*Odyssées* combien il faut être vigilant face aux injonctions au bonheur.

Et pourtant... Nous sommes très heureux d'aborder ce sujet – ô combien important – car nous pensons qu'une troisième voie est possible entre la négation du bien-être et sa marchandisation. Nous ne voulons ni de la «hustle culture», cette culture du travail acharné qui prône la performance, le travail sans relâche, la réactivité immédiate et l'optimisation de chaque minute de la journée, ni des écosystèmes comme Bali en Indonésie ou Tulum au Mexique, où le bien-être est érigé en business et repose sur des retraites facturées plusieurs milliers d'euros la semaine.

Comment la trouver, cette Terre du Milieu ? En décidant d'écrire ce numéro, nous avons posé une intention : partager la vision d'un bien-être interdépendant.

L'interdépendance, c'est un principe universel partagé par mon maître zen préféré, le moine vietnamien Thich Nhat Hanh, qui s'est éteint le 22 janvier 2022 à l'âge de 95 ans. Son livre *Aimer*

en pleine conscience est un cadeau précieux pour comprendre que notre bien-être dépend de celui d'autrui, et réciproquement. Au lieu de nous enfermer dans une quête individuelle, regardons comment les autres autour de nous prennent soin de leur bien-être, partageons-leur nos découvertes et avançons ensemble sur ce chemin du «bonheur profond et durable» évoqué par le philosophe Frédéric Lenoir dans l'entretien qu'il nous a accordé. Celui ou celle qui ne recherche que son propre bien-être est finalement aussi enfermé que l'entrepreneur qui ne pense qu'à sa propre entreprise, son propre taux de croissance, ses propres problèmes. J'ai été cet entrepreneur pendant les six premières années de LiveMentor. Je n'avais pas de temps pour ma famille. Je n'avais pas de temps pour mes amis. Je n'avais pas de temps pour ma vie amoureuse. Je n'avais pas non plus de temps pour les personnes de mon équipe. J'ai appris durement, via un burn-out en février 2016, que négliger les autres, et l'amour qu'on peut leur donner, c'est le moyen le plus rapide pour ne pas être heureux.

La bonne nouvelle, c'est qu'aller bien est contagieux, et qu'en plus de servir à soi, cela sert



aux autres. Aller bien, c'est instaurer un cercle vertueux autour de soi; on sent d'ailleurs un très beau cercle se créer avec les lecteurs et les lectrices de notre bébé, *Odyssées*.

Tendons l'oreille pour être à l'écoute de notre part de mal-être, mais aussi de celle des autres qui nous entourent. Un camarade du coworking semble passer une sale journée, se prend la tête entre les mains en soupirant toutes les trente minutes? Proposons-lui d'aller faire un tour à l'air libre, pour discuter et respirer un grand coup. Un ami multiplie les appels sur les réseaux sociaux pour partager des publications à propos de son entreprise? Il a peut-être besoin qu'on l'aide, lui, plutôt qu'on ne soutienne son projet.

Attention, cependant! Il est souvent tentant de vouloir calquer ce qui a marché pour nous sur les autres. Le bien-être se cultive, tous les jours, mais de mille manières différentes, même de milliards de manières différentes. Il existe autant de façons d'être bien que d'être humains; à chacun sa recette.

J'aimerais conclure en évoquant le biais du survivant, une tendance que l'on retrouve souvent dans les biographies d'entrepreneurs qui ont «réussi», ou dans le monde de l'investissement financier. On peut l'illustrer par cette parabole, tirée des écrits de Cicéron, et rapportée dans le livre *Le cygne noir : la puissance de l'imprévisible* de Nassim Taleb.

Lors d'une visite d'un sanctuaire dédié aux dieux, on présenta à Diagoras, un philosophe grec célèbre pour son athéisme, de nombreuses tablettes dépeignant des naufragés sauvés des flots par leurs prières.

Le prêtre demanda ensuite « Toi, Diagoras, qui est convaincu que les dieux ne se mêlent en rien des affaires des hommes, comment expliques-tu alors qu'ils en aient tant sauvés ? ». Diagoras répondit : « C'est simple. Ceux qui ont prié et se sont noyés ne sont dépeints nulle part. »

Vous l'aurez compris, nous risquons de tirer des conclusions erronées en écoutant uniquement ce qu'ont à nous raconter les «survivants» d'un échantillon statistique (qui sont des anomalies plutôt que la norme), et en ignorant tous les autres (qui sont pourtant plus nombreux). Il en va de même pour le bien-être, toutes les voix comptent.

Dans ce numéro d'*Odyssées*, nous avons eu à cœur de vous proposer une collection de points de vue différents. Une multitude de chemins qui, nous l'espérons, élargiront le champ des possibles. Plongeons dans notre meilleur investissement, notre bien-être à tous! ☉



ENQUÊTE EXCLUSIVE

PAR **SOPHIE LAURENCEAU**
ILLUSTRATIONS DE **LUCIE BARTHE-DEJEAN**

Enquête sur les **SOUFFRANCES** **DE L'ENTREPRENEUR**

LES SOUFFRANCES LIÉES À L'ENTREPRENEURIAT, ÇA VOUS PARLE ? ALEXANDRE DANA A INTERROGÉ PRÈS DE 10 000 ENTREPRENEURS À CE SUJET. ANXIÉTÉ RÉCURRENTÉ, SYNDROME DE L'IMPOSTEUR, COMPARAISON EXCESSIVE... DÉCOUVREZ LES RÉSULTATS D'UNE ENQUÊTE INÉDITE EN FRANCE, ET DES PISTES POUR VOUS AFFRANCHIR DE CES PEURS QUI VOUS EMPOISONNENT L'EXISTENCE !

Tout a commencé par une insomnie, une nuit de septembre, en 2021. Alors qu'il tournait et retournait ses pensées en vue de son nouveau projet de livre, Alexandre Dana a eu l'idée de solliciter la communauté LiveMentor. Au départ, c'était juste un petit questionnaire sur Facebook posté au beau milieu de la nuit. Qu'est-ce qui bloque les entrepreneurs, qu'est-ce qui leur pèse ? Quels sont les obstacles à leur bien-être ? Visiblement, il avait touché un point sensible : les réponses ont commencé à affluer. Quelques centaines, puis un millier, et au bout du compte,

plus de 10 000 témoignages sont ainsi venus constituer un portrait totalement inédit des entrepreneurs et de leurs principales souffrances. Alexandre raconte tout cela dans son livre, *Créer une entreprise et (surtout) être heureux*. Vous ne l'avez pas lu ? Rassurez-vous, il est disponible chez votre libraire. Quant à nous, à la rédaction, nous avons décidé de nous plonger dans les résultats chiffrés de cette enquête. Elle dresse un état des lieux aussi instructif qu'étonnant. Identifier les souffrances des entrepreneurs, c'est aussi tracer des pistes pour les surmonter et, au-delà, avancer sur la voie du bien-être.

30 %

L'anxiété récurrente

LES CHIFFRES. En moyenne, près d'un répondant sur trois classe l'anxiété récurrente au premier rang de ses souffrances d'entrepreneur. Son entreprise, et notamment sa santé financière, lui donne des angoisses, affectant l'esprit et/ou le corps. Mais le plus frappant, c'est que cette angoisse croît à mesure que l'entreprise avance. Tant que le projet n'est pas encore lancé, tout va bien : l'anxiété n'est citée que par 2 % des porteurs de projets. C'est après qu'elle grimpe en flèche : elle affecte 29 % des entrepreneurs qui viennent de monter leur affaire, puis 33 % de ceux dont l'entreprise commence à tourner, et jusqu'à 35 % de ceux qui se déclarent à la tête d'une petite entreprise avec quelques salariés.

Le taux d'anxiété ne redescend finalement que chez les entrepreneurs qui ont une affaire solide, avec plusieurs dizaines de salariés. À ce stade, il n'est plus cité que par 12 % des répondants.

LES LEÇONS QU'ON PEUT EN TIRER.

Oui, le saut dans l'inconnu que représente la création d'une entreprise génère de l'anxiété, et il faut faire avec. L'angoisse exprimée peut aussi servir de point d'appui, de levier pour trouver des solutions. « Il ne s'agit pas de la calmer ou de l'analyser, mais de l'utiliser comme moteur, comme stimulant de la créativité », assure le psychosociologue Sylvain Ohayon. Encore faut-il éviter deux écueils majeurs : la nier ou se laisser submerger par elle. Un défi de taille, mais qui permet une meilleure compréhension de soi et de ses émotions. ☉

25 %

Le syndrome de l'imposteur

LES CHIFFRES. Le syndrome de l'imposteur se classe deuxième dans les résultats de notre enquête, cité par 25 % des répondants. Un doute maladif nous incite à nier la propriété de nos succès, et nous fait craindre à tout moment d'être démasqué.

Cette peur est très fortement associée aux premiers stades de développement d'une entreprise. Elle est particulièrement ressentie juste après la création, lorsque le projet est lancé mais que l'entrepreneur n'en vit pas encore : il culmine alors à 42 % des répondants. C'est à ce moment-là que le doute est le plus fort. Au moindre échec, on y voit la preuve qu'on n'est pas à la hauteur, tandis que les succès sont attribués à des causes extérieures : la chance, les relations, etc.

Au stade suivant, lorsque l'entreprise tourne déjà, le syndrome de l'imposteur s'estompe rapidement et n'est plus cité que par 18 % des entrepreneurs. Pour certains d'entre eux, il peut persister, y compris chez des personnes qui ont parfaitement réussi.

LES LEÇONS QU'ON PEUT EN TIRER.

L'enquête révèle l'existence d'un cap difficile à passer, celui où le projet se trouve brutalement confronté à la réalité du marché. Comment, en cas de démarrage poussif, ne pas douter de soi ? Et comme on doute de soi, on n'ose pas franchir certaines portes, on se dévalorise en sous-facturant ses prestations et l'on alimente ainsi, dans une sorte de prophétie autoréalisatrice, l'idée qu'on n'est pas légitime puisqu'on ne gagne pas d'argent.

La première chose à faire pour surmonter cette phase délicate, c'est de prendre conscience de cette souffrance. Pour savoir si c'est votre cas, rendez-vous page 12 et faites le test. ☉

15 %

La peur de l'échec

LES CHIFFRES. La peur de l'échec n'est que la troisième des souffrances de notre panel, mais c'est de très loin la première pour celles et ceux qui n'ont pas encore lancé leur entreprise : elle est citée par 40 % des répondants de cette catégorie. Autrement dit, quatre porteurs de projets sur dix ont peur de se planter. Et encore, nous ne parlons ici que de ceux qui, malgré tout, ont osé initier une démarche de création d'entreprise.

Ce qui est rassurant, c'est que cette peur diminue rapidement ensuite. Dès que l'entreprise est lancée, le score descend à 21 %. Si la peur de l'échec est forte, on apprend vite à la surmonter.

LES LEÇONS QU'ON PEUT EN TIRER.

Ce résultat impressionnant nous permet d'affirmer que, en France, la peur de l'échec est bien le premier frein à l'initiative entrepreneuriale ! Alimentée par des croyances limitantes – je suis trop jeune, trop vieux, pas assez formé, etc. –, la peur de l'échec peut aller jusqu'à entraîner la paralysie. Comme on panique, on ne fait rien. C'est d'autant plus regrettable que c'est justement en agissant que l'on surmonte à la fois l'échec et l'angoisse de l'échec.

Au fond, il s'agit d'affronter la peur de l'inconnu. Entreprendre et être heureux, c'est aussi embrasser l'inattendu avec gourmandise, et non avec crainte. L'école ne nous a pas appris à le faire, mais on y prend vite goût. ☺

14 %

La comparaison excessive

LES CHIFFRES. La comparaison excessive est une souffrance relativement fréquente, puisqu'elle est citée par 14 % des répondants, mais elle est surtout la plus homogène de toutes les souffrances étudiées. Que l'entrepreneur soit au stade du projet, que l'entreprise vienne d'être créée ou qu'elle tourne déjà, les scores sont quasiment les mêmes, avec respectivement 14, 15 et 16 %. Et même chez ceux qui dirigent une entreprise avec plusieurs dizaines de salariés, l'étiage est à peu près le même (13 %).

L'indicateur s'enflamme chez ceux qui ont dû déposer leur bilan ou fermer leur entreprise : 33% ne peuvent s'empêcher de se comparer aux autres. On peut peut-être y voir le poids du questionnement intime de celui ou celle qui a dû renoncer : « Qu'est-ce que j'ai fait de différent par rapport aux autres ? »

LES LEÇONS QU'ON PEUT EN TIRER.

La tentation de se comparer très (trop) fréquemment à d'autres entrepreneurs est une source potentielle de souffrance, de perte d'estime de soi, mais aussi d'échec : ce n'est pas en copiant le voisin ou le concurrent que l'on réussit, mais en suivant son propre chemin. Un tel besoin de suivre des modèles, pas toujours adaptés, est probablement une manière inconsciente de surmonter les peurs précédentes : l'anxiété, le syndrome de l'imposteur ou la peur de l'échec. Le problème, c'est que ça ne marche pas. S'inspirer des bonnes pratiques des autres permet d'avancer, pas le mimétisme aveugle. ☺

12 %

L'obsession du détail

LES CHIFFRES. En moyenne, l'obsession du détail, celle qui pousse l'entrepreneur à vouloir tout contrôler dans son entreprise au point de le faire souffrir, affecte 12 % des répondants à l'enquête. Si elle est peu présente aux stades du projet et du lancement de l'entreprise, citée respectivement dans 7 % et 4 % des cas, elle grimpe régulièrement ensuite : 39 % de ceux qui sont à la tête d'une petite entreprise avec quelques salariés la citent au premier rang de leurs souffrances.

LES LEÇONS QU'ON PEUT EN TIRER.

Il est heureux que l'obsession du détail ne s'en prenne qu'à une faible minorité de créateurs d'entreprises, car elle peut les tétaniser et les empêcher d'avancer. C'est avec le temps qu'on devient plus enclin à tout contrôler. Cette obsession peut être positive tant qu'elle permet d'optimiser son travail. C'est beaucoup plus inquiétant quand elle traduit une incapacité à déléguer la moindre parcelle de responsabilité, alors que l'entreprise croît. Après avoir longtemps tout fait seul, l'entrepreneur doit accepter que les autres puissent faire autrement. Être chef d'entreprise, c'est aussi savoir s'affranchir des détails pour se consacrer à l'essentiel. ☉

4 %

Le traumatisme de l'échec

LES CHIFFRES. On parle de traumatisme de l'échec quand le regret des erreurs passées est tel qu'il empêche d'avancer. Heureusement, il demeure assez rare : il n'a été mis en avant que par 4 % des répondants à l'enquête.

LES LEÇONS QU'ON PEUT EN TIRER.

Peu de gens en souffrent, mais ceux pour qui c'est le cas en sont très affectés ! L'échec d'une aventure entrepreneuriale a des répercussions intimes, mais aussi un impact sur les relations avec l'entourage professionnel, familial ou amical. Il y a un véritable travail de deuil à faire, qui demande à être accompagné. Sans doute faudrait-il aussi initier une véritable révolution culturelle en France pour réhabiliter l'échec. Combien de réussites, grandes et petites, ont-elles vu le jour suite à un échec ? Comme le dit Bob Proctor, auteur du succès de librairie *Vous êtes né riche* : « L'échec ne fait pas de nous des perdants. Le seul moment où nous devenons des perdants, c'est quand nous décidons de ne plus essayer. » ☉



Échelle de Clance du Phénomène de L'IMPOSTEUR

LE TEST DE L'IMPOSTEUR A ÉTÉ CONÇU POUR AIDER LES PERSONNES À SAVOIR SI ELLES PRÉSENTENT DES CARACTÉRISTIQUES DE CE PHÉNOMÈNE, ET À QUEL POINT ELLES EN SOUFFRENT.

Pour chaque question, entourez le symbole correspondant à votre ressenti. Donnez la première réponse qui vous passe par la tête, ne passez pas trop de temps à réfléchir à chaque phrase.

J'ai souvent réussi à accomplir une tâche alors que j'avais peur de ne pas y arriver avant de commencer.

- Pas du tout vrai ● Souvent
● Rarement ◆ Très vrai
▲ Parfois

Je donne l'impression d'être plus compétent(e) que je ne le suis vraiment.

- Pas du tout vrai ● Souvent
● Rarement ◆ Très vrai
▲ Parfois

J'évite les évaluations quand c'est possible et je suis terrifié(e) que les autres m'évaluent.

- Pas du tout vrai ● Souvent
● Rarement ◆ Très vrai
▲ Parfois

Quand des gens me félicitent pour quelque chose que j'ai accompli, j'ai peur de ne pas être à la hauteur de leurs attentes dans le futur.

- Pas du tout vrai ● Souvent
● Rarement ◆ Très vrai
▲ Parfois

J'attribue ma position actuelle ou mon succès au fait que j'étais au bon endroit, au bon moment, ou parce que je connais les bonnes personnes.

- Pas du tout vrai ● Souvent
● Rarement ◆ Très vrai
▲ Parfois

J'ai peur que les gens qui comptent pour moi découvrent que je ne suis pas aussi capable qu'ils le pensent.

- Pas du tout vrai ● Souvent
● Rarement ◆ Très vrai
▲ Parfois

J'ai tendance à me souvenir des fois où je n'ai pas fait de mon mieux, plutôt que de celles où j'ai donné le meilleur de moi-même.

- Pas du tout vrai ● Souvent
● Rarement ◆ Très vrai
▲ Parfois

Je réussis rarement à réaliser un projet ou une tâche aussi bien que je le souhaiterais.

- Pas du tout vrai ● Souvent
● Rarement ◆ Très vrai
▲ Parfois

Parfois, j'ai le sentiment que mes succès personnels ou professionnels résultent d'une sorte d'erreur.

- Pas du tout vrai ● Souvent
● Rarement ◆ Très vrai
▲ Parfois

Il est difficile pour moi d'accepter les compliments à l'égard de mon intelligence ou de mes accomplissements.

- Pas du tout vrai ● Souvent
● Rarement ◆ Très vrai
▲ Parfois

Je pense que mon succès est dû à la chance.

- Pas du tout vrai
- Rarement
- ▲ Parfois
- ◆ Souvent
- ◆ Très vrai

Je suis parfois déçu(e) de mes accomplissements, et je pense que j'aurais dû réaliser beaucoup plus.

- Pas du tout vrai
- Rarement
- ▲ Parfois
- ◆ Souvent
- ◆ Très vrai

J'ai peur que les autres découvrent à quel point certains savoirs ou compétences me font défaut.

- Pas du tout vrai
- Rarement
- ▲ Parfois
- ◆ Souvent
- ◆ Très vrai

J'ai souvent peur d'échouer face à une nouvelle demande, alors qu'en général je réussis bien ce que j'entreprends.

- Pas du tout vrai
- Rarement
- ▲ Parfois
- ◆ Souvent
- ◆ Très vrai

Quand j'ai réussi quelque chose et reçu de la reconnaissance pour cet accomplissement, je doute d'être capable de répéter ce succès.

- Pas du tout vrai
- Rarement
- ▲ Parfois
- ◆ Souvent
- ◆ Très vrai

Si je reçois beaucoup d'éloges et de reconnaissance pour un travail accompli, j'ai tendance à minimiser l'importance de ce que j'ai fait.

- Pas du tout vrai
- Rarement
- ▲ Parfois
- ◆ Souvent
- ◆ Très vrai

Je compare souvent mes capacités à celles de mon entourage. Je me dévalorise et me sous-estime.

- Pas du tout vrai
- Rarement
- ▲ Parfois
- ◆ Souvent
- ◆ Très vrai

Je m'inquiète souvent de ne pas réussir à mettre en œuvre un projet alors que mon entourage est persuadé que je vais y arriver.

- Pas du tout vrai
- Rarement
- ▲ Parfois
- ◆ Souvent
- ◆ Très vrai

Si je suis sur le point de recevoir une promotion, j'hésite à en parler aux autres avant que ce soit un fait accompli.

- Pas du tout vrai
- Rarement
- ▲ Parfois
- ◆ Souvent
- ◆ Très vrai

Je me sens mal et découragé(e) si je ne suis pas « le/la meilleur(e) » dans ce que j'accomplis.

- Pas du tout vrai
- Rarement
- ▲ Parfois
- ◆ Souvent
- ◆ Très vrai

R É S
U L T
A T S

Barème



Après avoir passé le Test de l'Imposteur, additionnez les nombres correspondant aux symboles.

Si le total est de 40 ou moins : Vous n'avez que peu de caractéristiques de l'Imposteur ;

Si le total est entre 41 et 60 : Vous avez une expérience modérée du phénomène de l'impoteur ;

Si le total est entre 61 et 80 : Vous avez régulièrement l'impression d'être un imposteur ;

Si le total est supérieur à 80 : Vous souffrez du phénomène de l'Imposteur.

