

ALEXANDRE DANA

# LE GUIDE PRATIQUE DU CRÉATEUR D'ENTREPRISE

LE BEST-SELLER POUR RÉUSSIR  
LE LANCEMENT DE SON PROJET

*Nouvelle édition enrichie de*

**LA MÉTHODE LIVEMENTOR,**

*qui a déjà aidé 30 000 porteurs de projet,  
auto-entrepreneurs, indépendants...*

A L I S I O



# LIBÉREZ L'ENTREPRENEUR QUI EST EN VOUS

*Vous rêvez d'entreprendre? De vivre d'une activité qui vous passionne? De gérer votre temps comme vous l'entendez?*

*Par où commencer? Faut-il se lancer seul ou à plusieurs? Avec quel capital de départ? Comment se faire connaître et trouver des clients?*

Alors qu'un Français sur deux rêve d'entreprendre, peu osent le faire par peur du regard des autres, peur de ne pas réussir à en vivre ou de ne pas avoir l'état d'esprit adapté. Ces craintes sont légitimes mais ne doivent plus vous freiner !

Dans ce livre de référence, Alexandre Dana vous dévoile une méthode claire en 12 étapes, accompagnée d'exercices concrets et de ses conseils d'expert.

Pas de recette miracle, mais une idée forte : votre projet ne décolle que lorsqu'il grandit avec vous.



« Si j'avais eu ce livre entre les mains, j'aurais pu gagner un temps précieux. »

Pauline Laigneau, fondatrice de Gemmyo

Entrepreneur depuis l'âge de dix-neuf ans, **Alexandre Dana** est le fondateur de **LiveMentor**, pionnier de la formation en ligne pour créateurs et créatrices d'entreprise. Chaque mois, avec la méthode décrite dans ce livre, des milliers de personnes passent à l'action avec succès : 96 % des entreprises créées à l'issue d'une formation LiveMentor existent encore dix-huit mois après. Réussissez votre reconversion en réalisant vos rêves !

ISBN 978-2-37935-470-0



9 782379 354700

22,90 €  
PRIX TTC  
FRANCE



Rayon : Vie professionnelle

Du même auteur :

*LiveMentor, le Carnet*, Alisio, 2024

Suivi éditorial : Manuella Guillot-Michaud  
Maquette : Sébastienne Ocampo et Camille Carlos  
Design de couverture : Antoine Zucconi  
Photographie de couverture : © Mathieu Raveneau  
Portraits des entrepreneurs : droits réservés  
Correction : Christophe Mata-Julien

© 2025 Alisio,  
une marque des éditions Leduc  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris - France  
ISBN : 978-2-37935-470-0

Alexandre Dana

**LE GUIDE  
PRATIQUE  
DU CRÉATEUR  
D'ENTREPRISE**

**LE BEST-SELLER POUR  
RÉUSSIR LE LANCEMENT  
DE SON PROJET**

^ L I S I O

# SOMMAIRE

Préface de Pauline Laigneau	7
Avant-propos	9
Introduction	15
<b>PREMIÈRE ÉTAPE : L'ALIGNEMENT</b>	<b>19</b>
« Je ne suis pas heureuse dans mon travail »	20
Comment trouver et affirmer son alignement ?	27
<b>DEUXIÈME ÉTAPE : L'INSPIRATION</b>	<b>43</b>
« Je galère et je ne sais pas qui peut m'aider »	44
Comment s'entourer de personnes inspirantes ?	50
<b>TROISIÈME ÉTAPE : L'ÉQUIPE</b>	<b>69</b>
« J'avais pris une associée pour calmer mes propres angoisses »	70
Prendre un associé ou entreprendre seul ?	76
<b>QUATRIÈME ÉTAPE : LA VISION</b>	<b>91</b>
« J'ai commencé à douter de notre projet »	92
Comment définir la vision de son projet ?	98
<b>CINQUIÈME ÉTAPE : L'AFFIRMATION</b>	<b>111</b>
« Je suis très fière, et pourtant... je n'ai rien lancé »	112
Comment oser affirmer son projet face au monde ?	117
<b><i>Bonus : l'avis du mentor</i></b>	
La parole, camarade de route de l'entrepreneur	129

