

DYSSÉES

PAR LIVEMENTOR

AU CŒUR DE LA MOTIVATION

RENCONTRE AVEC
TIFFANY BOUELLE
ARTISTE, PEINTRE ET PERFORMEUSE

*« Le manque
de confiance est
pour moi un bon
moyen de toujours
chercher à me
dépasser. »*

BOÎTE À OUTILS
NOS CONSEILS ÉPROUVÉS
POUR SE MOTIVER
SANS SE SACRIFIER !

TÉMOIGNAGES
6 ENTREPRENEURS
LIVRENT LEUR SECRET
POUR MAINTENIR
L'ENVIE D'AVANCER

**CAPTIVEZ VOTRE AUDIENCE
FAÇON TEDx**
UN GUIDE EN 6 ÉTAPES



23H59 ÉDITIONS

PLANIFIEZ VOS RÊVES

AVEC NOTRE CARNET DE PROJETS

200 pages de méthodes expliquées en détail

Ludiques, intuitives et pratiques pour faire le point

1 compagnon unique

Pour atteindre vos objectifs et réaliser vos projets personnels et professionnels

1 agenda

Sans date, pour commencer quand on veut

Un papier haut de gamme

Pour prendre plaisir à écrire

6 mois

Pour transformer vos bonnes résolutions en actions concrètes

Planifiez vos rêves !



PROJÉTEZ-VOUS
DANS LE TEMPS



DÉFINISSEZ
VOS PRIORITÉS



AVANCEZ
PAS À PAS

23heures59éditions

Pas de bla-bla inutile

Mais des méthodes éprouvées et inspirantes pour avancer



À découvrir sur le site
www.23heures59éditions.com

Édito

Je m'en souviens comme si c'était hier. C'était un après-midi de janvier 2017, en semaine. Je manquais totalement de motivation, je n'avais aucune envie de travailler et je repoussais chacune de mes tâches. Le pire, c'est qu'en plus de ne pas travailler, je me culpabilisais de ne rien faire. Ce mélange de procrastination-culpabilisation a continué jusqu'à ce que je finisse – enfin – par accepter que la motivation n'était pas là et qu'il ne servait à rien de faire semblant. J'ai alors préféré regarder un documentaire sur Arte. C'est comme ça que j'ai découvert l'histoire de Shizō Kanakuri.

Kanakuri était considéré comme l'un des meilleurs coureurs japonais du début du 20^e siècle. En 1912, il fut sélectionné pour représenter son pays aux Jeux Olympiques de Stockholm – c'était d'ailleurs la première participation du Japon aux JO. Le voyage fut une épreuve en soi : il lui fallut dix-huit jours pour rejoindre la Suède, avec un périple en bateau puis en train à travers la Sibérie.

Le jour de la course, les conditions étaient particulièrement difficiles : la température atteignait 25 °C (une chaleur élevée pour courir un marathon) et le tracé était plus accidenté que ce à quoi il était habitué.

À mi parcours, accablé par la chaleur et la déshydratation, Kanakuri s'arrêta chez une famille suédoise qui vivait près du chemin. Devant son épuisement, elle lui offrit de l'eau et de la nourriture, ainsi qu'un endroit pour se reposer. Kanakuri s'endormit... et quand il se réveilla, il était trop tard pour repartir. Contraint d'abandonner l'épreuve, il en éprouva une profonde honte et choisit de rentrer au Japon sans en informer les organisateurs. Pour les autorités suédoises, il était donc officiellement porté disparu ! La presse le surnomma même « le marathonien disparu ».

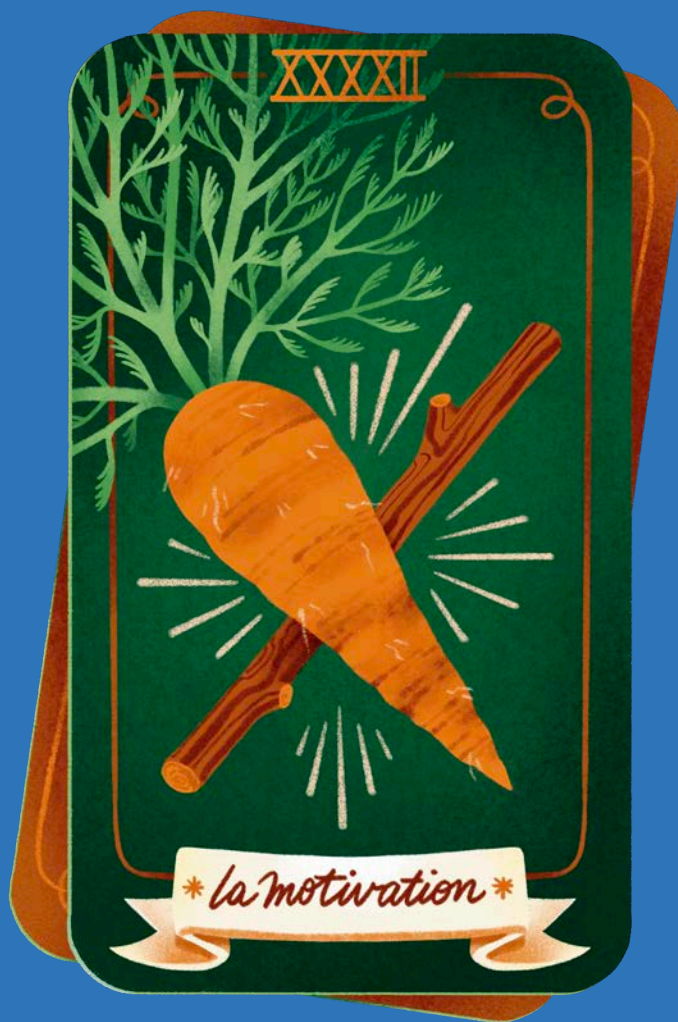
L'histoire ne s'arrête pas là : en 1967, 54 ans plus tard, Kanakuri, alors âgé de 76 ans, accepta la folle proposition des organisateurs suédois qui avaient retrouvé sa trace : revenir finir son marathon ! C'est ainsi qu'il passa enfin la ligne d'arrivée, avec le temps officiel le plus long de l'histoire : 54 ans, 8 mois, 6 jours, 5 heures, 32 minutes et 20,3 secondes. À son arrivée, il déclara avec humour : « C'était une belle promenade. Au long de ces 54 années, j'ai eu le temps de me marier, d'avoir des enfants et des petits-enfants. »

Cette histoire a eu un impact profond sur ma vision de la motivation. Ce qui compte réellement, c'est d'arriver, à 54 ans près, à finir son marathon. Excellente lecture ! ☺

Ce mélange de procrastination-culpabilisation a continué jusqu'à ce que je finisse enfin par accepter que la motivation n'était pas là et qu'il ne servait à rien de faire semblant.



SOM- MAI -RE



06

NOURRIR SON FEU SACRÉ

La motivation est souvent perçue comme un élan explosif, mais pour durer, elle doit reposer sur un alignement profond. Et si la véritable clé résidait dans l'endurance et le sens ?

PHOTOS ©DR (DROITS RÉSERVÉS)

08

« LE MANQUE DE CONFIANCE EST POUR MOI UN BON MOYEN DE TOUJOURS CHERCHER À ME DÉPASSER »

Sa renommée internationale n'efface pas la décennie de précarité qu'a vécue Tiffany Bouelle. Rencontre inspirante avec une artiste qui, à force de détermination, a su forger sa voie.



16

L'ESCALIER DE LA MOTIVATION

Elle est telle une ascension, qui nous porte vers le sommet. Mais pour y parvenir, encore faut-il gravir les cinq marches qui construisent la motivation.

AU CŒUR DE LA MOTIVATION

18



LA MOTIVATION : UNE QUÊTE DE SENS, AVANT TOUT !

Nous devons être motivés ! C'est, dit-on, la clé du succès. Pourtant, la motivation n'est ni constante, ni infallible. Comment la cultiver sans s'épuiser ? Décryptage.

24



QUE FERAIT DAVID LYNCH À MA PLACE ?

Hommage au cinéaste visionnaire dont l'œuvre continue de résonner et inspire celles et ceux qui cherchent à transformer leurs rêves en réalité.

28



SE MOTIVER SANS SE SACRIFIER ? UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE !

Loin du mythe du *no pain no gain*, découvrez nos exercices pour concilier un engagement durable dans vos projets et vos besoins profonds.

36

L'ENTREPRENEURIAT, UN MODÈLE VERTUEUX DE TRAVAIL

Les théories X et Y de Douglas McGregor distinguent deux visions antagonistes du rapport au travail. Et si l'entrepreneuriat permettait par essence de conjuguer épanouissement personnel et réussite collective ?

40

S'APPUYER SUR LA FORCE COLLECTIVE : 6 ENTREPRENEURS LIVRENT LEUR SECRET POUR MAINTENIR L'ENVIE D'AVANCER

En psychologie, l'un des leviers de la motivation est de trouver l'équilibre après avoir alterné les situations de succès et d'échec. Nos six témoins nous livrent leurs clés pour garder la flamme par tous les vents.

47

CAPTIVEZ VOTRE AUDIENCE FAÇON TEDx : UN GUIDE EN 6 ÉTAPES

Storytelling structuré et message fort sont les ingrédients des TEDx, ces célèbres conférences américaines. Adaptez-les à vos prises de parole grâce aux conseils d'Estelle, notre coach !

50

OBJECTIFS, ENTOURAGE, PRISE DE REcul : LA RÈGLE DE TROIS POUR S'AUTOMANAGER

Comment organiser ses journées lorsqu'on travaille seul ? Émilie Vayre, docteure en psychologie sociale, nous donne ses conseils pour une gestion efficace de l'énergie.

54



PATTI SMITH : L'ÂME REBELLE QUI NE RENONCE JAMAIS

Comment transformer sa passion en moteur pour avancer ? Inspirez-vous de Patti Smith, la « marraine du punk » qui a mis sa détermination et son énergie acharnée au service de sa vocation.

59



7 QUESTIONS À PERRINE BULGHERONI

Cofondatrice de la ferme du Bec Hellouin, Perrine Bulgheroni est l'une des pionnières de la permaculture. Portrait en vert d'une défenseuse infatigable d'un entrepreneuriat fertile.

63

NOS RECOMMANDATIONS

Chaque membre de la rédaction d'*Odyssées* vous prodigue son conseil pour entretenir sa motivation !



AVANT-PROPOS

PAR SOPHIE LAURENCEAU ET CAMILLE DE MONTGOLFIER

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

Nourrir son feu sacré

**LA MOTIVATION EST SOUVENT PERÇUE COMME
UN ÉLAN EXPLOSIF, MAIS POUR DURER, ELLE DOIT REPOSER
SUR UN ALIGNEMENT PROFOND. ET SI LA VÉRITABLE CLÉ
RÉSIDAIT DANS L'ENDURANCE ET LE SENS, PLUTÔT
QUE DANS L'IMPULSION ?**

« 🔥🚀💪 »

Vous les reconnaissez ? Ce sont les emojis que l'on reçoit à chaque fois que l'on parle de « se motiver » avec un collègue, ami ou membre de notre famille. Le feu qui brûle, la fusée qui décolle, le muscle qui se contracte ! Des images de puissance, d'action, de force. Pourquoi, oui, pourquoi la motivation, cet élan qui permet l'action, est-elle perçue au sein de notre société sous le prisme d'un galop effréné, façon taureau chargeant un chiffon rouge ? Est-ce, surtout, souhaitable ? Nous savons ce qui arrive, hélas, au taureau qui fonce tête baissée. Alors, dissipons un peu la fumée du feu et de la fusée pour y voir plus clair en matière de motivation.

Si cette énergie motrice nous donne des ailes, fait jaillir les idées et nous permet de les structurer en stratégie cohérente, il est essentiel que le projet qui nous inspire

soit aligné avec notre raison d'être profonde. Car, qu'est-ce qu'une motivation mal fondée ? Une étincelle qui, au mieux fait *pschitt* au premier revers, au pire s'éteint lentement. Au contraire, c'est grâce à un alignement sincère que nous trouverons l'endurance de soutenir notre effort dans le temps. Car rester motivé, davantage que se motiver, est le défi des entrepreneurs. Alignement intérieur et persévérance doivent s'associer : c'est parce que l'on a su reconnaître que notre projet était bon pour nous que l'on saura « tenir la distance », tel un coureur de fond.