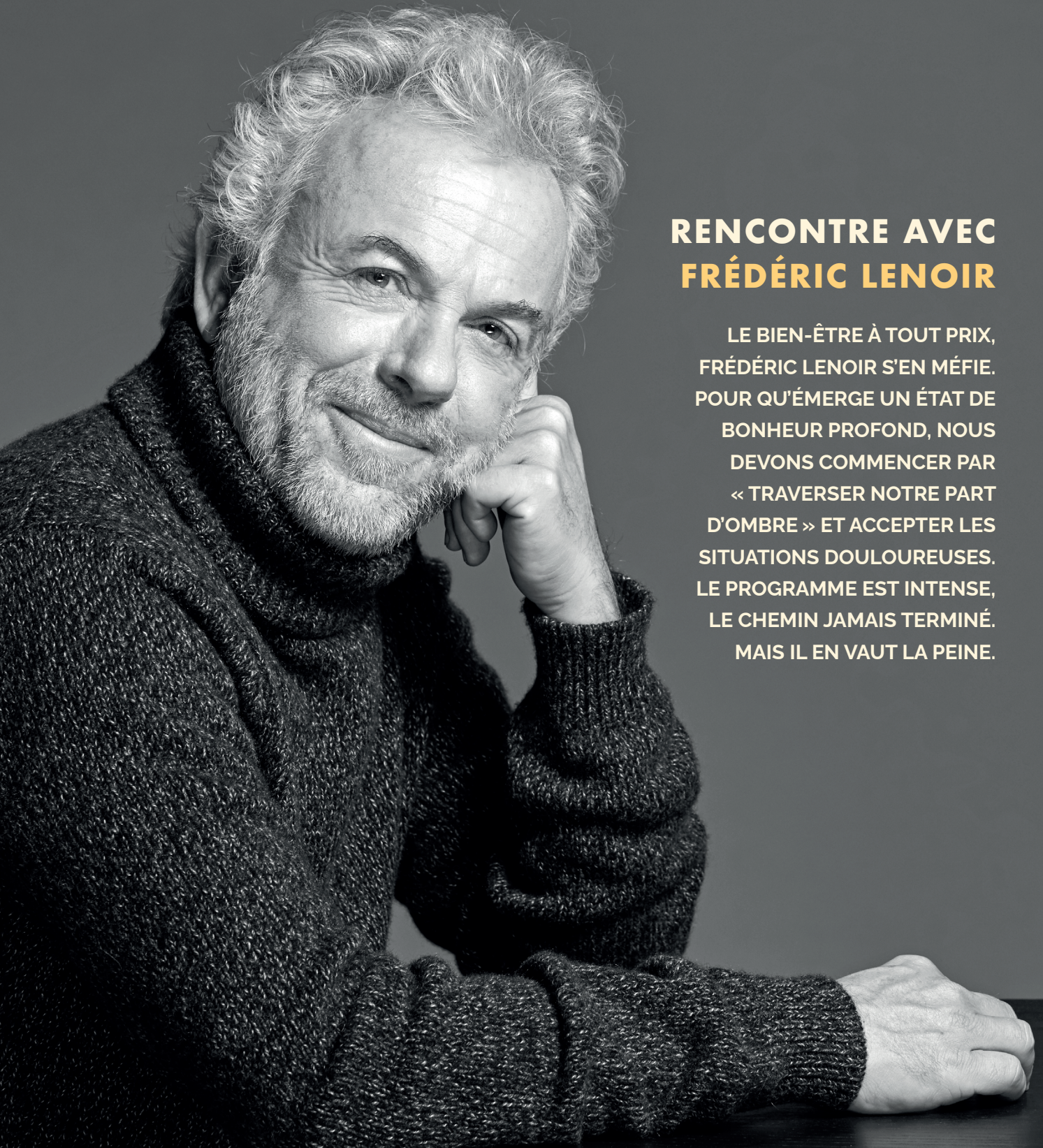
Plus le score est élevé, plus le Phénomène de l'impoteur interfère fréquemment et lourdement dans votre vie.

TIRÉ DE *THE IMPOSTOR PHENOMENON: WHEN SUCCESS MAKES YOU FEEL LIKE A FAKE*, P20-22, P.R. CLANCE, 185 TORONTO, BANTHAM BOOKS, COYRIGHT 1985 PAULINE ROSE CLANCE, PH.D, ABPP. TRADUCTION FRANÇAISE PAR ARS MAËLLE DU DOCUMENT DISPONIBLE EN LIGNE SUR LE SITE DE L'AUTEUR PAULINEROSCLANCE.COM/PDF/IPTESTANDSCORING.PDF

GRAND ENTRETIEN

PROPOS RECUEILLIS PAR SOPHIE LAURENCEAU

Traverser son mal-être pour accéder au bonheur



RENCONTRE AVEC FRÉDÉRIC LENOIR

LE BIEN-ÊTRE À TOUT PRIX, FRÉDÉRIC LENOIR S'EN MÉFIE. POUR QU'ÉMERGE UN ÉTAT DE BONHEUR PROFOND, NOUS DEVONS COMMENCER PAR « TRAVERSER NOTRE PART D'OMBRE » ET ACCEPTER LES SITUATIONS DOULOUREUSES. LE PROGRAMME EST INTENSE, LE CHEMIN JAMAIS TERMINÉ. MAIS IL EN VAUT LA PEINE.

Nous étions très impressionnés à l'idée de le rencontrer, fût-ce en visioconférence. Il est l'un des auteurs les plus connus en France. Il a publié plus de 60 livres et en a vendu des millions d'exemplaires.

Frédéric Lenoir est philosophe et sociologue. Il a dirigé la rédaction du magazine *Le Monde des religions*, réalisé plusieurs documentaires, créé une émission sur France Culture, fondé des associations et œuvré pour d'autres, engagées en faveur de l'écologie et du bien-être animal. D'ailleurs, tandis que nous échangeons sur les composantes du bien-être, un chaton est venu se lover au creux de son cou. Oui, un bébé chat qu'il venait de recueillir. À peine notre entretien commencé, l'animal s'est endormi au rythme de sa respiration.

Parmi ses sujets de prédilection, il y a le bonheur. « Comment être heureux ? » est une question à laquelle Frédéric Lenoir a tenté de répondre à travers de nombreux livres, aujourd'hui devenus best-sellers (*Du bonheur, un voyage philosophique, Petit traité de vie intérieure, La puissance de la joie*, etc.).

Pour comprendre la richesse de ses réflexions, il peut être intéressant de se pencher sur son parcours. Après avoir obtenu son bac, Frédéric Lenoir étudie la philosophie et l'anglais dans l'intention de devenir cinéaste et de rejoindre UCLA, l'université de Californie. À 19 ans, il part quelques jours dans une abbaye cistercienne ; par curiosité. Là-bas, il a une révélation, « une expérience mystique intérieure », qui le transforme. Frédéric Lenoir décide de poursuivre ce voyage initiatique en Inde, pour rencontrer le Dalaï-Lama et travailler chez Mère Teresa.

C'est là que, probablement, Frédéric Lenoir a commencé à déconstruire sa vision du bonheur. Si les voyages lui ont permis d'initier des changements dans sa vie, les graines de sa transformation intérieure n'ont pas germé en quelques jours, ni sans peine. Il lui aura fallu près de quarante ans pour devenir l'homme qu'il est réellement, et goûter à la joie. À la pleine joie d'être soi, à la pleine joie d'être bien, même dans les moments de mal-être.

Vous êtes un auteur à succès, des millions de gens – dans le monde entier – s'abreuvent de vos conseils. Parvenez-vous à les appliquer à vous-même, au quotidien ? Comment cultivez-vous votre propre bien-être ?

 D'une manière générale, ce que je dis dans mes livres peut servir de boussole. J'indique à mes lecteurs des choses qui me paraissent vraies, que j'ai expérimentées. Cela ne veut pas dire qu'on peut et doit suivre tous mes conseils à la lettre. Si je mettais en pratique la totalité de ce que je propose, je serais un sage réalisé... ce qui n'est pas le cas ! *[Rire.]* Je tends vers une harmonie, vers une qualité de vie avec les autres, mais j'ai beaucoup de contradictions.

Par exemple, cela va faire trente ans que je milite pour l'écologie et que je travaille avec plein d'associations. J'ai des panneaux solaires, je fais du tri sélectif depuis longtemps, mais j'ai encore une voiture à essence – un 4 x 4, parce que je vis le plus souvent dans un endroit perdu au bout d'un chemin défoncé et que je ne peux pas facilement faire autrement –, et je voyage encore parfois en avion pour des séminaires à l'étranger. De même, je me dis qu'il faudrait être complètement végétarien, pour des raisons éthiques ou écologiques, et de temps en temps je craque au restaurant pour un bon poulet rôti.

Je tends vers un mode de vie le plus cohérent possible avec mes idées et mes valeurs, mais je n'y arrive pas du tout à 100 %. J'ai envie de dire que ce n'est pas grave, cela ne sert à rien de se mettre trop de pression. Si vous vous donnez une injonction à tout faire bien, le jour où vous n'y arrivez plus, vous culpabilisez. Je n'invite pas mes lecteurs à être parfaits, parce que c'est écrasant. Je ne les invite pas non plus à être parfaitement heureux, parce qu'on n'est jamais vraiment heureux lorsqu'on court après le bonheur.

C'est un message de déculpabilisation, donc...

 Oui. Les stoïciens, qui parlaient de la sagesse d'une manière merveilleuse, nous disaient déjà que les sages n'existent pas. Je le répète souvent, si quelqu'un vous dit qu'il a atteint l'éveil, partez en courant. Si une personne prétend avoir atteint le sommet de la sagesse, c'est un gourou.

Dans la vie, il faut accepter ses imperfections, ses paradoxes, ses difficultés; ce qui n'empêche pas de progresser. Si vous avez envie de gravir une montagne, peu importe que vous atteigniez le sommet ou pas. Que vous ayez fait une marche de trente minutes, de cinq heures ou de dix heures, vous en ressortirez transformé.

Sénèque disait : « Il n'y a point de vent favorable pour celui qui ne sait en quel port se rendre. » C'est bien de savoir que telle direction peut vous aider à grandir en humanité et à être plus heureux, alors que d'autres directions proposées aujourd'hui par la société de consommation – atteindre le bonheur en achetant des montres Rolex ou je ne sais quoi – sont évidemment des impasses.

Parmi les personnes qui semblent vous avoir le plus influencé, vous citez Jung (vous venez d'ailleurs de publier Jung, un voyage vers soi) et Spinoza. Comment vous ont-ils aidé à grandir ?

 J'ai découvert la philosophie à 13 ans, grâce aux dialogues socratiques de Platon. Socrate nous invite à nous connaître nous-mêmes, c'est-à-dire à découvrir qui nous sommes en tant qu'individus, quelle est notre nature profonde, singulière. Et j'ai trouvé chez Spinoza et chez Jung des clés concrètes pour y arriver.

Spinoza nous incite à observer nos affects, nos émotions, nos sentiments, à comprendre comment nous fonctionnons. Il propose un véritable cheminement intérieur qui nous permet de grandir en lucidité. Jung, quant à lui, nous permet

d'entreprendre un dialogue entre notre conscient et notre inconscient, pour nous élever en conscience. Tous deux – et c'est là qu'ils se rapprochent – nous donnent des outils pour nous connaître, pour devenir l'individu que nous sommes en profondeur, et pour dépasser l'individu conditionné par notre éducation, nos parents, notre milieu social ou notre culture. Ils nous disent : « Il faut critiquer tout ça, découvrir ce qui est bon pour moi. » Et Spinoza ajoute en substance : « Ce qui est bon pour toi, c'est ce qui te met dans la joie. Si tu pratiques une religion qui te met dans la tristesse, change de religion. Si tu es avec une personne qui te rend triste, change de partenaire. Si tu prends un aliment qui te rend malade, change d'aliment. »

Devenir qui nous sommes serait donc la condition sine qua non pour accéder au véritable bien-être ?

 Je ne parle pas beaucoup de bien-être, mais plutôt de bonheur. Le bien-être, je ne le méprise pas du tout... Simplement, d'un point de vue philosophique, ce qui m'intéresse, c'est de comprendre comment on peut accéder à un degré de satisfaction profonde et durable de l'existence. Et c'est ce qu'on appelle philosophiquement, depuis les Grecs : le bonheur.

Je crois que le bonheur est quelque chose qui se cultive à travers des exercices, des pratiques, des compréhensions. C'est tout un chemin de vie. Les Grecs nous disent que ce qui ferait le bonheur, c'est d'être vertueux, d'avoir de bonnes habitudes. Le courage, la justice nous rendent heureux, tandis que la lâcheté et l'injustice nous en empêchent, tout en rendant les autres malheureux.

Les vertus, cela se travaille au quotidien. Grandir en vertu, c'est développer de bonnes habitudes, des pensées, des paroles et des actions plus justes, qui permettent de s'épanouir personnellement, mais aussi d'être aussi plus utile aux autres. Voilà pourquoi je parle du bonheur plutôt que du bien-être.

J'ai passé quinze ans en thérapie, à travailler mes névroses, à traverser l'enfer de mes passions, c'était le seul moyen pour moi de les surmonter.

Ce processus peut avoir quelque chose de douloureux, puisqu'il demande de sortir d'un conditionnement somme toute confortable. Comment trouve-t-on le courage de le dépasser ?

 Spinoza et Jung nous disent l'un et l'autre que le chemin qu'ils proposent est difficile, ardu, et que peu de personnes pourront le suivre. Il est important d'en connaître son existence; après, chacun fait ce qu'il peut.

Dans le processus d'individuation [le processus de distinction d'un individu des autres, de la société, du groupe dont il fait partie, NDLR], Jung nous invite à traverser notre ombre, à visiter la part ténébreuse en nous-mêmes. Certaines personnes vont y consacrer beaucoup d'énergie. Moi, j'ai passé quinze ans en thérapie, à travailler mes névroses, à traverser l'enfer de mes passions, c'était le seul moyen pour moi de les surmonter. Mais tout le monde ne va pas en faire autant. À son niveau, chacun peut identifier qu'il a telle fragilité ou tel vice, et puis l'intégrer. Le reconnaître consciemment fait déjà progresser.

N'y a-t-il pas là une clé ? Accepter de se laisser traverser par les émotions négatives et les pensées douloureuses, qu'on a naturellement tendance à fuir ?

 C'est effectivement une clé : dire oui à ce qui se présente. Apprendre à ne pas refouler une pensée triste, une peur ou une colère, mais les vivre ; les traverser avec tout le mal-être qu'elles

peuvent comporter.

Si vous êtes dans la quête du bien-être permanent, vous fuirez tout ce qui vous met dans un mal-être provisoire. Si vous êtes dans une quête d'un bonheur profond, vous accepterez ce dernier : vous saurez qu'il est nécessaire pour aller vers quelque chose de beaucoup plus serein, de beaucoup plus joyeux. La quête du bien-être peut donc être très dangereuse, si elle a tendance à nous faire éviter les situations les plus douloureuses, que nous devons pourtant vivre pour pouvoir grandir.

Lors d'un voyage en Inde, vous avez vécu deux mois dans une léproserie. Cette rencontre avec des lépreux a troublé votre perception du bonheur et du bien-être. Dans l'émission La Parenthèse inattendue, vous avez confié à ce sujet : « Je vois des femmes belles, élégantes, raffinées, qui n'ont plus de nez et qui sont rayonnantes, dans la joie, habitées par quelque chose. Cela bouleverse toutes mes valeurs. Je me dis qu'au fond, la joie, le bonheur, ne sont pas liés à l'apparence physique, l'argent, la réussite social. Les "rebuts de l'humanité", selon nos critères occidentaux, me donnaient une leçon d'humanité, de bonheur, de joie, de solidarité et de dignité. » Changer sa perception du bien-être et du bonheur, n'est-ce pas là une piste essentielle pour mieux vivre au quotidien ?

L'intuition, c'est vraiment le sommet de la connaissance humaine ; elle nous permet de connaître des choses sans passer par le raisonnement.

 Oui, je le crois. Dans notre monde occidental, la perception dominante du bonheur est liée à des aspects extérieurs : l'apparence physique et sociale, l'argent, la réussite, la notoriété.

En Inde, j'ai rencontré des êtres qui ne possédaient rien de tout ça et qui, pourtant, étaient très heureux – plus que nous le sommes. Il y avait chez eux une acceptation totale et profonde de la vie, même de leur maladie : cela faisait partie de leur destin. Ils vivaient dans une solidarité extraordinaire, cultivaient l'entraide et leurs liens. Ils étaient portés par une croyance en quelque chose qui les dépassait, et qui donnait du sens à leur vie.

Le bonheur n'a rien à voir avec l'extérieur, mais avec l'intérieur : avec l'amour, avec le lien, avec le sens, avec la spiritualité. Ces critères sont beaucoup plus solides, car quoi qu'il vous arrive à l'extérieur, ils vous maintiennent debout. Cette forme d'acceptation de la vie permet de traverser beaucoup plus facilement les épreuves – les problèmes de santé, les pertes d'emploi, les deuils, etc.

Effectivement, les épreuves sont inévitables. Dans votre vie, y a-t-il eu des moments où votre bonheur et votre bien-être ont été ébranlés, jusqu'à penser que vous étiez en train de perdre pied ?

 Ça m'est arrivé très souvent, mais il y a assez longtemps. Enfant, j'oscillais entre des moments heureux et malheureux. Nous vivions à la campagne, nous étions des frères et sœurs assez soudés, mais mes parents ne s'entendaient pas du tout. Ils se forçaient à rester ensemble pour nous, alors qu'ils étaient malheureux.

Ma vie affective a été longtemps douloureuse car

ma mère avait reçu une éducation très stricte, où on lui avait dit : « Il ne faut pas toucher tes enfants, tu vas éveiller leur sexualité. » Elle respectait ce précepte à la lettre, et nous avons tous été en manque de tendresse. En grandissant, j'avais tellement peur d'être rejeté que ma vie amoureuse adolescente a été une catastrophe. Je n'osais jamais dire à une fille que je l'aimais, que je la désirais ; je me disais : « À coup sûr, elle va me rejeter. » Il m'a fallu longtemps pour trouver une sérénité, un bonheur affectif, après des années de thérapie.

Professionnellement, je me suis souvent sabordé. Mon père m'avait donné une injonction paradoxale : « Sois quelqu'un d'important mais ne me dépasse pas. » Du coup, dès que je commençais à réussir, je me tirais une balle dans le pied. J'ai été globalement malheureux professionnellement, malheureux affectivement, pas bien dans mon corps, avec des angoisses, jusqu'à l'âge de 30, 35 ans.

Ces sources de malheur étaient toutes dues à des conditionnements que vous aviez vécus. Finalement, c'est en devenant vraiment vous-même que...

 ... que j'ai retrouvé l'énergie joyeuse que j'ai en moi ! Il m'a quand même fallu des années de thérapie, de travail sur moi, de spiritualité, de méditation pour arriver, entre 35 et 40 ans, à traverser toutes ces zones d'ombre. Je peux dire que depuis l'âge de 40 ans jusqu'à aujourd'hui – cela fait bientôt vingt ans – je n'ai jamais perdu le bonheur et la sérénité. J'ai perdu la joie, suite à un deuil très douloureux. Une de mes compagnes est décédée brutalement, ça a été une épreuve très violente. Pendant quelques jours, j'ai perdu pied.

J'étais dans une tristesse immense que je n'arrivais pas à dépasser. Et puis, à un moment donné, j'ai fini par accepter. À partir de ce moment, la sérénité, la joie, ont pu accompagner ma tristesse et m'ont aidé à la surmonter.

Le bien-être est parfois perçu comme un concept égoïste ou futile. Peut-on aller bien dans un monde qui a l'air d'aller mal ? Est-il possible de penser un bien-être collectif ?

 Il ne faut pas culpabiliser d'être heureux dans un monde malheureux, pour plusieurs raisons. Tout d'abord, parce que le monde n'est pas si malheureux que ça. Il y a plus de gens heureux sur Terre que le contraire, même si les médias et les informations nous montrent exclusivement tout ce qui ne va pas. Il faut prendre de la distance avec ce spectacle médiatique. Ensuite, si vous voulez qu'il y ait moins de gens malheureux sur la planète, engagez-vous, adhérez à des associations ou créez-en, battez-vous, faites des choses. C'est le seul moyen de faire reculer le malheur, plutôt que de dire : « Je n'ai pas le droit d'être heureux parce que d'autres ne le sont pas ». Je n'ai aucune culpabilité à être heureux dans un monde où il y a du malheur – je ne dirai pas malheureux. Par contre, je soutiens plein d'associations, j'en crée, je prends du temps pour elles et je donne de l'argent pour faire en sorte que le malheur recule autant que possible. Enfin, plus les individus seront heureux individuellement, plus la société s'améliorera. Si vous êtes heureux et joyeux, le bonheur et la joie étant contagieux, vous avez plus de chances d'aider les autres.

Vous accordez une place très importante à l'intuition, à laquelle il est parfois difficile de se connecter. Dans la vie de tous les jours, comment peut-on s'y relier ?

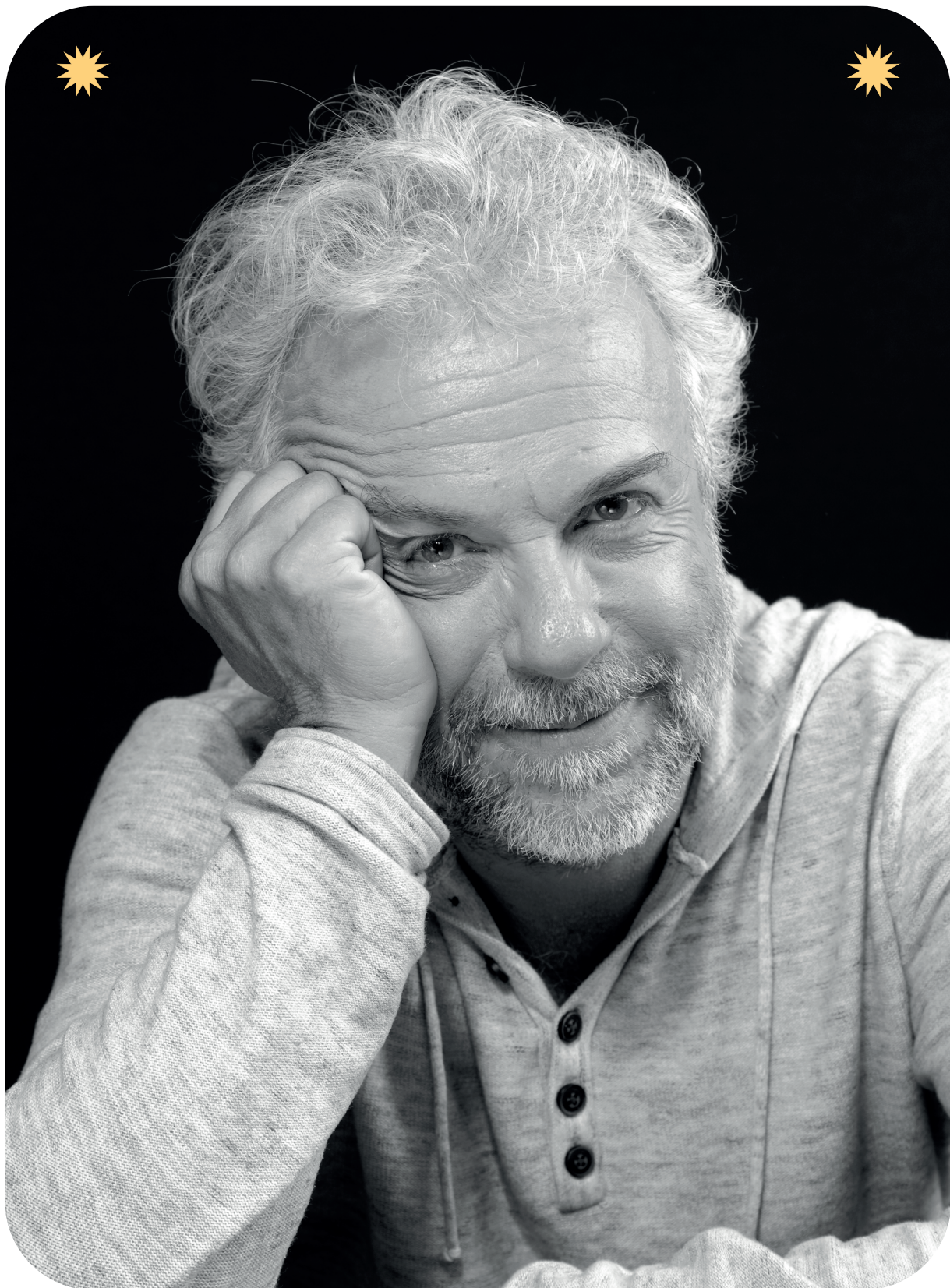
 L'intuition est quelque chose d'extraordinaire. Spinoza, qui a pourtant développé une philosophie extrêmement rationnelle – il ne croyait pas du tout au surnaturel, pour lui tout est explicable – nous dit : « La raison ne peut pas tout atteindre. » Il y a des vérités qui échappent à la raison, nous y avons donc accès par l'intuition.

