

RÉALISER
SON RÊVE
PROFESSIONNEL
GRÂCE AU
LIFE DESIGNING

JENNIFER VIGNAUD

RÉALISER
SON RÊVE
PROFESSIONNEL
GRÂCE AU
LIFE DESIGNING

Guide d'orientation positive

*Préfaces de Charles Martin-Krumm
et Ilona Boniwell*

INTERÉDITIONS

Illustration de couverture :

© fotolia.com

Création graphique de la couverture :

Hokus Pokus Créations

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--

DANGER
LE PHOTOCOPIAGE
TUE LE LIVRE

© InterEditions, 2018

InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-1814-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Préface du Dr Ilona Boniwell	XI
Préface de Charles Martin-Krumm	XIII
Pour qui ce livre?	XV
Introduction	
Une approche innovante vers plus de sens et d'épanouissement....	1
1. Qu'est-ce que le <i>Life Designing</i>?	3
<i>Les clefs de votre réussite et de votre bien-être professionnel</i>	4
<i>Les quatre étapes de la méthode</i>	7

Étape 1 Qui es-tu?

La connaissance de soi

2. Tout commence en vous	11
<i>"Connais-toi toi-même"</i>	11
<i>Votre vie est unique</i>	12
<i>Votre singularité pour équilibrer le monde</i>	13
<i>Le conte de José le manguier</i>	13
<i>Osez déplaire</i>	14

3. Votre histoire de vie	17
<i>L'école de la vie</i>	19
<i>Votre vie est un diplôme!</i>	19
<i>Voyage au cœur de votre histoire</i>	20
<i>Des échecs qui ont réussi!</i>	22
<i>Mise en lumière de votre histoire</i>	23
<i>Soyez fier de votre histoire</i>	24
4. Votre valorisation d'acquis personnels	27
<i>Voir vos défauts autrement</i>	28
<i>L'amour rend la vue</i>	29
<i>Le miroir de vos proches</i>	30
<i>"Le talent c'est l'envie"</i>	31
<i>Investir dans vos forces</i>	31
<i>Valoriser vos acquis personnels</i>	32

Étape 2 Que veux-tu?

L'identification de vos objectifs

5. Croyez en vos rêves	39
<i>Reprenez votre liberté de rêver</i>	39
<i>Vos objectifs sont d'abord à l'intérieur</i>	40
<i>Soyez vraiment motivé</i>	41
<i>Nous devenons ce que nous pensons</i>	41
<i>Soyez pleinement là</i>	42
<i>Le bon moment c'est maintenant</i>	42
6. Le sens de votre vie	45
<i>Votre destination de vie</i>	47
<i>L'argent compte-t-il vraiment?</i>	47
<i>La mort comme guide de vie</i>	49

<i>Devenir soi-même</i>	50
<i>Votre empreinte de vie</i>	52
<i>Votre vision de la vie</i>	53
<i>Le bonheur et l'enthousiasme comme guide</i>	54
<i>Quelles sont vos priorités?</i>	56
7. Votre boussole intérieure	59
<i>Voir grand</i>	59
<i>Vos contraintes sont vos forces</i>	60
<i>La force de votre imagination</i>	61
<i>Savourez le chemin</i>	65
8. Réveillez vos utopies	67
<i>De l'intérieur vers l'extérieur</i>	67
<i>L'utopie comme moteur</i>	68
<i>De votre vie idéale à votre monde idéal</i>	69
<i>Transformez votre colère</i>	70
<i>Des causes qui vous ressemblent</i>	71
<i>Étape 3</i>	
<i>Que fais-tu?</i>	
<i>Un travail riche de sens</i>	
9. Le travail vu autrement	77
<i>Que faites-vous dans la vie?</i>	77
<i>Changez de regard sur le travail</i>	78
<i>Faites ce que vous aimez</i>	79
<i>Plus qu'un travail; l'avenir du monde</i>	80
<i>Être payé à être soi</i>	81
10. Vous êtes une solution	83
<i>L'Homme est par nature altruiste</i>	83