Entrepreneurs et entrepreneuses que nous sommes, nous le savons bien : combien de mois sont nécessaires pour définir notre projet, combien d'heures pour façonner notre offre, peaufiner avec amour un site, une page ? Combien de dizaines, de centaines de mails et d'appels



pour démarcher des clients, de relances, d'allers-retours, de déceptions et de joies au long de ce parcours ? Une décennie de précarité et de petits boulots : c'est ce qu'a connu l'artiste Tiffany Bouelle, invitée de notre grand entretien, avant de signer avec LVMH et d'exposer dans des galeries, de Paris à Kyoto. « Je me suis armée de cette conviction dès le départ : la réussite ne vient pas de la certitude du succès, mais de la détermination à ne pas abandonner », souligne-t-elle. Chez elle, la motivation est avant tout ancrée dans son rêve de se « consacrer pleinement à la peinture, malgré l'incertitude financière que cela impliquait ».

Car les artistes sont finalement des entrepreneurs comme les autres, et Josiane nous dresse le portrait inspirant de deux d'entre eux. Patti Smith (page 54) et David Lynch (page 24) ont, l'un comme l'autre, connu des années de galère et de rejet, sans cesser de s'accrocher à leur étoile : « Quand on aime ce que l'on fait, on continue de toute façon à s'y consacrer », assurait le maître du 7^e art qui nous a quittés cette année, et auquel *Odyssées* a choisi de rendre hommage. Loin de l'idéologie toxique du *no pain no gain* que symbolisent le muscle et la fusée, nos deux artistes ont su que la motivation est un combustible lent, qui s'entretient. Dans sa *Boîte à outils*, page 28, Sophie nous propose de précieux exercices pratiques pour « comprendre notre rapport à la motivation, ses

fluctuations, réintégrer le corps dans l'équation, et même réconcilier l'effort avec le plaisir ». Car les deux sont bel et bien conciliables, dès lors que notre effort est mené pour poursuivre un but qui nous est cher. Dans *La motivation : une quête de sens, avant tout !*, page 18, Mathias le défend : cet alignement est même le meilleur moyen d'atteindre le *flow* intérieur, cet état détendu et hypercréatif où nous sommes en mesure de donner le meilleur de nous-même.

Embarquez pour cette incroyable odysée de l'indépendance, suivez-nous dans ce nouveau numéro ! À la fin de votre lecture, nous espérons que la prochaine fois que vous enverrez un message pour motiver quelqu'un, le choix de vos emojis sera plutôt : « 🌿🔥💡 » ! 🕒



Camille



Sophie

GRAND ENTRETIEN

PROPOS RECUEILLIS PAR **CAMILLE DE MONTGOLFIER**

« Le manque de confiance est pour moi un bon moyen de toujours chercher à me dépasser. »

RENCONTRE AVEC TIFFANY BOUELLE, ARTISTE, PEINTRE, PERFORMEUSE

SA RENOMMÉE INTERNATIONALE ET SES COLLABORATIONS AVEC LE MONDE DU LUXE N'EFFACENT PAS LA DÉCENNIE DE PRÉCARITÉ QU'ELLE A VÉCUE. RENCONTRE INSPIRANTE AVEC UNE ARTISTE QUI, À FORCE DE DÉTERMINATION, A SU FORGER SA VOIE.







A l'image de son œuvre, Tiffany Bouelle est une artiste à la fois imprégnée de tradition et résolument moderne. Autodidacte et audacieuse, elle incarne une nouvelle génération de créatifs qui ont su faire découvrir leur art au grand public par le biais des réseaux sociaux. À travers sa peinture, sa calligraphie ou encore ses performances, elle explore des thèmes universels : la dualité, l'intimité, l'identité et les récits humains. Ses œuvres se retrouvent aujourd'hui chez de prestigieuses marques, comme Chanel ou Veuve Clicquot, ou de grands hôtels parisiens, comme le Rochecouart. Elle est dans les pages de *Vogue* et participe à des campagnes internationales. Pourtant, derrière cette carrière en plein essor se cache un parcours jalonné d'épreuves, surmontées grâce à une volonté de fer qui impressionne. Née d'un père français et d'une mère japonaise, elle se rend chaque été dès l'âge de sept ans chez ses grands-parents, près de Fukuoka, où elle apprend la calligraphie. Ce double héritage culturel nourrit son approche artistique et sa rigoureuse éthique de travail. Son parcours scolaire est des plus difficiles. Inadaptée au système scolaire, elle collectionne les mauvaises notes. Ses professeurs lui prédisent qu'elle n'ira pas jusqu'au brevet. Exclue, déscolarisée, elle réussira tout de même à décrocher son bac et à intégrer une école de mode. Mais, partie de chez ses parents à dix-sept ans, elle vit ses années d'étude puis de styliste freelance dans une grande précarité, enchaînant les petits boulots le soir et le weekend. Ce seront pourtant ces années de « nouilles à 30 centimes », selon ses propres mots, qui forgeront sa détermination et l'aideront, le jour où elle décide enfin de se consacrer à son art, à se battre pour en vivre. Car, si l'amour pour la peinture l'habite dès le plus jeune âge, il lui faudra attendre ses vingt-cinq ans, et un dramatique accident de voiture qui manque de lui coûter la vie, pour oser assumer enfin pleinement son désir. Elle arrête le stylisme du jour au lendemain et s'élance vers sa vraie vie : celle d'artiste. Or, Tiffany Bouelle a également une vision entrepreneuriale claire, dont elle va se servir avec brio. Déterminée à promouvoir son art, elle enfonce les portes, s'invite là où elle ne l'est pas, mise beaucoup sur les réseaux sociaux. Une détermination payante : elle vend ses premiers tableaux. Des marques commencent à la contacter, jusqu'à ce qu'elle décroche un contrat en or avec le

premier groupe de luxe au monde, LVMH. Peu à peu, elle installe son art dans de grands hôtels et restaurants, signe des collaborations et expose sa peinture en galerie. En quelques années, Tiffany Bouelle s'est imposée comme une artiste montante, à la résonance internationale. Cette réussite, bâtie à la force du poignet après une décennie de précarité, témoigne d'une motivation impressionnante, et a donné envie à *Odyssées* de l'inviter dans ce numéro. Un entretien passionnant avec une artiste en pleine phase d'introspection pour sa prochaine exposition, mais qui est tout de même revenue avec nous sur son parcours, pour donner de précieux conseils tirés de son expérience d'artiste-entrepreneuse. Nous vous proposons de le découvrir.


Petite, que rêvais-tu d'être ?

 J'avais de nombreuses aspirations, mais l'une des plus marquantes était de devenir pilote dans l'Armée de l'air. J'éprouvais, de façon assez surprenante, un certain patriotisme, une véritable attirance pour les sensations fortes, et sans doute cette conviction que l'on est plus libre dans les cieux que sur terre.

Ta mère est elle-même styliste. T'a-t-elle encouragée sur la voie de la créativité ?

 L'art était omniprésent dans ma famille. Depuis l'enfance, j'ai toujours eu un crayon ou un pinceau à la main, sans pour autant concevoir que cette passion puisse devenir un métier. Être artiste, c'est embrasser une existence marquée par la précarité et le doute, comme en témoignent les destins tourmentés de Modigliani, consumé par la misère et la maladie, ou de Van Gogh, dont le génie fut longtemps ignoré. L'idée d'assumer pleinement cette vocation m'effrayait. Ce n'est qu'à vingt-cinq ans, après mon accident de voiture, que j'ai enfin osé prononcer ces mots que je retenais depuis si longtemps : « Je veux être peintre. » Avant cela, je manquais sans doute du courage nécessaire pour revendiquer ce choix, redoutant qu'il ne soit synonyme d'errance.


Pourquoi avoir pris la décision de partir de chez tes parents à dix-sept ans ?

 Un choix que l'on pourrait qualifier de hasardeux, mais qui en dépit de ses conséquences m'a profondément façonnée. Un coup de cœur pour un garçon, que j'ai suivi

Ce chemin m’a appris la résilience. La vie ne se résume pas à un diplôme ni à une trajectoire toute tracée : elle se façonne avec ce que l’on traverse.


pour vivre avec lui, portée par cette insouciance propre à la jeunesse. Mes parents n’acceptaient bien entendu pas cette situation, et ont tenté de me raisonner – mais allez raisonner une adolescente éprise ! Alors ils ont pris la décision de me couper les vivres. Et se retrouver sans argent à cet âge-là marque le début d’une vie de galère. Cela m’a amenée à travailler le soir après mes études, que j’ai finalement dû arrêter, car concilier les deux devenait impossible. Je n’ai jamais terminé mon école de mode. Il fallait la financer, payer mon loyer et mes courses, et j’ai choisi d’avoir un toit sur ma tête et de quoi manger plutôt qu’un diplôme – surtout dans le secteur de la mode où je n’étais déjà pas certaine de vouloir continuer. Cela m’a pénalisée, je le vois par rapport aux autres qui ont fait de belles études, des échanges Erasmus à l’étranger. Aujourd’hui, par exemple, j’aimerais suivre un MBA, mais le fait de m’être administrativement arrêtée au lycée fait que je ne peux même pas m’inscrire. Mais ce chemin m’a appris la résilience. La vie ne se résume pas à un diplôme ni à une trajectoire toute tracée : elle se façonne avec ce que l’on traverse. Les chemins les moins évidents sont parfois ceux qui mènent aux plus belles découvertes.

Tu as vécu dans la précarité jusqu’à tes vingt-cinq ans. Pourquoi avoir malgré tout choisi de garder un statut d’indépendante au lieu de rejoindre une marque ou un studio ?


 Ce n’était pas mon seul choix : les entreprises préfèrent travailler avec des freelances à des postes créatifs car cela leur coûte moins cher. Mais c’est un statut qui m’allait très bien. J’ai un esprit indépendant et je peux travailler très sérieusement en autonomie. Ces

années de précarité m’ont aussi appris à développer une persévérance très différente de la norme, car lorsqu’on est dans la mouise, on est obligé de trouver des solutions. Ne serait-ce que parce que je ne voulais pas appeler mes parents pour leur dire « J’ai fait une erreur, est-ce que je peux rentrer ? » C’est une mentalité, au fond, très entrepreneuriale : continuer encore et encore à chercher des solutions, tester différentes voies sans renoncer, en restant convaincue que le projet auquel on tient finira par marcher. Le dimanche, j’étais cuisinière dans un restaurant, le mercredi je faisais des shootings photo pour des artistes. J’ai fait des sites internet, du marketing... C’est l’ensemble de ces compétences acquises qui m’a permis, le jour où j’ai voulu présenter ma peinture, de réussir à l’auto-promouvoir comme peu d’artistes savent le faire en sortant d’école. Cela m’a donné un réel avantage.


Reparlons de l’accident de voiture dont tu as été victime. Comment cet événement a-t-il changé ta vision de la vie ?

 Lorsqu’un accident vous immobilise brutalement et que vous passez plusieurs mois dans un corps qui ne vous obéit plus, c’est un électrochoc. Hier encore, chaque mouvement était instinctif, chaque déplacement anodin, et soudain tout devient un effort. Ce genre d’épreuve révèle l’essentiel : la valeur inestimable d’un corps en bonne santé. D’une certaine manière, je « remercie » cet accident. Me retrouver à vingt-cinq ans avec les limites d’une femme de quatre-vingts m’a permis une prise de conscience rare : j’avais une force et une clarté d’esprit qui méritaient d’être mises au service de ce qui comptait vraiment pour moi. J’étais styliste indépendante depuis plusieurs années pour une belle maison de couture française. Mais mon rôle consistait à sélectionner et coacher des mannequins pour des défilés dont l’unique but était la vente. Ce n’était pas une vocation, mais une voie que j’avais suivie presque par défaut, à l’image de ma mère. Après une scolarité chaotique, c’était aussi une manière, pensais-je, de légitimer les sacrifices faits pour moi. Cet accident a été mon réveil. L’entrepreneuriat commence souvent ainsi : par une rupture, une remise en question profonde. Je n’ai plus pu continuer à faire un métier que je n’aimais pas, et qui allait à l’encontre de mes valeurs, de ma pensée, de ma créativité.

Comment as-tu réussi à te faire connaître dans un milieu si concurrentiel, et nouer de prestigieux partenariats comme LVMH ?