L'intuition, c'est vraiment le sommet de la connaissance humaine ; elle nous permet de connaître des choses sans passer par le raisonnement. D'ailleurs, les grands scientifiques en ont énormément : Einstein disait que l'intuition est le fondement même de la recherche scientifique. Vous mettez deux choses en relation, cela vous donne une intuition, et ensuite vous le vérifiez par l'expérimentation. Les scientifiques procèdent toujours par intuition, et les écrivains aussi. Souvent, j'ai des idées qui me viennent, je ne sais pas d'où. Elles m'inspirent et, à partir de là, j'oriente mon récit, mes écrits.

Je pense que tout cela se cultive : plus vous suivez votre intuition, plus l'intuition vous parle. Aristote nous dit que c'est en forgeant qu'on devient forgeron, et c'est en écoutant son intuition qu'on devient de plus en plus intuitif.

Pensez-vous que des pratiques comme la méditation vous aident à cultiver cette intuition ?

 Oui. Quand vous méditez, vous apprenez à faire le silence intérieur et à ne plus suivre en permanence les pensées qui arrivent. Quand vous êtes dans ce qu'on appelle « le mental », cette espèce de logiciel qui fonctionne à plein régime tout le temps, vous suivez une pensée, puis une autre. Dans ces moments, l'intuition ne peut pas survenir. Elle arrive, au contraire, dans le silence intérieur, et le repos mental. Pour moi, c'est souvent quand je suis dans la nature, que je marche, que je regarde la mer... Il y a aussi des intuitions qui nous viennent la nuit. Vous avez dans les rêves beaucoup d'indications, beaucoup de choses très fortes qui vous sont données. L'inconscient communique.



D'où l'importance de s'entourer de joie, comme le suggère Spinoza, pour avoir accès plus facilement à ces moments de calme et de liberté...

✏️ ... et d'avoir du temps. Aujourd'hui, les Occidentaux courent en permanence après le temps. On veut tout faire, on rumine toujours quelque chose. Or, pour accéder à un sentiment de bien-être, on doit produire des substances chimiques comme la dopamine, la sérotonine, l'ocytocine, etc. La question que se sont posés les neuroscientifiques, il y a quelques décennies, était de savoir quelles étaient les conditions requises pour que ces neurotransmetteurs et ces hormones se déploient dans notre corps et nous irriguent. Eh bien, une seule condition est requise : c'est d'être présent à ce qu'on fait, d'être attentif !

Quel que soit le métier que l'on pratique, un menuisier qui travaille son bois ou un intellectuel qui réfléchit à son livre, si l'on est totalement présent à ce que l'on fait, attentif et concentré, à ce moment-là, on peut déclencher ces substances chimiques qui nous apportent du bien-être. C'est pareil quand on fait la cuisine, quand on parle à quelqu'un, qu'on travaille, qu'on boit un café. Quoi que vous fassiez, soyez présent.

Dans l'enquête que nous avons réalisée, la peur de l'échec, le syndrome de l'imposteur, figurent parmi les grandes souffrances des personnes qui entreprennent. D'où viennent ces peurs viscérales, et comment peut-on les surmonter ?

✏️ Tout être humain est habité par des peurs. Elles sont différentes : je vous parlais de la peur du rejet pour moi ; pour d'autres, ça sera la peur de l'échec, ou la peur de la trahison. Pour s'en débarrasser – si ce n'est pas trop ancré, si cela ne nous paralyse pas dans la vie –, Spinoza nous dit quelque chose de très intéressant : on ne peut pas combattre un

affect, une émotion comme la peur, uniquement par la raison et la volonté.

Par exemple, si on a peur de parler en public, on aura beau se raisonner, se dire que c'est idiot, cela ne changera rien. On ne peut guérir d'un affect qu'en faisant surgir un affect positif plus important que celui que l'on essaie de surmonter. Il s'agit donc de trouver de l'amour, de la joie, de la confiance, des choses qui nous mettent dans un état émotionnel positif, et qui vont nous permettre de surmonter la situation. Par exemple, en fermant les yeux et en se visualisant dans un moment très serein, en paix. Tous les grands sportifs utilisent cette méthode : ils se représentent le moment où ils gagnent, dans la joie, portés par une émotion très positive. Ça les met dans un conditionnement intérieur qui leur permet de dépasser la peur, le trac ou l'inhibition. Surmonter ses peurs, ça se pratique au quotidien. Si vous avez peur du noir, essayez de tenir cinq secondes dans l'obscurité totale, le lendemain vingt secondes, et puis le lendemain une minute ; au bout de quinze jours, trois semaines, vous tiendrez une heure parce que vous aurez vu, progressivement, qu'il n'y a pas de danger derrière. Tous les jours, vous pouvez augmenter l'acte de courage, augmenter la dose de risque. C'est en posant des actes de courage qu'on devient courageux. ☺



QUE FERAIT Alexis Michalik À MA PLACE ?



PAR JOSIANE ASMANE
ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

DES ÉPREUVES, NOUS EN TRAVERSONS TOUS. PERSONNE N'EST À L'ABRI DE LA SOUFFRANCE, PAS MÊME LES CÉLÉBRITÉS. ALEXIS MICHALIK, CÉLÈBRE ACTEUR, A CONNU L'ÉPUISEMENT PHYSIQUE ET PSYCHIQUE PENDANT DES MOIS. DE CE MAL-ÊTRE, IL RESSORT GRANDI. SON PARCOURS NOUS INSPIRE, ET NOUS SERT D'EXEMPLE.

La carrière d'Alexis Michalik ressemble à un conte de fées. Ce jeune metteur en scène de talent aux 5 Molières cumule les succès en tant qu'acteur, dramaturge, scénariste, réalisateur et écrivain. Ses pièces enchantent des milliers de spectateurs depuis des années. On l'appelle le « wonder boy du théâtre ». Pourtant, en 2014, il fait un burn-out. « Un matin, je me suis réveillé, j'étais crevé et je ne pouvais plus rien faire. Je suis resté comme ça pendant des mois », raconte-t-il avec sincérité. Vous êtes au bord de l'implosion, vous aussi ? Vous avez déjà souffert d'épuisement professionnel ? Pas de panique, craquer arrive à tout le monde, même aux meilleurs entrepreneurs. Quelles leçons tirer de l'expérience d'Alexis Michalik ? Réponse en 5 étapes.

Étape 1

La prise de conscience

« Accepter que j'avais tort a été la première étape. Et la plus importante certainement, car le plus dur en réalité, c'est le diagnostic. Reconnaître, même si l'on est très fort, très positif, que ça ne va pas. Ce déclic-là sonne le début de la guérison, mais il prend du temps. » Alexis Michalik

Mal de dos, irritabilité, troubles du sommeil, perte d'appétit... Quelque chose cloche en ce moment ? Comme Alexis Michalik, il est important de veiller à ces signaux d'alerte. Lui, n'arrivait plus à apprendre son texte ni à supporter le bruit environnant. Ensuite, identifiez la cause de ce mal-être : est-il dû à une trop forte pression ? Une surcharge de travail ? Une perte de motivation dans votre projet entrepreneurial ? Un désalignement avec vos valeurs ? Une addiction au travail ? Ne restez pas dans le flou si vous voulez sortir du brouillard ! ☉

Étape 2

Oser demander de l'aide

« À force de consulter plusieurs médecins, certains ont fini par me dire " Prenez des vacances, c'est important de vous reposer ". C'est à ce moment-là que j'ai aussi commencé à voir, pour la première fois de ma vie, un psychologue. » Alexis Michalik

Coachs, psychologues, thérapeutes, groupes de parole... Tous les soutiens sont bons pour vous aider à surmonter une situation difficile. Dans ce contexte, l'isolement est votre pire ennemi.

ASTUCE DE PRO POUR RÉDUIRE LA PRESSION PSYCHOLOGIQUE

Pour diminuer la pression, commencez par la matérialiser. Si vous placez la barre trop haut, à quelle hauteur est-elle exactement ? Se situe-t-elle au-dessus de votre tête ? Tenez cette barre avec vos mains et faites-la redescendre en soufflant peu à peu jusqu'à atteindre une hauteur qui vous semble convenable. Un geste simple qui permet de diminuer la pression que l'on s'inflige au quotidien. ☉



Étape 3

Changer ses habitudes de vie

« Sans grande formule magique, j'ai appris à mettre en place des petites actions pour aller mieux. Je faisais du sport, je marchais, je prenais plus de temps pour moi et je me forçais à déconnecter du boulot. J'ai aussi écouté mon corps, tout simplement et, plutôt que d'aller reprendre un énième café quand je me sentais K.O., j'allais me reposer. » Alexis Michalik

Ultramotivés, les créateurs/entrepreneurs ont envie de tout faire immédiatement. Constamment sollicitée, leur soif de création épuise leur énergie et les conduit au fameux « burn-out du créateur ». L'acteur-réalisateur Guillaume Canet témoigne : « Je tournais le jour, je montais *Ne le dis à personne* la nuit, je dormais trois heures. Mon corps a lâché, paralysie faciale, septicémie. » Pour lui, dormir, c'était « perdre du temps ». La méditation l'a aidé à ralentir le rythme. Le bien-être est aussi une question de patience.

ASTUCE DE PRO POUR RÉCUPÉRER COMME UN ATHLÈTE

Comme les athlètes de haut niveau après une compétition ou un entraînement, prévoyez des temps de récupération dans votre agenda. La phase de repos est essentielle pour passer à l'étape suivante. L'entrepreneuriat est un marathon, pas un sprint. ☺

Étape 4

Changer l'histoire que l'on se raconte

Notre capacité à avancer dépend de l'histoire que l'on se raconte. Changer son récit personnel évite de s'enfermer dans un scénario catastrophe. Considérez-vous votre burn-out comme un échec ou comme le signe d'un changement important dans votre vie ?

Après l'histoire, l'inspiration. Qui sont vos modèles ? Des bourreaux de travail ou des entrepreneurs qui cultivent leur bien-être ? Il existe des créateurs inspirants qui partent en vacances et privilégient leur santé mentale à leur performance à tout prix. Vos sources d'inspiration ont un impact, tout comme vos croyances par défaut. Pensez-vous qu'il faut travailler dur pour réussir ? Croyez-vous qu'il faille nécessairement galérer pour mériter le succès ? Il est temps de changer ces adages pour laisser la place au bien-être. ☺

Étape 5

Reconnaître les signaux

« Désormais, je reconnais beaucoup mieux les signes avant-coureurs. La pression, chez moi, est en réalité sous-jacente mais je sais qu'elle peut aller jusqu'à m'envahir. Lorsque je m'en rends compte, il est temps pour moi de faire une pause, de ne pas sortir le soir malgré la bonne soirée qui m'attend, de me reposer en lisant un bon bouquin. »

Alexis Michalik

Sa méthode pour évaluer sa santé mentale ? En période de stress intense, Alexis Michalik écrit chaque soir les différents états ressentis dans la journée, en les notant de 1 à 10 dans un carnet de santé. Un moyen simple d'évaluer son niveau d'anxiété et de prévenir plutôt que de guérir d'un nouveau burn-out.

Du petit artisan au célèbre comédien, le burnout touche tout le monde. Il n'est pas une fatalité. De nombreuses solutions existent pour préserver votre santé mentale. Prenez soin de vous, c'est le meilleur investissement ! ☺

PAR MATHIAS SAVARY

ILLUSTRATIONS DE LUCIE BARTHE-DEJEAN



DEMANDE UNE BONNE DOSE D'INCONFORT !

ESPRIT DU BIEN-ÊTRE, ES-TU LÀ ? ON VOUDRAIT LE SAISIR, S'EN EMPARER, MAIS SON ESSENCE DEMEURE VOLATILE, INDOMPTABLE. ET SI NOUS AVIONS APPRIS À LE CHERCHER AU MAUVAIS ENDROIT ? POUR RÉPONDRE À CETTE QUESTION, NOUS AVONS EXPLORÉ LES MULTIPLES FACETTES DU BIEN-ÊTRE ; CERTAINES POURRAIENT BIEN VOUS SURPRENDRE.

S'il était coté en bourse, le bien-être ferait partie des valeurs qui *pumpent*! Comprenez « en forte croissance ». Le bien-être est sur toutes les lèvres. Et c'est une bonne nouvelle! Le fait que nous privilégions désormais notre confort de vie, notre santé physique et mentale, est un progrès : plus question d'abandon de soi. Malheureusement, nombreux sont ceux qui se servent de cette tendance pour nous faire acheter des crèmes hydratantes et des shampoings aux vertus miraculeuses.

Le bien-être fait vendre. Et beaucoup d'entre nous sont prêts à y investir de l'argent. Peut-on monnayer un état d'être? Comment parvient-on véritablement à se sentir bien? Facile : vous continuez tout droit, vous prenez la troisième à gauche, tout de suite sur la droite et vous tomberez pile en face...

Non. Ça ne marche pas comme ça. Les GPS et Google Maps ne nous seront, cette fois-ci, d'aucun secours. Ce qui nous ramène au point de départ, à savoir : quel est cet animal étrange que l'on appelle « le bien-être »? Où vit-il? Comment se capture-t-il? S'apprivoise-t-il? Le voyage est long, jusqu'à lui. Mettons-nous tout de suite en route.

DES HYPOTHÈSES ET UNE DÉFINITION POSSIBLE DU BIEN-ÊTRE

Les désillusions

Spontanément, nous avons souvent une vision réductrice du bien-être. Il nous apparaît d'abord comme un bien de consommation, que l'on pourrait se procurer comme on achète le dernier iPhone ou un voyage aux Maldives. Ce serait si simple de pouvoir se rendre dans une pharmacie afin d'y acheter une pilule capable d'annihiler toutes nos souffrances. D'ailleurs, n'est-ce pas précisément l'hameçon des dealers pour vendre les drogues des rues? « Tu verras, tu vas planer! ».

C'est aussi l'un des arguments préférés des

marketeurs, et le propre de notre société consumériste : vouloir tout transformer en produits tangibles, à portée de main. Croire que l'on peut avoir l'esprit apaisé là, maintenant, tout de suite, et sans le moindre effort... à condition d'y mettre le prix. Nous nous laissons happer par une fausse idée du bien-être qui, dans son essence, est un concept louable. Attirés par la facilité, n'aurions-nous pas, au fond de nous, envie d'y croire? C'est pour ça que ces discours marketing sont si séduisants. Il nous faut pourtant poser comme première hypothèse que le bien-être est rarement là où l'on nous dit qu'il se trouve. Alors, où se cache-t-il?

Sortir de la matrice

Le bien-être est un état, quelque chose que l'on ressent. On peut émettre l'idée qu'il se loge dans le spirituel et non le matériel. Certes, nous avons un corps qui présente des besoins vitaux, et nécessite que l'on s'en soucie. Il a besoin de carburant, d'exercice, et de sommeil. Il n'en demeure pas moins qu'il est conduit par l'esprit.

C'est le cœur de la philosophie bouddhiste. La voie du milieu. Bouddha a d'abord connu les excès de la vie princière. Puis, il s'est lancé dans une ascèse extrême, en s'imposant le renoncement, les privations et la souffrance. Il faillit en mourir.

Ce n'est qu'en trouvant ce délicat équilibre entre le corps et l'esprit, le plaisir physique et la mortification, qu'il est parvenu au nirvana. L'illumination. Cette notion d'équilibre est aussi au cœur du taoïsme. Posons comme seconde hypothèse que le bien-être est un point d'équilibre.

Le véritable point de mire

Si le bien-être est un état, comment y parvient-on? Est-ce un stade que l'on atteint comme ça, d'un coup? Ou peut-être – troisième hypothèse – que le bien-être est un état complexe, qui nécessite plus qu'un point d'équilibre, et dépend de plusieurs facteurs externes. Pour mieux comprendre ce

concept, évoquons la pyramide de Maslow. Comme vous pouvez le constater, elle est constituée de plusieurs étages, des besoins physiologiques jusqu'aux besoins d'accomplissement, en passant par la sécurité, l'appartenance et l'estime de soi. Cette pyramide pourrait être envisagée comme une échelle sur laquelle on s'élève... ou un chemin. Et le bien-être, l'horizon.

Tout être humain est en quête de bien-être. Pour nous engager dans cette poursuite, nous nous plaçons quelque part sur cette échelle, à la recherche des Amériques. Du Graal. De la licorne. Des six pierres d'infinité.

Dans son livre *Blue Zone : où vit-on le mieux plus longtemps*, l'auteur Dan Buettner identifie l'archipel d'Okinawa comme l'une de ces régions où il fait le plus bon vivre. L'un des secrets de longévité des Japonais qui résident dans ces îles montagneuses, c'est qu'ils ne sont jamais à la retraite comme dans la civilisation occidentale. Un homme ou une femme poursuit son *Ikigai*, sa « raison d'être » tout au long de sa vie et jusqu'à la fin de son existence. Dan Buettner traduit d'ailleurs *Ikigai* par « la raison de se lever le matin ».

Le bien-être nécessite d'être en phase avec sa mission de vie. Alexandre Dana en parle dans son livre *La méthode LiveMentor*, au premier chapitre qui traite de l'alignement.

Voici l'exercice qu'il propose pour trouver sa vocation. Listez tous les points positifs sur lesquels vous pouvez vous appuyer pour déterminer votre trajectoire : vos forces, vos compétences, vos passions, mais aussi vos ressources et votre réseau. Trouver sa vocation ne garantit pas pour autant une vie sans écueils. Le bien-être serait-il, finalement, l'accomplissement d'un but qui n'aurait pourtant pas de fin ? Un objectif que l'on paracheverait de mieux en mieux ? Un chemin dont

**Et si vous faisiez
de ce principe
une règle de vie :
ne cherchez pas à
attirer l'attention,
et ne cherchez pas à
être admiré.**



on ne verrait pas le bout, mais avec des conditions de marche en constante amélioration ? Et ce, sans succomber à la tentation suprême : se tourner vers la facilité. Car le bien-être ne se trouve (presque) jamais dans la zone de confort.

**⌚ AVANT DE
PLANER, IL FAUT
S'ARRACHER À
LA GRAVITÉ**

**Du bonheur
d'être soi**

Le bien-être commence par un affranchissement. Des cadres, des codes, et du regard des autres. Au quotidien, tout nous détourne de cette réalité. Particulièrement dans la civilisation occidentale.

Il y a d'abord le monde, ce grand cabaret : ce que Pascal (le philosophe, pas ce cher Obispo, hein ?) appelle le divertissement. On transporte dans sa poche l'écran qui nous détourne des questions qui comptent ; à la place, on regarde des défis TikTok (#BoomboomChallenge), des séries Netflix et des indiscretions sur des célébrités (#tomzendaya). On



nous vend du rêve, on nous fait le show 24 h/24. Un conseil qui porte souvent ses fruits: éteignez vos écrans! Faites l'expérience d'une semaine sans télévision, Instagram, ou Facebook, et observez l'effet que cela a sur votre santé, votre productivité et votre bien-être.

Deuxième source de distraction, les urgences de la vie: le travail, les tracas administratifs, les notifications emails, les courses, les urgences sans importance qui prennent encore la place des importances qu'on ne pense pas urgentes.

Dernière diversion – et non des moindres – il y a les autres. Ceux que l'on aime et dont on doit gérer les problèmes, ceux dont on cherche à obtenir l'attention ou l'approbation, ceux qui nous imposent des choses, même si on ne les aime pas...

Beaucoup de gens à qui l'on réclame un permis de vivre, en somme.

Recevoir de l'admiration provoque une addiction sans doute plus puissante que la cocaïne pure. Et si vous faisiez de ce principe une règle de vie: ne cherchez pas à attirer l'attention, et ne cherchez pas à être admiré. Selon vous, que se passera-t-il? Qu'allez-vous ressentir?

Se préoccuper de son bien-être nécessite de s'arracher à tout ça, et de revoir ses priorités. Faire preuve d'une certaine dose d'égoïsme n'est pas toujours bien vu, et pourtant: c'est une condition

sine qua non pour voguer vers plus de quiétude. De temps en temps, oubliez ce que l'on vous a appris à l'école (plus besoin de jouer les enfants modèles), le carcan de la société (trouve un travail, un mari/ une femme et consomme) et le monde des adultes (« On n'est pas là pour rigoler ! »).

Quand tout s'écroule

Et si, en pensant vous faire du bien, vous ne faisiez que vous protéger? Et si le véritable bien-être résidait au-delà de vos peurs? À titre personnel, j'ai eu besoin d'un électrochoc pour me rappeler ce dont j'avais véritablement besoin. Le 31 décembre 2013, mon corps a lâché. Je me suis retrouvé aux urgences à 4 heures du matin, le 1er janvier. C'est ce qu'on appelle « bien commencer l'année ». J'accumulais un stress immense depuis des mois. Je m'occupais de tout sauf de moi. Et j'ai récolté une belle déchirure du tendon d'Achille. La vie a parfois le sens de l'humour, et ne manque jamais de vous rappeler à l'ordre.

S'en sont suivies des galères financières (je n'avais pas de mutuelle), de nombreuses disputes avec ma fiancée, des tensions avec mes amis. En me délaissant, j'ai failli perdre beaucoup plus que moi-même. C'est à ce moment-là que mon bien-être est devenu ma grande priorité. Sachez reconnaître quand l'univers vous envoie une notification du

Dans « bien-être », il y a « être ». Cela touche à ce que nous sommes, au plus intime. Pour être bien, il faut se donner les moyens de s'accomplir.

genre « Attention, tu vas droit dans le mur ! ». Rien ne sert de vous croire maudit, au contraire. Tirez-en les leçons, ajustez votre trajectoire, et avancez ! Vous n'avez pas besoin d'un électrochoc pour comprendre comment prendre soin de vous. Faites sans si vous le pouvez – une déchirure du tendon d'Achille, ça fait vraiment mal et vous en avez pour 6 mois !

Parfois, au contraire, rien ne bouge. On se love dans sa zone de confort. Regardez de plus près : est-elle si agréable qu'elle y paraît ? Vous vous y êtes probablement habitués, et vous ne voyez plus le stress et les insatisfactions que vous avez glissés sous le tapis. La zone de confort, on devrait la rebaptiser : la zone de facilité. Comment on en sort ? En visant les étoiles, bien entendu.

