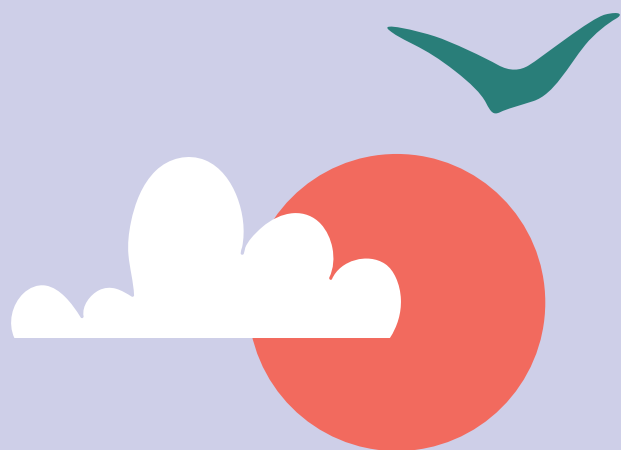




Sommaire

PRÉFACE	9
AVANT-PROPOS	11
INTRODUCTION	15
1 LIVRE,	19
101 HISTOIRES	19
Qui sont-ils ?	23
Leurs domaines d'études	23
LEUR VIE D'AVANT	24
Les secteurs qu'ils ont quittés	24
Ils ont démissionné parce qu'ils... ..	24
LEUR NOUVELLE VIE	25
Leurs secteurs de reconversion	25
Ce qu'ils préfèrent aujourd'hui	25
ET ENTRE LES DEUX ?	26
Ce qu'ils ont fait pour sauter le pas	26
Comment ils ont trouvé leur(s) voie(s)	26
STRUCTURE	27

PARTIE 1

Ne serait-il pas temps que je parte ? 30

I - LE MANQUE DE SENS 35

# 1. En suis-je victime ?.....	37
« Je ne partage pas les valeurs de mon entreprise »	37
« Je dois me fondre dans un moule ».....	42
« Mon travail finit souvent dans le vide ».....	47
« Je déteste être derrière un écran toute la journée »	52
# 2. Qu'est-ce que je risque ?.....	55
Pour conclure.....	60

II - LA SURCHARGE 61

# 1. En suis-je victime ?.....	63
« Mes objectifs sont inatteignables, ou on m'en demande toujours plus »	63
« Je ne suis pas assez formé pour faire ce qu'on me demande ».....	67
« Mon travail déborde sur ma vie personnelle ».....	69
« Depuis que je suis manager, je sombre »	73
# 2. Qu'est-ce que je risque ?.....	76
Pour conclure.....	81

III - L'ENNUI 82

# 1. En suis-je victime ?.....	84
« Mon métier ne m'intéresse pas »	84
« Je n'exploite pas toutes mes compétences et/ou mes tâches sont monotones ».....	87
« Mes collègues et/ou clients ne m'intéressent pas ».....	92
« Je ne suis pas libre de créer »	96

# 2. Qu'est-ce que je risque ?.....	101
Pour conclure.....	105

IV - LES COLLÈGUES TOXIQUES 106

# 1. En suis-je victime ?.....	108
« Je suis fréquemment victime ou témoin de comportements odieux »	108
« Mon travail n'est pas reconnu à sa juste valeur ».....	113
« Je croule sous le poids de la hiérarchie et/ou je subis du micro-management »	116
« J'évolue dans une atmosphère démesurément compétitive ».....	122
# 2. Qu'est-ce que je risque ?.....	128
Pour conclure.....	134
Fiche # 1. Ne serait-il pas temps que je parte ?.....	135

PARTIE 2

JE DOIS PARTIR, MAIS POUR FAIRE QUOI ? 137

I - L'ENTREPRENEURIAT 142

# 1. Devrais-je l'envisager ?.....	144
« J'ai toujours rêvé de ne pas avoir de chef ».....	144
« Je n'aurais jamais cru entreprendre, mais j'ai changé ».....	147
« J'ai reçu la proposition de rejoindre un projet entrepreneurial ».....	151
# 2. Qu'ai-je à y gagner ?.....	154
« Je serai (un peu plus) libre »	154
« Je serai un couteau suisse ».....	157
« Je pourrai créer ».....	160

# 3. Ma vie sera-t-elle toute rose ?	163
« Peut-être que je serai à sec au début »	163
« Peut-être que je travaillerai trop et/ou que je souffrirai de la solitude »	166
« Peut-être que je ne serai pas complètement libre »	169
Pour conclure	172
Fiche # 2. Devrais-je envisager d'entreprendre ?	173

II - LA RECONVERSION 175

# 1. Devrais-je l'envisager ?	177
« J'ai choisi les mauvaises études car j'ai écouté mon entourage et/ou j'ai voulu mimer son parcours »	177
« J'ai choisi les mauvaises études car j'étais bon(ne) élève et/ou je n'ai voulu me fermer aucune porte »	182
« J'ai choisi les bonnes études, mais j'ai changé »	187
# 2. Qu'ai-je à y gagner ?	188
« Je ressentirai une immense fierté »	188
« Je serai heureux/heureuse »	190
« Je rendrai les autres heureux »	194
# 3. Ma vie sera-t-elle toute rose ?	198
« Peut-être que je douterai, parfois »	198
« Peut-être que je n'aurai pas un job de rêve »	202
Pour conclure	205
Fiche # 3. devrais-je envisager de me reconvertir ?	206