<i>Notre part du changement</i>	85
<i>La force du pourquoi</i>	87
<i>Un sens au-delà de vous-même</i>	88
<i>Ne pensez pas en termes de métiers en premier</i>	88
11. Créez votre métier	93
<i>Restez enracinés dans ce que vous êtes</i>	94
<i>Un moyen, pas la fin</i>	94
<i>Et si vous étiez un intrapreneur?</i>	95
<i>Entrepreneur de sens</i>	96
<i>De la créativité avant tout</i>	97
<i>Seulement un peu de traduction</i>	100
<i>La vie c'est du "ET" pas du "OU"</i>	101
<i>Inventez le nom de votre métier</i>	102
<i>Zoom sur vos projets phares</i>	103

Étape 4
Comment le fais-tu?
De l'idée à sa réalisation

12. Jeux crée ma vie	111
<i>Soyez aligné</i>	111
<i>L'impermanence de la vie</i>	112
<i>La vie est un jeu</i>	112
<i>Dès aujourd'hui</i>	113
<i>Enthousiasmez-vous</i>	113
13. Action	115
<i>Retrouvez votre puissance</i>	116
<i>De la montagne au pas</i>	117
<i>Avancez avec patience</i>	118
<i>Organisez-vous dans le temps</i>	119

<i>Osez</i>	120
<i>Donnez avant de gagner</i>	121
<i>Apprenez encore et toujours</i>	122
<i>Devenez meilleur qu'hier</i>	123
14. Un chemin durable	125
<i>Soyez proactif</i>	126
<i>L'art d'échouer</i>	127
<i>Votre corps est votre ami</i>	129
<i>Ressourcez-vous</i>	129
<i>Cueillez le présent</i>	130
15. Partagez	133
<i>Les mots sont créateurs</i>	133
<i>Exprimez-vous!</i>	134
<i>Parlez bien de vous et de vos projets</i>	134
<i>Jouez votre meilleur rôle</i>	135
<i>Collaborez</i>	137
<i>Entourez-vous bien</i>	138
<i>Rencontrez vos mentors</i>	139
<i>Éclairez-vous</i>	140
Conclusion	
<i>Votre bonheur professionnel, un enjeu mondial</i>	143
Annexe 1. Canevas Humeau	145
Annexe 2. Exemples de forces de caractère	149
Annexe 3. Liste de verbes d'action	151
Bibliographie	155
Remerciements	167

Préface

du Dr Ilona Boniwell*

Qui est responsable de votre épanouissement au travail? Votre entreprise? Votre supérieur? Vous-même? En rentrant chez vous après une mauvaise journée au travail, vous vous faites rarement des reproches, dans une danse familière de réattribution des responsabilités. Ce n'est pas une question nouvelle – des politiciens, des penseurs, des leaders se sont penchés sur la question pendant des années, entraînant souvent de plus en plus d'obligations de la part des employeurs. C'est pourquoi j'ai été surprise et ravie de tomber sur certaines des conclusions du Corporate Research Forum qui ont étudié les preuves de recherches existantes autour de cette question problématique :

«Où se trouve le siège de l'engagement et du bien-être des employés?... Certaines conditions sont plus ou moins propices au Bonheur. (Bien entendu), il est dans l'intérêt des employeurs de fournir ces conditions propices. Cependant, c'est une responsabilité purement interne et personnelle de transformer les conditions extérieures en facteurs de bonheur et d'engagement réels.»

Pillans, 2014.

* Le Dr Ilona Boniwell dirige la société Positran, le Master de Psychologie Positive Appliquée à l'Université Anglia Ruskin, enseigne le leadership positif à l'École Centrale Supélec Paris et à HEC Paris et est l'auteure et la créatrice des Cartes des Forces.

Oui, tout commence avec vous – votre personnalité, vos motifs sous-jacents et votre façon de faire des choix qui correspondent à qui vous êtes. C'est de ça que traite ce livre – reprendre en main la responsabilité de votre bonheur au travail et donc de prendre ou reprendre le contrôle de votre vie.

Savant mélange d'outils de développement personnel et de découvertes scientifiques de la psychologie positive, basées sur des sources anglophones et francophones, cet ouvrage accompagne l'acteur principal (qui va d'un pré-adulte à un travailleur) dans son parcours de découverte de lui-même. Il est très léger et se lit facilement, mais ne vous méprenez pas – léger ne veut pas dire peu profond. Étape par étape, avec un excellent questionnement et des exercices éprouvés et testés, vous allez au plus profond de qui vous êtes réellement, de ce que vous voulez vraiment, de vos projets personnels et professionnels, en planifiant et mettant en œuvre des actions concrètes.