<b>SIXIÈME ÉTAPE : L'ACTION</b>	<b>141</b>
« J'ai le sentiment de ne pas être productif »	142
Comment agir en étant extrêmement efficace ?	146
<b><i>Extrait</i></b>	
Quelques entrepreneurs passés par les formations LiveMentor	163
<b>SEPTIÈME ÉTAPE : LA VALEUR</b>	<b>169</b>
« Je me crispe dès qu'on me demande combien ça va coûter »	170
Comment bien définir sa valeur ?	176
<b>HUITIÈME ÉTAPE : LA QUALITÉ</b>	<b>189</b>
« Mon produit ne se démarque pas de celui de mes concurrents »	190
Comment retrouver la qualité des artisans ?	196
<b>NEUVIÈME ÉTAPE : LE MARKETING</b>	<b>211</b>
« Je ne suis pas un produit, moi ! »	212
Comment aimer le marketing généreux ?	218
<b>DIXIÈME ÉTAPE : LA COMMUNAUTÉ</b>	<b>231</b>
« Je dois trouver un moyen pour fédérer notre audience »	232
Comment créer une communauté fidèle ?	237
<b>ONZIÈME ÉTAPE : LES SYSTÈMES</b>	<b>253</b>
« Nous commençons à sentir la fatigue... »	254
Comment mettre en place des systèmes pour ne pas devenir fou ?	259
<b>DOUZIÈME ÉTAPE : LE NOUVEAU DÉPART</b>	<b>275</b>
« Je regrette tellement mon passé d'entrepreneur... »	276
Comment entreprendre tout au long de sa vie ?	281
Conclusion	293
Postface de Matthieu Stefani	295
Remerciements	299
L'auteur	301
Si, la France est un pays d'entrepreneurs	303
<b>ANNEXES</b>	<b>309</b>
Table des matières	321



# PRÉFACE DE PAULINE LAIGNEAU

*J'ai rencontré Pauline il y a plusieurs années. Elle fait partie de mes « compagnons de route », ces entrepreneurs qui marchent de leur côté. On ne réalise pas la même randonnée, mais on se regarde de loin, on s'encourage, on se motive car, malgré des métiers très différents, nous faisons face à des épreuves similaires.*

*Pauline possède une résilience à toute épreuve. Elle est la cofondatrice de Gemmyo, une marque de joaillerie créée en 2011 avec son mari, Charif Debs. La joaillerie est l'un des secteurs économiques les plus difficiles, mais aujourd'hui, le pari est réussi. Gemmyo est devenue une référence avec son site e-commerce et plusieurs boutiques en France et à l'étranger. En parallèle, Pauline a lancé un podcast sur l'entrepreneuriat et déménagé en Suisse pour vivre près d'un lac qu'elle adore.*

*Merci à elle pour cette préface.*

Les enfants, le crédit immobilier, le mariage qui approche, la peur du ridicule, les parents qui froncent les sourcils... Essayez de lister toutes les raisons qui vous pousseront à renoncer à créer votre entreprise. Elles sont innombrables. Pire, elles sont rationnelles. Et vous ne pouvez pas les balayer d'un revers de main.

Dans un monde occidental balisé, où le principe de précaution est érigé en loi, le hors-piste est vivement déconseillé.

Je sais de quoi je parle : j'ai été la première à y céder. Après un cursus littéraire sans encombre, je me destine à l'enseignement. Normale Sup', agrégation, je m'oriente vers quarante ans de carrière dans l'univers professoral. La petite fille timide que je suis se refuse à prendre une autre voie. Et pourtant, je sens bien un malaise qui m'empêche de me sentir libre. Je sens bien que ma vocation est ailleurs.

Il m'aura fallu quasiment six ans pour me décider et comprendre qui j'étais vraiment. Comme tant d'autres, c'est après un choc personnel que j'ai osé franchir le cap. Malgré les doutes et la peur de l'échec.

Mais à l'époque, je n'avais pas d'expérience et personne pour me guider ou m'accompagner sur la route de l'entrepreneuriat.

J'en suis sûre : si j'avais eu ce livre entre les mains, j'aurais pu gagner un temps précieux et ainsi peaufiner beaucoup plus tôt mes compétences d'entrepreneuse.

Ce livre est une méthode. Une méthode pour se libérer de ses peurs. Pour apprendre à oser. Pour changer de mentalité et comprendre vraiment ce que cela signifie d'être entrepreneur.

Alexandre Dana nous explique dans cet ouvrage que l'école ne nous apprend pas à lancer des projets. C'est malheureusement on ne peut plus vrai. Ce n'est pas un aveu d'échec ni la stigmatisation d'une institution très honorable par ailleurs... simplement le constat que notre système éducatif n'a pas été conçu pour cela.

Pour celles et ceux qui sentent un appel presque irrationnel vers la création d'entreprise, rassurez-vous : vous avez maintenant, avec ce livre, les premières bases d'une école de l'entrepreneuriat.

