



Marianne Robert de Massy

RÉORIENTER SA VIE PROFESSIONNELLE

Gérer la **TRANSITION** avec **JUSTESSE**,
SIMPLICITÉ et **COHÉRENCE**



RÉORIENTER SA VIE PROFESSIONNELLE

La vie professionnelle est faite d'étapes et en particulier de moments de transition, souvent inconfortables car ils nous invitent à nous réinventer. Au-delà des outils classiques d'accompagnement – suivi, outils de communication, stratégie de réseautage –, ce livre propose une méthode outillée en 4 temps : la mise en condition physique, mentale et émotionnelle, la maîtrise de l'expression orale, l'art de la relation et le développement de l'agilité nécessaire pour rebondir. Que cette transition aboutisse à une nouvelle situation ou à un mieux vivre dans une situation existante, elle implique toujours une remise en cause de notre rapport à nous-même, aux autres et à la vie. Cet ouvrage vous guidera lors de cette étape essentielle.

■ Autodiagnostic

■ Conseils d'experts

■ Exercices



© Sébastien Gracco de Lay

MARIANNE ROBERT DE MASSY accompagne depuis plus de 12 ans des dirigeants dans leur transition professionnelle. Aujourd'hui directrice associée d'un cabinet d'*outplacement* dédié aux dirigeants, elle a développé une approche innovante mettant l'accent sur l'intelligence relationnelle et la gestion des stress pour faire de toute transition un tremplin, transformer les difficultés en opportunités et grandir personnellement. Experte reconnue dans son domaine (HBR, LinkedIn), Marianne bénéficie d'une expérience et d'une vision atypiques de son métier.

RÉORIENTER SA VIE PROFESSIONNELLE

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57087-8

Marianne Robert de Massy

RÉORIENTER SA VIE PROFESSIONNELLE

Gérer la transition avec justesse,
simplicité et cohérence

● Éditions
EYROLLES

Remerciements

Merci à Pascale et Marc, qui m'ont accompagnée et supervisée sur ce cheminement et cet apprentissage constant vers le développement d'une posture éthique, cohérente et structurée.

Merci à Olivier qui a cru en moi et en mon potentiel, qui m'a fait confiance et qui m'a soutenue pour que je puisse développer mes méthodes et mon expertise.

Merci à Hervé, mon mentor, qui m'a inspirée et soutenue avec beaucoup de finesse et d'authenticité.

Merci à mes clients qui ont été ma source d'inspiration première. Ce sont eux, par leur courage et leur choix, qui m'ont montré le chemin. Je les remercie pour leur confiance et leurs retours qui m'ont permis de prendre conscience de la valeur de ce que je propose.

Merci à celles qui accueillent en premier dans nos bureaux et qui ont un rôle essentiel dans notre métier. Merci à Anne-Laure en particulier.

Merci à ceux qui n'ont pas cru en moi et qui m'ont rendue plus forte.

SOMMAIRE

Avant-propos	11
En quête de sens	12
<i>Comment faire d'une épreuve, une force</i>	12
Un regard décalé	13
<i>C'est la différence qui enrichit et ouvre de nouvelles voies</i>	13
Exigence et atypisme	13
<i>Nul ne peut accompagner personne s'il n'a pas traversé lui-même les chemins par lesquels passe celui qu'il accompagne</i>	13
Dans la cour des grands	15
<i>Voir le monde tel qu'il est, sortir de l'illusion, pour pouvoir le changer et y mettre un peu d'humanité</i>	15
Introduction Posez-vous les bonnes questions !	17
Au-delà des hard skills : les soft skills	17
<i>Pourquoi les diplômés et les compétences techniques ne suffisent-ils pas ?</i>	17
<i>Pourquoi un bon carnet d'adresses ne suffit-il pas ?</i>	18
<i>Pourquoi les méthodes ne suffisent-elles pas ?</i>	18
Au-delà des mots, le corps	19
<i>Sur quoi est fondée la communication non verbale ?</i>	20
<i>Votre message inconscient, celui qui émane de votre corps, est-il cohérent avec votre projet ?</i>	22
Au-delà des méthodes : l'attitude, ou plutôt, les attitudes	23
Au-delà des modèles : le vivant !	24
<i>La cohérence</i>	24
<i>La simplicité</i>	24
<i>Le regard holistique</i>	25
<i>Identifier les défis dans leur globalité</i>	26
<i>La neuroplasticité comme alliée – Préparer le futur</i>	28
<i>Votre corps est votre allié !</i>	29
Au-delà de la transition : votre futur	29

