

FAISONS CONNAISSANCE

(Hello, moi c'est Sophie, âme sensible & déterminée)

Comme beaucoup de collégiens, je suis en troisième quand on me demande pour la énième fois ce que **JE VEUX FAIRE PLUS TARD**. Sauf que cette fois, je dois choisir mon **ORIENTATION**. Un mot qui fait peur quand on n'a pas de carte pour s'orienter. J'hésite entre un cursus général dans le but d'intégrer une fac de psychologie, ou un cursus arts appliqués. Mon cœur me souffle « psycho » et les adultes m'affirment que « psycho, c'est **BOUCHÉ**, et que je suis trop fragile pour écouter les malheurs des autres ». D'après eux, je vais « pleurer avec mes clients »... *(Oui, parce que je ne vous ai pas encore dit, je suis hypersensible).*



Bref, je fais le choix de la raison et me voilà fraîchement arrivée en seconde arts appliqués. Assez rapidement, mes profs m'alertent sur mon niveau de dessin. **Je ne sais pas dessiner. En même temps, j'ai été sélectionnée sur bulletin scolaire, pas sur mes compétences en dessin !** Ils préviennent mes parents, en leur disant que je ne réussirai pas dans ce domaine, et que j'aurai mon bac uniquement grâce aux matières générales, parce que quand même *(oui quand même)*, j'ai une grosse capacité de travail. Les professeurs m'encouragent vivement à me réorienter en section littéraire.

Moi, je me sens bien dans cette classe. Je sais que je suis DÉBUTANTE, que je n'ai pas de facilités, pour autant, cette filière me PLAÎT.

Je décide de rester et je m'accroche pour essayer d'atteindre le niveau des autres. Je passe mes vacances et mes soirées à travailler sur mes projets. Je prends conscience que ne sachant pas dessiner, je dois en faire beaucoup plus pour que mes dessins ressemblent à quelque chose. **J'aime m'investir, j'aime me challenger, alors je me dépasse. Je veux prouver à mes profs que je peux y arriver.** Et j'ai mon bac. Avec 10 de moyenne, tout pile. Les profs avaient raison... *(Le sujet de l'épreuve était d'imaginer un abri pour chiens... Si vous aviez vu mes dessins...)*

Pendant ces trois années de lycée, mon projet s'affine. Finalement, je veux être photographe de plateau *(pas besoin de dessin !)*. J'aime le cinéma et la photo.

Sauf qu'une fois de plus, si j'écoute les adultes : « Il faut d'abord faire de la communication visuelle, ça t'ouvrira plus de portes que la photographie de plateau. Il y a quand même peu de gens qui réussissent dans ce métier... » (*Vous en connaissez, vous, des photographes de plateau ?*).

Je m'engage alors dans un BTS Communication visuelle. **Même branle-bas de combat.** Les professeurs me disent que je ne suis pas faite pour ça, que je n'ai pas la fibre artistique et que je ne suis pas assez conceptuelle... Je m'accroche.

À la fin de ce cursus, **je veux finalement travailler tant que graphiste indépendante.**

Je pars me former en webdesign sur Paris. Les formateurs travaillent en plus des cours qu'ils donnent et connaissent la réalité du terrain. Cette année-là, le miracle se crée, **je passe en tête de classe.**

Après deux années parisiennes, je souhaite quitter la capitale et rentrer à Lyon, ma ville natale. Nouvelle salve d'idées reçues...

<< TU NE TROUVERAS JAMAIS DE TRAVAIL À LYON ! LE GRAPHISME, ÇA NE SE FAIT QU'À PARIS, SURTOUT SI TU VEUX UN TRAVAIL INTÉRESSANT... >>

Je passe trois entretiens à Paris, un à Lyon, et je vous le donne en mille, je suis prise à Lyon !



Le bonheur ! Petite boîte de quatre personnes, super ambiance, le rêve. Je ne me pose pas de questions, je fais mon job, je suis graphiste-webdesigner et je travaille avec le directeur artistique. Notre binôme fonctionne très bien.