# AVANT-PROPOS

Connaissez-vous Blaise Pascal, le génie précoce et touche-à-tout du xvii<sup>e</sup> siècle ?

À 16 ans, il rédigeait déjà un traité sur les coniques qui impressionna les plus grands mathématiciens de son époque. Inventeur de la première calculatrice mécanique, pionnier de la théorie des probabilités, physicien révolutionnaire avec ses travaux sur le vide, il était aussi un philosophe brillant. Mais au-delà de ses découvertes scientifiques, c'est surtout de sa pensée sur le pari et le risque dont je veux vous parler.

Pascal propose un raisonnement qui interpelle très fort toute personne qui a un projet.

Dans son célèbre « pari », il suggère que, entre croire ou ne pas croire en Dieu, le choix rationnel était de croire – car les gains potentiels étaient infinis pour une perte limitée :

- si je crois en Dieu et qu'il existe : je gagne la vie éternelle (gain infini) ;
- si je crois en Dieu et qu'il n'existe pas : je perds peu (quelques plaisirs terrestres) ;
- si je ne crois pas en Dieu et qu'il existe : je perds tout (damnation éternelle) ;
- si je ne crois pas en Dieu et qu'il n'existe pas : je gagne peu (quelques plaisirs terrestres).

Je propose ce même raisonnement à chaque porteur de projet qui hésite. Que risquons-nous vraiment à nous lancer ? À transformer

en réalité cette idée à laquelle nous pensons avant de dormir ? Pourquoi retarder cette reconversion professionnelle ?

L'entrepreneuriat présente un calcul similaire : si nous échouons, nous perdons quelques mois, peut-être quelques économies (nous verrons dans ce livre comment limiter au maximum l'investissement), mais nous gagnons une expérience inestimable.

Si nous réussissons, les possibilités sont infinies – épanouissement, liberté sur notre calendrier, impact sur le monde, etc.

Mais si nous ne tentons rien, nous nous condamnons à la certitude d'un regret éternel, celui de ne jamais avoir essayé.

Ce livre explore cette vérité simple mais puissante : dans l'entrepreneuriat comme dans le « pari » de Pascal, l'inaction est la seule vraie défaite. Je vous propose donc de relever le pari ensemble !

Depuis l'âge de 19 ans, j'entreprends. J'ai la joie de diriger aujourd'hui LiveMentor, entreprise à mission et premier organisme de formation en France pour les entrepreneurs, avec plus de 30 000 personnes accompagnées.

La mission de LiveMentor est simple : permettre à toutes et à tous d'acquérir les compétences entrepreneuriales et le réseau pour faire avancer leurs projets. Pour cela, nous délivrons des formations en ligne, accessibles depuis n'importe où (80 % de nos « élèves » sont situés en dehors des grandes villes !), d'une durée moyenne de trois mois et dotées d'un ingrédient magique.

Cet ingrédient magique, c'est notre méthode, résumée dans le livre que vous tenez entre les mains. Dans une époque où les « vendeurs de rêve » sont de plus en plus nombreux, cette méthode peut sembler « froide ». Elle n'explique pas comment devenir millionnaire ni comment créer la prochaine start-up à succès.

C'est une méthode réaliste qui permet à des entrepreneurs « normaux » (freelances, artisans, thérapeutes, coaches, créateurs de marques de e-commerce, artistes, etc.) de passer de l'idée à la rentabilité. Une méthode éprouvée et améliorée au fil des accompagnements. Une méthode avec des résultats réels :

- 69 % des apprenants lancent leur projet à l'issue de la formation : ça passe à l'action ;
- 96 % des entreprises créées à l'issue d'une formation LiveMentor existent encore dix-huit mois après : ça tient ;
- 84 % de taux de pérennité à trois ans pour les micro-entreprises créées via LiveMentor en comparaison d'une moyenne nationale de 46 % : ça résiste à l'épreuve du temps ;
- ou encore 77 % de nos apprenants déclarent qu'ils n'auraient jamais rencontré quelqu'un comme leur mentor sans une formation chez nous.

Il y a des années, j'ai créé la version zéro d'une pédagogie, améliorée sans cesse depuis par notre équipe académique, en collaboration avec la centaine de mentors entrepreneurs qui accompagnent nos élèves. Nous avons créé une méthode pour celles et ceux qui ne viennent pas d'une famille d'entrepreneurs. Avec une mère ancienne trapéziste de cirque et un père psychanalyste, c'était mon cas. Nous avons créé une méthode pour celles et ceux qui démarrent avec un tout petit budget, ou sans possibilité ou envie de lever des fonds. Avec 100 euros de capital de départ, c'était mon cas aussi !