Préambule Comment créer les conditions d'un changement réussi ? 31

Qui êtes-vous face au changement ? Faire le point sur vos premières réactions.....	31
<i>Réactions</i>	31
<i>Émotions</i>	33
<i>Bilan</i>	34
Vous situer parmi les six archétypes	35
<i>Le compétiteur : toujours un temps d'avance</i>	36
<i>L'hyperactif : épuisé par le micromanagement</i>	37
<i>L'hypersensoriel et l'art de la guerre</i>	38
<i>La bonne élève et le burn-out</i>	39
<i>L'entrepreneur et l'envie de liberté</i>	40
<i>La surdouée qui s'ennuie</i>	40
Développer une nouvelle vision du monde	41
<i>Le temps de récupération nécessaire</i>	41
<i>Vous libérer du besoin de rapidité pour aller plus vite</i>	42
<i>Retrouver de la ressource</i>	43
<i>Réussir à votre manière</i>	46
<i>Sortez du mythe de la ligne droite</i>	46
<i>Revoquez votre rapport au monde professionnel</i>	48
<i>Le rôle du travail</i>	48
<i>Être authentique ou être soi</i>	48
<i>Créez un cadre serein pour travailler</i>	50
<i>Autodiagnostic financier</i>	52

Partie 1 La no stress attitude ou l'art du maître zen..... 57

Chapitre 1 Back to basics..... 61

Check-up mental	61
Check-up physiologique	64
<i>Alimentation</i>	64
<i>Hydratation</i>	66
<i>Sommeil</i>	66
<i>Activité sportive</i>	67
Pratiques et rituels structurants	68
<i>Un travail de fond sur les routines</i>	68

<i>Un travail ponctuel selon vos objectifs</i>	68
Check-up postural	70
Chapitre 2 Reprenez les commandes	73
Pensez possible.....	73
Prenez vos responsabilités	77
Saisissez les opportunités	81
Chapitre 3 Acceptez d'évoluer à votre manière	85
Identifiez les réflexes acquis	85
Créez les conditions du changement	88
Répétez, répétez, répétez.	90

Partie 2 La *pitch* attitude ou l'art de se présenter 93

Chapitre 4 Osez votre <i>pitch</i>	97
Créez le bon état d'esprit pour pitcher	97
Prenez conscience de vos travers.....	100
Trouvez votre pépite	103
Chapitre 5 Devenez le héros de votre histoire	109
Racontez votre histoire	109
Faites la différence	112
<i>De l'équilibre</i>	112
<i>De la simplicité</i>	113
<i>De la répétition</i>	113
<i>Du vivant</i>	114
Rêvez, testez, apprenez.....	115
<i>Vous donner des ailes</i>	115
Test and learn	116
Chapitre 6 Incarne votre communication	119
Travaillez le non-verbal	119
Identifiez vos défis !	122
<i>Silence, ça tourne</i>	122
Établissez un plan d'action	126

Partie 3 La *link* attitude ou l'art de la relation..... 129

Chapitre 7 La relation avant tout !	133
--	------------

Adoptez une posture constructive.....	133
Apprenez de toute relation.....	137
Trouvez la juste distance	141
Chapitre 8 Place à l'écoute	145
Développez votre présence	145
Découvrez l'univers de l'autre	148
Créez de l'ouverture	151
Chapitre 9 Focus réseau	155
Faites tomber vos barrières	155
<i>Qu'est-ce que cela veut dire ?</i>	156
Acceptez l'inconnu.....	158
Osez demander des contacts	160

Partie 4 La *flow* attitude ou l'art du sportif de haut niveau 163

Chapitre 10 Surfez les vagues	167
Restez en mouvement.....	167
Libérez-vous des attitudes internes anti-flow	170
Traversez les hauts et les bas	172
<i>La mauvaise nouvelle : vous n'êtes pas retenu.e en finale,</i> <i>ou bien vous êtes finaliste et vous n'êtes pas choisi.e</i>	172
<i>Le coup de blues</i>	173
<i>Le changement de cap : vous vouliez aller ici et tout vous pousse</i> <i>à croire que vous devriez plutôt aller là...</i>	174
Chapitre 11 Transformez l'épreuve en opportunité	177
Écoutez votre corps.....	177
Apprivoisez le vide	179
Acceptez les feedbacks de la vie	182
Chapitre 12 Devenez cocréateur de votre vie.....	185
Lâchez prise	185
<i>Conte derviche</i>	186
Visualisez votre futur	188
Choisissez la liberté	190
Conclusion De la complexité à la simplicité	191

Je dédie ce livre à mes filles, pour qu'elles sentent que l'on peut
réussir en tant que femme, dans le monde professionnel,
et ouvrir de nouvelles voies, où que l'on soit tout
en restant soi-même.