En 2013, mon compagnon a l'opportunité d'aller à Montréal. Je pars avec lui, tout en travaillant à distance pour Lyon. À Montréal, **les gens ont le temps d'avoir une passion en dehors de leur travail.** Faire des heures supplémentaires est considéré comme un manque d'organisation. Je me surprends à rêver de reprendre mes études et d'ouvrir mon cabinet de psychologue...

Deux ans plus tard, nous rentrons à Lyon et cela sonne aussi la fin de ma première expérience professionnelle : mon chef souhaitant faire évoluer mon poste vers du webmastering, moi préférant le print (support imprimé), nous nous séparons d'un commun accord. Je décide de tenter l'aventure en me mettant à mon compte. Nouvelle salve d'idées reçues :

<< CE N'EST PAS QUE JE NE CROIS PAS EN TOI, MAIS IL Y A TELLEMENT DE GRAPHISTES INDÉPENDANTS QUI GALÈRENT, JE NE VOIS PAS POURQUOI ÇA MARCHERAIT MIEUX POUR TOI QUE POUR LES AUTRES... >>

Je m'étais donné six mois pour tester... À ce jour, je n'ai jamais repris un poste de salariée ! Assez rapidement, je travaille avec des agences qui me proposent régulièrement des missions. J'aime mon métier et mon rythme d'indépendante. Je veux être **directrice artistique** ! Ce titre est pour moi la reconnaissance ultime qui annulerait le discours des professeurs qui me trotte toujours en tête.

Mon compagnon repart vivre à Montréal et on se sépare après dix ans de relation. Je me sens perdue, je ne sais plus qui je suis, ce que j'aime ni ce qui me correspond vraiment. Je commence une thérapie. **J'en ressors sereine, épanouie et révoltée.**

RÉVOLTÉE D'APPRENDRE ENFIN À VIVRE AVEC MOI À 27 ANS... À QUOI SERT L'ÉCOLE ?

Je me sens investie d'une mission. Celle de transmettre tout ce que j'ai appris. L'idée d'écrire un livre me trotte dans la tête. Mais là, à 27 ans, ce sont **mes idées reçues à moi qui bloquent** ! « *T'es qui pour écrire un livre, tu as simplement lu quelques bouquins et fait une thérapie...* ».

Je me documente, j'écoute des podcasts de développement personnel, et je tombe sur l'ikigai. En faisant l'exercice, tout me revient : mon envie d'écrire des livres quand j'étais petite, mon rêve d'être psychologue... Je me rends compte que bien que j'aime profondément mon métier de graphiste, il manque de sens pour moi. J'assiste à une soirée organisée par « Switch collective », où des personnes témoignent de leur reconversion. Je réalise que oui, **C'EST POSSIBLE** de changer complètement de travail, et ça arrive même à des gens « normaux ».



Je ne dors pas beaucoup cette nuit là. Je repense à mon livre. Et dès le lendemain, je commence finalement un blog. Je ne parle de ce projet à personne. (Vous imaginez bien, si je ne vais pas au bout...). Écrire les cinq premiers articles est assez difficile.

Le 6 juillet 2018, je clique sur mettre en ligne. Je suis à la fois excitée et effrayée. J'ai l'impression de faire mon COMING-OUT.

Assez rapidement, je décide de me former. Je regarde naturellement les cursus de psychologie, mais repartir pour cinq ans d'étude à temps plein ne me semble pas envisageable. Je souhaite vivre de mon activité de graphiste tout en me formant à côté. Je me tourne alors vers la PNL (programmation neuro-linguistique). Je me forme et me transforme. **Cette approche m'aide à comprendre mes émotions, définir mes objectifs et mes priorités, et m'apprend à mieux communiquer.**

Je publie des articles très régulièrement sur le blog, je poste sur les réseaux, je me forme et j'investis beaucoup de temps, mais ça **ne décolle pas**. Je me pose la question de fermer le blog. J'en parle à une amie qui me conseille de continuer quelques mois.