Cette méthode permet de relever les défis suivants :

- trouver une idée juste pour soi ;
- construire un modèle économique rentable ;
- savoir écouter les retours et s'améliorer ;
- ne pas avoir peur de la vente ou de la communication ;
- créer des systèmes et protéger son temps.

Je remercie infiniment Marjolaine Revel, mon éditrice, pour son soutien. Marjolaine m'a accompagné durant toute l'écriture du livre, avec une patience et une réactivité admirables.

***Le Guide du créateur d'entreprise est structuré en 12 étapes.***

Celles-ci ne sont pas choisies au hasard : il s'agit des 12 étapes constitutives de la pédagogie LiveMentor. Chaque fois que nous accueillons un nouvel entrepreneur dans nos formations, nous écoutons son parcours et essayons de déterminer son stade de développement et ses besoins.

Dans ce livre, chaque étape est une conversation entre un entrepreneur et un mentor, et se divise en deux parties :

- Dans la partie « L'histoire », un entrepreneur livre son récit, avec son parcours, ses doutes, ses victoires. Je suis très heureux de vous présenter des statuts professionnels les plus variés possibles. J'ai évidemment changé les prénoms et informations des 12 entrepreneurs qui m'ont autorisé dans ces conditions à raconter leur histoire.
- Dans la partie « Le mentorat », je prends la posture du mentor pour réagir au récit en identifiant un ou plusieurs blocages et en proposant des pistes de réflexion et d'action.

Voilà donc ma proposition pour les lecteurs qui s'aventurent ici : **faire vivre l'expérience d'un accompagnement.**

**Ce parcours n'est pas linéaire :** votre propre cheminement vous amènera très certainement à revenir sur l'une ou l'autre étape pour faire le point, dépasser des peurs anciennes qui refont surface, déverrouiller de nouveaux blocages que vous n'aviez pas connus auparavant, retrouver le cap, etc. Ce parcours un peu tortueux est normal, et c'est le lot de chaque personne qui entreprend.

Mon vœu (et mon espoir !) est qu'un maximum de lecteurs lisent ce livre, en réalisant un éloge à la lenteur et l'introspection, en prenant le temps de savoir qui ils sont réellement et ce vers quoi ils souhaitent tendre.

Je défends une pédagogie entrepreneuriale alignée avec les principes de John Dewey, psychologue et philosophe américain, qui écrivait en 1897, dans *Mon credo pédagogique* : « Je crois, enfin,

qu'il faut concevoir l'éducation comme une reconstruction continue de l'expérience ; que le processus et le but de l'éducation ne sont qu'une seule et même chose. »

Dans un monde de l'entrepreneuriat et du développement personnel qui promet trop souvent le succès rapide et la solution miracle, cette méthode peut surprendre ou déplaire à certains. Tant pis !

J'adore les entrepreneurs qui construisent des projets à taille humaine. Qui prennent le temps de développer une compétence, une expertise, un produit ou un service en profondeur.

LiveMentor défend une vision artisanale de l'entrepreneuriat, et j'espère la retranscrire dans ce livre !

Enfin, la structure et la forme de cet ouvrage ne se veulent pas comme l'histoire exhaustive de l'entrepreneuriat. Ce sont *des* histoires. J'aime l'accumulation de récits d'entrepreneurs, d'anecdotes, de théories. J'aime la diversité des problématiques et des écosystèmes. J'aime autant me plonger dans la réalité d'une ferme autogérée au fin fond du Perche que dans le modèle économique d'un site de e-commerce qui distribue des culottes en France et en Belgique.

Fonder LiveMentor m'a offert cette chance incroyable d'explorer une somme de projets qui sont autant de langues nouvelles à décrypter. Dans ce livre, je vous propose de plonger dans ces univers parallèles.



# INTRODUCTION

## **Pourquoi si peu de personnes deviennent-elles entrepreneuses ?**

Un Français sur quatre veut entreprendre. Au-delà de cette statistique, j'ai dans un coin de ma tête l'idée que, pour chaque personne qui devient indépendante, il y en a dix qui ne sautent jamais le pas. Pourquoi ?

Parce que, en 2024, plus de 67 830 dirigeants d'entreprise ont connu une liquidation en France\*. Parce que trois ans après leur création, moins de la moitié des micro-entrepreneurs sont encore en activité.