 À la suite de l'accident, j'ai décidé de consacrer ma vie au dessin. Auparavant, je dessinais en dilettante, le dimanche. J'ai soudain quitté le stylisme pour me consacrer pleinement à la peinture, malgré l'incertitude financière que cela impliquait. Vivre modestement ne me faisait pas peur : j'avais déjà traversé des années de précarité et appris à distinguer l'essentiel du superflu. Je savais que l'argent, en soi, n'était pas une finalité, mais que la liberté de créer l'était. Si cela fonctionnait, ce serait extraordinaire ; et si cela échouait, au moins aurais-je tout tenté. Je me suis armée de cette conviction dès le départ : la réussite ne vient pas de la certitude du succès, mais de la détermination à ne pas abandonner. Plutôt que d'attendre que les opportunités viennent à moi, j'ai décidé de les créer. Dans l'appartement que je partageais avec mon compagnon, j'ai transformé notre salon en *showroom*. Ce choix n'avait rien d'anodin : en mettant en scène mes œuvres dans un espace de vie, je permettais aux visiteurs d'imaginer la peinture dans leur propre intérieur. Au début, je ne vendais pas. Mais je savais que l'échec n'est qu'une étape d'apprentissage. J'ai affiné ma démarche, rendant chaque visite unique. Je sélectionnais trois œuvres en fonction des goûts et moyens de chaque visiteur. Ce n'était plus une simple exposition, mais une expérience sur mesure, une rencontre entre l'œuvre et la personne. L'entrepreneuriat artistique repose sur cette capacité à créer sa propre dynamique, à expérimenter, à comprendre son public tout en restant fidèle à soi-même. Ce n'est pas simplement vendre un tableau, c'est partager une histoire, établir un dialogue, et surtout, croire suffisamment en son art pour le faire exister aux yeux des autres.

Tu as donc multiplié les canaux pour faire connaître ton travail.


 En école d'art, on nous inculque souvent l'idée que toute démarche commerciale relève d'une forme de compromission. Cette perception, aussi romantique soit-elle, est en complet décalage avec la réalité du marché. Aujourd'hui, l'art ne se cantonne plus aux galeries et aux musées. Si j'ai réussi à vivre de ma peinture, c'est parce que je n'ai jamais envisagé mon travail sous un prisme unique. J'ai construit une démarche fondée sur

la diversité et l'adaptation. Mes œuvres existent certes dans les musées et galeries, mais elles se déclinent aussi sous forme d'éditions imprimées, d'installations en vitrine pour des marques, de campagnes publicitaires, de fresques murales et architecturales pensées sur mesure, de performances artistiques sur des tables lors de dîners privés, ou encore d'interventions sur des objets du quotidien. L'artiste d'aujourd'hui ne peut plus se contenter de créer, il doit penser son œuvre comme un écosystème, un langage qui dialogue avec son époque et s'inscrit dans des espaces nouveaux.

Te considères-tu comme une « entrepreneuse » à part entière qui commercialise son art ?

 Je me considère avant tout comme une peintre du XXI^e siècle, ancrée dans son époque et consciente des mutations du monde. Le peintre qui sort des Beaux-Arts ne pense pas spontanément à ce qu'il crée comme à une source de revenus, comme si la valeur de l'art devait rester détachée de toute considération commerciale. Pourtant, l'histoire regorge d'artistes qui ont su conjuguer création et entrepreneuriat, à l'image d'Andy Warhol, qui a fait de la reproduction en série une forme d'art à part entière, ou encore de Jeff Koons, qui a compris que l'art pouvait dialoguer avec la culture populaire et les stratégies de marque. Au Japon, l'art ne se limite pas aux musées ou aux galeries : il se décline sous forme de produits dérivés, d'objets du quotidien. J'ai grandi avec cette culture où l'accessibilité ne diminue en rien la valeur artistique, bien au contraire. Je n'ai jamais eu cette prétention du tableau intouchable. Si l'une de mes œuvres peut être déclinée pour toucher un public plus large, alors elle doit l'être.

Le sentiment de faire ce qui a du sens pour soi est souvent déterminant. Comment savoir que l'on est sur la bonne voie ?

 Le savoir impliquerait d'être installé dans une zone de confort, de confiance. Or, c'est précisément ce que je refuse. Le manque de confiance est pour moi un bon moyen de toujours chercher à me dépasser. Chaque nouvelle phase de création est une remise en question. En ce moment, je relance une production pour une future exposition, ce qui signifie reprendre une série d'œuvres à zéro. Et, comme à chaque fois, je traverse cette période de doute où je me sens presque illégitime. Pourtant, c'est




L'entrepreneuriat artistique repose sur cette capacité à créer sa propre dynamique, à expérimenter, à comprendre son public tout en restant fidèle à soi-même.




précisément de cela que je tire ma force. Chaque projet est un saut dans l'inconnu, une bataille entre l'ambition et la peur de ne pas être à la hauteur. L'important, c'est d'agir quand même. La perfection est un mirage, et attendre d'être pleinement satisfait pour avancer, c'est s'interdire d'évoluer. Ce que je ressens avant chaque exposition est un inconfort permanent, mais aussi la certitude d'être à ma place. Ce paradoxe est essentiel : il m'oblige à chercher, à expérimenter, à ne jamais me reposer sur mes acquis. Si vous voulez faire de votre passion un métier, ne cherchez pas la sérénité absolue, elle n'existe pas. Cherchez plutôt ce frisson qui vous signale que vous êtes en train de créer quelque chose qui compte. Acceptez l'inconfort comme un allié, car c'est lui qui vous fera grandir.

Qu'est-ce qui t'a fait te dire « ça y est, je peux vivre de mon travail artistique » ?


 Les choses ont évolué progressivement jusqu'à ce que la pandémie de Covid interrompe le marché de façon significative. Pour continuer à partager ma peinture, j'ai alors exploré une autre voie en recourant aux réseaux sociaux. J'y ai publié quotidiennement des mises en scène, élaborées modestement mais avec soin, permettant ainsi d'accroître la visibilité de mon œuvre. À la fin du confinement, des marques ont commencé à me contacter, marquant ainsi le début d'une nouvelle phase. Au fil de deux années de travail assidu, j'ai accepté divers projets – parfois éloignés de mes aspirations premières – qui m'ont permis d'élargir mon champ de collaboration et, progressivement, d'envisager le développement de mon entreprise, notamment par le recrutement d'une photographe et d'autres collaborateurs.

Tes sujets de prédilection sont l'intime, la relation au corps et à notre environnement. Peux-tu nous parler de ton processus créatif ?


 Bien que l'histoire de l'art regorge de figures emblématiques, rares sont celles qui, en tant que mères, ont laissé leur empreinte. Pour ma part, j'ai choisi de faire de la maternité un levier de ma pratique artistique, convaincue que concilier ces deux dimensions relève avant tout d'une organisation rigoureuse et d'un engagement sincère. N'ayant ni vie de bureau ni routine préétablie, je module mes journées en fonction des périodes et des projets. Actuellement, je privilégie une concentration intense en limitant mes engagements

sociaux à une ou deux rencontres par mois. Mon quotidien se déroule entre l'intimité de mon appartement et la liberté de mon atelier, lieu privilégié où s'accomplissent mes expérimentations en peinture. Mon processus créatif se nourrit d'une phase initiale de recherche intellectuelle et sensorielle, durant laquelle je flâne dans les librairies et m'enrichis de lectures inspirantes. Ces instants, empreints de douceur, me permettent de puiser dans la richesse des mots et des images, fondements indispensables à toute création. Les voyages occupent également une place essentielle dans mon parcours, m'offrant l'opportunité de m'ouvrir aux univers étrangers et d'aller à la rencontre d'autrui.

Comment renouvelles-tu ton inspiration en phase de démotivation ou de doute ?

 Je place ma foi dans le labeur et la persévérance. C'est de l'action que naît la créativité. Ainsi, même fatiguée, je m'oblige à poursuivre le dessin, persuadée que c'est en forgeant mon chemin, trait après trait, que je parviendrai à construire mon intention. Ce chemin, bien que semé d'incertitudes, demeure la voie la plus authentique vers l'épanouissement et la réalisation de soi.

Quels conseils donnerais-tu à d'autres entrepreneurs pour cultiver la créativité de leur projet ?

 S'aérer l'esprit est essentiel. Lorsque le sujet sur lequel nous travaillons refuse de prendre forme, il convient de s'en détourner pour en explorer un autre, plus stimulant, et ainsi ranimer la créativité. Une pause de vingt-quatre à quarante-huit heures consacrée à une activité ressourçante est primordiale. À l'ère où la frontière entre vie professionnelle et privée s'amincit, rappelons-nous que les entrepreneurs d'antan savaient se reposer tout en réussissant. Pourquoi ne pourrions-nous pas suivre leur exemple ? ☺

Pour explorer l'univers créatif de Tiffany Bouelle, nous vous conseillons de visiter son compte Instagram : @tiffanybouelle ou son site : www.tiffanybouelle.com



TIFFANY BOUELLE - FAÇON PORTRAIT CHINOIS

⌘ **Ta routine du matin**

Prendre mon temps. J'ai un métier physique qui implique de l'endurance : le matin est donc précieux.

⌘ **Sur ton bureau, on trouve...**

J'ai deux bureaux : l'un pour gérer mon entreprise, où chaque chose est à sa place, et l'autre où règne un beau chaos. Des gobelets péle-mêle, un thé vieux d'un an, des mines de crayons et objets en tous genres trouvés chez Desrolles, pinceaux en poil de chat – ceci n'est pas une faute de frappe – des aquarelles japonaises de Kyoto, et surtout beaucoup de dessins.

⌘ **Le moment de la journée où tu es la plus efficace**

Je n'ai pas d'heure d'efficacité, mais des périodes.

⌘ **Une bonne habitude qui te donne de l'énergie est de...**

Mettre mon portable en mode avion, et le laisser hors de ma chambre.

⌘ **Ton « truc » pour équilibrer ton niveau d'énergie**

Accepter d'être en vacances.

⌘ **Ta devise**

« Un *business plan* et des idées pertinentes naissent dans un esprit reposé. »

⌘ **Ton livre de chevet**

J'ai une pile de livres haute comme une tour : Alexandre Dumas, Antoine de Saint-Exupéry, William Faulkner, Alain-Fournier...

⌘ **La qualité que tu apprécies le plus chez les gens avec lesquels tu travailles**

Le respect du temps demandé pour réaliser une œuvre dans de bonnes conditions, afin d'offrir le meilleur de moi-même.

⌘ **Ta plus grande fierté à ce jour**

Vivre de ma passion.

⌘ **Une qualité ou une valeur que tu encourages les lecteurs à cultiver**

La lettre P : patience, passion, persévérance, et pourquoi pas du pâté. Car c'est très gratifiant d'en envoyer !

ZOOM

PAR **CHARLINE MARCHER**
ILLUSTRATION DE **JILL SCALA**

L'ESCALIER DE LA MOTIVATION

*Aller au bout de ses ambitions
marche après marche*

ELLE EST TELLE UNE ASCENSION,
QUI NOUS PORTE VERS LE SOMMET.
MAIS POUR Y PARVENIR, ENCORE
FAUT-IL GRAVIR LES CINQ MARCHES
QUI CONSTRUISENT LA MOTIVATION :
DU SENS QUI DONNE LE DÉPART, À
L'AUTONOMIE QUI PERMET D'AVANCER
AVEC ASSURANCE.

La motivation est ce moteur qui nous pousse à avancer, nous aide à prendre des décisions et nous permet de poursuivre nos aspirations sur le long terme. Pourtant, aussi puissant soit cet élan, il ne peut suffire à lui seul. Pour durer, il doit s'enraciner dans une construction progressive. Ce cheminement peut s'imaginer comme un escalier où chaque marche élève vers la suivante. Le sens donne une direction à nos actions, l'enthousiasme impulse l'énergie du départ, la compétence renforce la confiance, l'appartenance nous connecte au collectif, et l'autonomie perpétue notre volonté. Si l'une de ces marches venait à manquer, l'ensemble vacillerait : sans engouement, le doute s'installe ; sans aptitude, l'assurance s'effrite. Comprendre cet escalier de la motivation, c'est se doter d'outils pour transformer l'impulsion initiale en projet pérenne. C'est aussi apprendre à gravir, avec discernement, les étapes qui mènent à nos ambitions, tout en restant aligné avec qui nous sommes.