Début 2019, je vois une publicité pour apprendre à écrire son livre. Mon projet me revient aussi rapidement en tête. Je fais l'acquisition de ce pack auteur, écrit par Cindy Ghys. Le contenu est passionnant. J'aime la façon dont les contenus sont écrits. Je ne sais pas vraiment pourquoi, mais je sens l'envie de contacter Cindy. Je lui fais un simple message pour me présenter. Quelques jours après, Cindy me propose un rendez-vous téléphonique. *Wahou !*

Elle me dit qu'il y a un vrai concept sous « Du bonheur en barres » et me conseille de **déposer ma marque**. Je lui présente mon plan de livre. Elle est partante pour me coacher et me propose même une collaboration. Elle m'apporte du contenu en vidéos, que je synthétise et illustre. Voilà comment est né le coffret « Les bases du bonheur en barres ». Mon livre *La recette du bonheur* sort un an après. **Progressivement, les lecteurs arrivent de plus en plus nombreux sur mon blog. Certains lisent et commentent mes posts et mes articles, d'autres me contactent...** Je rencontre le réseau de praticiens bien-être « Belam » qui me dédie une chronique dans leur magazine. Un rêve de plus qui devient réalité. Et encore un pied de nez à ceux qui ne croyaient pas en moi !

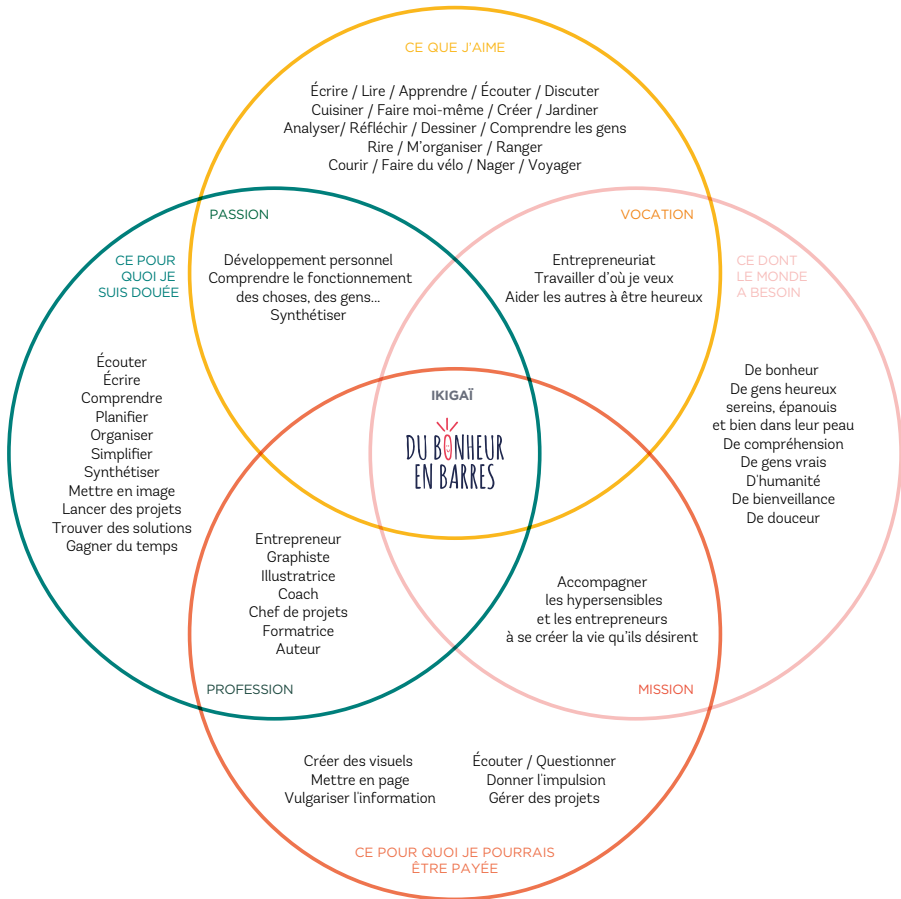
Les Galeries Lafayette me demandent de créer une conférence sur l'amour de soi à l'occasion de la Saint-Valentin 2020. Puis je rencontre Sabrina, du réseau Who Run The World, qui me propose de créer un atelier. Elle me laisse le choix de la durée, du thème et du format. Ma devise étant, « TU DIS OUI, TU PANIQUES APRÈS », je prends le format d'une journée, le plus long.