🕒 OBJECTIF LUNE

OK, Netflix et TikTok de temps en temps. OK, s'occuper des gens qu'on aime. Mais votre vie ne consiste pas à être une boule de flipper. Votre vie consiste à tracer votre propre trajectoire, et, si le cœur vous en dit, décrocher la Lune.

La question du bien-être est un privilège de notre époque. Dans l'antiquité, les hommes libres qui avaient le temps de philosopher étaient plutôt rares. Pendant le Moyen-Âge, les esclaves et les serfs n'avaient pas vraiment le loisir de s'enquérir de leur bien-être. À l'époque industrielle, les mineurs ou les ouvriers n'avaient pas non plus la possibilité de s'interroger sur ce concept. Aujourd'hui encore, dans les pays en voie de développement, la question du bien-être n'est pas au cœur des préoccupations de la population qui lutte pour sa survie.

Voyons donc le bien-être comme une chance, que la vie nous propose de saisir. Dans « bien-être », il y a « être ». Cela touche à ce que nous sommes, au plus intime. Pour être bien, il faut se donner les moyens de s'accomplir, de se transformer. Cela ne s'achète pas à l'épicerie au coin de la rue. C'est une démarche, une quête qui comprend de nombreuses péripéties. C'est *le Voyage du héros*.

Comme le disent si bien les stoïciens, les obstacles sont le chemin. Que se passerait-il si vous vous placiez dans des situations inconfortables ? Comme le font les moines tibétains qui préfèrent dormir sur des lits aussi durs que des planches de bois et sans eau chaude ? Ils refusent le confort, car ils savent que cela pourrait les détourner de la véritable quête du nirvana – qui signifie « extinction » (du feu des passions, de l'ignorance) ou « libération » (du samsāra, du cycle des réincarnations). Ce sont pourtant les gens les plus solaires que vous puissiez rencontrer. Quatrième hypothèse : et si le bien-être était finalement, un état de libération ?

Pour le trouver, cherchez les difficultés. Ce que vous souhaitez réaliser plus que tout au monde, mais dont vous avez peur. Cherchez à affronter les dragons, seul ou accompagné.

Si les contes de l'enfance nous semblent si vrais, n'est-ce pas parce qu'ils nous disent qu'il faut vaincre la bête maléfique pour mettre la main sur un trésor bien gardé ? Faire face à nos peurs, nos doutes et nos démons demande du cran. Voilà pourquoi on peut être tenté de regarder son fil d'actualité Instagram à la place...

Bonne nouvelle : vous n'êtes pas obligés d'aller affronter les dragons tout seul. Souvenez-vous : dans *Le Seigneur des anneaux*, Frodon a derrière lui une sacrée équipe. Même si (*spoiler alert*) c'est lui qui au final doit détruire l'Anneau unique, son acolyte Sam Gamgee joue un rôle clé. C'est lui qui redonne courage à Frodon lorsqu'il a envie

d'abandonner. C'est aussi l'auteur de cette tirade :
« *C'est injuste... D'ailleurs on ne devrait même pas être là... et on y est. C'est comme dans les grandes histoires, Monsieur Frodon. Celles qui importaient vraiment. Celles où il y avait dangers et ténèbres, parfois on ne voulait pas connaître la fin, car elle ne pouvait pas être heureuse. [...] Ces histoires dont on se souvenait et qui signifiaient tellement, même lorsqu'on était trop petits pour comprendre. [...] Je sais maintenant : les personnages de ces histoires avaient trente-six occasions de se retourner, mais ils ne le faisaient pas. Ils continuaient leurs routes.* »
Votre parcours est peut-être obscurci par des ténèbres que vous hésitez à traverser – sans être aussi impressionnants que Sauron, cela dit. Mais si le plus grand danger, c'était de s'oublier ?

⊙ LES CORDONNIERS SONT TOUJOURS LES PLUS MAL CHAUSSÉS

Qu'est-ce qui fait que l'entrepreneur, le freelance, l'artisan peut passer des jours entiers à travailler au bien-être de ses clients (en améliorant ses produits et ses services) et par la même occasion, s'oublier ? Un porteur de projet est souvent obsédé par son idée et la façon dont il veut aider ses futurs clients, au point de négliger sa santé et son bien-être. Il est capable de travailler jour et nuit, et même de sacrifier ce qu'il a de plus cher pour accomplir sa vision.
Je me souviens de cette publication (lu dans le groupe privé Facebook des élèves LiveMentor) d'Ina Mihalache, la youtubeuse derrière la chaîne *Solange te parle*. Elle suivait la formation « Marketing digital » et disait qu'elle avait appris à déconnecter, à sortir le soir et se faire du bien, ou encore trouver une activité sportive. Pendant des années, elle avait tout donné à son projet, jusqu'à en oublier son propre bien-être. Alors oui, la passion est un excellent moteur. Cependant, prendre soin de soi permet justement de mener un projet à bien. Qui veut voyager loin ménage sa monture. Vous êtes l'âme de votre projet. Il n'ira pas loin si vous êtes en burn-out ou en dépression. Ce qui est génial, c'est que l'on peut s'exercer

à prendre soin de soi. Pas facile de vaincre un dragon à mains nues et sans préparation. Pas facile de penser à soi quand on a arrêté de s'écouter. Lectures, formations, expériences : la quête comporte une phase d'entraînement. Rappelez-vous, dans *le Voyage du héros*, une étape consiste à trouver des guides. Elle intervient juste avant de « franchir le seuil ».
Alors oui, il semblerait que nous n'ayons pas le choix. Le véritable bien-être nécessite d'affronter des épreuves. Et la récompense n'est pas un gros paquet d'or, mais la transformation de soi. Se transcender permet alors d'atteindre de nouveaux sommets. Ceux que vous voulez, ceux qui vous ressemblent.

⊙ ET ILS VÉCURENT HEUREUX ET EURENT BEAUCOUP D'ENFANTS

On peut rêver du paradis ou de l'Eldorado. Mais n'attendez pas que le monde cesse d'être chaotique et devienne paisible pour passer à l'action. Ça n'arrivera sans doute pas demain. Vous devriez être le premier à vous soucier de votre bien-être, comme si vous étiez votre meilleur ami. Le bien-être ne vient pas de dehors pour entrer en soi. Il vient de soi et il se diffuse vers l'extérieur. Si vous avez confiance en votre capacité à surmonter les obstacles, vous portez dans vos bagages votre paradis. ⊙



PROPOS RECUEILLIS PAR **SOPHIE LAURENCEAU**
ILLUSTRATIONS DE **LUCIE BARTHE-DEJEAN**

Cultiver son bien-être, loin des faux-semblants

INTERVIEW



RENCONTRE AVEC LILI BARBERY

EN APPARENCE, TOUT ALLAIT BIEN POUR LILI BARBERY, JUSQU'AU JOUR OÙ ELLE A RÉALISÉ QU'ELLE ÉTAIT EN TRAIN DE SE PERDRE. LA CRISE A ÉTÉ BRUTALE, MAIS SALUTAIRE. DÉSORMAIS, ELLE AIDE LES AUTRES À SE RECONNECTER À EUX-MÊMES.

Avant de changer de vie, Lili Barbéry était une journaliste reconnue. Elle travaillait pour des magazines prestigieux (*Vogue* et *M* le magazine du *Monde*), et tenait en parallèle un blog *lifestyle*, suivi par des milliers de Français. Ce blog existe toujours, mais la ligne éditoriale a épousé les changements de cap de sa créatrice.

En apparence, tout allait bien. « J'avais un travail qui me plaisait dans un univers valorisé et valorisant, il y avait tous les ingrédients pour que je sois vraiment épanouie ; pourtant je ne l'étais pas totalement, mais je continuais à me raconter que c'était le cas. Ce n'était pas un mensonge délibéré : je ne m'en rendais pas compte », confiait-elle en septembre 2019 dans l'excellent podcast *Les Déviations*.

Le déclic survient brutalement, en parcourant son compte Instagram. Elle n'y voit que des images de choses à manger, d'objets, de natures mortes. « Tout est mort, il n'y a plus de vivant. » Elle se demande alors : « Où est-ce que j'ai disparu ? » Aujourd'hui, Lili Barbéry est devenue professeure de méditation et de yoga. Elle est aussi l'auteure de *La Réconciliation, de la haine du corps à l'amour de soi*, aux éditions Marabout. Cette réconciliation est la clé de voûte des nombreux changements opérés dans sa vie.

Si nous l'avons sollicitée pour ce numéro, c'est bien sûr pour la force universelle de son histoire. Mais c'est aussi en pensant aux très nombreux candidats à la reconversion vers un métier du bien-être que nous rencontrons et accompagnons dans nos formations chez LiveMentor ; et qui puiseront peut-être l'énergie pour franchir le pas.

Pour *Odyssées*, Lili Barbéry revient sur ce travail d'introspection, de reconnexion, qui lui a permis de s'enraciner et de renforcer sa sécurité intérieure.

Où aviez-vous disparu, à cette époque de votre vie ? Avez-vous trouvé la réponse ?

 C'était en 2016, après la série d'attentats à Paris que l'on connaît tous, et qui a été particulièrement éprouvante. Je cherchais une photo pour illustrer un article, et je me suis rendu compte que, non

seulement dans ce que je publiais, mais aussi dans mon appareil photo, il n'y avait plus une seule photo de moi. J'ai été obligée d'être honnête : en fait, je ne pouvais plus me saquer. J'en étais arrivée à un stade de détestation de toute forme d'image. Je me sentais mal dans ma peau, et j'ai ressenti une urgence à partager cette vérité. Je ne m'étais jamais mise en danger jusque-là, en dévoilant quelque chose d'aussi personnel sur mon blog. Je ne sais pas pourquoi je l'ai fait, c'était assez impulsif. Cet article, intitulé « Comment je me suis disputée avec mon corps », a changé ma vie.

Le mal-être peut donc se manifester de façon silencieuse...

 Ce qui est terrible, c'est qu'on peut rester très longtemps aveugle aux signaux qui clignotent dans tous les sens. Tout le monde peut les percevoir, mais tant que nous, on n'en prend pas conscience, ça ne change rien.

À l'époque, mes critères pour évaluer mon bien-être n'étaient pas les mêmes. Ce qui comptait, c'était la bonne santé, ne pas avoir de maladie grave. J'avais des problèmes de dos, souvent mal au crâne, mais c'était, selon moi, le lot commun de tous les gens qui travaillent.

Je n'avais pas de problèmes d'argent, mon travail me plaisait. J'étais plutôt passionnée, je ne souffrais pas d'un manque de reconnaissance professionnelle. J'étais dans une relation amoureuse – et je le suis toujours –, notre fille est en bonne santé. Bref, j'avais l'impression d'avoir coché toutes les cases que je m'étais fixées. Il n'y avait aucune raison pour que j'aille mal. Aucune.

Et pourtant, vous ne «pouviez plus vous saquer». Comment prend-on conscience qu'on n'est pas aligné dans sa vie ?

 Aujourd'hui, je suis capable d'observer comment est mon sommeil, si je me lève fatiguée, comment je m'alimente... Est-ce que j'arrive à garder confiance dans la vie lorsque je traverse des épreuves ? Et surtout, est-ce que j'ai de la joie dans ma vie ? Je pense qu'avant, je ne me rendais pas compte

que je n'allais pas bien, car je n'avais aucun outil d'observation plus profond. Quand j'ai commencé la méditation, j'ai pris conscience d'états dont je ne m'étais même pas aperçue. Des personnes vivent avec des douleurs terribles dans le corps, et ont renoncé à l'idée de s'en libérer parce qu'elles se sont habituées à avoir tout le temps mal.

J'évoque la méditation mais ce n'est pas le seul outil qui permette un éveil de conscience corporel.

Vous avez commencé par pratiquer des yogas «classiques», dans lesquels vous ne vous sentiez pas toujours à l'aise. Puis vous avez eu une révélation pour le kundalini yoga.

✍ Avant la naissance de ma fille, j'allais très souvent dans un studio de yoga à Paris, que j'aimais beaucoup. Mais je me trouvais vraiment gauche, pas à l'aise avec mon corps, pas suffisamment souple. Je me jugeais beaucoup, j'étais – et je suis encore – très impressionnée par les créatures que je croisais dans ces cours. Leurs corps élancés me semblaient d'une acrobatie inaccessible – je ne l'ai toujours pas atteinte d'ailleurs.

J'étais incapable de rester assise à méditer. Pour moi c'était une torture. J'avais le sentiment que l'action était plus importante que de rester immobile, et qu'on perdait du temps à rester assis pendant des heures.

Un jour, une amie m'a parlé d'un de ses cours de yoga, sans me donner plus de détails. Je l'ai suivie à mon premier cours de kundalini. J'ai été tellement surprise par ses effets que j'ai commencé à enquêter sur les bienfaits de cette pratique. Je venais de quitter mon travail, mais j'étais – et je resterai – toujours journaliste...

Je me suis retrouvée à y aller trois fois par semaine, puis quatre, puis cinq; je n'avais jamais fait ça avec aucun sport! En 2018, j'ai décidé de me former. Je voulais juste gagner en autonomie et en compréhension de la pratique, je n'imaginais pas du tout que j'allais en faire un métier.

Comment avez-vous vécu cette période de transition professionnelle?

✍ Je pressentais, durant cette période de « crise », que j'allais devoir changer un tas de choses à ma vie, mais je ne savais pas lesquelles. Je n'avais pas de stratégie, j'ai démissionné brusquement, sans demander à être licenciée ou à partir en rupture conventionnelle, en disant simplement : « Je ne sais pas pourquoi, mais je ne peux plus. »

Je n'arrêtais pas de répéter : « Ça va trop vite, il faudrait que ça ralentisse. » Comme je n'avais pas de plan et que je sais écrire, je me suis dit que j'allais rédiger des textes pour des marques, pour commencer.

Ce sont des étapes très difficiles à traverser : sortir du salariat, monter une société, ça fait vraiment peur. On se dit que ça va être trop compliqué, qu'on ne va pas y arriver, qu'on va perdre nos droits, qu'on n'aura jamais de retraite, etc. Je ne pouvais pas m'empêcher de penser que j'avais peut-être fait une énorme bêtise en envoyant tout valser.

Finalement, votre histoire montre que la crise peut être tout à fait salubre...

✍ Oui, je pense qu'elle est très souvent fertile de changements. Je crois aussi que les transitions ne se font pas dans la douceur. Pourquoi est-ce qu'on changerait, si tout va bien? Il faut qu'il y ait des crises pour qu'on se mette à bouger. ☺



Trois exercices simples pour votre bien-être

Nous avons demandé à Lili Barbéry de nous proposer trois outils pour se sentir mieux au quotidien. Prenez le temps de les explorer : ces exercices deviendront vos alliés !

Exercice 1 : la respiration en carré

La colonne vertébrale bien droite, inspirez en comptant 8 temps pour monter un premier côté du carré. Comptez ensuite 8 temps en rétention d'air – c'est le deuxième côté. Expirez sur 8 temps supplémentaires, et enfin retenez votre souffle, poumons vides, sur 8 temps, pour fermer le carré.

J'appelle cela la respiration des quatre saisons : j'inspire le printemps, je garde les poumons pleins l'été, j'expire l'automne et je garde les poumons vides l'hiver. C'est une façon de se connecter à ce cycle de quatre, qui est en toute chose : la naissance, la vie gorgée de soleil, la mort, et puis un moment nécessaire de vide avant de renaître.

Quel que soit le moment que l'on traverse, c'est une respiration géniale que tout le monde peut pratiquer. Ça se passe par le nez, pas par la bouche. C'est mieux de la faire les yeux fermés. ☺



Exercice 2 : tenir un cahier sur un sujet particulier

Engagez-vous à écrire chaque jour dix minutes à propos d'un sujet précis, une émotion par exemple

– la colère, la peur, la tristesse, etc. Chaque jour, demandez-vous : est-ce que je l'ai ressentie aujourd'hui, comment s'est-elle manifestée, dans quelle partie de mon corps ? Certains jours, on a plein de choses à dire. D'autres, pas du tout, mais on prend quand même le temps d'écrire.

Ce rendez-vous permet de prendre conscience des boucles dans lesquelles on est enfermé, de découvrir que la même situation revient souvent avec des personnages différents. On réalise alors le schéma et notre rôle dans cette scène qui se répète. Cela nous invite à nous responsabiliser et à changer notre comportement. ☺

Exercice 3 : adopter la posture de l'enfant

Cette posture n'est pas simplement une posture de réconfort. Elle permet de se poser, de retrouver un lien avec la Terre qui nous soutient tous les jours. Et le fait d'appuyer sur le lobe frontal stimulerait la glande pituitaire, ce qui aurait pour effet d'augmenter notre intuition.

Avec cette posture, on dépose les armes, et tout ce qui nous a traversés et qu'on a failli jeter au visage des gens, tout ce qui nous a mis en compétition avec les autres – et on se laisse aller au flot de l'amour.

On peut le faire en chantant, ou en écoutant un mantra. J'aime beaucoup le titre *I release control* de la chanteuse américaine Alexa Sunshine Rose. C'est très réconfortant, et ça dit : je relâche le contrôle, cette tension permanente, ce besoin de tout tenir. ☺



BOÎTE À OUTILS

PAR MATHIAS SAVARY
ILLUSTRATIONS DE LUCIE BARTHE-DEJEAN



LES 5^{CLÉS} DU[😊] BONHEUR

selon Tal Ben-Shahar[💖]



**Cultiver la résilience
en toutes circonstances**

TAL BEN-SHAHAR, PROFESSEUR À L'UNIVERSITÉ DE HARVARD, PRÉTEND
RÉVÉLER UN SECRET BIEN GARDÉ : LA RECETTE DU BONHEUR, ET LES 5
INGRÉDIENTS QUI LA COMPOSENT. CE N'EST PAS DE LA MAGIE...
C'EST DE LA SCIENCE !

” La résilience désigne l’aptitude à résister aux épreuves de la vie. Un peu comme la chute d’une balle qui rebondirait pour revenir exactement à son point de départ.

La promesse est énorme: révéler les 5 clés du bonheur. D'autant que le livre a été écrit en pleine pandémie. L'auteur, Tal Ben-Shahar, n'en est pas à son coup d'essai. Auteur de nombreux ouvrages à succès (*L'Apprentissage du bonheur*, *L'Apprentissage de l'imperfection*, *Apprendre à être heureux*, *Choisir sa vie*) ce docteur en psychologie et en philosophie a enseigné la psychologie positive et la psychologie du leadership dans la célèbre université de Harvard – son cours est, d'ailleurs, devenu le plus populaire de l'établissement.

Dans son dernier livre, il a créé la boîte à outils de la science du bonheur. Donner du sens à ses activités, prendre soin de son corps, cultiver la joie... Si l'affiche est prometteuse, cette méthode peut-elle révolutionner nos existences? Voici quelques morceaux choisis ainsi qu'une sélection d'exercices pour renforcer votre résistance aux épreuves et, peut-être, trouver un chemin vers plus de bonheur.

Atteindre la résilience 2.0

« La science du bonheur s'intéresse à l'ensemble des expériences humaines. [...] Elle peut nous aider à rebondir et même à nous surpasser. [...] Elle vous permet également d'être mieux armé pour affronter les difficultés lorsqu'elles se présentent. »

Tal Ben-Shahar parle ici de la résilience, cette propriété qu'ont certains matériaux à retrouver leur forme initiale après un choc ou une altération.

Appliquée à la psychologie humaine, elle désigne l'aptitude à résister aux épreuves de la vie. Un peu comme la chute d'une balle qui rebondirait pour revenir exactement à son point de départ.

Mais le professeur Ben-Shahar va plus loin, et parle même de devenir *antifragile*. Ce concept introduit par Nassim Taleb (écrivain, statisticien, essayiste et professeur d'ingénierie du risque à l'Institut polytechnique de l'université de New York) illustre la fameuse phrase de Nietzsche « À l'école de guerre de la vie : ce qui ne me tue pas me rend plus fort. ». Imaginez à présent une balle qui chute et qui, dans son rebond, s'élèverait plus haut que son point de départ. C'est ça, l'antifragilité. Ben-Shahar la considère comme la résilience 2.0.

« De mon point de vue, l'un des objectifs essentiels de la science du bonheur est d'aider les personnes, les familles, les organisations et les communautés à comprendre et à mettre en place [certaines] conditions afin de sortir grandis des difficultés liées à la pandémie ou tout autre épreuve. »

Le mythe de la réussite et du bonheur

Chaque fois que nous réussissons quelque chose d'important et qui nous tient à cœur, nous sommes plus heureux, n'est-ce pas? Le bonheur découlerait du fait d'obtenir des victoires.

Faisons ensemble un exercice. Pensez à un moment qui vous a rendu fou de joie, comme l'obtention d'un diplôme ou la naissance d'un enfant. Rappelez-

vous une grande victoire qui vous a fait vous sentir vraiment bien. Pour moi, c'est le jour où j'ai embrassé cette fille dont j'étais amoureux dix ans plus tôt et que je n'avais jamais osé aborder par excessive timidité. Une décennie plus tard, après une rencontre fortuite dans un bus, je pouvais prendre une revanche. Est-ce qu'à ce moment-là, vous vous êtes dit que vous seriez heureux pour le restant de vos jours ? Dans mon cas, la réponse est oui. Depuis ce jour, avez-vous toujours été heureux ? Autrement dit, est-ce que cet événement qui vous a rendu fou de joie à l'époque a garanti votre bonheur ? Exercice intéressant. Je parie que la réponse est non. L'explication est simple : c'est le fait d'être heureux qui provoque la chance et nous amène à avoir plus de succès, pas le contraire. Tal Ben-Shahar explique : « Ce n'est pas la réussite qui conduit au bonheur, mais plutôt le bonheur qui conduit à la réussite. [...] En augmentant votre niveau de bien-être, même un tout petit peu, vous serez plus créatif et innovant, que ce soit au travail en tant qu'adulte ou à l'école en tant qu'enfant. Le degré de productivité et d'implication professionnelle ou scolaire croît significativement et simultanément lorsque le bien-être augmente. »

Au lieu de courir après la réussite, il vaut donc mieux s'efforcer d'être antifrangible, ici et maintenant, pour accéder à un bonheur durable.

Bon d'accord, mais comment est-ce qu'on devient heureux, ou plutôt, antifrangible ? Comme la lumière se décompose en diverses couleurs lorsqu'on utilise un prisme, le bonheur se scinde en 5 catégories : le bien-être spirituel, le bien-être physique, le bien-être intellectuel, le bien-être relationnel et le bien-être émotionnel.