MARCHE #1 : LE SENS

Donner une raison d'être à son projet

Donner du sens à un projet, c'est le relier à vos valeurs et à vos aspirations, celles qui résonnent au plus profond de votre être. C'est répondre à cette question existentielle : « Pourquoi je fais cela ? » Sans clarté, il est possible que vos efforts se dispersent et que votre motivation diminue devant les obstacles. Le sens est ce qui l'alimente sur le long terme, celui qui donne une direction précise et une raison de persévérer. En donnant une raison d'être à vos ambitions, vous érigez la première marche qui alimente votre enthousiasme, car vous saisissez l'importance de ce qui vous anime.

MARCHE #2 : L'ENTHOUSIASME

Mettre en mouvement son projet

L'enthousiasme est cette énergie émotionnelle qui vous pousse à agir, portée par l'excitation de voir votre projet prendre forme. Si le sens donne une direction, cette deuxième marche en est le moteur, celle qui impulse les premières actions. C'est cette étincelle qui met une idée en mouvement, qui donne l'élan nécessaire pour dépasser l'hésitation et affronter l'inconnu. Et, ressentir cette vitalité au quotidien, comme l'envie de se lever chaque matin pour faire avancer ce qui nous tient à cœur, crée un cercle vertueux où l'entrain et la motivation se nourrissent mutuellement.

MARCHE #3 : LA COMPÉTENCE

Construire le sentiment d'efficacité

L'enthousiasme peut contribuer à maintenir cet élan initial, mais il ne garantit pas sa pérennité. Pour éviter qu'il ne s'essouffle, il est important de cultiver un sentiment d'efficacité : observer ses progrès, célébrer les petites victoires et s'accorder des moments de reconnaissance. En renforçant ce lien entre effort et résultat, l'enthousiasme devient une constante qui vous aide à avancer tout en gardant votre passion et votre détermination. Ce sentiment d'efficacité, au cœur de la compétence, répond à la question : « Suis-je en mesure de réussir ? ». Albert Bandura, professeur émérite de psychologie à l'université de Stanford, a mis en lumière l'impact de l'auto-efficacité : lorsqu'une personne est convaincue de pouvoir accomplir une tâche, elle s'investit davantage et surmonte plus facilement les difficultés.

MARCHE #4 : L'APPARTENANCE

Partager ses ambitions pour rester motivé

Acquérir des compétences renforce votre confiance, mais cela améliore aussi la qualité de vos interactions et nourrit votre sentiment d'appartenance. Aristote l'affirmait : « L'homme est un être sociable ». La motivation se renforce lorsqu'elle s'inscrit dans un cadre collectif. Qu'il s'agisse d'une communauté ou de valeurs partagées, ce lien répond à un besoin fondamental de connexion. Pour certains, il prend la forme d'interactions humaines riches et régulières, pour d'autres par le fait d'appartenir à un ensemble qui reflète leurs aspirations et leurs idéaux. Intégrer un réseau d'entrepreneurs, échanger avec des

mentors ou partager vos avancées avec des pairs peut donner un véritable souffle à votre motivation. Se sentir compris et soutenu permet de surmonter les doutes. En vous reliant à quelque chose de plus vaste que vous-même, vous ancrez votre motivation dans une dynamique stimulante et pouvez prendre votre envol.

MARCHE #5 : L'AUTONOMIE

Affirmer ses choix pour avancer sans douter

L'autonomie est la capacité à faire des choix en cohérence avec vos valeurs et vos aspirations, sans céder aux pressions extérieures. Elle répond à la question : « Est-ce que je fais cela pour moi ? ». Si l'appartenance est un soutien, l'autonomie recentre votre motivation sur ce qui vous anime. Elle vous permet de maintenir le cap, même lorsque le collectif fléchit. Être indépendant, c'est assumer vos choix et vous percevoir comme maître de vos décisions. C'est savoir dire non aux offres qui ne résonnent pas avec vos objectifs, tout en demeurant fidèle à ce qui vous porte. Vous restez en phase avec vos aspirations et l'essence de votre motivation. En embrassant cette autonomie, vous devenez capable de résister aux aléas. Alors, votre motivation n'est plus qu'un simple élan, c'est une véritable force construite pour durer.

La motivation se bâtit et se fortifie, pas après pas. Le sens, l'enthousiasme, la compétence, l'appartenance et l'autonomie forment un tout interdépendant. S'élever sur cet escalier, c'est accepter de vivre pleinement le processus, d'apprécier chaque effort, chaque découverte, et de nourrir cet élan avec ce qui compte vraiment pour vous. La motivation est une construction patiente qui permet de traverser les épreuves de l'entrepreneuriat sans perdre de vue l'essentiel : aller au bout de ses aspirations. ☉





DANS LE VIF

PAR **MATHIAS SAVARY**

ILLUSTRATIONS DE **LUCIE BARTHE-DEJEAN**

LA MOTIVATION : UNE QUÊTE DE SENS, AVANT TOUT !

**NOUS DEVONS ÊTRE MOTIVÉS !
C'EST, DIT-ON, LA CLÉ DU SUCCÈS.
POURTANT, LA MOTIVATION N'EST
NI CONSTANTE, NI INFALLIBLE. PLUTÔT
QU'UN MOTEUR À PLEIN RÉGIME,
ELLE EST UNE BOUSSOLE QUI NOUS
GUIDE VERS CE QUI FAIT SENS.
COMMENT FONCTIONNE-T-ELLE ?
COMMENT LA CULTIVER SANS S'ÉPUISER ?
DÉCRYPTAGE.**



« **S**i vous avez du mal à trouver la motivation pour apprendre, ou pour accomplir quoi que ce soit d'autre dans votre vie, il y a de fortes chances que vous n'ayez pas découvert le pourquoi de la tâche. » L'air de rien, cette affirmation de Jim Kwik a de quoi nous décontenancer. En effet, l'expert en motivation de renommée mondiale, auteur du succès littéraire *Super cerveau, mode d'emploi*, que nous évoquions dans le n°23 d'*Odyssees*, ne parle ni d'un défaut d'énergie, ni d'un signe de paresse.

Ces moments, que nous avons tous connus, où la motivation semble s'évaporer, où chaque action devient un effort et où l'envie d'avancer faiblit, ne sont pas des marques de faiblesse. Ils renferment une invitation à nous interroger : notre moteur intérieur est-il bien alimenté ?

Pour le savoir, explorons les mécanismes profonds de la motivation et examinons son fonctionnement, ses différentes formes, ainsi que ce que nous devons faire avant de travailler sur notre niveau d'énergie. Si nous voulons aller au bout des projets qui nous tiennent à cœur, il nous faut démêler quelques idées reçues et repartir sur de nouvelles bases.

L'alignement, clé de l'élan

La motivation évoque spontanément chez nous la performance, l'engagement ou encore l'énergie qui provoque l'action. Elle est derrière l'entrepreneuse qui rédige chaque jour une publication chargée de valeur sur LinkedIn ; elle aide le porteur de projet qui vient de perdre son plus gros sponsor à se relever et à continuer ; elle habite deux associés qui documentent chaque semaine l'ouverture d'un restaurant de burgers végans sur TikTok. En effet, le terme vient du latin *motivus*, qui signifie « ce qui met en mouvement ». Aussitôt, nous pourrions nous demander : mais d'où vient cette précieuse vitalité ?

Ne brûlons pas les étapes. Avant de se soucier du carburant qui alimente le moteur, ou bien des vents qui font gonfler les voiles du navire, Sénèque, philosophe stoïcien de la Rome antique, souligne que nous devrions nous préoccuper de la clarté des objectifs. « Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va », comme il l'écrit dans la lettre à son disciple Lucilius, alors gouverneur romain de la Sicile. Pour Sénèque, avant même de chercher à se motiver ou à agir, nous devrions nous demander où nous allons et pourquoi. Cela revient à aligner ses actions avec ses valeurs profondes et ses buts véritables. Il sera plus facile, ensuite, de se motiver. Le stoïcien encourage donc à une réflexion préalable sur la destination de nos efforts :

- ⊙ Qu'est-ce que je cherche vraiment à accomplir ?
- ⊙ Mes actions actuelles me rapprochent-elles de mes aspirations profondes ?

Vous trouverez dans la *Boîte à outils* (page 28) des exercices concrets pour creuser ces questions et mener une conversation honnête avec vous-même.

Une fois la destination choisie, nous devons encore nous débarrasser d'une croyance dominante. Celle-ci voudrait que la meilleure manière de motiver les êtres humains soit de leur donner des récompenses. Ce sont les éminents psychologues Edward Deci et Richard Ryan qui ont révélé qu'il existait en réalité deux types de motivation : la motivation intrinsèque, alimentée par le plaisir et l'intérêt, et extrinsèque, influencée par des récompenses ou des sanctions externes. La motivation intrinsèque provient de l'intérieur. Elle se caractérise par le fait d'accomplir une activité pour le plaisir qu'elle procure en elle-même. Et selon les deux chercheurs en psychologie, c'est elle qui favorise un épanouissement durable. Prenons un exemple.

- ⊙ Une entrepreneuse lance une startup écologique pour développer des produits zéro déchet. Sa motivation première n'est pas de générer beaucoup d'argent. Elle est d'abord et avant tout passionnée par la protection de l'environnement. Elle prend plaisir à travailler sur un projet en accord avec ses valeurs profondes. Ainsi, elle tire satisfaction de l'activité elle-même.
- ⊙ À l'inverse, un entrepreneur décide de créer une application de fitness parce qu'il a identifié un marché en forte croissance. Son principal moteur est d'attirer des investisseurs, générer des profits et se bâtir une réputation.

Ne demandez pas ce dont le monde a besoin. Demandez-vous ce qui vous fait vibrer et allez le faire.

Parce que ce dont le monde a besoin, c'est de personnes qui vibrent de vie.

HOWARD THURMAN

À votre avis, lequel des deux a le plus de chance de se démotiver quand des difficultés se présenteront ? Deci et Ryan expliquent en effet que « les gens réussissent mieux lorsqu'ils poursuivent des objectifs qu'ils trouvent significatifs et qu'ils ont choisis eux-mêmes ». Et c'est justement là que la motivation peut jouer un autre rôle intéressant dans notre vie.

Écouter sa boussole intérieure

Nous avons un réflexe, naturel à première vue, lorsque nous manquons de motivation. Nous pouvons nous demander si nous avons assez d'ambition. Et, parfois, nous allons même nous culpabiliser, penser que nous ne sommes peut-être pas à la hauteur de nos prétentions. Mais si la baisse de motivation était en fait un indicateur ? Si c'était une boussole qui pointe vers ce qui est aligné avec nos objectifs profonds ? Un voyant sur le tableau de bord qui nous alerte que nous sommes peut-être engagés dans une démarche qui ne nous correspond pas tout à fait. Les moments de doute ou d'absence de motivation seraient donc autant d'occasions de réviser nos intentions. « L'authenticité, affirme la chercheuse et conférencière américaine Brené Brown, est la pratique quotidienne consistant à abandonner ce que nous pensons devoir être et à embrasser qui nous sommes. » Alors, comment distinguer une baisse normale de motivation d'un signal nous indiquant qu'il faut changer de cap ? Voici différents facteurs à considérer.



LE TEMPS

Une baisse temporaire de motivation peut être liée à la fatigue, au stress, ou à une phase de difficultés. Elle n'affecte généralement pas votre satisfaction à long terme. Exemple : Vous êtes fatigué par votre projet, mais restez globalement enthousiaste à l'idée de concrétiser ce que vous avez en tête.

Si la baisse de motivation est prolongée et s'accompagne d'un désintérêt croissant, elle peut indiquer un besoin de réévaluer vos priorités. Exemple : Vous réalisez que vous travaillez depuis des mois sans passion et que l'objectif ne vous inspire plus.



LES ÉMOTIONS

Vous pouvez ressentir une lassitude, mais continuer à trouver du plaisir dans certains aspects de votre travail ou de votre projet. Exemple : Même si la tâche actuelle est difficile, vous vous sentez fier ou enthousiaste à l'idée de surmonter cet obstacle.

Au contraire, une baisse persistante de motivation s'accompagne souvent d'un sentiment de frustration ou d'un épuisement émotionnel. Exemple : Vous vous sentez vide ou en contradiction avec vous-même dans ce que vous faites.



LE NIVEAU D'ÉNERGIE

Votre motivation peut fluctuer, mais vous retrouvez des pics d'énergie lorsque vous travaillez sur des aspects qui vous passionnent. Exemple : Vous êtes démotivé sur une tâche particulière, mais vous avez hâte de voir le résultat final.

