

Je démissionne, bisous

**Construisez la vie professionnelle
qui vous ressemble grâce
à 101 démissionnaires heureux**

Sonia Benyahia

Le livre

« Cet ouvrage n'est pas une ode à la reconversion, ni à l'entrepreneuriat, ni même, et cela va vous surprendre, à la démission. C'est une invitation à nous questionner, à nous écouter, à croire en nous, à apprendre, à travailler, à réussir, à échouer, à rebondir, à nous réinventer.

C'est une invitation à être libre. »

Laissez-moi deviner : vous détestez votre job, vous rêvez d'en partir pour réaliser de nouveaux projets, mais à votre motivation sans faille succède toujours un doux mélange de doute, de flemme et surtout, de peur de vous tromper, de regretter et de mourir dans d'atroces souffrances ? Bonne nouvelle : ce livre est fait pour vous.

« Quelles sont les raisons de mon mal-être au travail ? »,
« Qu'est-ce que je risque à ne rien faire ? »,
« Quelle(s) pourrai(en)t être ma ou mes voie(s) ? »,
« Comment contourner le frein financier à ma démission ? »,
« Comment faire taire mes croyances limitantes ? »

Je vous aiderai à trouver vos propres réponses à ces questions (et à bien d'autres !) en vous partageant les enseignements tirés de mes échanges avec **100 démissionnaires heureux**, tous appuyés par des **extraits d'interviews** triés sur le volet. Je vous livre les paillettes comme l'envers du décor, sans langue de bois et avec une touche d'humour.

Et surtout : avec du concret, encore du concret et toujours du concret !



17 x 24 cm - 432 pages - ISBN : 9782380640342 - 23€

Les points forts

- De quoi aider : ce livre pratique pourra orienter les personnes qui ne sont pas épanouies au travail vers une vie professionnelle qui leur correspond vraiment.
- Du concret : chaque conseil est immédiatement suivi de plusieurs citations d'invités qui ont des profils et des parcours différents, et des fiches pratiques permettent au lecteur de faire le point sur lui-même.
- De l'humour : parce qu'un ton trop sérieux n'aidera pas le lecteur à déculpabiliser, à regagner espoir ou à (re)prendre conscience de sa liberté.

L'auteure



Sonia Benyahia (@i.quit.thanks) subit une perte de sens au travail qui la pousse à créer *I quit, thanks* en 2020, où elle recueille les témoignages de personnes qui ont retrouvé un épanouissement professionnel après avoir démissionné. Sa communauté évolue jusqu'à réunir plusieurs milliers de personnes et Sonia abandonne son ancienne vie pour devenir coach certifiée, loin des réunions austères, des présentations PowerPoint interminables et des salades industrielles. Elle réside en Seine-et-Marne (77).