Comment atteindre le bien-être spirituel

Un homme interroge trois maçons sur un chantier. Il demande à chacun d'eux : « Qu'est-ce que vous faites ? ». Le premier répond : « Je pose des briques. » Le deuxième affirme : « Je construis un mur. » Le troisième dit avec un sourire : « Je construis une cathédrale à la gloire de Dieu. »

La clé du bien-être spirituel est là. « Quel que soit le caractère répétitif d'une tâche ou l'ampleur d'un défi, c'est notre point de vue qui compte le plus et qui fait toute la différence dans notre façon de vivre les choses. » Voir de la magie et du merveilleux, même dans une tâche en apparence banale, contribue à notre bonheur. Bien sûr, il y aura toujours des moments dans la vie où l'on souhaitera que la journée se termine ; des moments où l'on aura le sentiment de simplement « poser des briques ». Cela ne doit pas nous empêcher d'apprendre à savourer l'existence, en décelant la beauté en chaque chose. Pour cela, le professeur Ben-Shahar partage quelques exercices.

En voici un pour vous aider à trouver le sacré dans le banal, le quotidien. Choisissez une activité que vous effectuez couramment et décrivez ce que vous faites pour l'accomplir. Comme si vous rédigez une fiche de poste.

Tal Ben-Shahar prend l'exemple de la préparation de ses cours : il consulte des articles, puis rédige sa présentation, revoit ses notes, etc.

Maintenant, reformulez cette tâche comme s'il s'agissait de la description d'une vocation. Voici l'exemple que donne l'auteur : « Je commence mon travail en me plongeant dans les textes fascinants des plus grands penseurs du monde. [...] J'ai ensuite la chance de partager ce qui compte tant pour moi avec d'autres personnes, afin de les aider à être plus heureux. Après ma classe, je me demande ce que j'ai appris à partir des questions qui ont été posées pendant le cours. Comment puis-je m'en servir ? Comment puis-je progresser en tant que professeur et apporter ma contribution à la vie des autres ? »

À vous de jouer.

Quel que soit le caractère répétitif d'une tâche ou l'ampleur d'un défi, c'est notre point de vue qui compte le plus et qui fait toute la différence dans notre façon de vivre les choses. »

② Comment atteindre le bien-être physique

Le stress est un problème familier. Avant la crise sanitaire, nous l'éprouvions déjà souvent. Le contexte actuel n'a fait que l'accentuer. Nous cherchons tous, souvent en vain, à bannir le stress de notre existence. Cependant, notre véritable ennemi serait plutôt... l'absence de repos.

Ben-Shahar se sert d'une analogie avec le sport pour l'expliquer. L'exercice physique, en particulier la musculation, consiste à stresser les muscles. Nous ne nous entraînons pas toute la journée, nous accordons des temps de repos à notre corps. Et c'est ce processus qui lui permet de se renforcer. Dans des périodes de tension, nous pouvons faire la même chose pour nous relaxer. Vous pensez ne pas avoir le temps ? Ce repos peut être extrêmement bref.

Voici comment effectuer une micro récupération : toutes les deux heures, accordez-vous un instant de repos. Si vous en avez le loisir, prenez 15 minutes. Mais si ce n'est pas possible, même trente secondes de pause sont bénéfiques.

- ① Fermez les yeux.
- ② Inspirez pendant 5 à 6 secondes et expirez pendant 5 à 6 secondes. Faites-le trois fois. Concentrez-vous sur votre respiration.
- ③ Soyez présent à cet instant, et rien d'autre.

Répétez ce rituel tous les jours et toutes les deux heures. Faites le bilan au bout d'une semaine. Comment vous sentez-vous ?

③ Comment atteindre le bien-être intellectuel

Il comporte plusieurs facettes. « Premièrement, le bien-être intellectuel consiste à nourrir votre curiosité inébranlable et innée, votre désir naturel d'en apprendre toujours plus. Deuxièmement, il est essentiel de creuser certains sujets, à la fois par plaisir, mais également pour aiguïser notre réflexion. Troisièmement, être ouvert à la possibilité de faire plus d'erreurs. »

Tal Ben-Shahar propose un exercice intéressant pour s'y entraîner, qui s'appelle *l'esprit du débutant*. L'auteur l'assimile à une forme de pleine conscience active, comparable à la méditation.

« Munissez-vous de ce livre remarquable auquel vous avez toujours voulu vous attaquer – il se trouve peut-être déjà sur votre étagère – et lisez-le. Puis relisez-le. Étudiez-le à un niveau encore plus profond. » C'est lors des relectures que vous devez adopter l'esprit du débutant et aborder l'ouvrage comme si c'était la première fois.

Cet exercice ne s'applique pas seulement à la lecture. Vous pouvez adopter l'esprit du débutant en admirant une œuvre d'art, une danse ou même la nature.

Comment atteindre le bien-être relationnel

Des chercheurs de Harvard ont initié une étude dans les années trente (qui continue encore aujourd'hui) sur deux groupes d'individus. Il en ressort que l'indicateur numéro 1 du bonheur, c'est la qualité des relations humaines. C'est aussi le meilleur indicateur d'une bonne santé physique !

Pour bénéficier de meilleures relations, l'auteur nous invite à être généreux, sans nous oublier. En occident, nous employons deux termes bien séparés : l'égoïsme (mauvais) et l'altruisme (bon). Dans la culture orientale, la générosité ne fonctionne pas que dans un seul sens. « En tibétain, le mot compassion se dit *tsewa* qui se traduit par *compassion envers soi-même et les autres* ».

Alors, comment changer de perspective et faire preuve de *tsewa* ? « Imaginez une série de cercles concentriques dont vous seriez le centre. Vous commencez par avoir de la compassion envers vous-même, vous étendez ensuite celle-ci aux personnes qui vous sont proches, puis aux autres et enfin au reste du monde ; mais cela commence toujours par vous. » Répétez cet exercice de visualisation tous les jours et vous en ressentirez rapidement les bienfaits.

Comment atteindre le bien-être émotionnel

Tal Ben-Shahar précise, à ce sujet, une chose importante. Développer une science du bonheur ne signifie pas que nous ne serons plus jamais triste ou malheureux. « Il n'y a que deux catégories de personnes qui n'éprouvent jamais d'émotions douloureuses : les psychopathes et les cadavres. » « Donc si vous éprouvez des émotions douloureuses, c'est un bon signe. Cela veut dire, premièrement, que vous n'êtes pas un psychopathe et deuxièmement, que vous êtes en vie. »

Maintenant que vous avez compris que le bonheur n'est pas synonyme d'absence de souffrances, vous pouvez vous autoriser à être humain. Voici trois façons de gérer les émotions douloureuses qui pourraient vous traverser.

1 Pleurer

« Il a été prouvé que pleurer est une manière de s'apaiser par soi-même ; cela permet

de libérer les hormones du bien-être telles que l'ocytocine et certaines substances qui soulagent la tristesse et le stress. » Si pleurer n'est pas toujours bien vu en société, c'est pourtant une réaction naturelle très efficace pour cultiver votre bien-être. La prochaine fois que l'envie vous prendra, ne retenez pas vos larmes, au contraire : fondez en sanglots.

2 Parler de ses émotions douloureuses

« Exprimez-vous au lieu de vous taire, communiquez plutôt que de tout garder en vous. » Pour éviter l'effet cocotte minute, et ne pas risquer d'exploser sur la boulangerie le jour où elle vous dit qu'elle n'a plus de pain, livrez vos ressentis. Que ce soit auprès d'un ami ou d'un thérapeute, déchargez ce trop-plein. Vous vous sentirez tellement plus léger après.

3 Écrire

Vous avez du mal à vous exprimer à l'oral ? Écrivez. Écrivez ce qui vous passe par la tête, ce que vous ressentez, sans vous préoccuper de la grammaire ou de l'orthographe. Prenez ce temps pour vous, ne laissez pas les émotions négatives refoulées s'accumuler.

Happy end ?

Un critère simple pour mesurer la valeur d'un livre, c'est l'ampleur des changements qu'il engendre dans votre vie. Bien que l'on trouve dans celui de Tal Ben-Shahar de nombreuses évidences et quelques banalités, *Les 5 clés du bonheur* agit comme une prise de conscience. Le bonheur ne signifie pas l'absence de souffrance, et la réussite découle d'un état d'esprit positif, non l'inverse. Il faut donc savourer la vie, même lorsque l'on pense accomplir une tâche ingrate. Nous pouvons tous devenir antifragiles, même au beau milieu du chaos. L'autre élément à retenir, c'est que nous devons travailler quotidiennement à notre bonheur. Certes tout passe. Après la pluie, vient le beau temps. Un jour, les épidémies prennent fin. Il ne faudrait pas en conclure que nous devons attendre en spectateur. Exerçons-nous à être heureux chaque jour, même au beau milieu de la tempête. ☉

Donc si vous éprouvez des émotions douloureuses, c'est un bon signe. Cela veut dire premièrement que vous n'êtes pas un psychopathe et deuxièmement que vous êtes en vie.



PRISE DE PAROLE

PAR ESTELLE HAAS

LA PAROLE, LE PREMIER OUTIL DU BIEN-ÊTRE ?

LES MOTS PEUVENT CAUSER BIEN DES MAUX. POUR EXPRIMER SES ÉMOTIONS SANS HEURTER SON INTERLOCUTEUR, IL EXISTE POURTANT UNE MÉTHODE SIMPLE ET EFFICACE : LA COMMUNICATION NON VIOLENTE. ESTELLE VOUS EXPLIQUE COMMENT, AVEC LA PAROLE, ON PEUT CONTRIBUER À SON BIEN-ÊTRE ET À CELUI DES AUTRES.

Avez-vous déjà eu le sentiment de courir comme un hamster, avec cette impression d'être piégé dans une course à la perfection ? Êtes-vous accro au regard des autres, si bien que vos actions sont souvent exécutées pour gagner l'approbation d'un groupe ? Vous faites-vous parfois violence, jusqu'à vous sentir vidé, comme si vous n'aviez pas respecté vos limites ? Vous arrive-t-il d'être agressif ou agité ?

Vous avez probablement déjà ressenti ces symptômes qui sont révélateurs d'un mal-être. Ce dernier est protéiforme, et sa version la plus violente nous dirige droit vers le burn-out, la dépression, l'hyperactivisme, les addictions ou la surconsommation d'à peu près tout.

Pour en décortiquer l'origine, nous cherchons souvent du côté de nos peurs ou de notre hygiène de vie. Il existe pourtant un autre ingrédient qui impacte notre vie émotionnelle, psychique et physique : la parole. Je l'observe tous les jours en coachings de prise de parole en public.

Derrière le mal-être, il y a généralement une personne qui n'arrive pas à dire ce qu'elle aimerait, ce qu'elle voudrait. Nous ne savons pas, la plupart du temps, formuler nos attentes dans des propositions claires et négociables. Et c'est pour répondre à cette problématique qu'a été pensée la communication non violente.

Un outil puissant pour se sentir mieux

La Communication non violente (CNV) a été développée dans les années 1960 par le psychologue américain Marshall Rosenberg. L'objectif de cette méthode est de vivre des relations authentiques et fluides avec les autres et soi-même. La CNV permet de transformer une situation de conflit, de frustration ou d'incompréhension, en une situation de dialogue et d'échanges féconds. Lorsqu'on ne prête pas attention aux mots que l'on choisit, on nourrit une forme de violence. Elle peut être subtile, insidieuse et déguisée - une critique, une pique, une posture fermée, du cynisme, un soupir, un regard moqueur, un geste d'impatience... Pour Marshall Rosenberg, elle est l'expression de nos besoins insatisfaits ; autrement dit, nous n'avons pas conscience de nos besoins fondamentaux.

Par exemple, si mon conjoint veut me parler alors que je suis crevée après une semaine de travail acharné, je l'écoute pour ne pas le contrarier. Trente minutes plus tard, je suis K.O. Je finis par lui lâcher un : *Oh, tu m'em***** avec tes histoires*. Cette phrase souffle le vent du conflit sur mon couple et, en la prononçant de manière agressive, ni lui ni moi n'allons nous sentir bien.

La CNV propose quatre étapes pour fluidifier nos relations.

- ① **Quelle est la situation ?** Il s'agit de reprendre factuellement les éléments contextuels. Dans

cet exemple, j'ai passé une semaine à gérer un client difficile, je manque de sommeil, et je réalise que je ne peux plus sortir à partir de ce soir car mon passeport vaccinal n'est pas à jour.

- ⊙ **Quel est le sentiment que je ressens ?** Chagrin, colère, dégoût, désespoir... Il en existe des milliers. Dans cet exemple, je me sens épuisée et là, maintenant, je n'ai envie de parler à personne. Pour exprimer ce ressenti, oubliez le «tu» qui tue ! L'emploi de ce pronom peut sembler accusateur («tu aurais dû faire ça»), et inciter votre interlocuteur à se défendre plus qu'à vous écouter.
- ⊙ **Quel est mon besoin ?** J'ai besoin de faire une sieste, de lire une BD, et ensuite je serai contente de discuter avec mon conjoint car j'ai aussi besoin de passer du temps avec lui.
- ⊙ **Quelle est la demande que je souhaite formuler ?** J'aimerais dire à mon conjoint : *Est-ce que cela te va si nous parlons dans une heure ?*

Apprendre à dire non

Ne pas arriver à dire non, au bon moment et à la bonne personne, provoque beaucoup de violence en soi et donc, de mal-être. Combien de fois avons-nous exprimé des oui «gentils» pour nous tirer d'affaire à très court terme, et combien de fois l'avons-nous regretté aussitôt après ?

Nouvel exemple : une amie vous invite à animer gratuitement un événement en ligne demain soir ; elle vous assure que cela encouragera votre visibilité. Pris de court, vous dites oui, alors que vous auriez aimé passer la soirée à bouquiner. Après tout, cette personne est gentille de penser à vous, et elle insiste ; vous vous sentez obligé d'accepter. Une semaine plus tard, cette même personne vous invite à déjeuner pour vous remercier. Cette fois encore, vous répondez présent alors que vous êtes fatigué. Quinze jours plus tard, elle vous convie à un événement networking. Vous explosez intérieurement : *Mais qu'est-ce qu'elle a celle-là ? Elle croit que je n'ai que ça à faire ? Elle me pompe mon espace vital avec ses invitations !*

Vous critiquez brusquement cette personne et devenez agressif parce que vous n'avez pas su dire non. Objectivement, ce n'est pas elle qui est envahissante. C'est vous qui n'avez pas su lui

indiquer vos limites à temps. Cette personne ne vous pompe pas votre espace vital, mais vous n'avez pas créé l'espace suffisant pour protéger votre propre bulle d'air.

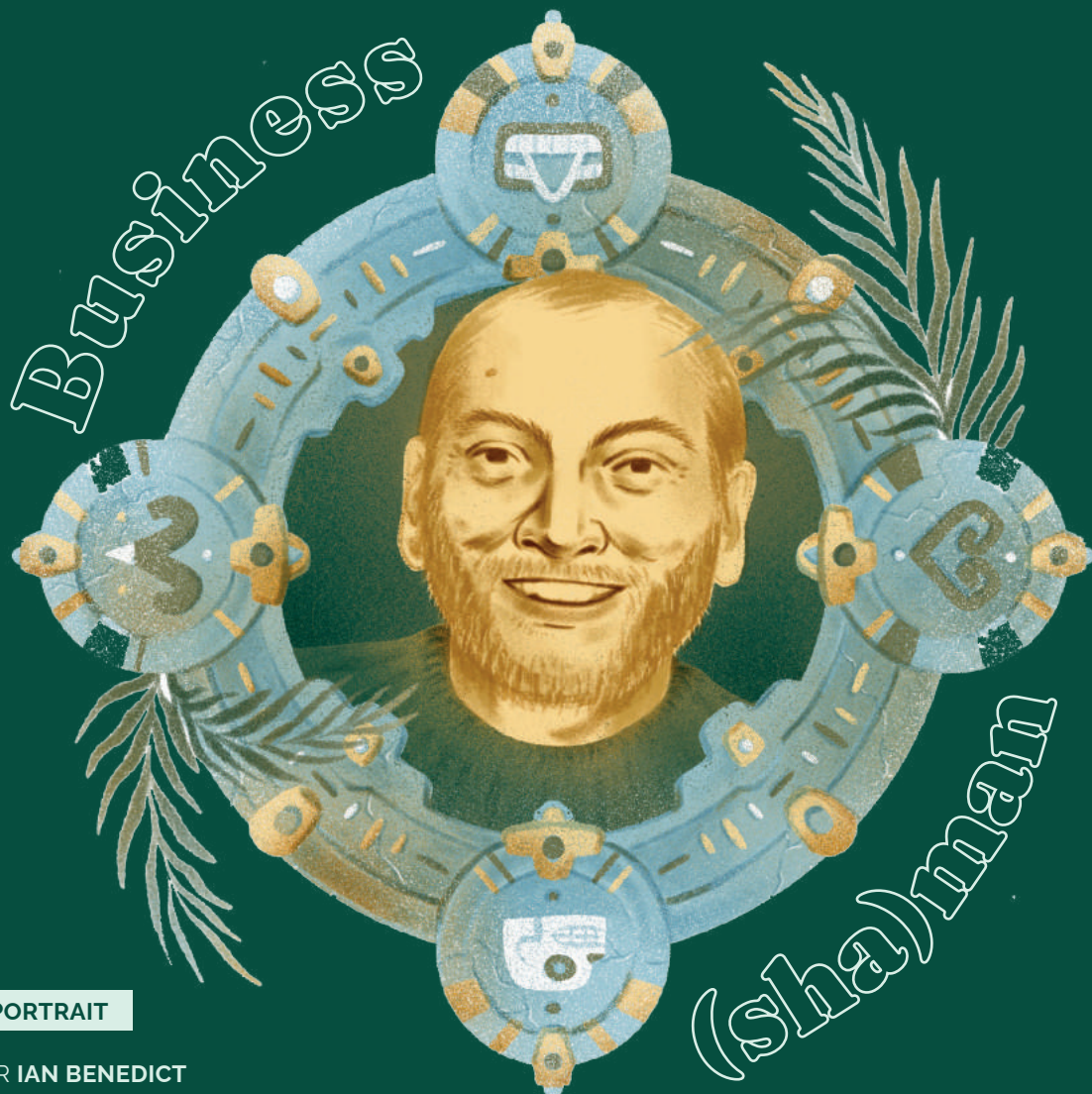
Alors, comment faire pour dire non ? Il suffit d'exprimer « simplement et sans chichi ses sentiments et ses besoins » (*Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, Thomas D'Ansembourg).

Par exemple : *Je te remercie pour l'invitation, je suis touché que tu penses à moi. Ça me fait plaisir de te voir (là, je dis "oui" à son amitié). En même temps (ce n'est pas contradictoire, c'est juste que cela cohabite), je suis fatigué, j'ai besoin de me reposer après une semaine stressante et de retrouver les miens que j'ai peu vus ces derniers temps (là, je dis "oui" au repos). Je décline ta gentille invitation, bon networking, et j'espère te voir bientôt !*

Les mots sont des outils puissants, que nous employons tous les jours. En intégrant les quatre étapes de la CNV dans vos prises de parole, vous constaterez à quel point vous gagnerez en assertivité. Vous vous positionnerez avec clarté et vigueur, sans aucune agressivité. Et vous gagnerez en bien-être !

Cette méthode exige d'identifier vos sentiments, et surtout vos vrais besoins. Connaître ces derniers est finalement ce qu'il y a de plus difficile, et demande d'aller chercher au fond de soi pour ne pas être influencé par nos habitudes ou notre entourage. La bonne nouvelle, c'est que la CNV est très simple à prendre en main : vous partez des faits, exprimez vos sentiments, votre besoin, et finissez par formuler votre demande. En l'utilisant, vous ressentirez ses bienfaits sur la qualité de vos relations professionnelles et personnelles. Comme dirait le psychologue Jacques Salomé : « Heureux qui communique ! ». ⊙





PORTRAIT

PAR IAN BENEDICT

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

QUI EST DON MIGUEL RUIZ, L'AUTEUR DU BEST-SELLER *LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES*? À COMBIEN S'ÉLÈVE AUJOURD'HUI SON PATRIMOINE? QUI SONT SES ENNEMIS? POUR QUI VOTE-T-IL? VOUS NE TROUVEREZ LA RÉPONSE À AUCUNE DE CES QUESTIONS. À LA PLACE, PLONGEZ AU CŒUR DE LA PHILOSOPHIE D'UN *BUSINESS CHAMANE* INVESTI D'UNE MISSION.

Pour écrire ce portrait, nous avons dû entreprendre un voyage aussi long que difficile. Mieux vaut être préparé avant de partir sur les traces de Don Miguel Ruiz, car c'est un personnage aussi discret qu'insaisissable. Il nous a donc fallu remonter le fil, en partant des quelques éléments dont nous disposions: un nom, et quatre accords. À partir de son patronyme, nous avons d'abord tenté de trouver un membre de la famille en mesure de nous introduire. Cela nous est tombé dessus comme une évidence: Olivia Ruiz,

bingo! Manque de bol, il s'est avéré qu'elle n'avait aucun lien de parenté avec notre chamane mexicain. Loin de nous laisser abattre, nous sommes partis, sac à l'épaule, à sa recherche sur les terres qui l'ont vu naître: le Mexique. À nouveau, manque de bol, nous avons découvert une fois sur place que Don Miguel Ruiz vit désormais en Californie. Comme si cet homme spirituellement accompli savait que nous étions sur ses talons et prenait un malin plaisir à nous échapper de peu plus à chaque fois!

Dr Ruiz et Don Miguel

Don Miguel Ruiz naît en 1952 à Guadalajara, au Mexique. Sa mère est guérisseuse, son grand-père est chamane.

Il grandit dans une famille où on lui enseigne que tout est possible, absolument tout, à condition d'avoir une volonté de fer et de la discipline. Qu'à cela ne tienne, Don Miguel décide de devenir médecin, puis chirurgien – et il devient l'un puis l'autre sans problème. Mais après sept années de pratique, il décide d'arrêter les interventions chirurgicales. Il se rend compte qu'il est davantage intéressé par la compréhension de l'esprit humain que par la réparation de son corps.

Don Miguel retourne alors auprès de sa mère et de son grand-père, et leur demande de lui transmettre tout leur savoir. Pour le jeune médecin, la découverte de ses racines toltèques est une révélation: leur philosophie, leur savoir, leurs croyances, leurs coutumes. Tout cela lui semble contenir une richesse inestimable, qui s'est perdue dans les strates du temps, et qui n'a jamais été autant d'actualité que dans notre monde moderne! Devenu lui-même un *nagual*, un guide des deux mondes (matériel et spirituel), Don Miguel entreprend alors de transmettre tout son savoir à des apprentis, afin d'assurer la survie de l'héritage spirituel Toltèque.

Après plusieurs années de pratique et d'enseignement, notre médecin *nagual* se lance dans l'écriture de son premier livre, *Les Quatre Accords Toltèques*. Son ambition : introduire le lecteur à une nouvelle façon de vivre, « en tant qu'artiste ».