Et surtout parce que les peurs sont très nombreuses :

- Je n'ose pas y aller, je ne me sens pas légitime. Comment lutter contre le syndrome de l'imposteur ?
- Je ne viens pas d'une famille d'entrepreneurs.
- Je veux monter mon salon de thé. Mais par où dois-je commencer ?
- J'ai besoin d'un site Internet, mais je n'ai aucune idée sur la manière de procéder...
- Je me rends compte que je ne sais pas apprendre vite de nouvelles choses.
- Je viens de me lancer en freelance. Vais-je pouvoir en vivre ? Tous mes amis ont un CDI bien installé...

---

\* Source : <https://www.ifrap.org/emploi-et-politiques-sociales/67-830-procedures-de-defaillances-dentreprises-en-2024-des-chiffres-preoccupants>.

- Je suis artiste et à mon compte, mais tout ce qui touche à l'aspect « entreprise » de mon activité me glace le sang.

**Ces peurs ne sont pas insurmontables !** Il faut comprendre que, derrière chaque peur, chaque blocage, on retrouve des croyances limitantes ainsi que des comportements associés.

Imaginez un entrepreneur qui se dit « Je ne suis pas capable de trouver des clients » : cette simple pensée déclenche un stress intense dès qu'il doit présenter son offre ou discuter de ses prix. Ce stress le pousse à constamment reporter ses rendez-vous et à éviter de recontacter les personnes intéressées. Pour compenser, il se réfugie dans sa zone de confort en se concentrant exclusivement sur les aspects techniques de son produit, délaissant complètement la recherche de nouveaux clients. Après plusieurs mois sans signature, ce manque de résultats vient malheureusement confirmer sa croyance initiale : « Je ne suis vraiment pas capable de trouver des clients. » C'est ainsi qu'une simple croyance de départ, en influençant ses émotions puis ses actions, finit par créer une situation qui la renforce, l'enfermant dans un cercle vicieux qui bloque le développement de son entreprise.

L'idée est donc avant tout de prendre conscience de cette spirale infernale afin d'y mettre fin et de pouvoir passer à l'étape d'après. Et c'est possible. Cela fait partie du chemin de tout entrepreneur, mais c'est dur d'y arriver seul.

Malheureusement, en France, l'accompagnement des entrepreneurs débutants est encore trop faible. Selon une étude\* de l'Insee (Institut national de la statistique et des études économiques), les créateurs qui bénéficient d'un accompagnement restent à la tête de leur entreprise bien plus longtemps que la moyenne nationale. Pourtant, selon la Cour des comptes, seuls 10 à 30 % des entrepreneurs sont accompagnés au moment de la création de leur entreprise !

---

\* Source : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1281289>

Il faut que cela change. C'est la raison d'être des formations LiveMentor et j'ai pensé ce livre comme un « guide de poche ».

## Comment lire ce livre ?

Il n'y a pas *une* bonne façon de le lire. Il n'y a que *votre* façon. Vous pouvez :

- Le dévorer en une nuit, de la première à la dernière page. Après tout, la moitié de ce livre raconte des histoires, de belles et inspirantes histoires. Et donne les clés pour écrire soi-même le *happy end* de chacune d'entre elles.
- Réserver un week-end entier, rien qu'à vous, pour réaliser tous les exercices suggérés – attention, jus de crâne assuré, mais certains fous furieux font ainsi !
- Prendre au contraire tout votre temps pour lire, relire, comprendre, digérer, vous approprier les différents exercices.
- Consulter directement l'étape qui vous parle le plus, à l'instant présent.

C'est parti ?

### UN JOURNAL DE BORD POUR SUIVRE MA PROGRESSION

À la fin de chaque étape, vous trouverez une double page intitulée « **Mon journal de bord** ». Ce journal vous permettra de visualiser votre progression tout au long de votre cheminement. Pour chaque étape, un petit encadré vous expliquera, si nécessaire, comment remplir votre journal de bord et vous l'approprier.

À la fin de votre journal de bord, vous retrouverez également, systématiquement, une barre de progression. Elle mesurera vos avancées dans l'étape concernée. Chaque fois que vous progressez, remplissez la barre ; lorsqu'elle est remplie, cela signifie que vous avez franchi l'étape et que vous pouvez passer à la suivante, ou à une autre – bravo ! Ça mérite bien un petit chocolat.

## MA BOÎTE À OUTILS DE L'ENTREPRENEUR

Lire un livre, c'est bien, mais lire un livre en découvrant des ressources utiles pour progresser en tant qu'entrepreneur, c'est mieux ! Scannez ce QR code (ou suivez ce lien : <https://www.livementor.com/bonus-livre-livementor/>) et **découvrez notre boîte à outils spéciale LiveMentor**. Nous avons réuni sur cette page les meilleurs outils pour vous simplifier la vie dans tous les aspects de votre projet ! Marketing, vente, comptabilité, juridique, e-mailing... il y en a pour tous les goûts !