Ne laissez pas passer cette précieuse opportunité. Le travail représente une grosse partie de votre vie. Imaginez, vous passez la moitié de votre vie au travail. Imaginons que vous fassiez partie de la moyenne et que vous travaillez de l'âge de 20 ans environ à la retraite, soit disons 65 ans. Disons que vous prenez environ 5 semaines de vacances par an et que vous travaillez 40 heures par semaine. Cela signifie que vous allez passer à peu près 80 000 heures de votre vie au travail. Ce chiffre ne tient pas compte des e-mails, messages et appels auxquels vous pourrez répondre le soir, les week-ends ou pendant les vacances, au temps que passerez à penser au travail ou même à travailler réellement. Pour beaucoup de dirigeants, même 100 000 heures est une sous-estimation. Néanmoins, que ce soit 80 000 ou 150 000 heures, cela reste considérable. Ne serait-il pas alors important de passer ce temps dans de bonnes conditions ? En appréciant chaque minute ? En sentant que la vie vaut la peine d'être vécue ?

Préface

de Charles Martin-Krumm*

J'ai pour la première fois croisé le chemin de Jennifer Vignaud en décembre 2015 alors qu'elle suivait les cours du Diplôme Universitaire implémenté à l'Université du Tampon à la Réunion. Son regard positif et bienveillant sur la vie laissait entrevoir de très grandes qualités d'empathie et une voie qui se dessinait dans la volonté d'apporter de l'aide, du mieux-être, des conseils aux personnes, jeunes et/ou moins jeunes en quête de sens. Elle avait déjà son entreprise et développait une démarche dont elle cherchait à mesurer les effets. Si le *sens* comporte un aspect *direction*, celle-ci était clairement définie mais devait être confortée par des éléments les plus objectifs possible. Quant à la *signification* de ce qu'elle entreprenait à l'époque, elle était déjà très consciente de ce qui l'animait : accompagner les autres. Les idées fusaient lors des cours dispensés, venant alimenter sa réflexion personnelle.

Lorsque je l'ai croisée pour la seconde fois, c'était lors d'une conférence qu'elle animait. Une centaine de personnes suivaient son exposé sur les moyens qu'elle considérait comme opportuns à mettre en œuvre pour accompagner les jeunes, par exemple sur le chemin de leurs vies professionnelle et personnelle. Très structuré, le discours autour du *life design* qu'elle envisageait était devenu encore plus cohérent. La *direction*

* Charles Martin-Krumm est enseignant chercheur en psychologie positive à l'ESPE de Bretagne.

était mieux définie avec la psychologie positive comme moyen d'étayer scientifiquement son discours et de compléter sa démarche! Partager l'originalité de sa vision devenait tout à fait important à ses yeux et quel autre moyen que la rédaction d'un ouvrage?

À peine trois ans après notre première rencontre, la voici auteure! Elle a su alimenter sa réflexion originelle et la structurer dans une démarche accessible à tous. C'est ainsi que maintenant elle se révèle être une experte du *life design* qu'elle développe dans cet ouvrage. Elle présente des outils concrets avec une démarche pas à pas qui permettront à chacun de se montrer rapidement autonome sur sa propre voie ou dans l'accompagnement d'autres personnes. Son discours est maintenant étayé de références scientifiques solides, réinvestissement explicite d'une part de la formation qu'elle a reçue, mais aussi de l'ensemble de son vécu et de ses lectures. Le lecteur trouvera assurément des clés à son épanouissement personnel et au sens de sa vie. Merci à Jennifer pour cet ouvrage!

Pour qui ce livre?

Pour le jeune qui n'a pas confiance en lui;
Le lycéen qui se demande ce qu'il va faire après le bac;
Celui qui ne se retrouve dans aucunes fiches métiers;
Pour l'étudiant qui a choisi une formation par défaut;
Et celui qui voulait faire plaisir à ses parents;

Pour l'adulte qui se sent perdu;
Celui qui aimerait trouver sa voie;
Le demandeur d'emploi à qui les offres ne correspondent pas;
Celui qui cherche une raison de se lever le matin;

Pour le salarié malheureux dans son travail,
Pour celui qui, à peine rentré de vacances, voudrait y retourner;
Celui qui pense qu'il n'a pas le choix;
L'employé qui rêve de changer de métier;
Et celui qui attend la retraite pour se réaliser;

Pour le patron qui a perdu le sens dans sa quête de rentabilité;
L'entreprise qui souhaite épanouir ses salariés;
Pour le pionnier qui n'ose plus rêver;
L'entrepreneur de demain, soucieux de l'impact de son projet;
L'intrapreneur qui souhaite changer le monde de l'intérieur;

Pour l'Homme qui voudrait de nouveau s'enthousiasmer;
Celui qui aimerait allier le bonheur à son activité;
L'individu qui souhaite redonner du sens à son travail;
Pour le monde qui a besoin de nos rires et de nos solutions.