En effet, dans la vision qu'il cherche à partager, Don Miguel considère que nous sommes toutes et tous des artistes. Dès lors que l'on entre dans ce mode de pensée, en premier lieu, on cesse naturellement de chercher à être parfait – « ce qui constitue le plus grand mensonge de l'humanité », comme il l'affirme dans ses interviews.

Dès lors que l'on se considère comme artiste, alors tout ce que l'on fait devient une expression artistique, et notre œuvre primordiale, c'est notre

vie. La fonction du *nagual* est simple : aider les êtres humains à découvrir par eux-mêmes qui ils sont vraiment. Et qui sommes-nous vraiment, Don Miguel?

Des êtres parfaits. Ou du moins, aussi parfaits que nous pouvons l'être. Nul besoin de rechercher la perfection à l'extérieur de nous-mêmes. C'est en dedans qu'il faut braquer la lampe. Et la façon la plus efficace de devenir la meilleure version de nous-mêmes ne vous surprendra pas si vous êtes entrepreneur: il s'agit de conclure des accords avec soi-même.

Avant de plonger dans le contenu de ces quatre accords, il nous faut exposer rapidement la vision du monde que propose notre *nagual*.

Le rêve éveillé

Que vous soyez platonicien ou juste fan de *Matrix*, ce qui va suivre risque de vous plaire: dans la cosmologie toltèque, la réalité n'est rien d'autre qu'un rêve collectif éveillé. « Avant notre naissance, les humains nous précédant ont créé un grand rêve extérieur que l'on appelle le rêve de la société, ou le rêve de la planète. Le rêve de la planète est un rêve collectif résultant de milliards de rêves personnels plus petits qui, ensemble, forment le rêve d'une famille, le rêve d'une communauté, le rêve d'une ville, le rêve d'un pays, et finalement, le rêve de toute l'humanité. Le rêve de la planète comporte toutes les règles de la société, ses croyances, ses lois, ses religions, ses différentes cultures et modes de vie, ses gouvernements (...) »¹ Lorsqu'un nouveau-né vient au monde, tout le travail des parents, des professeurs, de la société dans son ensemble, est de faire en sorte que cet être nouveau prenne rapidement le chemin de ce rêve collectif, afin qu'il puisse s'y intégrer. Le problème qui en découle, c'est que nous ne choisissons rien de tout ce qui va constituer ensuite notre identité – pas même notre nom! Nous recevons toutes ces croyances de l'extérieur, et nous les faisons nôtres. Pire encore, éduqués selon les mêmes méthodes que les animaux, nous en venons à rechercher les récompenses et fuir les punitions. Cela nous amène à masquer, cacher, voire effacer,

qui nous sommes vraiment, au profit de l'être que nous croyons devoir être – pour satisfaire les attentes de nos proches et de la société. Or ce rêve de la société, tel qu'il apparaît, a toutes les caractéristiques traditionnelles de l'enfer: c'est un lieu de peur, de punition, de souffrance et de culpabilité.

C'est pourquoi Ruiz nous incite à nous libérer de ce cauchemar en prenant nos responsabilités, et en les scellant à l'intérieur de nous-mêmes sous forme d'accords.

Premier accord: Que votre parole soit impeccable

Bon. S'il faut commencer par là, sachez que nous n'avons pas totalement été impeccables nous-mêmes. Si vous ne l'aviez pas deviné, le premier paragraphe de cet article est un tissu de mensonges: nous n'avons jamais contacté Olivia Ruiz.

Et si l'on en croit notre chamane moderne, ce n'est pas quelque chose à prendre à la légère, car la parole est littéralement un outil magique, capable de créer et détruire à peu près tout et n'importe quoi, y compris nos croyances.

Il suffit d'une moquerie assassine pour briser la confiance en soi d'une personne. Alors qu'est-ce qu'une parole impeccable? C'est une parole sans péché, c'est-à-dire une parole qui n'est pas une attaque contre soi-même – car le péché n'est rien d'autre qu'une chose commise contre soi. Par exemple, en jugeant ou en critiquant autrui, le poison que l'on envoie nous contamine aussi. Pire, on risque de recevoir en retour le poison de notre ennemi.

« Lorsque vous êtes impeccable, vous assumez la responsabilité de vos actions, mais vous ne vous jugez pas, vous ne vous critiquez pas. »²

La question de la parole dans l'entrepreneuriat est cruciale. Elle est le ciment de la confiance, qui tisse l'écosystème régissant les affaires. Une parole donnée et non respectée ne sera pas prise au

sérieux la fois suivante. De la même manière, une certaine tendance à souder le groupe en critiquant, raillant, ou insultant les concurrents ne pourra pas conduire à un épanouissement sain de l'entreprise.

Deuxième accord: Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle

Alors, bon. Là aussi, il faut reconnaître que dans le premier paragraphe, nous en avons fait un peu une affaire personnelle en nous imaginant que ce cher Don Miguel Ruiz faisait tout pour nous fuir – alors qu'il ne faisait que vivre sa vie.

L'idée puissante qui se cache derrière cet accord, c'est que nous sommes toutes et tous les personnages principaux des séries télé de nos vies. Dans la série qui nous est unique et individuelle, les personnes autour de nous tiennent des seconds rôles. Or, à force de voir tout ce casting renouvelé saison après saison, nous nous laissons prendre au jeu.

Nous imaginons que tout tourne bel et bien autour de nous. Que les seconds rôles qui nous accompagnent doivent connaître par cœur notre série, depuis le temps. Et donc nous avons tendance à tout prendre personnellement. Les critiques. Les manquements. Les plaisanteries.

À tel point que nous finissons par oublier que nous tenons également des seconds rôles dans une multitude de séries! Ce qui fait que dès lors que l'on commence à faire d'un événement une affaire personnelle, on commet l'erreur d'oublier que cet événement n'est que la projection d'une autre personne.

En se l'appropriant, on se charge d'un poids qui ne nous appartient pas. Une critique, par exemple, en révèle toujours bien plus sur son émetteur que sur son objet. Alors à quoi bon en faire une affaire personnelle?

Cela vaut particulièrement dans l'entrepreneuriat, où la formule consacrée en anglais « it's not personal, it's just business » (« rien de personnel, c'est juste

les affaires ») vient nous rappeler qu'il ne s'agit, au fond, que d'un jeu entre adultes dans lequel chacun remplit un rôle (hiérarchique et opérationnel), mais que hors de ce jeu, il n'y a absolument aucune distinction de valeur entre les êtres.

Troisième accord : Ne faites pas de suppositions

Oui. C'est vrai, nous avons sans doute fait des suppositions erronées en nous lançant dans cette enquête. Par exemple, en étant certains que Don Miguel Ruiz ne pouvait avoir quitté le Mexique. Au lieu de nous rendre sur place pour découvrir que notre supposition était fausse, nous aurions tout simplement pu poser la question à Olivia Ruiz, dont nous avons supposé à tort qu'elle était de la famille de Don Miguel, et... Bref. Passons.

D'après notre *nagual*, les suppositions que nous formons dans nos esprits sont la source principale de nos problèmes. Nous supposons toutes sortes de vérités à propos du monde qui nous entoure, et bien vite, nos suppositions entrent en conflit avec celles des autres, ou bien elles sont contredites par les événements. De là découlent de nombreuses souffrances, internes comme externes.

Or le meilleur moyen de ne pas faire de suppositions, c'est de poser des questions. Au lieu de prêter des intentions à autrui, il vaut mieux demander directement. Et tant qu'à faire, pour éviter aux autres de faire des suppositions sur nous, il vaut mieux affirmer directement ce que nous voulons.

Certes, cet accord n'est pas évident à appréhender pour les entrepreneurs. En effet, tout projet n'est, à la base, rien d'autre qu'une supposition. On pourrait même croire que la stratégie d'une entreprise pour se perpétuer dépend d'une multitude de suppositions qui doivent s'avérer justes.

Mais si l'on y réfléchit bien, les suppositions sont tout autant un poison. Elles font douter, hésiter, souvent sur des bases instables. Rien ne vaut une stratégie qui repose sur des éléments concrets.

Quatrième accord : Faites toujours de votre mieux

Cette fois, pour le coup, on a respecté l'accord : dans la rédaction de cet article, nous avons vraiment fait de notre mieux. Est-ce que ce « mieux » aurait pu être « meilleur » ? Sans doute. Dans une autre réalité. Mais dans celle-ci, avec les données présentes, nous n'aurions pas pu faire autrement.

Cet accord semble faire écho au précepte oriental qui nous invite à être pleinement présent en toutes circonstances. Dans les deux cas, il s'agit de faire les choses pour elles-mêmes, et non dans le but d'obtenir une rétribution ou d'empêcher un mal futur.

« Lorsque vous faites de votre mieux, vous ne laissez aucune chance à votre Juge intérieur de vous culpabiliser ou de vous critiquer. Si vous avez fait de votre mieux et qu'il essaye de vous juger, vous savez quoi répondre : "J'ai fait de mon mieux." »³

De cet accord découle une plus grande conscience de soi, de ce que l'on peut encore améliorer, mais aussi de ce que l'on devrait accepter. Faire au mieux, cela signifie s'exercer, puis avoir un regard honnête sur ses résultats afin de progresser. À l'inverse, cela signifie aussi ne pas faire les choses par devoir ou par obligation, parce qu'alors, on est incapable de les faire au mieux – et dans ce cas, mieux vaut ne pas les faire du tout, si cela peut être évité. Qu'avons-nous appris sur Don Miguel Ruiz au terme de notre investigation ? Pas grand chose. Mais nous espérons avoir donné ici quelques pistes pour en apprendre plus sur nous-mêmes. Parce que finalement, dans ce grand rêve collectif où nous nous trouvons, la personnalité ou l'histoire du *nagual* n'importent que peu. Ce qui compte réellement, c'est la transmission de son message. ☺



PAR MATHIAS SAVARY

Dans la galaxie des entrepreneurs du bien-être

ILS SONT DE PLUS EN PLUS NOMBREUX À FAIRE DU BIEN-ÊTRE LEUR MÉTIER. C'EST LE CAS DE CHARLY AOURIR, COACH, ET EMILY LOUVEAUX, THÉRAPEUTE. CES DEUX PRATICIENS ATTENTIFS ET RECONNUS SONT AUSSI DES ENTREPRENEURS ACCOMPLIS. RENCONTRE.

Médecines douces, yoga, coaching, sophrologie, relaxation... On estime que sur le territoire français, ce marché pèse environ 37,5 milliards d'euros et dénombre pas moins de 290 000 entreprises (source Bordeaux Business). Dans cet univers en expansion, la liste des pratiques s'allonge, de l'acupuncture à la sexothérapie, en passant par le magnétisme, la chiropraxie et le feng shui. Certains ont des noms imprononçables comme la fasciapulsologie : une thérapie manuelle qui cible les fascias, des membranes fibroélastiques qui enveloppent l'ensemble de la structure anatomique humaine.

Autre exemple original : la sonothérapie. Appelée également «guérison par le son», elle consiste à s'offrir un bain de vibrations émises par un gong. Les vibrations du disque de métal, qui s'étendent au-delà du spectre sonore de l'oreille humaine, vont travailler le corps afin d'assouplir ou de lever les blocages.

Forcément, parmi tous ces nouveaux praticiens et ces innombrables méthodes, on trouve des charlatans. Soyons vigilants, sans jeter le bébé avec l'eau du bain. Nombreux sont les entrepreneurs talentueux et dévoués qui évoluent dans le domaine du bien-être. LiveMentor en a formé des centaines, dont Charly Aourir et Emilie Louveaux. Quelle est leur philosophie du bien-être ? Comment ont-ils lancé leur activité ? Voici leur histoire.

Charly Aourir

Dans sa vie d'avant, Charly était analyste financier. Il a fait un grand écart professionnel lorsqu'il s'est reconverti

dans le coaching. Il accompagne désormais les personnes dans leur objectif de remise en forme.

Charly a commencé le coaching un peu comme un *side project*, en accompagnant des collègues. Pour lancer son activité, il a commencé par créer du contenu ; un moyen pour lui de partager et challenger ses connaissances.

Quitter un métier bien payé pour entrer dans un milieu archi concurrentiel, et vivre à son compte. Vertigineux, non ? Alors, il s'est appuyé sur ses compétences transférables. Quand on se lance, il faut étudier ses forces et ses faiblesses, et capitaliser sur ce que l'on sait bien faire. «J'ai utilisé mes capacités d'analyse financière sur les réseaux sociaux pour évoluer. J'ai de grandes bases de données, j'analyse les contenus, les hashtags, les images et les comportements. Cette maîtrise fait ma différence concurrentielle. En revanche, je sais que je suis nul pour vendre. Je ne suis pas un bon commercial.»

Avec un ami, ils se sont lancé le défi de créer un post par jour sur Instagram. Lorsqu'il se remémore ses premiers contenus, il s'en amuse : «C'était



La chose la plus importante, c'est de se positionner comme chef d'entreprise, même lorsqu'on a un métier d'aidant. Nous avons une mission de vie, c'est vrai. Mais nous sommes aussi des chefs d'entreprise.

horrible, moche. Je faisais des visuels sur PowerPoint. Et puis, à force, j'ai aiguisé mon œil. L'étape une, la plus importante, c'est de se lancer et de faire sauter toutes les barrières.» En un an, il est passé de 0 à 85 000 abonnés.

La visibilité qu'il a sur les réseaux sociaux intéresse aujourd'hui les annonceurs. «À présent, je cumule plein de casquettes : je crée des programmes, j'accompagne des coachs, des gens qui veulent se remettre en forme.», nous explique-t-il. Avant de donner un dernier conseil : «Il y a des choses que vous ferez qui ne marcheront pas du tout. Tant mieux, c'est un enseignement. Il faut maintenir le rythme et "créer, créer, créer".»

Émilie Louveaux

Émilie est sophrologue et hypnothérapeute.

Elle propose des thérapies brèves, notamment Mosaïc, un outil proche de l'EMDR. Cette thérapie part du principe que nous avons déjà en nous toutes les ressources et les mécanismes positifs pour aller bien. Autrement dit, nous sommes déjà les personnes que nous voudrions être. Nous possédons des super-pouvoirs, mais comme Spiderman quand il vient d'être piqué par l'araignée, nous ne savons pas nous en servir. L'objectif, c'est d'apprendre à les maîtriser.

Quand elle a lancé son activité, son rapport à l'argent s'est confronté à des questionnements internes. Émilie se sentait piégée dans une posture d'aide, et parallèlement, elle ressentait un problème de légitimité.

Lorsqu'elle a installé son premier cabinet dans la

région de Marseille, elle a contacté les médecins de la ville pour les en informer. Puis, quand elle a déménagé à Bordeaux, elle a dû repartir à zéro. «Là, je me suis dit : il faut que ça aille plus vite, car j'ai des enfants. J'ai commencé à me réaligner, à prioriser mes besoins : je veux aider les autres, mais j'ai aussi besoin de sécurité financière. J'ai fait un travail sur moi pour assumer ces nouvelles convictions. Puis j'ai cherché des formations pour apprendre à me vendre.»

Formation au marketing digital pour développer sa communication, formation Wordpress pour créer un site internet impactant, formation copywriting pour renforcer sa visibilité sur les moteurs de recherche... Émilie n'a pas chômé ! «J'ai pris conscience que les gens cherchent des thérapeutes sur internet. Il fallait que j'y assure ma présence. Mes clients me trouvent grâce à tout ce que j'ai mis en place sur le web, en plus du bouche-à-oreille et des prescripteurs (les médecins qui me recommandent).»

Son ultime conseil : «La chose la plus importante, c'est de se positionner comme chef d'entreprise, même lorsqu'on a un métier d'aidant. Nous avons une mission de vie, c'est vrai. Mais nous sommes aussi des chefs d'entreprise.»



CONTE PHILOSOPHIQUE

PAR IAN BENEDICT

ILLUSTRATIONS DE LUCIE BARTHE-DEJEAN



LA DICTATURE DU BIEN-ÊTRE RÈGNE DANS LA CITÉ DE PHELLY. HARMONIE VOIT SA VIE S'EFFONDRE LORSQUE, SOUDAINEMENT, ELLE SE SENT SUBMERGÉE PAR UN VIDE EXISTENTIEL. UN CONTE PHILOSOPHIQUE POUR EXPLORER NOS BONNES INTENTIONS JUSQUE DANS LEURS DÉRIVES.



Pourquoi est-ce que ce vide l'avait envahie sans prévenir ? Pourquoi se sentait-elle à présent comme séparée du monde ?

Dans une région méconnue de la planète, se trouvait une petite ville où il faisait bon vivre : la cité de Phelly.

C'était une cité-État à taille humaine, où la nature cohabitait avec les petites habitations colorées au sein de la plus grande concorde.

Autour de Phelly, un grand mur protégeait les habitants contre tout ce qui pouvait potentiellement nuire à leur bonheur. Pour préserver la félicité commune, il était strictement interdit de s'aventurer en dehors de l'enceinte de la cité.

Les habitants avaient le sourire aux lèvres, tous les jours. Et si l'on tendait bien l'oreille, on pouvait entendre les arbres et les fleurs chanter leur douce mélodie. Et si l'on prêtait bien attention, on pouvait voir les animaux urbains danser ensemble, dans une ronde aussi mystérieuse que sublime.

Oui, la vie était douce dans la cité de Phelly. Une atmosphère sereine et un parfum de tranquillité régnaient, que rien ni personne ne semblait pouvoir troubler. Ou presque.

Harmonie s'était réveillée avec un étrange sentiment qui lui nouait le ventre ce jour-là.

Elle ne savait pas exactement ce qui lui arrivait. Elle qui s'était toujours sentie si bien, si heureuse – ou du moins le croyait-elle – percevait à présent un grand vide en elle. Affectée par une tristesse sans objet, une lassitude sans cause.

Harmonie décida de sortir prendre l'air, espérant que l'atmosphère de sa ville

viendrait l'imprégner de la quiétude qui lui faisait défaut. Mais dans les rues végétalisées, son malaise ne fit que s'accroître : les sourires des habitants paraissaient tirés, forcés, contrastant avec leurs regards qui semblaient trahir un grand désarroi, voire une profonde tristesse pour certains.

Harmonie pressa le pas. Elle se dirigea vers le petit bosquet à côté de chez elle, recherchant instinctivement la nature – qui saurait l'apaiser. La jeune femme s'engagea sur un petit sentier. Elle ne trouva pas ce qu'elle cherchait : la douce mélodie des arbres et des fleurs lui semblait à présent empreinte d'une profonde mélancolie. Comme si tous ces végétaux chantaient la tristesse d'une gloire perdue.

La ronde des animaux, quant à elle, s'apparentait davantage à une lutte féroce pour la vie. Elle qui avait toujours observé ce spectacle avec un regard innocent n'y voyait à présent qu'une tragédie sans fin.

C'en était trop pour Harmonie. Réfrénant ses sanglots, elle courut jusqu'à chez elle, laissant dans son sillage les regards perplexes des passants interloqués par cette scène peu commune. Une fois arrivée dans la sécurité de ses quatre murs, Harmonie s'effondra, désespérée. Pourquoi est-ce que ce vide l'avait envahie sans prévenir ? Pourquoi se sentait-elle à présent comme séparée du monde ? Comme si la connexion avait été rompue brusquement !

Pendant ce temps-là, le récit de ce trouble au calme public était remonté

jusqu'aux oreilles du Grand Administrateur du Bonheur de la ville. Ce dernier savait combien il était important de préserver la sérénité qui caractérisait sa cité, aussi fit-il convoquer Harmonie sur-le-champ afin de lui demander des explications sur son comportement erratique.

Le haut fonctionnaire la cuisina un long moment – avec le sourire et toutes les marques de gentillesse qui étaient de mise. Était-elle, par hasard, sortie hors des murs de la cité ? Non. Tant mieux. Alors peut-être s'agissait-il d'un chagrin d'amour ? Non plus. Ah. Se pourrait-il qu'elle soit, dans ce cas, en plein milieu de ce moment délicat que la gent féminine connaît de façon cyclique ? Non, non et non !

Face au Grand Administrateur du Bonheur, Harmonie se sentait mal à l'aise. Ses questions l'intimidaient, et à travers son sourire qui se voulait bienveillant, elle se sentait jugée sans ménagement. « Nous souhaitons juste comprendre ce qui vous arrive, afin de vous aider du mieux que nous pouvons à retrouver votre bonheur. »

N'obtenant aucune réponse satisfaisante, le Grand Administrateur décida de l'orienter vers les deux Sages-Gardiens de la ville : Penny Tense, Sage-Gardienne du corps, et Alex Tatik, Sage-Gardien de l'esprit. L'une et l'autre trouveraient bien le remède au mal qui frappait Harmonie. Mais le Grand Administrateur la mit en garde : si elle ne parvenait pas à retrouver sa joie de vivre, elle devrait quitter les murs de la cité, pour ne pas risquer de la contaminer de sa morosité !

Penny Tense, la Sage-Gardienne du corps

Suite à cet interrogatoire, le mal-être d'Harmonie ne fit que grandir. Elle avait le sentiment d'être un poids mort pour la société, et le fait d'être incapable de comprendre ce qui lui arrivait la désespérait au plus haut point.

Suivant scrupuleusement les consignes du Grand Administrateur, Harmonie se présenta à la demeure de Penny Tense, la Sage-Gardienne en charge des questions liées au corps. Il s'agissait d'une petite maison simple, devant laquelle se trouvaient quelques arbres fruitiers et un potager.

Harmonie frappa à la porte, mais personne ne répondit. En tendant l'oreille, elle crut entendre des gémissements. Inquiète, elle fit le tour de la propriété et tomba sur Penny Tense en pleine séance de renforcement musculaire : sa silhouette élancée, sa peau parfaite, son dynamisme, tout en elle respirait la santé. Tout, à l'exception de son regard froid et dur.

D'une voix autoritaire, Penny lui intima l'ordre d'aller l'attendre sur le pas de la porte. Harmonie s'exécuta sans broncher. Après un temps, la porte s'ouvrit : Penny Tense commença par la sermonner pour l'avoir interrompue en pleine séance de sport. Puis, elle l'inspecta de la tête aux pieds et lui fit signe d'entrer d'un simple hochement de tête.

Sans même lui laisser une chance de se présenter, la spécialiste du corps lui dit : « Vous avez dépassé la trentaine. Vous faites plus de 60 kg. Vous êtes célibataire. Vous n'avez pas de pratique sportive régulière. Vous êtes omnivore. Vous mangez trois repas par jour, mais vous



grignotez à longueur de journée. Vous ne vous êtes jamais interrogée sur le bien-fondé de votre alimentation. » Au fur et à mesure, les larmes montaient aux yeux d'Harmonie qui ne trouvait rien à répondre.