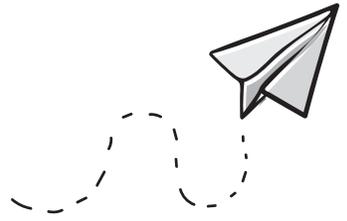


## DES BONUS POUR VIVRE MON PROJET PLUS SEREINEMENT

**Mon projet en une année (et en un coup d'œil)**, p. 310 : un calendrier sur une année pour poser les bases de votre projet, planifier les grandes échéances, déterminer les grandes étapes et les objectifs que vous souhaitez atteindre. Un calendrier pour se motiver, donc, affermir la vision de son projet et s'engager à passer à l'action !

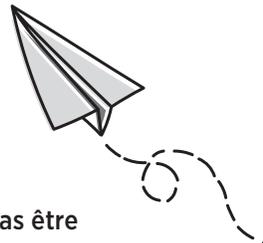
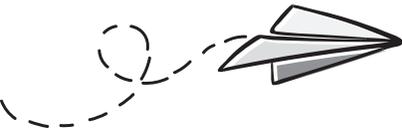
**Mon pixel mindset en une année**, p. 311 : l'entrepreneur est indissociable de son entreprise, et les émotions sont indissociables de l'entrepreneur. Les émotions seront légion sur votre parcours, et c'est bien normal ! Alors je vous propose un autre genre de calendrier pour prendre la température de vos émotions tout au long de votre projet. Pour chaque émotion de la légende, attribuez-lui la couleur de votre choix en remplissant la case correspondante. Puis, chaque jour de l'année à venir et dès aujourd'hui, coloriez la case du jour avec la couleur de votre émotion dominante de la journée. À la fin de cette année de dingue (soyons honnêtes) apparaîtra la tonalité chromatique émotionnelle de votre parcours.

**Y voir plus clair sur votre protection en tant que travailleur indépendant**, p. 313 : des conseils de professionnels pour anticiper les risques et vivre sereinement votre aventure entrepreneuriale.

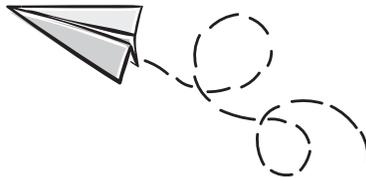
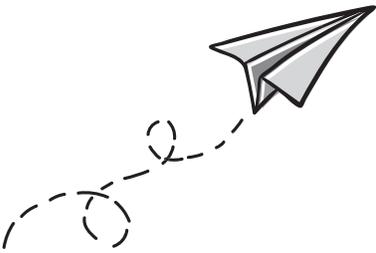


PREMIÈRE ÉTAPE

# L'ALIGNEMENT



Mon travail me rend-il heureux ? Est-ce grave de ne pas être  
passionné par son métier ? Que me manque-t-il ?  
Et puis ça veut dire quoi, concrètement, monter sa boîte ?...



## L'HISTOIRE

# « JE NE SUIS PAS HEUREUSE DANS MON TRAVAIL »

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

Oscar Wilde

### **L'histoire de Marion, cheffe de projet au département ressources humaines**

Je m'appelle Marion, j'ai 32 ans et j'habite à Paris.

Cela fait trois ans que je travaille dans une grande entreprise de plus de 1 000 employés. Je suis au département ressources humaines. Je supervise deux personnes et je fais partie d'une équipe plus large d'une trentaine de personnes au total.

Ce n'était pas un souhait ni une vocation de me retrouver dans cette grande entreprise. Cela s'est fait comme ça, par le jeu des rencontres.

Et je ne suis pas heureuse dans mon travail.

## **Vais-je vraiment finir ainsi ?**

Je me retiens bien de le dire à mes collègues.

En septembre, je suis triste de revenir à mon poste, et je passe quelques semaines à retourner dans ce dossier de mon ordinateur où sont stockées mes photos de vacances. En janvier, je me dépêche de poser mes jours de congé pour préparer ces cinq semaines de respiration.

« *Mais qu'est-ce qui ne va pas, au juste ?* » me demande ma mère, un repas de famille sur deux.

Maman ne comprend pas le problème : sa fille traîne des pieds devant un « bon CDI » avec une augmentation de salaire régulière, la sécurité de l'emploi, dans une entreprise dont le cours en Bourse se porte bien !