AVANT-PROPOS

J'ai eu la chance de tomber dans la marmite de l'*outplacement de dirigeants* en sortant de mes études. L'*outplacement* consiste à accompagner des dirigeants pour qu'ils retrouvent un emploi suite à un licenciement ou un départ volontaire. J'en suis ressortie avec un don : celui de percevoir les potentiels à développer chez les personnes en transition professionnelle qui viennent me voir.

Le terrain m'a tout appris. À travers le cheminement de ceux que j'ai accompagnés, j'ai construit et perfectionné mes outils, pour que, comme le matériel du sportif de haut niveau, ils soient des accélérateurs de réussite, soutenant le potentiel et l'engagement de chacun.

En douze ans, j'ai accompagné individuellement plus de 250 dirigeants et dirigeantes et animé plus de 600 *trainings*, ateliers et conférences. Les personnes que j'ai suivies sont majoritairement des dirigeant.e.s en transition professionnelle, en prise de fonction ou en quête d'évolution et de sens.

Je me suis appuyée sur des techniques basées sur les découvertes des neurosciences afin de proposer des outils efficaces et atypiques et de faire, de leur transition, un tremplin. En écrivant ce livre, j'ai voulu partager ma vision et mes conseils, rendre compte de la complexité de ces périodes de changement et offrir à celles et ceux qui en ont besoin des repères pragmatiques.

En quête de sens

Comment faire d'une épreuve, une force

Jeune étudiante diplômée en psychosociologie, je suis entrée à l'Espace Dirigeants, un cabinet d'*outplacement*, en mars 2007, quelques mois à peine après sa création. J'y ai découvert un métier qui consiste à accompagner des dirigeants qui changent de poste, suite à un licenciement ou à un départ volontaire : il s'agit de les amener à faire un bilan de compétences, de les aider à élaborer leur projet professionnel, de leur apprendre à le présenter puis de les accompagner tout au long de leur recherche en leur donnant les meilleurs outils et l'accès à un réseau de dirigeants. J'ai alors 28 ans, je suis doctorante et mon sujet porte sur « la création de sens pour un cadre dirigeant en transition de carrière ».

La question du sens me passionne depuis mon master et m'est d'autant plus chère que je viens de vivre une grave agression à Paris. Je suis en plein questionnement. Qu'est-ce que le sens ? Comment trouver le sens de sa vie ? Comment lui donner plus de sens ? Ma problématique pourrait s'énoncer ainsi : comment la recherche de sens, que je définis comme un mouvement interne, peut aider à traverser des moments dans lesquels tout se transforme autour de nous. Dans mes recherches, la capacité à créer du sens est reliée au mécanisme psychique de sublimation, qui implique un certain dépassement de soi.

Un regard décalé

C'est la différence qui enrichit et ouvre de nouvelles voies

Dans ce monde d'hommes fait par les hommes pour les hommes, je commence alors à poser des questions, à suivre des dirigeants qui portent en eux cette quête de sens. Je mets en place des ateliers de paroles où chacun peut raconter son parcours, présenter ses motivations, imaginer le futur.

Je suis alors considérée comme la « gentille Marianne », une jeune femme qui fait une thèse, ce qui est valorisé dans ce milieu. Pourtant, mon approche interpelle, et la dimension collective que j'apporte à ce cabinet répond à des véritables besoins : le besoin d'aller plus loin, de se poser, de prendre de la distance, de parler, d'être écouté et de comprendre les ressorts de ses motivations, le besoin de bienveillance afin de reprendre confiance dans le collectif et surtout le besoin de sens.

L'intérêt de mon travail vient de ma position décalée, de ma différence de point de vue. Ma valeur ajoutée réside dans ma singularité, ma jeunesse, ma sensibilité.

Exigence et atypisme

Nul ne peut accompagner personne s'il n'a pas traversé lui-même les chemins par lesquels passe celui qu'il accompagne

Au cours de ces années, mon parcours personnel suit mon parcours professionnel.

À titre personnel, très cérébrale, me posant mille questions à la seconde, j'apprends l'importance du corps. Je renoue avec

le mien propre. Je m'essaie à de nombreuses techniques et de nombreuses approches, qui m'inspireront plus tard pour créer ma méthode.