Introduction

*Une approche innovante
vers plus de sens et d'épanouissement*

À l'heure des crises financières, des restructurations, des plans sociaux et de la montée du chômage, nous sommes de plus en plus nombreux à nous interroger sur le sens de notre travail et de notre vie.

De plus, les enjeux vitaux auxquels le monde est confronté nous invitent à être acteur de notre vie et à être source de solutions pour redonner du sens à notre avenir et à celui de l'humanité.

L'objectif de ce livre est de vous accompagner dans la création d'une vie professionnelle épanouissante et riche de sens pour vous et pour le monde. Vous allez découvrir comment :

- redonner du sens au travail ;
- trouver votre voie ;
- reprendre confiance en vous ;
- prendre conscience de vos forces pour les mettre au cœur de vos projets ;
- identifier vos sources profondes de motivation ;
- vous créer un métier qui vous ressemble ;
- travailler sur les leviers de votre épanouissement professionnel ;
- vous sentir utile dans votre travail ;
- réaliser des projets qui ont du sens ;
- devenir une solution pour le monde.

Vous allez ainsi pouvoir réunir les mots bonheur et travail et les mots réussite et sens.

1

Qu'est-ce que le Life Designing?

La méthode Humean que j'ai créée est une méthode de Life Designing qui propose une vision alternative de l'orientation, de l'insertion et du développement professionnel.

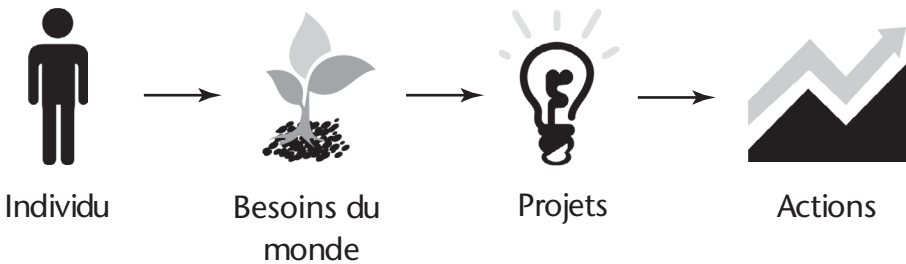
Le *Life Designing* est né originellement de la réflexion de spécialistes de l'orientation du monde entier* afin de répondre aux besoins des individus de notre siècle. Le rapport entre l'individu et le travail a changé. Face à une impermanence professionnelle grandissante, le paradigme du *Life Designing* met en avant les forces d'exploration de soi, de pensée créatrice et de construction de la vie dans sa globalité. Cette approche a pour objectif de favoriser l'adaptabilité de l'individu, sa narrativité, son activité et son intentionnalité (Savickas, Nota, Rossier, Dauwalder, Duarte, Guichard & Bigeon, 2010) Le terme Life designing est souvent

* Le groupe International de recherche sur la construction de sa vie s'est réuni pendant 3 ans pour concevoir de nouvelles approches en terme d'orientation. (Savickas *et al.* (2009).

traduit par « construire sa vie », j'aime personnellement la traduction « créer sa vie. »

La méthode proposée ici regroupe les clefs des sciences de l'orientation mais aussi celles de la psychologie positive, des neurosciences, du biomimétisme et de l'entrepreneuriat social. Elle est également le fruit de centaines d'interviews et biographies que j'ai réalisés dans le cadre de mon projet « Monde, qui es-tu? »*. Ce projet est une dynamique collaborative de recueil, de conservation et de valorisation des témoignages de vie de chaque être humain.

Mon objectif est de vous accompagner dans la création et la réussite de projets et métiers riches de sens pour vous et pour le monde. Je souhaite ainsi que l'orientation professionnelle reprenne son sens, que le bonheur fasse partie intégrante du travail et que chaque individu et chaque entreprise deviennent une solution pour le monde.