Le confinement arrive. Mon activité de graphiste se réduit énormément, ce qui me donne le temps de développer ma nouvelle activité en tant que praticienne PNL. Je crée mon livret d'accompagnement illustré et j'accompagne virtuellement mes premiers clients. Petit à petit, je touche un peu plus de personnes, j'anime des formations via le réseau Who Run The World, je lance mes ateliers en ligne, j'écris ce livre... En fait, **JE PEUX TOUT FAIRE**, il suffit de le proposer sur mon site, ou de saisir les opportunités. Si cela marche, tant mieux, sinon tant pis, je passe à autre chose. Je vois cela comme de l'expérience.

Quand je regarde en arrière, je me dis que tout ça part D'UN SIMPLE ARTICLE DE BLOG. Si j'avais eu connaissance de tous ces changements à venir lors de ma première publication, je ne suis pas certaine que j'aurais cliqué sur le bouton. J'aurais eu très peur et hésité, ce qui aurait été dommage puisqu'aujourd'hui, je me sens pleinement épanouie avec mon activité et je vous souhaite également de vivre cet épanouissement-là.



Mon ikigai



L'IKIGAI, QU'EST-CE QUE ?

Avez-vous déjà été amoureux-se ? Je vous parle de cet amour intense et passionnel où chaque seconde passée loin de l'autre vous semble durer une éternité. Celui qui vous greffe le téléphone dans la main, pour ne louper aucun message de lui/elle. Cet amour qui vous ferait annuler une soirée avec vos amis parce que peut-être qu'il/elle va vous appeler. Celui qui vous a fait jalouser les collègues de l'être aimé-e parce qu'ils ont la chance de le côtoyer toute la journée, eux. Ce grand amour si obsédant que vous ne pensez qu'à l'autre du matin au soir et du soir au matin. Celui qui vous ferait vous lever en pleine nuit (*sauf s'il est déjà dans vos bras draps*) si vous saviez que vous allez le/la retrouver. Vous voyez de quoi je parle ? Vous ressentez cette flamme au plus profond de vous ? C'est parfait !

Parce que pour moi, **TROUVER SON IKIGAI, C'EST COMME TROUVER LE GRAND AMOUR**. C'est penser à lui quand je me couche le soir, c'est être impatiente de me lever pour le retrouver. C'est être réveillée la nuit par ce feu intérieur qui me pousse à aller plus loin. À m'investir, à me dépasser. Et chaque moment passé avec lui me remplit d'énergie, de confiance, de bonheur et de sens.

- Bon d'accord, mais c'est quoi ce truc magique ?

L'ikigai, c'est un art de vivre japonais. C'est ce qui vous donne une raison de vous lever le matin en brûlant d'envie et d'impatience d'attaquer votre journée. C'est une philosophie de vie qui consiste à trouver un sens à sa vie et qui assure bonheur et longévité.

Ikigai est un terme japonais qui peut être traduit par joie de vivre ou raison d'être. Vous avez d'ailleurs peut-être déjà entendu les termes «mission de vie» ou «trouver son pourquoi» ? C'est ça ! C'est l'ikigai. Le trouver, c'est trouver un sens à votre vie. Et Dupond et Dupont diraient même plus, c'est **TROUVER LE SENS DE VOTRE VIE**.