Cette démarche personnelle m'amène à comprendre que les ateliers, lorsqu'ils sont basés sur la parole, ont pour effet de conforter les dirigeants dans leurs habitudes et de les replonger dans des sensations désagréables. Raconter leurs problèmes leur refait vivre le stress qui y est associé et ne leur amène pas davantage de bien-être. Si la parole a une fonction libératoire, elle ne suffit pas toujours. Et comme l'objectif opérationnel lors d'une transition est décisif pour réussir, je décide de trouver des outils pour développer de nouvelles ressources durables en peu de temps. J'ai en tête une exigence de rapidité et une exigence d'efficacité.

Mon objectif peut s'énoncer ainsi : « Comment dans un temps court proposer les outils les plus efficaces pour obtenir des résultats rapides et durables ? »

J'accompagne des dirigeants sur les thèmes suivants : la gestion du stress, l'estime de soi, la prise de parole en public, le *post burn-out*, la capacité à développer le sens politique, le leadership, la communication, la prise de poste et le sens. J'effectue des bilans professionnels et des *outplacements*. Les formations que je donne et les rencontres que je fais m'amènent à construire une méthodologie atypique basée sur la médiation corporelle et la gestion du stress. Mes ateliers deviennent des *trainings* et je deviens experte en impact relationnel.

Unique en France, ce système est basé sur la prise en compte du processus en œuvre dans la transition. Ma méthodologie mêle exigence pragmatique et travail approfondi sur le sens, la posture et l'intelligence relationnelle.

Dans la cour des grands

Voir le monde tel qu'il est, sortir de l'illusion,
pour pouvoir le changer et y mettre un peu
d'humanité

Désormais directrice associée de mon cabinet, mon expertise unique me vaut une invitation à écrire dans la *Harvard Business Review* en tant qu'experte référente sur les questions d'emploi et de carrière. Je donne des conférences à l'École Polytechnique et suis sélectionnée dans les Top Voices de LinkedIn.

Je découvre alors la réalité du monde du business, les mouvements permanents, les jeux politiques, les coups tordus et les jalousies. Bel apprentissage de l'art de la guerre. Mon objectif est de rayonner quoi qu'il arrive, et de continuer à être et à affirmer qui je suis, à être au plus haut niveau d'exigence du service que je propose, à garder comme priorité le client.

Cette étape me fait grandir d'un coup et me prépare à accompagner toujours mieux les dirigeants et les dirigeantes qui me font confiance et sont confronté.e.s à la même réalité.

Je deviens une référence dans l'*outplacement*. Mes clients apprécient l'équilibre entre efficacité business, réseau qualitatif et développement du leadership interne et externe.

Le fruit de ce cheminement dans un monde d'hommes est de m'accepter telle que je suis, d'affirmer qui je suis, ce que j'ai à apporter et de me développer avec mes propres ressources en tant que jeune femme. C'est là où résident d'ailleurs ma complémentarité et ma richesse.

Parce que nous vivons dans un monde d'hommes fait par les hommes pour les hommes, nous devons, je crois, affirmer nos forces en tant que femmes et non pas imiter les hommes. Nous devons assumer nos manières d'être et de faire, et les considérer comme des ressources nécessaires dans un monde qui se transforme.

POSEZ-VOUS LES BONNES QUESTIONS !

Qu'est-ce qui fait que certain.e.s réussissent à créer de nouvelles opportunités professionnelles rapidement et d'autres pas ?

Au-delà des outils classiques d'accompagnement (coaching, expertise digitale, outils de communication, maîtrise des réseaux sociaux, stratégie de réseautage) quel est le secret pour réussir ? Qu'est-ce qui va faire la différence ?

Au-delà des *hard skills* : les *soft skills*

Pourquoi les diplômes et les compétences techniques ne suffisent-ils pas ?

Tout au long de vos études, on vous a appris à développer prioritairement votre cerveau gauche, analytique et rationnel. Cela ne suffit pas pour trouver un emploi et réussir un entretien. Il est indispensable de développer des aptitudes davantage liées au cerveau droit, au ressenti, à l'écoute et à la relation, car c'est votre capacité à créer des relations de qualité qui fera la différence. Un discours et une écoute optimum vous permettront de transformer vos rencontres (chasseurs de tête, recruteurs, réseaux), en opportunités.

J'ai rencontré des dirigeant.e.s qui pensaient que leurs compétences techniques et/ou leur école suffisaient à être recruté.e.s. rapidement. Ils finissent par se rendre compte que la dimension