Mais moi aussi, je ne comprends pas le problème, Maman.

Je ne le déteste pas, ce job, au fond. Je ne me sens pas complètement au bout du rouleau. J'ai des collègues que j'apprécie. J'ai pris des responsabilités les dernières années. Et je reconnais la chance que j'ai d'avoir une situation financière stable.

Mais il reste ce malaise qui s'exprime toujours à des moments où je ne l'attends pas. Par exemple, lors de la dernière soirée avec Jean et Aïda, mes deux amis d'enfance, qui m'ont annoncé qu'ils montaient une boîte ensemble. Ils en ont parlé toute la soirée.

Je me suis sentie bizarre. Cela ressemblait à de la jalousie, alors qu'une partie de moi aimerait vraiment être heureuse pour eux ! Mais comment réagir autrement ? Je me suis sentie à l'écart. Ils me demandaient pourtant mon avis, mais je ne savais pas quoi dire. Je n'y connais rien, moi, à la création d'un *food truck* ! Mon domaine, ce sont les ressources humaines – et ils sont loin de pouvoir recruter leur premier employé.

Je réalise que le malaise se produit souvent dans des cas où je me sens honteuse de ma situation, honteuse de ne pas avoir d'histoires à raconter, moi aussi. Parce qu'il faut bien admettre que mon quotidien au département des ressources humaines ne recèle rien de bien excitant... Ce n'est pas mon réflexe de parler de mon travail quand je retrouve des amis. Je préfère passer rapidement à autre chose quand on me demande : « *Comment ça se passe, le boulot ?* »

Je pense que j'ai peur d'être jugée. À quelques reprises, je me suis livrée sur mon mal-être au travail, mais les réactions de mes amis ne faisant qu'ajouter de la pression, je reste désormais silencieuse sur le sujet.

Certaines de mes copines accumulent les projets, les passions, et peuvent débarquer le vendredi soir en racontant comment elles ont testé trois espaces de coworking différents cette semaine tout en étant assidues aux cours de yoga.

Peut-on être heureux sans avoir de passion en 2020 ? Je me pose la question en ce moment. Cette poursuite du bonheur et cette quête du bien-être sont-elles aussi bienveillantes qu'elles le paraissent ? La culture du développement personnel est sûrement stimulante pour certains, mais moi, elle me paralyse. Je passe mon temps à lire des magazines qui font du bonheur une nouvelle norme. Et paradoxalement, cette obsession du bonheur me pousse à la déprime.

Je souffre, c'est certain.

Pas seulement de l'image que je peux renvoyer aux autres, mais aussi de mes pensées noires. Je me demande à quoi va ressembler ma vie dans dix ans. Je m'imagine en train de diriger une plus grosse équipe, avec un plus gros salaire. Il y aura sûrement des déplacements à l'étranger, car le siège de l'entreprise se trouve à Londres. J'ai l'impression que, plus on monte dans la hiérarchie d'une entreprise, plus les jeux politiques sont forts :

il faut savoir à qui parler, devenir ami avec les bonnes personnes, endosser de plus en plus de responsabilités...

Cela ne m'excite pas, pas plus que la promesse de ma cheffe : « *D'ici dix ans, notre énorme challenge va être la transition sur le nouveau gestionnaire des bulletins de salaire ; il faut tout digitaliser !* »

Mon Dieu, je me fais peur en écrivant ces lignes. Vais-je vraiment finir ainsi ?

Que s'est-il donc passé pour que je me retrouve là à 32 ans ?

### **Je ne me suis pas posé les bonnes questions**

J'ai grandi en région parisienne et j'ai toujours été une bonne élève, depuis la sixième jusqu'à la terminale. Jamais de difficulté particulière, dans aucune matière. J'avancais pas à pas, avec l'aide d'un papa ancien instituteur qui m'avait transmis le goût de la rigueur et du travail bien fait.

En terminale, je me suis demandé, comme tout le monde, ce que j'allais faire plus tard. Je me souviens de ces discussions nocturnes avec ma meilleure amie Emma, où l'on s'effrayait de finir bientôt le lycée, de se séparer (il était acté depuis longtemps qu'elle irait poursuivre ses études en Angleterre) et de se retrouver perdues dans le grand vide d'une université, qui brasse des milliers d'étudiants chaque année.

Quand j'y repense, à ce moment-là, je me suis surtout focalisée sur ma relation avec Emma. Je n'ai pas le souvenir de m'être demandé profondément ce que je voulais faire de mon avenir.