Penny conclut : « Rien d'étonnant à ce que vous soyez malheureuse, vous êtes victime d'un enchantement qui date d'avant votre naissance. La vraie question est : comment avez-vous fait pour ne vous en rendre compte que maintenant ? »

L'illustre gardienne saisit un parchemin et une plume, griffonna énergiquement dessus, avant de tendre la feuille à Harmonie : « Voici la recette pour lever le sort qui vous tue à petit feu. Suivez ce régime à la lettre. Dorénavant, tout ce que vous ingèrerez devra être contrôlé. Pesé. Questionné. Analysé. Des changements radicaux devront être faits si vous voulez vivre longtemps. Vous y trouverez peut-être un certain déplaisir au début. Mais vous comprendrez bien vite que le vrai plaisir naît sur les cendres de ces fausses joies que vous avez si longtemps entretenues. Et surtout : gare à vous si vous ne respectez pas ces préceptes, car rien ne pourra sauver votre corps de son anéantissement. »

Harmonie rentra chez elle, perplexe.

Elle avait espéré que sa rencontre avec la Sage-Gardienne du corps l'aiderait à retrouver son paradis perdu. Au lieu de quoi, elle n'avait fait que tirer des boulets de canon sur ce qui lui restait de croyances personnelles. À présent, il n'y avait plus qu'un champ vide.

« Allons, se dit-elle, si c'est ma vie qui en dépend, cela en vaut bien la peine ! »

Alex Tatik, le Sage-Gardien de l'esprit

Harmonie s'efforçait depuis plusieurs semaines de suivre à la lettre les prescriptions de Penny Tense lorsqu'elle reçut une convocation de la part d'Alex Tatik, le maître en charge des questions de l'esprit.

Harmonie s'en réjouit : si ses efforts payaient au niveau physique, son mental n'avait fait qu'empirer. Les privations qu'impliquait son nouveau régime alimentaire, le stress lorsqu'elle se retrouvait dans des situations où elle ne pouvait le respecter, puis la culpabilité lorsqu'elle avait des moments de rechute, tout cela était venu s'ajouter à son mal-être initial. Maître Tatik l'Érudit-Errant était visiblement établi depuis un bon moment dans sa jolie propriété. Son jardin soigneusement arrangé dégagait une atmosphère de paix. Pas une mauvaise herbe, pas une feuille morte. Harmonie sentit son mal-être s'estomper légèrement en ces lieux.

Une forte odeur d'encens se dégageait de la maison. En pénétrant dans la demeure, elle trouva Maître Tatik en pleine méditation sur une estrade, dans un état de concentration extrême. Les jambes croisées en position du lotus, les deux mains posées sur ses genoux, il poussait des petits grognements par intermittence.

Sa concentration était telle qu'il n'avait même pas remarqué la présence d'Harmonie, qui ne savait pas comment se manifester sans le surprendre. Elle poussa un toussotement et d'un coup, Maître Tatik ouvrit une paupière, porta la main à son oreillette Bluetooth,



avant de marmonner de façon quasi-inintelligible : « Attends, je te rappelle, mon rendez-vous est arrivé. »

Puis, il fit signe à Harmonie de s'installer aux pieds de l'estrade sur un zafu. Sans même lui laisser le temps de se présenter, le maître énonça des vérités irréfutables quant aux raisons qui l'avaient poussée à venir : « Vous êtes dans un état de confusion. Vous avez perdu votre paix intérieure. Vous aimeriez combler ce vide au centre de votre être. »

Harmonie ne pouvait qu'acquiescer. Le Maître Tatik poursuivit : « Vous faites les choses sans conscience. Vous croyez que tout vous est dû, et pourtant vous ne vous autorisez à rien. Votre esprit est davantage attiré par la pensée des souffrances d'autrui que par la perspective de votre propre bonheur. C'est évident : vous êtes victime d'un puissant sortilège. »

Émue jusqu'aux larmes, Harmonie se prosterna, jurant au Maître Tatik qu'elle suivrait toutes ses instructions, qu'elle s'en remettait à lui corps et âme, pourvu qu'elle puisse se débarrasser de ce maléfice.

« Je vais vous prescrire un certain nombre d'actions rituelles qu'il faudra suivre à la lettre, même si elles vous semblent absurdes. Il vous faudra aussi exercer votre esprit à s'auto-centrer, pour ne plus subir les perturbations du monde extérieur. »

Puis le Maître Tatik lui présenta ses honoraires, ajoutant : « Si le montant vous semble élevé, c'est la preuve que vous avez besoin d'aide. Car une personne saine d'esprit sait que la paix intérieure n'a pas de prix. »

Malheureuse Harmonie

Après quelques mois, Harmonie n'avait toujours pas retrouvé son bonheur perdu. En revanche, elle avait développé une capacité insoupçonnée à le feindre : elle savait à présent tirer les muscles de son visage de manière à former un sourire. Elle avait également appris à concentrer toute son attention sur elle-même, afin de ne plus se laisser distraire par le monde extérieur.

Mais lorsqu'elle braquait sa lanterne vers son être intérieur, elle y découvrait toujours le même vide insondable.

Harmonie fut convoquée par le Grand Administrateur du Bonheur, en présence des deux Sages-Gardiens, afin de voir comment avait évolué sa situation. La boule au ventre, la jeune femme se présenta devant eux, en tentant d'afficher son plus beau sourire en guise de masque.

Elle avait fourni de gros efforts pour respecter tout ce qui lui avait été prescrit, et d'une certaine manière, elle se disait qu'elle devait forcément aller mieux – même si elle ne s'en rendait pas compte ! En vérité, elle se sentait surtout lasse, et découragée. Les sortilèges dont elle était victime étaient vraisemblablement chevillés à elle, corps et âme. Il n'y avait rien à espérer.

Après l'avoir examinée, puis lui avoir posé une série de questions sur ses nouvelles habitudes, les trois notables se retirèrent pour délibérer. La sentence ne fut pas longue à tomber : Harmonie avait échoué ; aussi, pour préserver l'équilibre de la cité de Phelly, elle se voyait ostracisée sur-le-champ.

Un sentiment de révolte s'empara d'elle : sans contester leur décision, elle vida son sac en disant bien tout ce qu'elle pensait de leurs prescriptions à la noix, de leurs bonheurs en trompe-l'œil, de leurs visions étriquées et égoïstes. Puis, elle quitta la cité de Phelly sans se retourner.

Lorsqu'elle franchit les murs de la cité, elle ressentit quelque chose de nouveau : un mélange d'angoisse et d'excitation. On lui avait toujours décrit le monde au-dehors comme dangereux et plein de souffrances. Et en effet, la première chose qui la frappa fut la découverte d'une misère qu'elle n'avait jamais soupçonnée.

Elle traversa des villages délabrés, des forêts dévastées. Elle découvrit des zones urbanisées, dont la puanteur la prenait aux tripes. Elle fut vite approchée par des marchands de casques enchantés, qui, pour une somme conséquente, proposaient de ne plus jamais avoir à se confronter à tous les désagréments visuels et olfactifs du monde. Il suffisait de revêtir le casque pour voir un monde coloré, enchanté, aux parfums enivrants, et où la misère était tout simplement effacée.



Harmonie n'avait pas les moyens de payer cet accessoire incroyable, pourtant, elle sentit qu'il le lui fallait absolument pour supporter la vie hors des murs de Phelly.

Elle était sur le point de signer un contrat qui, en échange de l'obtention immédiate du casque magique, l'engagerait à travailler pour le compte du sorcier qui en était l'auteur jusqu'à remboursement intégral du prix d'achat (plus intérêts), lorsqu'une main se posa sur son avant-bras.

Une femme aux rides riantes la pria de réfléchir avant de signer : beaucoup l'avaient amèrement regretté par la suite. Écoutant son instinct, dont elle commençait tout juste à découvrir l'existence, Harmonie décida de faire confiance à la dame.

Cette dernière lui fit découvrir la ville et ses environs. Elle ne lui cacha rien de la misère et des injustices, et lorsque les larmes montèrent aux yeux d'Harmonie, la dame riante accueillit sa tristesse avec simplicité. Elle l'emmena ensuite voir les lieux où l'on pouvait entendre les rires et les chants de tous, y compris des moins bien lotis, afin de lui faire comprendre que s'apitoyer sur la souffrance sans se réjouir des petites joies n'était pas juste.

« La clef de tout, c'est l'équilibre » lui dit-elle avec malice.

Nul ne sait si Harmonie vécut longtemps, ni si elle retrouva jamais un bonheur comparable à celui qu'elle avait perdu. En revanche, on dit qu'elle demeura en harmonie avec elle-même et le monde qui l'entourait.

Il faut toujours garder en tête sa boussole interne : une aiguille pointe vers l'intuition, l'autre vers l'équilibre. Deux directions nécessaires pour avancer en confiance sur son chemin ; deux directions que personne à part vous ne peut indiquer.

La morale de ce conte, si tant est qu'il y en ait une, n'est pas qu'il faut refuser l'aide extérieure lorsque l'on sent notre bien-être en péril. Bien au contraire, le mouvement initié fait partie du cheminement de la guérison.

En revanche, lorsqu'on se fait accompagner, il faut toujours garder en tête sa boussole interne : une aiguille pointe vers l'intuition, l'autre vers l'équilibre. Deux directions nécessaires pour avancer en confiance sur son chemin ; deux directions que personne à part vous ne peut indiquer.

Faire violence à son corps, à son esprit, appliquer des règles sans en comprendre le sens, risque de vous mener à un

bonheur illusoire et fragile.

Ce besoin de contrôle est à l'image de la fable du soleil et du vent, qui argumentaient au sujet de leur force mutuelle. Vous pouvez souffler un vent de tempête pour ôter le manteau du mal-être. Vous finirez par vous accrocher à ce bout de tissu comme si votre vie en dépendait. En revanche, si vous brillez par votre tolérance, si vous réchauffez vos épaules par l'acceptation de vos contradictions, de vos imperfections, vous finirez par déposer ce vêtement qui vous servait de protection.

Éclairez votre chemin d'indulgence, et entourez-vous de gens qui en feront de même. ☺



RÉFLEXION

PAR MAUREEN DAMMAN

Combien d'heures devrions-nous vraiment travailler pour être heureux ?

FAUT-IL RÉELLEMENT TRAVAILLER HUIT HEURES PAR JOUR ? D'APRÈS DE RÉCENTES ÉTUDES SUR LE SUJET, CELA NE NOUS MÈNERA PAS AU BONHEUR. ET D'AILLEURS, CELA VEUT DIRE QUOI, ÊTRE HEUREUX ? EXISTE-T-IL UN RYTHME DE TRAVAIL IDÉAL ? NOUS AVONS PASSÉ EN REVUE CES QUESTIONS, DE LA FRANCE À LA SUÈDE, EN PASSANT PAR DARWIN ET ARISTOTE.

Quand on essaie de parler du bonheur, on en vient souvent à se demander ce que cela signifie vraiment. De manière générale, être heureux, c'est cultiver le bonheur en continu. Étymologiquement, cela voudrait dire « chance », ou encore « bon augure ». Faisons un petit tour d'horizon : Aristote l'assimile à un état de satisfaction durable, une recherche mesurée des plaisirs ; pour Platon, c'est un certain état de tempérance. Avez-vous déjà entendu parler de l'adaptation hédonique ? C'est une théorie selon laquelle on en revient toujours à un état de bonheur stable et propre à chacun, en dépit des événements positifs et négatifs qui surviennent dans notre vie. Nous pensons courir sur la route du bonheur alors que nous faisons... du surplace. Le bonheur serait aussi l'absence de peine, la satisfaction des plaisirs, un équilibre parfait des neurotransmetteurs pour les neuroscientifiques, des relations solides et durables... Chacun y va finalement de sa recette. Y aurait-il autant de bonheur que d'individus ? Comment faire respecter notre individualité tout en faisant société ? Et comment faire société si ce n'est par l'organisation et le travail ?

Un travail de nuances

Revenons encore une fois à l'étymologie. Le travail, « tripalium » est d'abord une contrainte, une forme de torture, bref, une tâche chronophage, parfois mortelle, en tout cas ennuyeuse qui nous prive de l'oisiveté. Un peu éloigné du bonheur tout ça, non ? Nuancions le propos. Pour la philosophe Hannah Arendt, travailler est la relation première de l'homme à la nature ou l'activité par laquelle l'homme transforme les choses de la nature pour produire des biens utiles à son existence. Pour Marx, c'est une activité personnelle de l'homme, qui agit sur un objet avec

les « moyens » nécessaires, en vue d'obtenir un produit socialement utile. Tout comme la question du bonheur, le travail a été abondamment discuté, jusqu'à l'accoler à la fameuse quête de sens, qui peut presque paraître anxiogène. Une fois ces concepts éclaircis, reste à trouver son équilibre pour maximiser son bien-être.

Quelques exemples: Darwin travaillait durant trois séances de 90 minutes tous les jours. Le reste de sa journée était consacré à la lecture, à la sieste et à la promenade. Dickens s'installait à son bureau à 9 h tous les matins. Il faisait une pause pour déjeuner, et s'arrêtait à 14 h. Surprise! Il n'y aurait donc pas de corrélation entre travail et productivité. Mais alors, travailler moins contribue-t-il vraiment au bonheur?

Le travail, c'est la santé?

Selon Alex Soojung Kim Pang, auteur de *Rest : why you get more work done when you work less*, il y aurait en fait un lien très mince entre le temps passé à travailler et le résultat obtenu. Connaissez-vous d'ailleurs la fameuse loi de Pareto, selon laquelle 20 % de nos efforts fournissent 80 % des résultats? Physiologiquement parlant d'abord, travailler 8 heures par jour est mauvais pour la santé, avec un risque 40 % plus élevé de développer des maladies cardiaques ou des maladies liées au stress. Mais surtout, travailler 8 heures consécutives dans la journée est contraire à notre rythme biologique.

Nous aurions, pour la plupart, deux pics de productivité. Le premier en milieu/fin de matinée: après le réveil, le cerveau s'active progressivement et devient très actif jusqu'à 13 h en moyenne. Puis, le corps se réactive lentement et arrive à un maximum de productivité physique jusqu'à 17 h, sur la base d'un rythme classique coordonné avec la journée. Le corps serait donc plus apte à réfléchir le matin, faire des tâches nécessitant peu de concentration en début d'après-midi, et réaliser des tâches physiques en fin d'après-midi et en début de soirée. On le répète, ce sont des moyennes, pas des normes.

Depuis 2015, la Suède a mis en pratique la journée de 6 heures pour les salariés, avec des activités professionnelles concentrées le matin. L'après-midi, ils bénéficient d'un temps libre, afin de mieux gérer leur fatigue, leur équilibre vie privée et vie professionnelle – fondamental pour la productivité. Cette organisation leur permet aussi de redécouvrir la vie quotidienne en dehors du travail. Mais est-ce que cela suffit pour être plus heureux?

In fine, tout dépend du rythme de chacun, de ses envies, des étapes de vie et de son rapport à sa vie professionnelle. On peut aussi considérer son travail comme une source d'accomplissement personnel, donc de bonheur. Certains moments de vie, pendant lesquels nous travaillons intensément, nous comblent de joie grâce au sentiment de travail accompli. Enfin, certaines études montrent une relation positive au travail quand d'autres montrent exactement l'inverse. Il revient ainsi à chacun de trouver son (ou ses) rythme(s), en gardant alors une flexibilité certaine pour se respecter. Écoutez-vous! ☺

Darwin travaillait durant trois séances de 90 minutes tous les jours. Le reste de sa journée était consacré à la lecture, à la sieste et à la promenade.



ENTREPRENEURES D'EXCEPTION

PAR JOSIANE ASMANE

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

Coco Chanel

LE BIEN-ÊTRE COUSU MAIN

SA VIE EST UN MANIFESTE. SA CARRIÈRE, UN AFFRONT AUX NORMES. GABRIELLE CHANEL S'EST TAILLÉ UN DESTIN HORS DU COMMUN, COUSU DE FILS D'OR. LA « DAME DE FER » SERAIT-ELLE UNE ENTREPRENEURE BIEN-ÊTRE ? OUI, COCO A PLUS D'UN TOUR DANS SON (FAMEUX) SAC !

Et si le bien-être, c'était avant tout se sentir libre ? La vie de "Mademoiselle" nous offre un récit qui semble confirmer cette hypothèse. En révolutionnant la mode, Chanel a libéré le corps des femmes. Pour elle, se sentir bien passe avant tout par la liberté du corps, à une époque où les femmes étaient engoncées dans leurs habits et leur condition sociale. Entre les mains de Coco, le vêtement devient un moyen de s'accomplir au quotidien. Pour elle, la liberté est aussi synonyme de sécurité financière. Grande mécène, la célèbre couturière a veillé à ce que ses amis artistes soient à l'abri du besoin en protégeant leur santé mentale des nombreux tracasseries du quotidien. Le sentiment de liberté prend racine dans l'esprit de chacun. C'est ainsi que Chanel s'est créé ses propres règles de vie et s'est épanouie en dehors des normes sociales de son époque. Être bien, c'est être soi ; et ça, Chanel l'avait compris.

Libérer le corps des femmes

Si elle est connue pour ses tailleurs, Gabrielle Chanel a commencé sa carrière dans les accessoires. En 1910, elle se met en tête de créer des chapeaux. Son but : donner du confort aux femmes. À l'époque, ces dames portaient « d'énormes tourtes, des monuments faits de

plumes, enrichis de fruits, d'aigrettes ». Comment voulez-vous avoir de bonnes idées avec une cathédrale sur la tête ?

Chanel ne supporte pas que les femmes portent des tenues qui les empêchent de vivre et de penser. Ses chapeaux minimalistes visent à apporter « de la simplicité, du confort, de la netteté ». Sa ligne de vêtements suit le même principe, celui de créer de la praticité au quotidien. Elle cherche à donner une liberté de mouvement aux femmes. Pour cela, le tweed et le jersey sont ses armes de fluidité massive. Avec elle, les robes gagnent en souplesse, les jupes se raccourcissent, la taille est supprimée, les corsets abandonnés. « J'ai rendu au corps des femmes sa liberté ; ce corps suait dans des habits de parade, sous les dentelles, les corsets, les dessous, le rembourrage », dira l'impératrice de la mode.

En 1914, la tenue de sport pour femme n'existait pas. Chanel l'invente. Tout comme la petite robe noire, la marinière et autres basiques intemporels que les femmes portent encore à chaque saison, un siècle plus tard. Pionnière, elle détourne le pantalon d'homme, se coupe les cheveux à la garçonne, « parce qu'ils m'embêtent », dit-elle (les cheveux, pas les hommes).

Chanel est une entrepreneure du bien-être en version haute couture. Elle ne veut pas emprisonner



Chanel se connaît suffisamment pour suivre les règles qu'elle s'impose et refuser celles des autres. Elle fait passer son bien-être avant les codes de bienséance.

les femmes dans des tenues sophistiquées. Au contraire, elle s'inspire de sa vie pour changer la leur. Chanel travaille, crée et fait du sport, à l'image de plus en plus de femmes après la Première Guerre mondiale. Devinez de quoi a besoin une femme active ? « D'être à l'aise dans sa robe », répond Chanel. Concrètement, comment le matérialise-t-elle dans ses vêtements ? « Il faut que le dos ait du jeu, au moins dix centimètres ; il faut pouvoir se baisser, jouer au golf, mettre ses chaussures. Il faut donc prendre les mesures de la cliente ayant les bras croisés... » Élémentaire en 2022, une petite révolution un siècle auparavant.

Quelle est la première leçon de cette histoire ? Celle du bien-être physique : Chanel nous rappelle l'importance de se sentir bien dans son corps. Diane von Fürstenberg, autre entrepreneure d'exception, raconte que son cancer de la langue était le signe de son incapacité à s'exprimer dans sa vie intime et professionnelle comme elle l'entendait. Votre corps vous parle, écoutez ce qu'il a à vous dire. Comment vous sentez-vous dans vos mouvements ? Libre ? À l'étroit ? Avez-vous mal au dos ? Est-ce qu'une douleur particulière revient régulièrement ?

Veiller au bien-être des autres

Grande mécène, Coco Chanel soutient ses nombreux amis artistes. Elle finance les Ballets russes de Serge Diaghilev et va même payer son enterrement. Elle aide son ami Jean Cocteau à monter sa pièce *Les chevaliers de la table ronde* (et paie aussi ses ardoises au restaurant), elle protège les poètes et héberge Igor Stravinski et sa famille dans sa maison de Garches pour qu'il puisse composer sa musique au calme. Elle prête sa villa sur la Riviera à Salvador Dalí pendant six mois afin qu'il prépare son exposition de peinture.

En les écartant du besoin, les grands talents du XXe siècle doivent beaucoup à Mademoiselle Chanel !

Pourquoi dépense-t-elle gracieusement autant d'argent pour eux ? C'est sa façon de veiller à leur santé mentale. En travaillant uniquement à leur art, leur bien-être n'est pas entravé par des problèmes financiers. Comment voulez-vous être concentré sur votre projet entrepreneurial si vous ne savez pas comment payer votre loyer à la fin du mois ? L'une des définitions du bien-être est la « situation matérielle qui permet de satisfaire les besoins de l'existence ». Chanel l'a remplie pour ses amis artistes.

L'insécurité financière esquinte le bien-être de nombreux entrepreneurs. Elle les éloigne de leur mission et les conduit vers la peur de manquer. Le cas Chanel nous confirme l'importance de créer les conditions de la santé mentale. Êtes-vous dans un environnement calme et propice à la création ? À l'abri du besoin ? Quel est votre niveau de stress et d'anxiété ? Comment les gérez-vous au quotidien ?

Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». Êtes-vous dans cet état ? Certes, nous n'avons pas tous la chance d'avoir une maison sur la Riviera prêtée par une amie comme Coco Chanel. Mais nous avons la capacité de demander de l'aide et du soutien à notre entourage quand le besoin s'en ressent.

S'émanciper des normes sociales

Dans la sphère professionnelle comme privée, Chanel ne fait rien comme tout le monde. Première couturière à lancer sa propre marque de parfum, elle choque et scandalise par ses choix de vie controversés. Elle refuse le mariage, n'a pas d'enfant, vit seule, fume comme un pompier et

collectionne les amants. Son grand amour, c'est Arthur Capel, dit Boy, un homme d'affaires anglais qui lui offre sa première boutique en 1910. Huit ans plus tard, forte de son succès, elle lui rembourse intégralement l'argent qu'il a investi dans son affaire. Pourquoi ? Parce que Chanel ne veut pas être une femme entretenue. Elle refuse de correspondre aux standards des années 20. Pour elle, « le pire, c'est le couple ». Pas question de se tailler un rôle de mère et d'épouse qui ne correspond pas à sa personnalité. Affranchie des normes sociales, sa conduite nous enseigne une chose essentielle : le bien-être est toujours personnel. Il ne s'agit pas de copier ce qui convient aux autres.