Les clefs de votre réussite et de votre bien-être professionnel

« La vraie science est une ignorance qui se sait. »

Montaigne

À travers cette méthode, vous agissez sur les causes et les facteurs intrinsèques de votre réussite et de votre bien-être professionnel.

* www.mondequiestu.com.



Les facteurs de réussite et de bien-être professionnel

Les découvertes scientifiques de ces dernières décennies montrent par exemple l'importance et la pertinence de remettre le bonheur au cœur de notre travail. En agissant sur notre épanouissement professionnel, nous favorisons entre autres notre performance, notre créativité, notre résilience et même notre santé! *Le bonheur au travail n'est plus un mythe, il devient une nécessité.*

L'altruisme et la bienveillance reprennent également une place clef dans la construction de nos projets professionnels. Notre développement personnel s'harmonise ainsi avec les besoins du monde.

D'autres études, que nous aborderons au cours du livre, nous éclairent sur les leviers de notre motivation, créativité et résilience; des ingrédients incontournables pour votre réussite.



Les leviers du bonheur au travail



Les quatre étapes de la méthode Humean

Références théoriques

Il n'est pas facile de s'entendre sur une définition générale du bonheur. Être heureux, c'est avant tout une expérience subjective. Les chercheurs eux-mêmes parlent souvent de « bien-être subjectif » et se basent sur l'estimation personnelle des individus pour vérifier leurs mesures.

Pour Sonja Lyubomirsky, une chercheuse reconnue dans ce domaine, le bonheur est une « expérience de joie, de contentement ou bien-être positif, combiné à un sentiment que sa vie est bonne, significative et utile. »

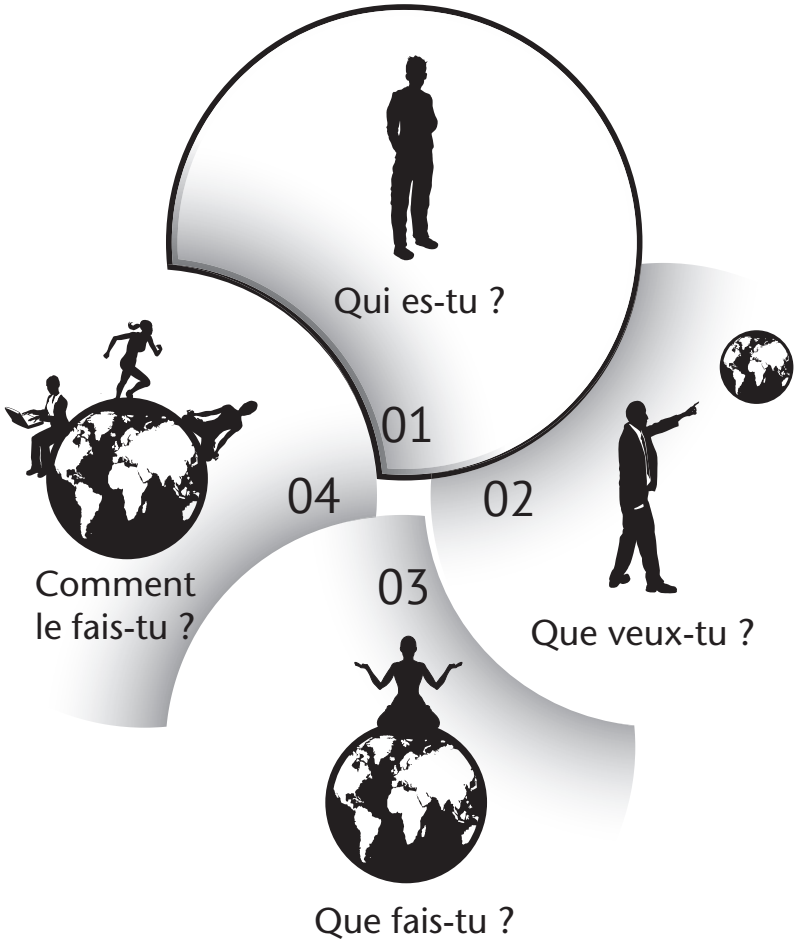
Pour Martin Seligman (2004), une figure de la psychologie positive, le bonheur authentique est composé de trois piliers. Premièrement, une vie plaisante ou bonheur hédonique, basée sur le plaisir, la maximisation d'expériences positives et la minimisation d'expériences douloureuses. Deuxièmement, la vie engagée qui se rapproche de la notion de Flow développée par M. Csikszentmihalyi. Troisièmement, une vie significative ou bonheur eudémonique, qui se réfère à des activités qui permettent à l'individu de connaître une croissance et qui contribuent à quelque chose qui le dépasse, des activités qui ont du sens pour le monde.