Une démotivation persistante peut entraîner une baisse générale d'énergie et un désintérêt global, même pour des tâches que vous aimiez auparavant. Exemple : Vous ressentez une apathie constante et aucune tâche ne semble vous enthousiasmer.

Pour vous aider à comprendre les fluctuations d'énergie, rendez-vous à nouveau dans la *Boîte à outils*.



Mais pourquoi une baisse de motivation est-elle interprétée comme une faiblesse de notre part ? Serions-nous victimes de la culture de l'effort (*hustle culture*), qui met en avant une éthique du sacrifice ? Il est vrai qu'elle valorise le travail acharné, l'hyperproductivité et le sacrifice personnel comme clés du succès. Or, cette éthique du dépassement de soi se fait souvent au détriment du bien-être. Popularisée par certains coachs de fitness, cette philosophie s'est élargie au monde professionnel et au développement personnel, incarnant une vision très compétitive, uniquement axée sur la performance.

Il est peut-être temps de fuir cet héroïsme toxique. D'abord, il contredit la notion d'équilibre, qui est à la base de nombreuses philosophies, comme le bouddhisme ou encore l'éthique aristotélicienne – sans parler du simple bon sens. Appliquée à la motivation, cette approche nous invite à chercher le juste milieu entre effort et repos afin de préserver son énergie et d'éviter l'épuisement.

Le psychologue Mihály Csikszentmihályi va plus loin. C'est à lui que l'on doit le concept de *flow*, un état de conscience où l'on est pleinement immergé dans une activité stimulante et capable d'effectuer un travail intense (le fameux *deep work*). Or, cet état ne peut être atteint lorsque l'effort sacrificiel est survalorisé, car il repose sur un équilibre subtil entre compétence et défi. Trop d'efforts peuvent finalement provoquer l'effet inverse et susciter une démotivation, voire un burnout. Cela équivaldrait à mettre son moteur en surchauffe.

« Ne soyez pas un esclave du succès. Profitez de chaque pas, même lorsqu'il est lent ou incertain », plaide pour sa part le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh. Il nous invite à accepter les fluctuations de motivation comme une partie d'une approche harmonieuse de la vie. Le repos, la pleine conscience et la gratitude sont tout aussi importants que l'effort. Car, après tout, ce qui compte, ce n'est pas l'objectif, mais le voyage pour y parvenir ; d'où l'importance de suivre sa boussole.

Remarquons aussi qu'un autre problème de la culture de l'effort est de pousser l'individualisme au maximum. Là encore, au lieu de renforcer la motivation, cela peut sérieusement la freiner.

S'entourer pour aller plus loin

La motivation, ce n'est pas soi contre le monde entier. Même si parfois d'autres personnes, qui ne comprennent pas ce que nous faisons, peuvent nous décourager : « lancer une entreprise, c'est compliqué », « ce n'est pas fait pour toi », « attends avant de te lancer en freelance, garde ton CDI », etc.

Si vous voulez construire un bateau, ne rassemblez pas les hommes pour couper du bois, leur donner des ordres et répartir le travail. Apprenez-leur à rêver de la mer infinie.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

La motivation se nourrit aussi des échanges avec les autres, pour autant que l'on trouve sa tribu. *A contrario*, une trop grande solitude peut nous faire perdre la motivation. Se relier à nos pairs ou à d'autres porteurs et porteuses de projet permet justement d'échapper à l'isolement et d'échanger des idées. Nous pouvons même trouver un sens dans la collaboration. Dans son livre *Give and Take (Donner et Prendre, en français)*, le psychologue américain Adam Grant montre que les relations altruistes, où chacun contribue pour le bien de l'autre, favorisent l'engagement et la motivation collective. Il souligne que les équipes où la collaboration prime sur la compétition sont plus motivées et performantes. Voici de quoi questionner certains aspects fondamentaux de la pédagogie scolaire.

Et si certaines aventures se vivent en solitaire, d'autres nécessitent de s'entourer. Une entreprise, après tout, repose sur ce principe : rassembler des talents pour atteindre un objectif commun. L'anthropologue Margaret Mead a montré que les sociétés humaines ont toujours trouvé leur force et leur motivation dans la communauté. Elle affirme que de petits groupes déterminés peuvent générer de grands changements. Sa devise ? « Ne doutez jamais qu'un petit nombre de citoyens volontaires et réfléchis peut changer le monde ; en fait, cela se passe toujours ainsi. »

La motivation, trop souvent perçue comme une force à cultiver coûte que coûte, mérite d'être repensée. Considérons-la comme un guide qui nous aide à nous recentrer sur l'essentiel. Si la motivation est un moteur, encore faut-il qu'il nous mène dans la bonne direction.

Ainsi, ne devenons pas esclaves des injonctions à être sans cesse motivé. Libérons-nous aussi de la culpabilité que nous pourrions ressentir lorsque nous sommes, par moments, démotivés. Plutôt que de chercher à maintenir une énergie constante, développons une motivation durable. Acceptons les fluctuations naturelles de cette locomotive intérieure. Les moments de doute ne sont pas toujours des failles. Si nous devons nous méfier de la procrastination, écoutons aussi ce que notre motivation pourrait chercher à nous dire.

Accordons-nous le droit de ralentir et de nous recentrer sur un objectif qui résonne avec nos valeurs, pour retrouver un élan authentique et pérenne. Ainsi, en changeant notre rapport à la motivation, nous bâtissons une existence plus équilibrée, alignée, et pleinement humaine. ☉



En résumé

- ✘ Avant même de chercher à se motiver ou à agir, nous devrions nous demander où nous allons et pourquoi. Cela revient à aligner ses actions avec ses valeurs profondes et ses buts véritables.
- ✘ Il existe deux types de motivation : la motivation intrinsèque, alimentée par le plaisir et l'intérêt, et extrinsèque, influencée par des récompenses ou des sanctions externes.
- ✘ Selon des chercheurs en psychologie, c'est la motivation intrinsèque qui favorise un épanouissement durable.
- ✘ Les moments de doute ou d'absence de motivation sont autant d'occasions de réviser nos intentions.
- ✘ « Ne soyez pas un esclave du succès. Profitez de chaque pas, même lorsqu'il est lent ou incertain », souligne le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh.
- ✘ La motivation se nourrit aussi des échanges avec les autres, pour autant que l'on trouve sa tribu.
- ✘ Si certaines aventures se vivent en solitaire, d'autres nécessitent de s'entourer. Une entreprise, après tout, repose sur ce principe : rassembler des talents pour atteindre un objectif commun.
- ✘ Ne devenons pas esclaves des injonctions à être sans cesse motivé. Plutôt que de chercher à maintenir une énergie constante, développons une motivation durable.

INSPIRATION

PAR JOSIANE ASMANE

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

Que ferait David Lynch à ma place ?

Rêver, agir, persévérer

HOMMAGE AU CINÉASTE QUI NOUS
A QUITTÉS LE 17 JANVIER 2025. NOUS
CÉLÉBRONS L'HÉRITAGE D'UN VISIONNAIRE
DONT L'ŒUVRE CONTINUE DE RÉSONNER ET
INSPIRE CELLES ET CEUX QUI CHERCHENT À
TRANSFORMER LEURS RÊVES EN RÉALITÉ.

Réalisateur, peintre, musicien et photographe, cet artiste américain né en 1946 a construit un univers unique, empreint de récits oniriques (parfois cauchemardesques) et une esthétique souvent déroutante. Avant de devenir célèbre avec la série *Twin Peaks* ou le film *Sailor et Lula* – récompensé par la Palme d'or du festival de Cannes en 1990 – David Lynch a affronté rejets, doutes et adversité. Formé à l'origine comme peintre, il trouve sa voie dans le cinéma en cherchant d'abord à animer ses tableaux, créant ainsi des films à partir de son art. Sa capacité à transcender les obstacles – qu'il s'agisse de critiques, de refus ou de manques de moyens – inspire une vision entrepreneuriale : celle d'un mélange d'instinct, de travail acharné et de quête de sens.



Étape 1

**Apprivoiser le temps pour accomplir
ses rêves**

Refusé à Cannes, refusé à New York, je ne vois pas pourquoi ce serait différent ici. Le type m'a répondu : « Haut les cœurs mon ami ! On ne se laisse pas influencer par les autres. On s'en fiche si ton film a été refusé deux fois ».

En 1970, grâce à une bourse de l'American Film Institute (AFI), David Lynch s'installe à Los Angeles avec sa femme et sa fille pour réaliser son premier long métrage, *Eraserhead*. Ce projet, entièrement autoproduit, s'étale sur cinq ans et devient un véritable parcours du combattant. Le budget initial étant épuisé au bout d'un an, le réalisateur interrompt plusieurs fois le tournage et travaille en parallèle comme charpentier et livreur de journaux pour réunir des fonds. Outre ses constants problèmes financiers, sa vie personnelle se complique et sa femme demande le divorce. Il finit par vivre et dormir en secret dans les écuries abandonnées où le film est tourné.

Sa famille tente de le convaincre d'abandonner le projet pour trouver un emploi stable, estimant qu'il gaspille son temps. C'est hors de question pour David Lynch. Malgré les difficultés, il trouve dans la réalisation de ce film une joie profonde et une autonomie totale, la décrivant plus tard comme son expérience la plus heureuse au cinéma.

En 1977, *Eraserhead* est enfin projeté et rencontre un succès d'estime, révélant David Lynch comme un cinéaste au talent unique et à l'univers hors du commun. Séduit par le film, le producteur américain Mel Brooks lui propose de réaliser *Elephant Man*, qui remportera le César du meilleur film étranger et sera huit fois nominé aux Oscars.

David Lynch nous montre à quel point la persévérance peut transformer une vision en réalité, même face aux plus grands défis. Lorsqu'un projet nous habite profondément, le travail acharné devient une manière de rester fidèle à soi-même et de donner du sens à chaque étape. Comme le disait Steve Jobs, fondateur d'Apple : « Je suis convaincu que la moitié de ce qui sépare les entrepreneurs qui réussissent de ceux qui échouent est la pure persévérance. » Dans l'entrepreneuriat comme en art, le chemin est parfois sinueux et les projets prennent souvent plus de temps que prévu. Pour cela, il est essentiel de déterminer les conditions financières qui vous permettront de poursuivre ce qui vous fait vibrer.

Étape 2

Transformer l'échec en force créative

Après *Dune*, j'étais malade. Et déprimé. Cela a été une époque sombre. J'ai beaucoup appris de l'échec. Il est en un sens bénéfique d'échouer, car lorsqu'on a touché le fond, on n'a pas d'autre choix que de remonter, ce qui vous donne une sensation de liberté.

Après le succès d'*Elephant Man*, David Lynch est choisi pour adapter *Dune*, le célèbre roman de science-fiction de Frank Herbert. Avec son budget colossal de 45 millions de dollars, ce projet aurait pu être un tremplin décisif pour le réalisateur. Mais le tournage est douloureux. Contraint par

les producteurs, Lynch doit réduire son montage initial de quatre à deux heures et perd le contrôle artistique du film. Il renie le film dès la sortie en salle en 1984, qui se solde par un échec critique et commercial. Pour Lynch, ce revers marque une remise en question profonde. Il réalise l'importance de rester fidèle à sa vision, même face à des contraintes externes. Cette prise de conscience influence son travail sur son film suivant, *Blue Velvet*, avec lequel il retrouve une liberté totale et un contrôle méticuleux, qui aboutit à une œuvre emblématique de sa carrière.

L'échec de *Dune* devient ainsi une leçon essentielle : clarifier ses priorités, réaffirmer sa vision et ajuster sa trajectoire sont des étapes indispensables après un revers. Pour traverser cette période difficile, Lynch s'appuie sur la méditation transcendantale, qu'il pratique chaque jour. Ces moments de recentrage lui permettent de retrouver clarté et énergie pour se relancer. Intégrez également une pratique qui vous apaise et vous recentre, qu'il s'agisse de méditation, de sport ou d'un loisir. Ces instants vous aideront à maintenir votre énergie et votre motivation face aux défis entrepreneuriaux.

CONSEIL DE PRO : ELTON JOHN

À la même époque, Elton John sort *I'm Still Standing* (« Je suis toujours debout »), une chanson emblématique qui célèbre la résilience après des épreuves. Cette chanson intervient à une période tumultueuse pour l'artiste, marquée par une lutte contre ses addictions à l'alcool et à la drogue. *I'm Still Standing* connaît un grand succès et marque un renouveau après des années de turbulences. Chaque pas en avant, surtout après une chute, est un acte de courage qui vous rapproche de vos objectifs. Continuez à avancer, peu importe les obstacles, et faites-en votre propre hymne à la persévérance. Vous aussi, vous êtes toujours debout, *yeah yeah yeah* !