Ah, si, je me souviens d'avoir déçu mon père en lui disant que je ne serai jamais institutrice.

Pressée par ma mère, je me suis finalement rendue à un salon d'orientation, porte de Versailles. La foule était impressionnante !

Nous étions des milliers. J'ai croisé des copines et nous sommes tombées sur le stand d'une école de journalisme.

Je me rappelle avoir parlé de mes journalistes préférés à la fille qui représentait l'école. Deux mois plus tard, j'entamais trois années d'études dans l'espoir de devenir grand reporter.

Sauf que la découverte du monde du journalisme m'a dégoûtée. J'ai compris que mes envies de voyage allaient surtout se résumer à une série de stages de « rédaction » à créer des publications qui squattent les réseaux sociaux. J'ai fait mon premier stage sur un grand site Internet, et j'en suis partie à la suite d'un syndrome d'épuisement professionnel. La rémunération des journalistes pigistes dépendait du nombre de clics générés par leurs articles !

Sur les conseils d'une amie, je me suis réorientée, après mes trois ans d'école de journalisme, dans une filière « Ressources humaines ». J'ai eu mon master (bac + 5) et j'ai fini mes études à 26 ans.

J'ai enchaîné quelques CDD pour finalement me retrouver dans l'entreprise où je suis aujourd'hui. Je me souviens de ces semaines de stress où j'envoyais des lettres de motivation sans m'arrêter du début à la fin de la journée !

J'avais une astuce : je consultais les sites de recrutement et je commençais en priorité par les entreprises qui déposaient le plus d'offres d'emploi. « *Quelle est la meilleure stratégie pour trouver un CDI ?* » était la question centrale qui obsédait mes journées.

Était-ce la bonne question à me poser à ce moment-là de ma vie ? J'en doute aujourd'hui. Je voulais absolument le trouver, ce CDI.

Et voilà maintenant trois ans que je l'ai.

## **Il y a aussi ces vidéos, sur YouTube, qui me passionnent...**

Bien sûr, j'ai pensé à une reconversion ! À 32 ans, j'ai encore le temps.

Je suis donc allée faire un bilan de compétences, mais j'en suis ressortie l'esprit encore plus confus qu'auparavant.

Il y a eu une période où je songeais sérieusement à quitter mon métier actuel. Mon cerveau tournait en boucle autour des questions suivantes :

- Que sais-tu vraiment faire ?
- Dans quel domaine es-tu légitime ?
- Qu'as-tu *vraiment* envie de faire ?
- Quels sont les métiers qui t'intéressent ?
- Qu'est-ce qui compte le plus dans ton travail ? Le salaire ? Les responsabilités ? La liberté ? La passion ?

Après six mois d'introspection presque quotidienne, j'ai lâché mon cerveau et j'ai décidé de remettre cette décision à plus tard. Je ne vais quand même pas refaire trois nouvelles années d'études pour partir dans une nouvelle direction – et faire une croix, au passage, sur mes études déjà achevées.

J'ai vu cette vidéo sur Facebook, où une fille raconte son burn-out. Ariane, styliste dans la mode, a subitement quitté son job en pleine réunion et est allée s'effondrer pendant six mois chez sa grand-mère. Elle explique notamment : « *Y a un truc qui m'arrive en pleine gueule, comme un Boeing 747 [...], c'est la vacuité de ma vie.* »

Je n'ai pas envie de me dire la même chose. Je suis « confortable » dans mon travail, et il y a pire comme situation !

Le soir, je n'ai aucune envie de me replonger dans le travail une fois rentrée à la maison. Depuis quelques semaines, je regarde les vidéos d'une fille sur YouTube, le soir, pour me changer les idées.

Il s'agit de vidéos sur les médecines naturelles et les compléments nutritionnels. Cela fait plusieurs années que je m'intéresse à cette question, depuis que ma grand-mère a commencé à souffrir d'arthrose. Voyant que les médicaments qu'elle prenait depuis des années ne servaient à rien du tout, j'ai commencé à faire des recherches sur Internet et je suis tombée sur plusieurs blogs proposant des méthodes alternatives. J'ai par exemple découvert la méthode du D<sup>r</sup> Seignalet, qui est très efficace pour faire disparaître totalement ces douleurs.

Je suis profondément convaincue que tout le monde devrait s'intéresser aux médecines naturelles ! La santé est de très loin notre bien le plus précieux. Quand je suis en vacances, je peux passer des journées entières à lire des articles sur la question.

Ma grand-mère me dit que je devrais me reconvertir dans ce domaine.

Mais soyons sérieux : à quoi pourrait ressembler ma vie ?