Le bonheur n'est pas seulement une conséquence de notre réussite professionnelle, il en est une source (Boehm & Lyubomirsky, 2008).

En travaillant sur notre épanouissement, les études montrent que nous agissons favorablement sur nos performances, sur notre réussite professionnelle, notre énergie, notre créativité et sur nos compétences prosociales (Lyubomirsky, King & Diener, 2005) (Boehm & Lyubomirsky, 2008) Tous ces éléments sont des facteurs directs ou indirects d'une orientation et d'une insertion professionnelle réussie et riche de sens.

Les quatre étapes de la méthode

La méthode Humean s'organise en quatre étapes. Chacune contient des exercices pratiques ainsi que les références théoriques associées. La première étape « Qui es-tu ? » vous accompagne dans l'identification et dans la valorisation de vos forces, talents et des atouts de votre histoire de vie. La deuxième étape « Que veux-tu ? » vous aide à définir vos priorités et ce qui vous motive profondément. La troisième étape « Que fais-tu ? » vous permet de définir un projet professionnel riche de sens pour vous et pour le monde. Enfin, la dernière étape « Comment le fais-tu ? » vous guide de l'idée à sa réalisation.



Étape 1

Qui es-tu ?

La connaissance de soi

Les objectifs de cette première étape

- Apprenez à mieux vous connaître.
- Valorisez vos caractéristiques personnelles.
- Identifiez les forces de votre histoire de vie.
- Prenez conscience de votre singularité afin de la mettre au cœur de vos projets professionnels et personnels.

2

Tout commence en vous

"Connais-toi toi-même"*

Le premier chemin pour s'orienter dans la vie est celui de l'introspection. Si nous cherchons l'itinéraire uniquement à l'extérieur de nous-même, nous risquons de nous égarer ou d'emprunter la route de quelqu'un d'autre. Aucun enseignement ne peut remplacer celui que nous avons au fond de nous et, surtout, c'est le seul qui nous correspond sur mesure. Les clefs de l'orientation et de l'épanouissement professionnel ne se trouvent pas dans les offres d'emploi ou dans des schémas universels de réussite. Elles se trouvent au cœur de nous-même. *Une clef pour chacun, un mode d'emploi différent, une recette unique.*

Le chemin de la connaissance de soi est notre outil le plus performant de réalisation. À partir du moment où nos projets sont le reflet de ce que nous sommes, tout contribue à leur réussite; nous sommes alors

* Inscription gravée sur le fronton du temple de Delphes. Cette phrase a été attribuée à Socrate, Homère et même Apollon.

notre meilleur allié puisque tout notre être, toute notre attention, toutes nos pensées, nos paroles, nos actions vont dans ce sens. *L'excellence se trouve dans notre nature la plus profonde.*

Votre vie est unique

«Soyez vous-même, les autres sont déjà pris.»

Oscar Wilde

Chaque individu est unique ; il n'y a jamais eu quelqu'un comme vous avant et il n'y en aura jamais plus après. Notre regard et notre identité ont été sculptés par les événements de notre vie, par notre éducation, par nos parents, nos joies, nos peines, nos rencontres, notre culture.

Afin de se démarquer sur un marché du travail saturé, il est essentiel de prendre conscience de notre singularité et donc de notre valeur.

Oser être unique, c'est oser être différent et ne pas se fondre dans une identité de masse impersonnelle. Être unique, c'est reprendre sa juste place et apprendre à être connecté à l'autre avec authenticité et complémentarité. Enfin, être unique, c'est aussi se rappeler la valeur de l'autre.

Dans le cadre de mon projet «*Monde, qui es-tu?*», j'ai voyagé à travers plusieurs pays et interviewé des individus rencontrés sur mon chemin. Je leur demandais leur définition du bonheur, de l'amour, du travail, etc. Je me suis rendu compte que chacun avait sa propre réponse et sa propre vision du monde. J'ai découvert que le plus grand point commun entre les êtres humains se trouve au cœur même de leurs différences. C'est pourquoi je pense que nous pouvons tous apporter quelque chose d'unique au monde.