Étape 3

Cultiver l'énergie dans l'action

Quand on aime ce que l'on fait, on continue de toute façon à s'y consacrer. Chemin faisant, il y a des gens qui nous aident. J'en ai rencontré beaucoup, des personnes qui m'ont aidé à passer à l'étape suivante. Et on vous aide parce que vous avez fait quelque chose, donc il ne faut pas s'arrêter.

Pour David Lynch, le chemin de la création n'a jamais été linéaire. De nombreux scénarios, comme un biopic sur Marilyn Monroe, n'ont pas vu le jour faute de financements, malgré des années passées à les présenter à Hollywood. Mais Lynch ne s'arrête pas : il transforme les obstacles en opportunités. L'exemple le plus marquant reste *Mulholland Drive*, initialement conçu comme une série télévisée, dont seul l'épisode-pilote est financé. Qu'à cela ne tienne : il décide de réinventer l'histoire pour en faire un long métrage, salué comme l'un de ses chefs-d'œuvre.

Même lorsqu'un long métrage aboutit, rien n'est jamais acquis. Plusieurs de ses films, tels que *Lost Highway* ou *Inland Empire*, ont été des échecs commerciaux à leur sortie. Qu'un projet réussisse ou non, David Lynch s'enthousiasme pour le prochain, convaincu que chaque effort compte. Créer est pour lui une source d'énergie et de satisfaction en soi, indépendamment des résultats.

Comme lui, vous pouvez commencer, même modestement, pour générer une dynamique positive. Chaque projet enrichit votre expérience et vous donne l'élan nécessaire pour continuer à construire votre vision. Un pas après l'autre.

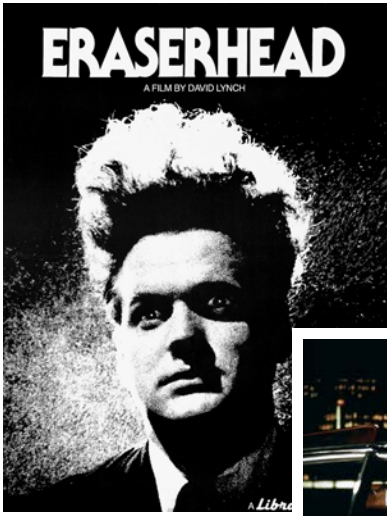
David Lynch nous enseigne que la motivation ne vient pas uniquement des succès, mais de la capacité à avancer malgré les obstacles. À travers ses échecs, ses projets inachevés, et ses réussites cultes, il démontre que persévérer est une démarche nourrie par l'amour de ce que l'on fait. Mieux vaut apprendre à accepter les détours et les imprévus, car ils font partie intégrante du chemin. N'oubliez pas, le rêve est le meilleur carburant pour continuer à avancer. « On n'est pas obligé de comprendre pour aimer. Ce qu'il faut, c'est rêver », disait le cinéaste qui a désormais rejoint les étoiles et laisse derrière lui une lumière qui ne s'éteindra jamais. ☉

Qu'un projet réussisse ou non, David Lynch s'enthousiasme pour le prochain, convaincu que chaque effort compte. Créer est pour lui une source d'énergie et de satisfaction en soi, indépendamment des résultats.



Si vous souhaitez en savoir plus sur les péripéties qui composent le parcours de David Lynch, nous vous recommandons son autobiographie *L'espace du rêve*, coécrite avec la journaliste Kristine McKenna, et parue aux éditions JC Lattès.





PHOTOS ALAMY BANQUE D'IMAGES ; © BFA. © STAN PRITCHARD, © ARCHIVIO GBB, © SOPA IMAGES LIMITED, © MOVIESTORE COLLECTION LTD, © DPA PICTURE ALLIANCE ARCHIVE, © MAXIMUM FILM, © MOVIESTORE COLLECTION LTD




Se motiver sans se sacrifier ? Une question d'équilibre !

BOÎTE À OUTILS

PAR **SOPHIE PÉAN**

ILLUSTRATIONS DE **LUCIE BARTHE-DEJEAN**

**SI VOUS REPENSIEZ VOTRE MOTIVATION ?
LOIN DU MYTHE QUI IMPOSE DE TOUT SACRIFIER
POUR RÉUSSIR, DÉCOUVREZ COMMENT CONCILIER
UN ENGAGEMENT DURABLE DANS VOS PROJETS ET
L'HARMONIE AVEC VOS BESOINS ET VOS ASPIRATIONS.
OUI, C'EST POSSIBLE : SUIVEZ LE GUIDE !**



No pain, no gain : ce mantra a été popularisé aux États-Unis dans les années 80 avant d'envahir le monde professionnel et nos habitudes personnelles. Il véhicule une idée simple : nous devons accepter de souffrir pour gagner, si l'on s'en tient à la traduction littérale de l'expression. Ainsi, la réussite entrepreneuriale ne saurait s'envisager sans les efforts intenses, les journées interminables, les week-ends sacrifiés, la santé et le sommeil négligés, qui en constitueraient le prix à payer. L'abnégation totale constituerait donc la clé universelle pour des lendemains qui chantent. Dans la plupart des cas, cet engagement personnel sans limites conduit plutôt droit à un épuisement physique et mental ; une addition bien trop lourde, qu'aucune ambition ne saurait justifier.

La vérité serait-elle ailleurs ? Pas dans la souffrance, mais dans un équilibre subtil et personnel, où la motivation reposerait sur l'alternance entre effort et récupération ? Loin de chercher à imiter des modèles qui ne nous correspondent pas, réconcilier nos ambitions avec nos

besoins et nos ressources individuelles devrait être une priorité. Chacun possède son propre rythme, ses propres forces et limites. C'est justement en acceptant ces particularités que l'on peut développer une motivation saine et durable.

Cette *Boîte à outils* vous propose de revisiter votre rapport à la motivation. De comprendre ses fluctuations, de réintégrer le corps dans l'équation, et même de réconcilier l'effort avec le plaisir. Ensemble, découvrons comment abandonner ces injonctions toxiques pour cultiver une énergie qui nous respecte et nous élève.





1 Observer et comprendre : la première étape vers une motivation durable

Avant de chercher à muscler votre motivation ou à retrouver l'élan perdu, prenez un moment pour comprendre où vous en êtes et mieux la comprendre. Elle n'est ni innée, ni constante et certainement pas synonyme d'acharnement. Au contraire, elle varie et fluctue naturellement en fonction de nombreux facteurs : nos cycles d'énergie, nos émotions, et même nos valeurs profondes. Une baisse de motivation ne correspond pas à un échec ou à un défaut personnel : c'est un signal naturel. Appréhender ce qui la nourrit ou l'épuise, observer ces variations, c'est poser les bases d'une relation plus saine vis-à-vis d'elle.



- ⊙ Vous vous sentez trop dépendant d'un fournisseur ? Explorez des alternatives, identifiez d'autres prestataires qui offrent plus de flexibilité ou négociez de nouvelles conditions qui vous permettent de mieux gérer vos priorités. L'objectif : retrouver un pouvoir décisionnel, signe de votre autonomie.
- ⊙ Pas de retour d'information ? Sollicitez des retours constructifs auprès de vos clients, ou partenaires.
- ⊙ Peu de signification ? Reliez la tâche à une finalité plus globale ou qui résonne davantage avec vos valeurs. Par exemple, préparer des colis pour expédier des commandes n'est pas exaltant. Mais si vous considérez chaque colis acheminé comme un pas vers l'atteinte de votre objectif mensuel, ou si vous imaginez la joie du client en découvrant un emballage soigné qui reflète l'attention que vous lui portez, cette activité aura une tout autre saveur !

Cette observation vous permettra de mieux comprendre les moments où votre motivation culmine... et ceux où elle s'essouffle.

CONSEIL N°2 APPRENEZ À SURFER SUR VOS CYCLES D'ÉNERGIE

Notre énergie, donc notre motivation, suit des cycles influencés par nos rythmes biologiques, nos expériences et notre environnement. Voici un exercice utile pour en prendre conscience. Durant une semaine, par exemple, notez les moments où vous vous sentez le plus motivé et ceux où votre énergie diminue. Quels facteurs agissent sur ces variations : une tâche ? Une personne ? Une émotion ? Peut-être êtes-vous plus productif le matin, ou bien votre

CONSEIL N°1

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE MOTIVATION : OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Pour cet exercice, nous nous appuyons sur les travaux de Richard Hackman, psychologue et chercheur américain de l'université de Harvard. Sa théorie identifie cinq facteurs clés de motivation. Ces principes peuvent vous guider dans une auto-évaluation pratique.

Choisissez une tâche ou un projet qui occupe une place importante dans votre quotidien. Notez votre ressenti pour chaque facteur défini par Hackman sur une échelle de 1 : pas du tout, à 5 : totalement.

- ⊙ **La signification** : quelle importance accordez-vous à cette tâche ? Contribue-t-elle à un objectif qui a du sens à vos yeux ?
- ⊙ **La variété des compétences** : cette tâche mobilise-t-elle plusieurs de vos compétences ? Est-elle enrichissante ou répétitive ?

⊙ **L'autonomie** : jusqu'à quel point pouvez-vous décider comment accomplir cette tâche et vous organiser ?

⊙ **L'identification** : avez-vous une vue d'ensemble de cette tâche ? Vous sentez-vous impliqué dans toutes ses étapes ou seulement sur une partie ?

⊙ **Le retour d'information** : recevez-vous des retours clairs et constructifs sur vos efforts ? Savez-vous si ce que vous faites est apprécié ou efficace ?

Additionnez vos scores. Un total élevé (20-25) indique que la tâche est bien conçue pour nourrir votre motivation. Un score plus faible met en lumière les aspects à travailler. Et ensuite ? Si certains facteurs affichent un score bas, demandez-vous comment vous pourriez les améliorer. Par exemple :



2 Trouver l'équilibre, entre effort et récupération

motivation s'effondre-t-elle après une réunion stressante... Plutôt que lutter contre ces fluctuations, apprenez à collaborer avec elles. Identifiez les moments où vous êtes le plus efficace pour vous concentrer sur des tâches exigeantes, et planifiez des pauses ou des activités de récupération dans les creux.

CONSEIL N°3

QUESTIONNEZ-VOUS : POURQUOI FAITES-VOUS CE QUE VOUS FAITES ?

Comme l'explique bien Mathias page 18, votre motivation peut venir de l'intérieur ou de l'extérieur. La première, nourrie par vos intérêts, vos valeurs et vos passions, s'avère souvent plus durable et épanouissante. La seconde, liée aux récompenses ou à la reconnaissance externe, peut parfois manquer de profondeur et s'essouffler plus rapidement.

Tentez ce travail introspectif pour y voir plus clair. Identifiez trois à cinq tâches régulières dans votre quotidien et demandez-vous pourquoi vous les accomplissez. Est-ce par plaisir ? Par obligation ? Parce que cela reflète vos valeurs ou parce que vous cherchez une validation externe ? Cet exercice vous aidera à vérifier si vos actions sont alignées avec vos aspirations profondes. Si ce n'est pas le cas, un ajustement s'impose peut-être pour retrouver une motivation plus authentique.

La motivation durable ne repose pas sur une performance constante, mais sur un équilibre entre action et pause, concentration et lâcher-prise. Le trouver plutôt que d'avancer dans la douleur est ce qui vous permettra d'être plus régulier dans vos efforts, et donc plus efficace à long terme. En réalité, mieux vaut travailler quatre heures avec qualité et sérénité que dix heures dans l'épuisement, non ? Cette harmonie, propre à chacun, nécessite toutefois de tenir compte à la fois du corps et du mental dans votre dynamique. Voici quelques clés pour adapter votre rythme et maximiser votre impact sans vous éreinter.