Pour Chanel, ses amants sont une source d'inspiration. Elle crée des tenues équestres semblables à celles de son compagnon Étienne Balsan, crée les motifs slaves suite à sa liaison avec le Grand-duc de Russie, ajoute des chandails en les voyant portés par le duc de Westminster. Elle invente la fameuse « petite robe noire » suite au tragique accident de voiture de Boy Capel en 1919. Ce jour-là, le cœur de Gabrielle se brise à tout jamais. « En perdant Capel, je perdais tout », dit-elle. Le travail devient son meilleur allié, elle s'y accroche comme à une bouée de sauvetage et ne quittera plus jamais ce fidèle compagnon. C'est son refuge, son lot de consolation.

Chaque matin, elle se lève à 7 h et travaille tous les jours, sauf le dimanche. Le soir, elle fuit les mondanités et se réfugie dans la lecture, les livres étant ses « meilleurs amis » depuis l'enfance. Passionnée par les arts, fervente lectrice, sa soif de culture est infinie et nourrit en permanence ses collections.

Elle dort dans une suite au Ritz, « paie les notes d'hôtel des grands ducs » et dépense sans compter en mobilier et en décoration. Sa liberté financière n'a pas de prix. Elle refuse même d'épouser le

duc de Westminster à une époque où le mariage est une institution. Une autre convention qu'elle enfreint avec élégance. Entre nous, les normes ne sont-elles pas faites pour s'en émanciper ? Chanel se connaît suffisamment pour suivre les règles qu'elle s'impose et refuser celles des autres. Elle fait passer son bien-être avant les codes de bienséance. Indépendante, elle possède deux villas et des appartements qu'elle installe juste au-dessus de son atelier parisien, au 31 rue Cambon. Orgueilleuse, obstinée et sévère, Coco Chanel s'est créé les propres conditions d'un mode de vie en accord avec son « caractère de chien ». La solitude est un élément essentiel qui lui permet de se ressourcer. « Je continuerai, sans mari, sans enfants, sans toutes ces charmantes illusions (...) à travailler et à vivre seule ».

Morale de l'histoire : votre bien-être est précieux. Il n'appartient qu'à vous d'en dessiner les contours. Vos propres contours. Pas ceux définis par les autres et par votre époque. Quels sont les composants de votre propre bien-être ? Comment les mettez-vous en place ? Quelles sont les facettes les plus importantes ? Que faites-vous au quotidien pour veiller à votre bien-être ?

Le bien-être devrait se conjuguer au pluriel car il est propre à chacun. Comme disait Chanel, « si vous êtes né sans ailes, ne faites rien pour les empêcher de pousser ». Et vous, qu'allez-vous faire, dès maintenant, pour suivre vos propres règles de bien-être ? ☉



PROPOS RECUEILLIS PAR SOPHIE LAURENCEAU

C'est qui le patron ?!

INTERVIEW



UN SUCCÈS FONDÉ SUR LE BIEN-ÊTRE PARTAGÉ



COFONDATEUR AVEC NICOLAS CHABANNE DE LA MARQUE *C'EST QUI LE PATRON ?!*, LAURENT PASQUIER REVIENT SUR UN SUCCÈS PEU COMMUN, CELUI D'UNE COMMUNAUTÉ DE CONSOMMATEURS QUI A DÉCIDÉ DE TENDRE LA MAIN AUX AGRICULTEURS ET AINSI DE LIER LEUR DESTIN, POUR LEUR BIEN-ÊTRE MUTUEL.

C'est qui le patron ?! Drôle de nom pour une marque alimentaire de supermarché, mais tout un programme. Quand le patron, c'est le consommateur, il ne fait pas n'importe quoi. Lorsqu'il définit le cahier des charges d'un nouveau produit, une brique de lait, une pizza ou une tablette de chocolat, il veille à ce que le producteur soit bien rémunéré. Et s'il gagne de l'argent en pleine pandémie de Covid-19, il décide de rétrocéder l'ensemble de ses bénéfices (près de 1 million d'euros en 2021) à un fonds de solidarité pour aider ceux que la crise touche de plein fouet.

La marque lancée en 2016, à laquelle quasiment personne ne croyait, a désormais vendu plus de 250 millions de litres de lait et propose une gamme de plus de 20 produits. Gérée par ses 11 000 consommateurs sociétaires, elle a conquis 16 millions de clients et permet à 3 000 agriculteurs de bien vivre de leur travail.

Quel rapport avec le bien-être? nous direz-vous. Tout simplement, le fait que le bien-être des uns entraîne celui des autres : quand les paysans producteurs vivent bien, les patrons consommateurs sont heureux et les grandes surfaces n'ont pas à se plaindre non plus. Pour Laurent Pasquier, qui vient de quitter *C'est qui le patron ?!* afin de lancer *Entre Parties Prenantes* et accompagner sa co-construction, le secret de cette réussite réside dans la confiance. Et si cette dernière était l'une des clés du bien-être, dans l'entrepreneuriat comme ailleurs? Pour *Odyssées*, Laurent Pasquier revient sur cette extraordinaire aventure entrepreneuriale. Il nous rappelle que tous les succès ne sont pas calculés; une démarche authentique, un juste prix et le sens du partage sont aussi de puissants facteurs d'épanouissement – moral et matériel.

Comment est né *C'est qui le patron ?!*

 Avec Nicolas Chabanne, nous nous sommes rencontrés en 2013. À ce moment-là, je travaillais sur mon application mobile MesGouts, ancêtre de l'application Yuka. On sortait tout juste de la crise de la viande de cheval, énième scandale alimentaire dans lequel des opérateurs avaient fait passer de la viande de cheval pour du bœuf. Une idée nous est venue: « Puisqu'on ne peut pas avoir confiance dans les industriels, pourquoi ne pas faire les produits nous-mêmes? » Nous avons alors soumis un questionnaire très cadré aux consommateurs enregistrés sur l'application. L'idée était de définir avec eux le cahier des charges idéal d'un produit de grande consommation. Nous avons fait un premier test sur une pizza qui a bien fonctionné, et a permis de valider le concept.

Nous avons essayé de pousser la démarche auprès des professionnels, industriels et distributeurs, mais les premières réponses obtenues n'étaient pas encourageantes : « On ne peut pas faire confiance aux consommateurs. Ils disent n'importe quoi sur Internet et achètent autrement en rayon. » Il a fallu attendre 2016 pour que Nicolas, au cours d'un cocktail chez Carrefour, reparle du projet. Cette fois, des gens s'y sont véritablement intéressés. Il m'a recontacté, et c'est à ce moment-là qu'a démarré *C'est qui le patron ?!* – première marque à vendre les produits des consommateurs. Et le premier produit, ce fut une brique de lait !

Ce sont les consommateurs qui ont décidé de payer le lait plus cher pour mieux rémunérer les producteurs ?

 Oui ! Encore fallait-il penser à leur poser la question. À l'époque, le lait était payé aux alentours de 26 centimes le litre aux producteurs, qui nous expliquaient : « Il nous faut au moins 33, voire 35 centimes par litre pour nous en sortir. » Après avoir tourné le problème dans tous les sens, j'ai eu une idée folle pour l'époque : pourquoi ne pas poser la question directement aux consommateurs ? Nous allions ainsi jusqu'au bout du système, en rompant un tabou énorme et en faisant preuve de transparence.

Le questionnaire a été lancé début août 2016, les consommateurs ont tranché en faveur des producteurs. Ensuite, tout est allé très vite. Carrefour a mis le lait en rayon en novembre 2016, qui a tout de suite rencontré un franc succès ; on a lancé un deuxième produit en février, le jus de pommes. Et puis, au printemps 2017, les produits ont été ouverts aux autres distributeurs. Après, vous connaissez la suite.

Dans cette aventure, y a-t-il eu des personnes qui vous ont marquées, des anecdotes révélatrices ?

 Bien sûr ! Je me souviens qu'au tout début de CQLP, l'une des personnes qui avaient voté pour le cahier des charges du lait avait été interviewée par la presse. Elle a terminé l'entretien en montrant une brique, et en disant : « C'est mon produit. » Elle se l'était approprié, le Graal quand on cherche à fédérer une communauté. La communauté dépasse le projet lui-même, elle s'en empare, elle le critique, elle le discute sans que les fondateurs interviennent. Ce jour-là, je me suis dit qu'on avait vraiment réussi quelque chose.

Un autre souvenir marquant : lorsque les consommateurs interpellaient eux-mêmes le chef de rayon de leur supermarché, pour lui demander pourquoi tel produit *C'est qui le patron ?* ! n'était pas proposé à la vente. On a parfois obtenu des réponses incroyables, comme cette dame, à qui le chef de rayon avait répondu qu'il ne pouvait pas mettre notre lait en rayon parce qu'il subissait les pressions d'une autre grande marque ! Pour un novice comme moi, qui n'avait jamais travaillé avec la grande distribution, c'était assez inattendu de découvrir de telles pratiques...

Troisième souvenir marquant, c'est cette dame qui nous avait raconté : « Je suis arrivée dans le rayon, il ne restait plus que trois briques de jus de pommes ; j'en ai quand même laissé une, parce que sinon il n'y en avait plus pour le suivant. » Ça, c'est de l'esprit de communauté !

**Il faut que les gens se sentent considérés !
Pour cela, on ne peut pas faire semblant, il faut les estimer aptes à comprendre et à faire des choix avisés.**

Quelles sont les principales difficultés que vous avez rencontrées ?

✍ La principale difficulté a été de démarrer. Non pas à cause des consommateurs, mais à cause des professionnels qui disaient : « On ne peut pas faire confiance aux consommateurs. » Ce sont les mêmes qui se demandent aujourd'hui pourquoi les consommateurs ne leur font pas confiance... Mais une relation marche dans les deux sens ! Commencez par ouvrir le jeu de la transparence, acceptez que les consommateurs puissent apporter des idées intéressantes, et alors, peut-être qu'ils se fieront à vous. Au fond, c'est aussi ça l'idée de *C'est qui le patron ?!* : une confiance retrouvée parce qu'elle est mutuelle.

Cette confiance mutuelle, c'est la clé du succès ?

✍ Oui, il faut que les gens se sentent considérés ! Pour cela, on ne peut pas faire semblant, il faut les estimer aptes à comprendre et à faire des choix avisés. C'est ce sur quoi je travaille avec ma nouvelle entreprise, entre différentes parties prenantes : introduire davantage la co-construction dans les marques, sur des produits, des thèmes, des valeurs de marques, etc. Il n'y a rien de plus riche qu'un groupe de personnes issues de divers horizons, qui va être capable de prendre le temps d'appréhender le sujet. Dans tous les métiers, on s'autocensure forcément un peu, on se met des œillères. Il y a des choses qu'on a déjà testées, mais on n'a pas forcément analysé les raisons pour lesquelles elles n'ont pas fonctionné. Des gens d'autres horizons peuvent apporter des idées neuves, et des solutions auxquelles on n'avait pas pensé.

Quel conseil donneriez-vous à un entrepreneur qui aimerait fédérer une communauté ?

✍ L'essentiel, c'est de jouer le jeu de la transparence et d'inclure la communauté dans les décisions. Si vous voulez qu'une communauté fonctionne, il faut qu'elle se sente utile, qu'elle trouve du sens. Pour cela, elle a besoin d'informations pour décider, pour contrôler.

Dans cette communauté, 100 % des gens n'iront pas contrôler ce que vous faites, mais un petit pourcentage s'investira plus que les autres et donnera de la confiance aux autres. Sur 100 personnes, 90 seront globalement dormantes, elles s'intéresseront juste à la démarche, elles seront contentes que ça existe. Il y en a 9 qui seront prêtes à faire des petites actions, par exemple, voter sur un questionnaire. Et il y en a une qui ira plus loin, qui tirera les valeurs, les défendra. *C'est qui le patron ?!* a désormais des millions d'acheteurs, ce petit 1 % représente donc pas mal de monde !

Ce n'est qu'un conseil de bon sens, mais le bon sens, il faut parfois le rappeler. Soyez sincères, soyez authentiques ! ☺



NOS RECOM- MANDA- TIONS

À LIRE, À VOIR ET
À ENTENDRE POUR
POURSUIVRE VOS
RÉFLEXIONS SUR
LE BIEN-ÊTRE.

SOPHIE, RÉDACTRICE EN CHEF

Foutez-vous la paix ! Et commencez à vivre, Fabrice Midal

Un livre de référence sur l'acceptation et le lâcher-prise. Ici, pas de recette miracle. L'auteur nous apprend à tout accepter, même ce qui est mal vu – être de mauvaise humeur, détester le sport, être nul en méditation, etc. Une lecture précieuse pour ne pas tomber dans l'injonction au bien-être. ☺



ALEX, DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Fantastic Fungi, Louie Schwartzberg (disponible sur Netflix)

Les champignons constituent un univers incroyable, qui va bien au-delà d'un personnage de Mario Kart. Ils peuvent transformer le sucre en alcool, décomposer tous les éléments en fin de vie, guérir des maladies... Ils représentent une solution pour dépolluer la planète, mais aussi mieux connaître nos émotions. Un documentaire passionnant ! ☺

JILL, DIRECTRICE ARTISTIQUE

Rêver, Oser, Se dépasser, Justine Hutteau

Justine Hutteau, fondatrice de la marque Respire, nous partage les 10 clés qui l'ont inspirée pour transformer en succès ses expériences et peut-être vous aider à vous lancer quel que soit votre projet ! ☺



YANN, RÉDACTEUR

Spinoza Éthique, De la vérité au bonheur, Philippe Amador

Un type – un philosophe connu sous le nom de Spinoza – a voulu rassembler dans un seul et même bouquin, entre autres, une définition logique de Dieu, la démonstration que la liberté est une illusion, un chemin vers la Béatitude, le tout en suivant une forme géométrique. Malheureusement, la lecture est ardue. Philippe Amador propose une (géniale) adaptation de cette œuvre en bande dessinée. Un sucre au bord du verre d'absinthe ! ☺



JOSIANE, RÉDACTRICE

The Life Coach School Podcast, Brooke Castillo

C'est, pour moi, le meilleur podcast qui soit! Brooke Castillo est une coach exceptionnelle, qui agit directement sur mon bien-être par le son de sa voix, le choix de ses mots, et les messages qu'elle véhicule. Si vous avez besoin de vous calmer, de prendre du recul, ou de rire, écoutez l'un de ses épisodes! Ce podcast devrait être remboursé par la sécu. ☺



MATHIAS, RÉDACTEUR

L'Assassin royal, Robin Hobb



Rêvasser est sans doute l'une des activités les plus sous-estimées quand on parle de santé mentale. Je pense que je vais bien parce que je m'accorde des rêveries quotidiennes. *L'Assassin royal* est une série de romans se déroulant dans un monde médiéval-fantastique et qui permet ce genre d'évasion. L'histoire haletante de Fitz, un enfant-héros malgré lui, qui pour mériter sa place à la cour, doit devenir l'arme des princes : un assassin royal. ☺

ESTELLE, RÉDACTRICE

L'intestin, notre deuxième cerveau, Francisca Joly Gomez

C'est dingue d'imaginer à quel point notre bien-être est impacté par notre alimentation. 95 % de la sérotonine, l'hormone de la sérénité, est émise par l'intestin. C'est elle qui régule notre humeur, nos émotions, et notre niveau de stress. Comprendre comment fonctionne cet organe et le préserver, c'est prendre soin de soi! ☺



LUCIE, ILLUSTRATRICE

Dans le palais des miroirs Liv Strömquist

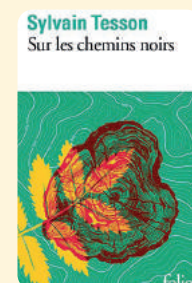


Essai sous forme de bande dessinée, qui présente une réflexion autour de l'image que l'on a de soi et que l'on présente. Notre relation aux réseaux sociaux y est fortement évoquée, notamment l'injonction à un bien-être millimétré par toutes sortes de routines miracles. Une mise en perspective pertinente, et qui nourrit une réflexion à poursuivre après la lecture. ☺

CAMILLE, SECRÉTAIRE DE RÉDACTION

Sur les chemins noirs, Sylvain Tesson

Un an après l'accident qui a failli lui coûter la vie, Sylvain Tesson décide de traverser la France par les chemins noirs, les anciens chemins paysans. C'est un journal de marche et le témoignage d'une incroyable résilience. La marche est pour l'auteur – et pour moi aussi – la meilleure des thérapies, son bien-être moral s'en ressent! ☺



ABONNEZ-VOUS

ABONNEZ-VOUS



ABONNEZ-VOUS

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

Scannez ce QR code
ou abonnez-vous en ligne www.livementor.com/magazine-odyssées
RECEVEZ CHEZ VOUS 6 NUMÉROS + LA VERSION DIGITALE OFFERTE !

ODYSSÉES

MAGAZINE BIMESTRIEL ÉDITÉ PAR
SA Learningshelter - LiveMentor
10, rue de Penthièvre
75008 Paris
RCS Paris 752 946 863

POUR ÉCRIRE À LA RÉDACTION
sophie.laurenceau@livementor.com

SERVICE ABONNEMENTS
aide@livementor.com

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
Alexandre Dana

RÉDACTRICE EN CHEF
Sophie Laurenceau

DIRECTRICE ARTISTIQUE
Jill Scala

IMPRESSION
Deux Ponts, 5 rue des Condamines
38320 Bresson

Dépôt légal : à parution
ISSN : en cours
Numéro de CPPAP : 0722T94228

FRAIS DE SANTÉ, SOIN, BIEN-ÊTRE, BEAUTÉ : CE QUE VOUS POUVEZ PASSER EN COMPTABILITÉ

PARMI LES FRAIS QUE VOUS POUVEZ « PASSER EN COMPTABILITÉ », CERTAINS CONCERNENT LE BIEN-ÊTRE DES SALARIÉS OU DU DIRIGEANT DÈS LORS QU'ILS CONTRIBUENT AU DÉVELOPPEMENT DE L'ENTREPRISE. LA LISTE DES FRAIS POUVANT ÊTRE REMBOURSÉS N'ÉTANT PAS LIMITATIVE, IL PEUT ÊTRE TENTANT D'ESSAYER DE PASSER EN COMPTABILITÉ DES DÉPENSES À LA FOIS PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES. LES LIMITES À NE PAS DÉPASSER RELEVENT SOUVENT DU BON SENS. EXPLICATIONS.

L'article 39 du Code général des impôts précise que peuvent être déduites du bénéfice imposable toutes les dépenses engagées dans l'intérêt du développement d'une entreprise. Le bien-être de l'entrepreneur allant dans le sens de l'intérêt de l'entreprise, il pourrait être tentant de considérer que toutes les dépenses qui y contribuent peuvent être remboursées. Même si elles peuvent aussi être considérées comme des dépenses personnelles.

Voici quelques exemples de ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire.

Remboursement des dépenses de Santé : Vous ne pouvez pas vous faire rembourser par votre entreprise vos dépenses médicales (honoraires du médecin, lunettes de vue, soins dentaires, médicaments). Mais vous pouvez passer dans les frais de votre entreprise le coût de votre mutuelle. Cela permet de faire payer indirectement par votre société une partie de vos dépenses de santé.

Investissement dans des équipements de détente : vous pouvez bien sûr acheter du matériel qui permet à vos salariés de se détendre : baby-foot, console de jeu, fauteuil de massage, fauteuil boule. Encore faut-il qu'il soit accessible pendant leurs horaires de travail.

Activités sportives : votre entreprise peut prendre en charge une partie de l'abonnement de vos salariés à une salle de fitness (à condition que tous puissent en bénéficier). Elle ne peut pas rembourser le seul abonnement du dirigeant.

Abonnement yoga et méditation : vous pouvez offrir à vos salariés des abonnements à des applications de méditation ou de yoga, si cela contribue à leur équilibre personnel et professionnel. Vous pouvez également prendre en charge une partie des abonnements individuels à des cours de yoga en salle ou dans vos locaux professionnels. Là encore, vous ne pouvez pas

passer l'abonnement ou les cours du seul dirigeant.

Coaching du dirigeant : votre société peut bien sûr prendre à sa charge le coût d'un coaching professionnel du dirigeant. Il existe différentes formes de coaching, dont certains comprennent une partie importante liée à l'accompagnement psychologique et personnel du dirigeant. Par contre, vous ne pouvez pas lui faire payer vos consultations chez un psychologue ou un thérapeute.

Séjours détente : vous pouvez passer en dépenses professionnelles les frais de séjour dans un hôtel à l'occasion d'un séminaire que vous organisez avec vos salariés ou vos associés. Vous ne pouvez pas passer des frais d'hôtel qui ne concernent que le seul dirigeant. Sauf bien sûr, si ces frais sont liés à la participation à un festival ou un congrès professionnel en lien avec votre activité.

Abonnement streaming, vidéo, musique : vous pouvez passer ces frais en comptabilité si votre activité peut justifier que ces services contribuent à son développement (restaurants, hôtels, centres de soins, activités avec salle d'attente). Dans la plupart des autres cas, ces dépenses ne peuvent pas être passées en comptabilité.

Coiffure, maquillage : vous pouvez vous les faire rembourser si vous exercez une activité de représentation pour laquelle votre image est vraiment importante (animateur, influenceur, mannequin). Impossible dans les autres cas.

Chirurgie esthétique : ces dépenses ne peuvent en aucun cas être passées en comptabilité.

Location de bateau, frais de pêche : même si elles sont engagées dans l'intérêt de l'activité pour entretenir un réseau de partenaires professionnels par exemple, ces dépenses ne sont fiscalement jamais déductibles. C'est ce que le fisc appelle les dépenses « somptuaires » (article 39 du CGI - Alinéa 4).

SOBEEZ

Sobeez est le cabinet d'expertise-comptable qui vous simplifie la vie comptable et vous fait gagner du temps. Notre différence ? Chaque mois, des webinaires avec nos experts-comptables (Jean-Luc ou Xavier) pour vous aider à prendre en main vos finances et à payer moins d'impôts. Nos spécialités : les coachs, formateurs et consultants dès la création de leur entreprise. Découvrez-nous sur www.sobeez.fr

Découvrez-nous sur www.sobeez.fr.

**"Le sens de la vie,
c'est d'apprendre à
« être bien », au-delà de
ce que l'on possède, des
objets ou des personnes
qui nous donnent du
plaisir, des événements
qui surviennent.
C'est de découvrir
que le bonheur et
le malheur sont
à l'intérieur de nous,
et non dans les choses
ou les événements
extérieurs."**

EXTRAIT DE *L'ÂME DU MONDE*, **FRÉDÉRIC LENOIR**

8€



3 770025 639017