III - CHERCHER SA VOIE 209

# 1. Comment m'y prendre ?	211
« J'ai une passion depuis toujours »	211
« Je me découvre une nouvelle passion »	215
« Je me replonge dans mes expériences, pros comme persos »	219
« Je pars d'un besoin (personnel, ou que je constate chez les autres) »	223
« Je fais confiance à mon intuition »	232
« Je saisis toutes les opportunités qui se présentent (vraiment toutes) »	237

# 2. Ma voie... ou mes voies ?	240
« Je choisis de ne pas choisir »	240
# 3. Me tromper, apprendre, et recommencer	246
« Si je me (re)trompe de voie, je ne mourrai pas dans d'atroces souffrances »	246
Pour conclure	253
Fiche # 4.1. Comment chercher ma ou mes voie(s) ?	259
Fiche # 4.2. Comment chercher ma ou mes voie(s) ?	262
Halte là !	264
Où en suis-je ?	264
Fiche # 5. À quoi pourrait ressembler mon projet entrepreneurial ?	265
Fiche # 6. Quelles compétences dois-je acquérir pour me reconvertir ?	268

PARTIE 3

JE SAIS CE QUE JE VEUX FAIRE, COMMENT PARTIR ? 270

I - CONTOURNER LE FREIN FINANCIER 275

# 1. Comment faire si je veux me reconvertir et/ou entreprendre ?	277
« Si je veux me reconvertir, je me forme sur mon temps libre »	277
« Si je veux entreprendre, je lance mon side project »	281
# 2. Comment faire si je veux « juste » changer de boîte ?	285

« Je la cherche, cette nouvelle boîte, tout simplement »	285
« Je me forme sur mon temps libre et/ou je lance mon side project (oui oui, même alors que je ne veux ni me reconverter ni entreprendre) » ...	289
<i>Fiche # 7. Pourrais-je vivre avec moins d'argent ?</i>	297

II - FAIRE TAIRE LES CROYANCES LIMITANTES..... 299

<i># 1. Par où commencer ?</i>	301
« Je fais mon introspection en autonomie »	301
« Je fais mon introspection avec l'aide d'un·e pro »	307
<i># 2. Quelles croyances dois-je bannir à tout prix ?</i>	312
« Je ne peux pas gagner moins d'argent »	312
« Il est trop tôt/tard pour me reconverter et/ou entreprendre »	316
« Si je me reconvertis, j'aurai fait toutes ces études pour rien »	321
« Je n'y arriverai jamais »	327
« Si j'échoue, je vais regretter »	332
« Je peux être heureux·se même si je déteste mon job »	335
<i># 3. Que puis-je écouter à la place ?</i>	338
« J'écoute mon instinct (de survie) »	338
« J'écoute mon corps »	345
<i>Pour conclure</i>	349
<i>Fiche # 8.1. Comment faire taire mes croyances ?</i>	351
<i>Fiche # 8.2. Comment faire taire mes croyances ?</i>	354

CONCLUSION	357
------------------	-----

PARTIE BONUS

INSPIRATIONS

363

I - JOBS À IMPACT..... 366

<i>II - Travailler avec et pour les femmes</i>	379
<i>III - Carnets de voyages</i>	390



BIBLIOGRAPHIE	403
REMERCIEMENTS	405

*Ne serait-il pas
temps que je parte ?*



MARC, de consultant sportif à restaurateur

« Tu vends du vent aux gens, et parfois tu vends même ton âme au diable : quand tu proposes à un client une stratégie à impact environnemental alors qu'un de tes clients détruit l'environnement, par exemple. Je n'en pouvais plus de plus cirer des bottes juste pour avoir un chèque derrière. »

DANIEL, de directeur dans l'industrie à fondateur d'un média sportif et social

« À 27 ans, un déclic a eu lieu. Mes ambitions avaient besoin d'être enveloppées de sens : j'ai compris qu'à un certain moment de ma vie, il fallait faire quelque chose qui puisse avoir un sens pour la société et qui puisse accompagner le collectif. »

EMMA, de consultante à fondatrice d'une marque de patrons de couture

« Je me demandais : "Quelle est ma mission, pourquoi suis-je sur Terre, quelle va être ma contribution ?" Je ne voyais pas ce que j'apportais ni le sens de ce que je faisais. »

PEDRO, de directeur communication à cofondateur d'une plateforme de cosmétiques responsables

« J'étais mal à l'aise de vendre toujours plus de produits aux gens : plus de médicaments, de portables, de shampoings... »

JOY, de directrice marketing à fondatrice d'un réseau de femmes entrepreneures

« Pourquoi bosser dans des boîtes sans valeurs ? Qui surfent sur la crédulité des gens ? »

JEAN, de nanochimiste à fondateur d'une plateforme de consommation responsable

« Ça manquait de valeurs. Je me répétais : "Je veux quelque chose de plus humain." »





FICHE # 1.

Ne serait-il pas temps
que je parte ?

1. « Je-ne-veux-pas-travaillleeeer ! »

Heureusement, il y a d'autres choses dans la
vie. Et justement : quelle place attribuez-
vous au travail par rapport aux autres
domaines ?

→ Vous pouvez commencer par classer ces domaines (famille, les amis, l'amour, les loisirs, la
santé, l'argent, l'endroit où vous vivez...), puis intégrer le travail à votre classement.

2. Quels éléments vous déplaisent dans votre job actuel, et pourquoi ?

→ Exemples : vos missions et tâches, votre liberté, vos perspectives d'évolution, vos rapports
avec vos collègues, le « sens » que vous trouvez à votre job, votre équilibre, votre salaire...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Quels sont les impacts sur les autres domaines de votre vie ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