CONSEIL N°4

(RÉ)INTÉGREZ LE CORPS À VOTRE PROCESSUS DE MOTIVATION

Trop souvent, nous négligeons notre corps tant la motivation semble avant tout une question de volonté. Pourtant, votre force mentale ne pourra rien contre un organisme épuisé, vidé, à l'arrêt ! N'oubliez jamais que physique et mental sont indissociables. Ainsi, lorsque vous vous sentez au degré zéro de l'envie, voici une façon simple et rapide de retrouver de l'élan grâce à votre corps : pratiquez la marche inspirante. Prenez dix à vingt minutes pour marcher, en pleine conscience, avec une question précise en tête : *que puis-je améliorer ?* Ou *qu'est-ce qui pourrait être différent ?* Pendant votre marche, focalisez-vous sur votre respiration et sur les sensations de votre corps. Laissez les idées émerger sans pression. Les meilleures solutions viennent lorsque l'esprit est libéré d'une concentration excessive. Surtout, le mouvement modifie l'oxygénation du cerveau, active des connexions neuronales plus vastes et rompt la routine. Bref, rien de magique, tout s'explique par la biologie !

CONSEIL N°5

CONSTRUISEZ VOS JOURNÉES DIFFÉREMMENT

Penser son emploi du temps avec souplesse est un levier pour tendre vers cet équilibre entre effort et récupération. La règle des 80 % s'avère une méthode simple et efficace : ne planifiez que 80 % de votre journée, en laissant 20 % de marge pour les imprévus, les pauses et les moments de répit. Veillez à :

- ⌚ Alternner des tâches exigeantes avec des activités plus légères.
- ⌚ Intégrer des micro-pauses, au rythme qui vous convient, pour vous recentrer.
- ⌚ Prévoir des moments de déconnexion totale en fin de journée pour recharger vos batteries.

CONSEIL N°6

RALENTISSEZ POUR RÉSISTER

Dans un monde où la culture de la productivité fait trop souvent la loi, rien que l'idée de décélérer peut donner des sueurs froides. Surtout lorsque la règle du jeu conduit à croire que ne jamais s'arrêter est une preuve de réussite. Les regards extérieurs se font sévères pour qui ose penser et agir différemment. Sans compter votre juge intérieur qui agite votre mauvaise conscience. Paradoxalement, ralentir est parfois la meilleure façon d'avancer. C'est choisir de préserver votre énergie et de clarifier vos priorités, même si cela signifie aller à contre-courant : les autres continuent à foncer tête baissée ? Grand bien leur fasse, mais cela ne doit pas dicter votre rythme. Avancer à toute vitesse ne garantit pas d'arriver au bon endroit. Adoptez plutôt une stratégie personnelle pour avancer avec sérénité, sans compromettre votre ambition.

Voici deux moyens concrets pour vous aider à cultiver la lenteur.



Pour que la motivation perdure, vous devez vous écouter, accepter ses fluctuations et vous donner le droit de ralentir lorsque cela est nécessaire. Abandonner les injonctions sacrificielles, ce n'est pas renoncer à vos ambitions : c'est au contraire leur offrir des bases solides ! Les résultats durables naissent dans l'équilibre et la régularité plus que dans la souffrance et le surmenage.

Vous protéger, cultiver une motivation qui reconnaît vos limites, et honore votre bien-être physique et mental est une nécessité. Ce n'est en aucun cas une faiblesse, car votre santé n'a pas de prix. En vous respectant, vous enclenchez une dynamique qui vous élève plutôt qu'elle ne vous épuise. Alors, souvenez-vous : chaque pause, chaque moment de plaisir, chaque ajustement qui vous rapproche de votre rythme et vous offre un meilleur équilibre constitue un pas vers une motivation plus respectueuse et authentique. Enfin, n'oubliez pas, ce n'est pas uniquement le résultat qui compte, mais aussi le chemin que vous empruntez pour y parvenir. En l'appréciant, avec ses hauts et ses bas, vous vous offrez plus qu'une destination : les étapes elles-mêmes deviennent une source de satisfaction et donc de motivation. Faites de ce voyage entrepreneurial une aventure qui vous ressemble et qui, à chaque pas, vous invite à la poursuivre. ☺

CONSEIL N°10
INVITEZ LA MUSIQUE

Combiner une tâche exigeante à une émotion positive peut transformer votre perception de l'effort. Créez une playlist de morceaux qui vous donnent de l'énergie et de la joie. Si vous aimez travailler en musique, écoutez-la pendant une tâche difficile pour vous stimuler et associer l'effort à un état d'esprit positif. Sinon, écoutez deux ou trois morceaux avant de vous lancer, vous observerez que votre niveau de motivation ne sera plus tout à fait le même.

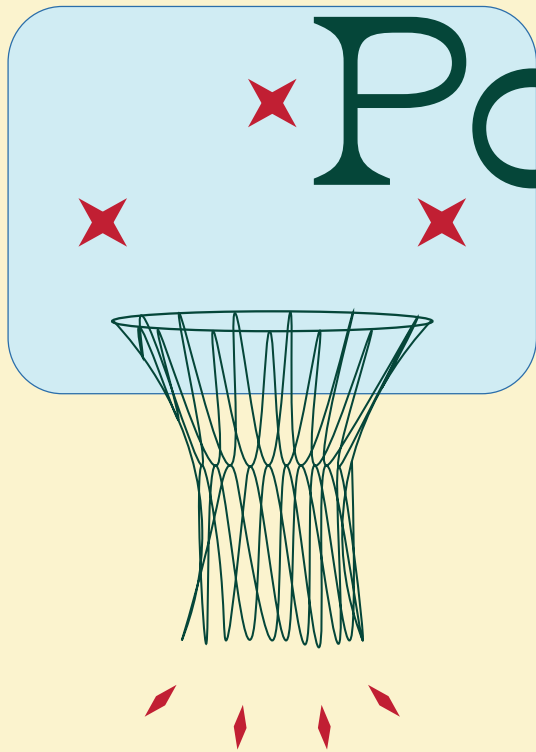
CONSEIL N°11
ÉQUILIBREZ EFFORT ET PLAISIR DANS VOS TÂCHES

Avoir sous les yeux une longue liste de tâches à accomplir peut vite devenir décourageant. C'est le côté obscur des *to-do lists*, celui qui laisse le champ libre à la procrastination au lieu de donner envie de s'y mettre ! Si vous y ajoutiez un soupçon de plaisir, votre perception de tout ce qui vous reste à faire serait peut-être différente. Notre astuce : pour chaque tâche exigeante de votre

liste, associez une récompense ou un moment agréable. Par exemple, vous planifiez un appel difficile, octroyez-vous ensuite quelques minutes pour savourer un café en terrasse ou dans votre jardin. Vos missions comprennent un dossier à finaliser et donc deux heures de grande concentration ? Après, accordez-vous une pause lecture de votre newsletter préférée ou quinze minutes pour commencer à rêver à vos prochaines vacances. Vous voyez l'idée ? Oui, vous devrez encore et toujours fournir des efforts, et vous continuerez à rédiger des *to-do* mais est-il nécessaire que tout se fasse dans la douleur ? Non ! Votre implication, votre engagement, votre travail intense méritent que vous contrebalanciez ces moments avec des instants de plaisir, pour rendre chaque journée et le chemin de votre développement plus agréables.

Vous l'aurez compris, la motivation ne se résume pas à une force figée ou à une quête de performance sans fin. Elle représente un équilibre dynamique, un dialogue constant entre votre corps et votre esprit, entre l'effort et le repos.





Pourquoi les plus grands ont TOUS

Michael Jordan est probablement le meilleur joueur de basket de l'histoire.

En 15 ans de carrière, il devient double champion olympique avec les USA, sextuple champion NBA avec les Chicago Bulls, et sextuple meilleur joueur de la ligue américaine (ça fait beaucoup de trophées à ranger dans l'armoire).

Et même si vous n'avez jamais regardé un match de basket de votre vie, vous avez certainement aperçu son nom gravé sur les chaussures de vos enfants.

Ce qu'on sait moins, c'est que **Jordan ne serait probablement pas devenu le meilleur joueur de basket de l'histoire sans un autre homme** : Phil Jackson.

Phil Jackson était le mentor de Jordan.

Il est celui qui l'a aidé à surmonter son stress lors des grands matches, et qui l'a mené à ses 6 titres nationaux en tant que coach. Celui qui a transformé le talentueux joueur qu'était Jordan en véritable champion.

Un autre Michael—Michael Phelps—est quant à lui le meilleur nageur de l'histoire.

Il est le sportif le plus médaillé des Jeux Olympiques, avec 28 médailles remportées (dont 23 en or). Il est également l'homme le plus titré des championnats du monde de natation, avec 26 médailles à son palmarès !

Et même si vous n'avez jamais regardé les Jeux Olympiques à la télévision, vous avez certainement croisé sa célèbre photo sur le journal, des dizaines de médailles accrochées au cou.

Mais Phelps ne serait pas non plus devenu le meilleur nageur de l'histoire sans un autre homme : Bob Bowman.

Bob Bowman était, lui aussi, le mentor de Phelps.

Il fut son entraîneur depuis l'âge de 11 ans, son coach mental aux Jeux Olympiques, et un deuxième père pour lui. Et évidemment, il est celui qui a mené Phelps jusqu'au sommet de l'Olympe.



Enfin, **Serena Williams est certainement la meilleure tennismoman de l'histoire.**

Elle remporte son premier titre à 19 ans seulement, avant d'en gagner 22 supplémentaires pour devenir la joueuse la plus titrée de l'histoire en Grand Chelem. Avec sa sœur, elle est également quadruple championne Olympique !

Et même si vous n'avez jamais regardé un match à Roland Garros, vous êtes peut-être allé voir l'adaptation de sa biographie au cinéma.

Mais à nouveau, **Serena Williams ne serait pas devenue la meilleure joueuse de tennis de l'histoire sans un autre homme** : Richard Williams.

Richard Williams était le mentor de Serena. Il était son coach durant toute son adolescence, au moment où personne ne croyait au talent de la jeune fille. Et il était surtout son papa, refusant qu'elle quitte l'école à l'âge où tous les sportifs se dédient corps et âme à leurs carrières.



La même histoire se répète, encore et encore.

Aucun des plus grands athlètes de l'histoire n'a atteint les sommets tout seul, à la force de ses bras et à la sueur de son front.

Ils ont tous été accompagnés dans leurs succès par un homme ou une femme de l'ombre.

Un mentor qui leur a permis de dépasser leurs doutes, de calmer leurs inquiétudes et de se concentrer sur leur unique objectif : marquer l'histoire de leur sport.

Évidemment, nous n'avons pas tous les mêmes ambitions. Nous ne voulons pas tous devenir le prochain Michael Jordan, le prochain Michael Phelps ou la prochaine Serena Williams.

athlètes de l'histoire un mentor ?

Mais nous – entrepreneurs, artisans, indépendants – avons sûrement quelque chose à apprendre de leurs méthodes.

Après tout, **pourquoi les mentors devraient être réservés aux sportifs ?**

Pourquoi, en tant qu'entrepreneurs, nous ne pourrions pas avoir un mentor qui nous accompagne et nous coache tout au long de notre aventure ?

Pourquoi est-il si difficile de trouver quelqu'un pour nous aider à affiner notre stratégie sur les réseaux sociaux, à construire un site web à notre image, ou à définir une identité de marque qui nous ressemble ?

Tout le monde n'a pas la chance d'avoir un mentor dans son entourage.

C'est souvent le fruit du hasard, d'une rencontre inattendue, d'une discussion informelle, ... ou de la simple lecture d'une publicité sur un magazine.

Et c'est là que se trouve le rôle de LiveMentor.

Nous pensons que les mentors jouent un rôle majeur dans le succès des entrepreneurs, de la même manière qu'ils jouent un rôle majeur dans le succès des plus grands sportifs de l'histoire.

Nous pensons que les mentors ont un pouvoir formidable : celui de débloquer des situations parfois bloquées depuis trop longtemps.

Et nous pensons que tout le monde devrait avoir accès à un mentor, quelle que soit sa situation professionnelle, son lieu de vie ou son projet entrepreneurial.

Il y a plus de 100 mentors qui travaillent chez LiveMentor.

Et parmi eux, il y en a certainement un pour vous aussi.

Prenez rendez-vous avec un conseiller LiveMentor, présentez-lui votre projet, et trouvez ensemble le mentor idéal.

C'est gratuit. →



www.livementor.com





FOCUS

PAR CHARLINE MARCHER

L'ENTREPRENEURIAT, UN MODÈLE VERTUEUX DE TRAVAIL

LES THÉORIES X ET Y DE DOUGLAS MCGREGOR DISTINGUENT DEUX VISIONS ANTAGONISTES DU RAPPORT AU TRAVAIL : L'UNE AUTORITAIRE, L'AUTRE FONDÉE SUR L'AUTONOMIE. ET SI L'ENTREPRENEURIAT PERMETTAIT, PAR ESSENCE, DE CONJUGUER ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL ET RÉUSSITE COLLECTIVE ?