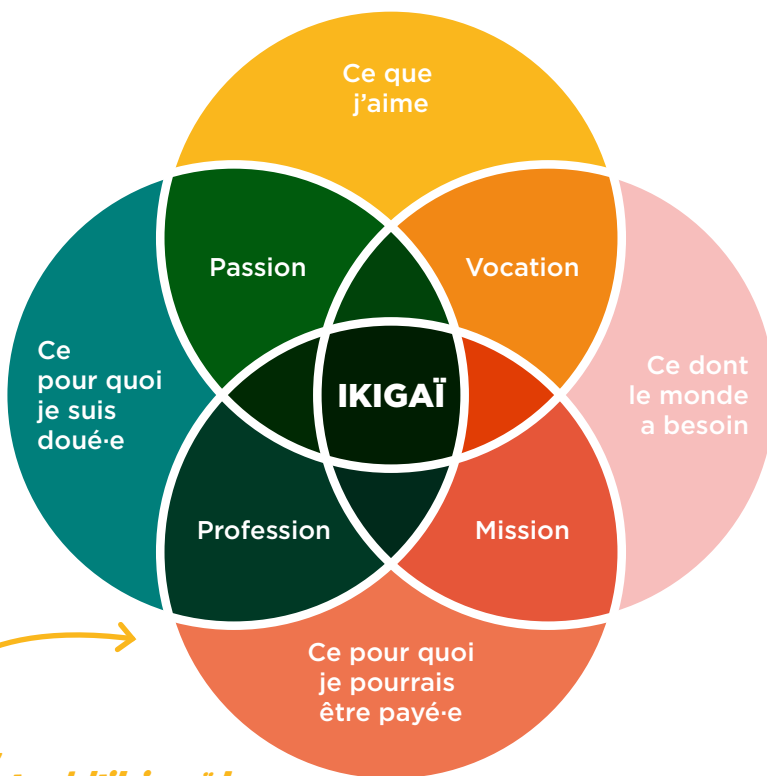
L'ikigai est un outil introspectif permettant de trouver sa voie. Je ne parle pas bien sûr de votre voix de Castafiore, mais de votre voie, de votre place dans ce monde. Ce concept peut vous paraître utopique de prime abord, mais croyez-moi, ça vaut le coup d'aller plus loin.

Comme **CHAQUE POT A SON COUVERCLE**, chacun a son ikigai.

En revanche, je ne crois pas au concept de voie unique, au fait d'être prédestiné-e à faire un seul métier, à trouver l'Être aimé, le seul et unique qui nous correspond. Comme Mme Castafiore peut prendre sa voix de tête, d'alto ou de soprano, je pense que chacun peut trouver une ou plusieurs voies qui lui correspondent et qui lui plaisent.

Et l'ikigai vous permet de la ou les trouver...

- Bon d'accord, mais comment on fait ? C'est par où qu'il faut chercher ?



***Hello,
moi c'est l'ikigai !***

Le voici, le voilà ! Comme vous le montre le schéma ci-dessus, l'ikigai est à la croisée des ronds :

- ♥ Ce que vous aimez.
- ♥ Ce que vous savez faire.
- ♥ Ce que vous pourriez apporter aux autres.
- ♥ Ce que vous aimeriez que le monde soit.

Votre ikigai se trouve à mi-chemin entre votre passion, votre profession, votre mission et votre vocation. Enlevez un élément et l'équilibre n'y est plus.

Votre ikigai n'est pas figé, il est et restera lié à vous. Si demain vous changez, vous verrez que votre ikigai évoluera avec vous.

À travers ce livre, je me donne pour mission de vous aider à vous (re)trouver et d'allumer cette étincelle... que dis-je, ce feu qui brûle en chacun de vous et qui ne demande qu'à crépiter vers l'infini et l'au-delà...

AVANT DE COMMENCER...

Si vous tenez ce livre entre vos mains...
... C'est que je l'ai terminé ! (*perspicace* !).

