



Par Clio
FRANGUIADAKIS,
Osez l'Odysée !
Mieux-vivre et mieux-travailler
ensemble - Bordeaux

Il n'y a pas
d'erreur, pas de
coïncidence.
Tous les
événements
sont des
bénédictions,
qui nous
sont données
pour que
nous apprenions.
E. Kübler-Ross

JE N'AI PLUS NI CLIENT NI MISSION... ET ALORS ?

Depuis mars 2020, les médias ont évoqué principalement la santé des entreprises avec salariés. *Quid des entrepreneurs individuels (travailleurs non-salariés) ne travaillant pas dans les secteurs en tension, qui ont été fortement impactés par l'arrêt de leurs missions ? Cela vous parle ?*

UNE RÉALITÉ ÉCONOMIQUE BRUTALE

Vanessa, prestataire dans l'événementiel, a vu ses commandes fondre comme neige au soleil. Stupeur, 100 % de CA perdu, 6 mois pour recouvrer ses créances, elle a patienté sans recette durant 18 mois. Laurent, fondateur d'une agence éditoriale, s'est retrouvé sans mission durant des mois. Anxiété, insécurité pour sa famille, perte d'identité, inutilité sociale, rupture de

Toute crise est
révélatrice de notre
force et résilience

liens sociaux, incapacité à se projeter. Il a adopté un rythme de vie minimaliste. Chloé, formatrice en management, a passé 14 mois de pseudo-insouciance, très occupée par ses contrats en cours. Jusqu'en mai 2021, où elle s'est retrouvée soudainement sans mission et relancée par l'Urssaf !

UNE ONDE DE CHOC POUR TÊTE ET CORPS

Toute crise est révélatrice de notre force et résilience. Non-sens, bouleversement de notre construction du monde, croyances limitantes empêchant l'objectivité et la décision. Maux de dos, migraines, insomnies, irritabilité sont des symptômes à prendre au sérieux. Mais... à quoi bon tout ça ? Vanessa, dans le déni, a souffert de migraines. Laurent a été très affecté par sa mort sociale et privation de liberté. Chloé s'est posé quelques questions existentielles.

RÉACTIVATION DES PEURS FONDAMENTALES

Peur de perdre son entreprise ou de ne pouvoir subvenir aux besoins de sa famille. Peur du jugement des autres : comment avouer à son entourage que l'on n'a plus ni client ni mission depuis des mois ? C'est risquer honte ou culpabilité, ce qui est insupportable. Nos peurs sont préjudiciables à notre productivité et incitent à la méfiance et prudence. Confiance et engagement sont ainsi mis à mal.

○○○

Les réponses ne sont pas dans votre tête mais au plus profond de votre corps et de votre cœur. Il faut une pause, du silence, une présence à soi, pour laisser décanter l'eau boueuse de votre mental et faire apparaître la pureté de l'eau et de la lumière qui la traverse.

J. L. Monsempès

Facile pour Vanessa d'en parler, l'événementiel ayant été interdit par l'État. Plus délicat pour Laurent ou Chloé qui se sont vus rétorquer que la reprise économique est là ! Mais la réalité est toute autre selon le secteur d'activité.

LA CONFIANCE : L'ENJEU SUPRÊME !

Comment vivre l'incertitude permanente et se préparer à l'« après » crise qui n'est pas encore là ? Comment s'adapter aux restrictions de budget des entreprises et des particuliers ? Vient le temps de faire des deuils, d'accepter l'inconnu et le changement. Vanessa, devenue bénévole pour se sentir utile, a repris son activité récemment. Laurent voyage en Europe avec son ordinateur portable sous le bras. Chloé a conclu de nouveaux partenariats et sort de l'obscurité.

QUELQUES PISTES POUR REBONDIR

S'ajuster à la réalité :

- S'intéresser à ce qui va bien et lâcher prise (= deuils) sur le reste.
- Ramollir ses croyances limitantes et oser la confiance.
- S'accorder le droit d'être Soi, en lenteur, ici et maintenant.
- Veiller sur son hygiène de vie pour rester en bonne santé.

Composer avec les autres

- Ecouter ses émotions et les besoins qui en découlent.
- Aller vers plus d'humain pour combler son besoin d'appartenance au groupe et de reconnaissance.
- Oser solliciter de l'aide.

Revoir ses fondamentaux professionnels

- Faire le point sur ses valeurs, sens et vision de la vie, mission, qualité de ses prestations, compétences... Se résigner ou tenir bon ?
- Définir la réussite pour soi : métier passionnant, liberté, utilité, vie excitante, aventure, santé, amitié et amour, famille, voyages, paix... ?
- Pourquoi et pour... quoi travailler : inventer, créer, élaborer, contribuer, se dépasser, rencontrer, discuter, s'engager, s'épanouir, s'amuser, gagner de l'argent... ? C'est le moment d'identifier toutes ses sources de motivation qui orientent les décisions, actions, engagements et relations.
- Sortir de l'obscurité et proposer au grand jour ses prestations !
- Noter chaque jour ses 3 kiffs-plaisir, 1 action mise en œuvre, 1 dossier bien avancé, 1 réussite, 1 axe de progrès.

Je vous souhaite courage et persévérance, joie et confiance en l'avenir.