Si vous tenez ce livre entre vos mains... c'est que vous vous demandez, ou que l'on vous demande ce que vous avez envie de faire dans la vie et pour quel(s) métier(s) vous êtes fait-e. Peut-être même que vous vous sentez comme **UN PINGOUIN SUR LA PLAGE**, pas tout à fait dans votre élément. Vous suffoquez et vous n'arrivez plus à vous dépêtrer des grains de sable qui se coincent dans vos pattes. Vous cherchez votre place et vous ne savez pas par où commencer.

Ce livre vous aide à répondre à la question : « **Qu'est-ce que tu veux faire quand tu seras plus grand-e ?** » Même si déjà grand-e, vous êtes.

Et pour cela, vous allez partir en quête de sens, du sens de votre vie. J'ai pris soin de vous baliser le chemin. Vous serez ainsi guidé-e tout en étant autonome dans votre périple. En route, vous allez rencontrer des **personnes inspirantes** qui vous raconteront leur quête. Vous allez peut-être tomber sur des exercices un peu caillouteux ou piquants parfois, amusants et ludiques à d'autres moments. Je vous invite à tous les faire car chacun vous délivrera son lot d'indices.

Comme lors d'une chasse au trésor, je vous invite à suivre le parcours dans l'ordre que je vous propose dans les pages suivantes et à vous arrêter à chaque balise. Munissez-vous d'un carnet et d'un crayon pour noter tout ce que vous allez découvrir.

Une fois arrivé-e au départ du périple, il vous sera proposé de faire un **état des lieux introspectif** afin de vous repérer. Vous aurez le temps de vous retourner pour regarder d'où vous venez. Et vous prendrez connaissance de ce qu'il y a dans votre sac. S'il est trop lourd pour vous, n'hésitez pas à vous alléger avant de partir. En choisissant avec précaution ce que vous souhaitez conserver ou non pour la suite de l'aventure.

Carte en main, vous étudierez l'itinéraire que j'ai élaboré pour vous. Vous constaterez alors que vous allez passer par quatre endroits à la végétation bien distincte, vous permettant d'accéder, si vous les repérez bien, aux petits chemins menant à la dernière balise.

Une fois arrivé-e à destination, un nouveau monde s'ouvrira à vous. Un monde encore inconnu, que vous aurez tout le loisir de découvrir. Vous trouverez dans les parties 3, 4 et 5 des informations dont vous pourriez avoir besoin pour le découvrir et l'appréhender. Et vous serez enfin **HEUREUX COMME UN PINGOUIN SUR LA BANQUISE !**

Bien que pour ceux qui me connaissent, je sois la reine de l'organisation (*et des cookies chocolat blanc cranberries*), je ne peux pas vous donner un estimatif de temps pour ce type d'expérience. Je n'ai ni la maîtrise de votre état d'esprit, ni de votre degré de connaissance de vous, ni des conditions météorologiques que vous allez rencontrer.

Prenez le temps d'aller au bout de cette quête de vous même. Rien ne sert de courir, il faut passer par tous les points et répondre à toutes les questions. L'enjeu est de parvenir à votre ikigai, tout simplement. Explorez chaque petit recoin et chaque microdétail que vous apercevez. Ne soyez pas pressé-e si l'arrivée vous semble loin. Chaque pas vous en rapproche.

Je ne peux vous garantir qu'à la fin de la balade, vous aurez trouvé votre ikigai. Parfois, le trésor est bien caché... En revanche, je vous assure que vous aurez semé de nombreuses graines qui vous aideront à le trouver. Dans ce cas, n'hésitez pas à revenir sur vos pas pour trouver l'intersection qui vous y mènera.

Selon d'où vous venez, cette randonnée sera peut-être une grande découverte, ou simplement une confirmation que vous êtes sur le bon chemin.

Et puis, comme le dit Lao Tseu, **LE BONHEUR EST LE CHEMIN...**