Dans les années 1960, le psychologue américain Douglas McGregor secoue le monde de l'entreprise en définissant deux visions du rapport au travail : les théories X et Y. Dans son ouvrage *La dimension humaine de l'entreprise*, qui reste une référence en matière de management, il démontre que la manière dont une équipe est dirigée influence directement sa motivation et ses performances. Ces idées mettent en exergue deux dynamiques opposées : le cercle vicieux de la théorie X, qui repose sur le contrôle et l'autoritarisme, et le cercle vertueux de la théorie Y, fondé sur la confiance, la créativité et la réalisation de soi. Si ces concepts ont été pensés dans le cadre du salariat, ils résonnent tout particulièrement avec l'entrepreneuriat. En effet, la vision vertueuse de la théorie Y s'inscrit dans les aspirations contemporaines : liberté d'action, capacité d'innovation et expression de son potentiel. Créer sa société est souvent l'aboutissement d'une quête de sens et d'indépendance. Par nature, l'entrepreneuriat incarne les principes d'un rapport épanouissant au travail. Voyons comment les enseignements de McGregor trouvent un écho direct dans l'expérience de l'entrepreneur et son impact sur le travail.

Cercle vicieux de l'autoritarisme contre cercle vertueux de la confiance

Dans son ouvrage, Douglas McGregor présente une première théorie X. Celle-ci repose sur un style de gestion ayant une vision pessimiste de l'être humain au travail, et créant un cercle vicieux :

- ⊙ L'employé est naturellement considéré comme réticent à l'effort.
- ⊙ De ce fait, les employés sont réputés comme peu fiables et motivés uniquement par des incitations externes, comme l'argent.
- ⊙ Cette perception génère un management autoritaire avec des règles strictes et un contrôle excessif.
- ⊙ La méfiance alimente la démotivation des employés.
- ⊙ La résistance de ces derniers renforce la nécessité de pratiques plus coercitives.

À l'opposé, la théorie Y repose sur une vision résolument optimiste, et instaure un cercle vertueux :

- ⊙ Chaque personne possède un potentiel, à condition qu'elle évolue dans un environnement favorable à son développement.
- ⊙ La confiance accordée favorise l'autonomie des employés.
- ⊙ Cette autonomie stimule leur implication.
- ⊙ En conséquence, les collaborateurs prennent des initiatives.
- ⊙ Le tout permettant de renforcer leur motivation et leur performance.

La motivation, assure McGregor, qu'elle soit étouffée par un climat de méfiance ou exaltée par une relation de confiance, détermine un rapport vicieux ou vertueux au travail.

L'entrepreneuriat, incarnation d'un rapport harmonieux au travail

Par essence, l'entrepreneuriat s'aligne naturellement sur les principes de la théorie Y. Il privilégie un rapport sain au travail : le sentiment d'appropriation, l'alignement avec les valeurs et le développement des compétences. L'entrepreneur jouit d'une grande autonomie : il fixe ses priorités, définit la mission de son entreprise et façonne son quotidien en cohérence avec ses aspirations. En développant son activité, il peut définir une mission qui fait écho à ses convictions personnelles et donner du sens à ses engagements. Par ailleurs, relever les défis inhérents à la création d'entreprise stimule continuellement l'acquisition de nouvelles compétences. Contrairement à de trop nombreux emplois salariés où l'environnement de travail est imposé, l'entrepreneur façonne lui-même son cadre professionnel, ce qui le place *de facto* dans une dynamique vertueuse.

Pour beaucoup, l'entrepreneuriat marque aussi une rupture avec les modèles rigides de type X. Lassés par des structures figées ou des méthodes autoritaires, certains salariés choisissent de se tourner vers l'indépendance pour trouver un cadre plus stimulant et une certaine liberté. Ce choix leur permet de s'extraire du cercle vicieux de la méfiance pour intégrer un cadre motivant, centré sur la confiance et l'autonomie.

Répondre aux aspirations modernes du travail

Les attentes en matière de vie professionnelle ont profondément évolué, notamment sous l'influence des millenials (nés entre 1981 et 1996) et de la génération Z (nés entre 1997 et 2012). Ces nouvelles générations rejettent les environnements rigides associés au cercle vicieux de la théorie X. Ils plébiscitent des cadres professionnels qui :

- ⊙ **Favorisent l'innovation.** Ils sont attirés par des environnements dans lesquels la créativité et l'innovation sont au cœur du travail.
- ⊙ **Soutiennent l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle.** Ils privilégient leur épanouissement.
- ⊙ **Renforcent leur motivation.** Ils cherchent à travailler pour des entreprises dont les valeurs résonnent avec les leurs, et misent sur la confiance et l'autonomie.

L'entrepreneuriat s'inscrit naturellement dans cette dynamique, en proposant une vision du travail plus flexible et épanouissante. Mais, au-delà de répondre aux attentes de ces jeunes actifs, les entrepreneurs eux-mêmes ont tout à y gagner. En adoptant une posture alignée avec ces principes, ils créent un environnement propice à leur propre motivation et à leur résilience, ce qui impacte positivement leur santé mentale et la réussite de leur projet.

L'objectif est de préserver un environnement où la motivation intrinsèque de chacun peut s'épanouir, même en période de difficultés. Pour y parvenir, il est nécessaire de :

- ⊙ **Partager sa vision avec ses collaborateurs.** La motivation du collectif est renforcée lorsque la vision est partagée et que la liberté d'action est valorisée. L'ambition est de créer un « effet boule de neige » positif. Or, reproduire des pratiques issues du cercle X compromettrait cette cohérence.
- ⊙ **Créer un environnement fondé sur la confiance et l'autonomie.** Une équipe se sent davantage impliquée et investie, ce qui crée naturellement un attachement plus grand au projet.
- ⊙ **Stimuler l'innovation et la créativité.** Une atmosphère de travail saine et sécurisante permet à chacun et chacune d'exprimer plus facilement ses idées, ce qui stimule l'innovation.

Inspiré du cercle vertueux, ce modèle de management bénéficie à la fois aux entrepreneurs, à leurs collaborateurs, qu'ils soient freelances ou salariés, et à l'écosystème global du monde de l'entreprise : un véritable triptyque gagnant.

Plus que jamais, nous aspirons à des lieux où l'épanouissement personnel se conjugue avec l'expression de nos talents et où nos contributions trouvent une réelle reconnaissance. L'entrepreneuriat incarne cet idéal : il permet une liberté de création, un alignement avec nos aspirations et la possibilité de bâtir des relations professionnelles basées sur la confiance, l'autonomie et la collaboration. Mais en tant qu'entrepreneurs, nous avons aussi le pouvoir et la responsabilité de transmettre ces principes à nos collaborateurs. Créer un cercle vertueux de travail, c'est leur permettre de créer un environnement dans lequel ils se sentent, eux aussi, valorisés et impliqués.

Et si, au fond, la véritable force de l'entrepreneuriat résidait dans sa capacité à insuffler cette dynamique : faire confiance, écouter, encourager les potentiels... afin qu'ensemble, nous redéfinissions un véritable cercle vertueux du travail ? ⊙



Mlice #16

Fluctuations



lu.

GALERIE

PAR TOUHFAT MOUHTARE

S'APPUYER SUR LA FORCE COLLECTIVE

*6 entrepreneurs livrent leurs secrets
pour maintenir l'envie d'avancer*

SELON PAUL DIEL, AUTEUR DE *PSYCHOLOGIE DE LA MOTIVATION*, L'UN DES LEVIERS DE LA MOTIVATION EST DE TROUVER UN ÉQUILIBRE APRÈS AVOIR EXPÉRIMENTÉ DES SITUATIONS TOUR À TOUR POSITIVES, PUIS NÉGATIVES. NOS SIX TÉMOINS NOUS LIVRENT LEURS CLÉS POUR GARDER LA FLAMME PAR TOUS LES VENTS.

Comment maintenir dans la durée l'envie de construire son projet ? Pour Nicolas Naigeon, créateur du « sommelier de poche » Aveine, le secret réside dans la projection à long terme et l'importance du collectif. À condition d'avancer pas à pas, conseille Axelle Huber, thérapeute du deuil et fondatrice du cabinet Axe Réussite. Selon Hicham Ousseni, directeur général de la plateforme de sport adapté Kunto, les écueils font partie de la vie d'un entrepreneur, qui doit donc veiller à bien s'entourer. Un avis que partage Carole Swartvagher, qui a créé Habits à la Française,

une marque engagée dans la lutte contre les violences faites aux femmes. Savoir se remettre en question et s'adapter : c'est la clé du progrès pour Mouhamed Dramé, créateur d'Îlivou, une plateforme de transport de marchandises vers les départements d'outre-mer. Comme le rappelle Céline Mas, fondatrice de Love for Livres, une offre d'ateliers de bibliothérapie centrée sur les émotions, le but principal est de se maintenir pleinement en vie, c'est-à-dire de tout mettre en œuvre pour préserver son élan. On est tenté de jouer avec l'expression « en vie » pour convoquer l'« envie » : voici comment ils et elles la maintiennent au long cours.



Céline Mas

www.loveforlivres.com

[linkedin.com/in/celinemas](https://www.linkedin.com/in/celinemas)

Céline Mas, cofondatrice de Love for Livres

Membre du Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes et ancienne présidente d'ONU Femmes France, Céline a fondé plusieurs structures dédiées à l'impact social avant de lancer, en 2020, Love for Livres. Cette entreprise sociale a pour objectif de promouvoir la « bibliothérapie », la lecture comme remède pour prendre soin de soi, des autres, et affiner ses *soft skills*. Love for Livres est née d'une conviction profonde, renforcée par la formation que sa fondatrice a suivie en neurosciences : « Lire a des effets bénéfiques incroyables sur notre capacité à surmonter les défis de la vie, et à devenir résilients », affirme-t-elle. L'entreprise intervient auprès d'une quinzaine d'organisations, dont l'association d'intérêt général Impactes (engagée dans la protection de l'enfance), la Commission européenne, et des grands groupes tels que Naos ou Axa. Le plus grand défi, pour Céline, a été d'installer ce nouveau modèle, plutôt éloigné des sujets tendance du moment, comme l'intelligence artificielle ou les applications, dont le public comprend facilement l'utilité. Nouvelle sur le marché, Love for Livres valorise le rôle de la lecture dans les sphères professionnelles comme personnelles. « La bibliothérapie et le pouvoir de la lecture s'appuient sur une offre riche et diversifiée, mais l'enjeu est de les rendre lisibles pour le public. En termes de marketing et de communication, c'est un véritable défi que nous avons relevé depuis un an, tout en restant fidèles à nos valeurs », explique-t-elle.

Pour remporter ce pari, Céline et ses partenaires ont décidé de ne pas lever de fonds. Ce positionnement audacieux permet d'adapter progressivement une offre atypique à un public hétérogène, tout en prenant soin de chaque membre de l'équipe. La croissance économique s'appuie sur les revenus réalisés : avec un taux de croissance de plus de 50 % sur les trois dernières années, la stratégie semble porter ses fruits. « C'est un choix qui va à l'encontre du mythe de la levée de fonds comme condition *sine qua non* de la croissance pour toutes les structures », souligne Céline. En se libérant de cette pression de tous les instants, Love for Livres se donne l'opportunité d'affiner son approche, en apprenant de chaque étape. Une recette qui lui est propre pour renouveler la motivation et croître dans la durée. « Entreprendre, c'est comme mener une enquête à la Sherlock Holmes : collecter les bons indices pour comprendre comment votre projet répond à un besoin, puis faire confiance à votre intuition, au-delà des données », conclut-elle.

La citation fétiche de Céline :

**Cherchez à la fois
 la patience et la passion.
 La patience seule
 ne construira pas
 le temple ; la passion
 seule détruira les murs.**

MAYA ANGELOU



Nicolas Naigeon

🌐 www.aveine.com
🌐 [linkedin.com/in/naigeonnicolas](https://www.linkedin.com/in/naigeonnicolas)

Nicolas Naigeon, fondateur d'Aveine

Depuis 2017, Aveine s'est assigné une mission : démocratiser la culture du vin, réputée élitiste, grâce à un aérateur relié à une application mobile. Nicolas, le fondateur, a grandi en Bourgogne au sein d'une famille de vignerons. Alors qu'il travaille dans la pharmacologie, il découvre le monde parisien de l'œnologie. « L'univers du vin y paraissait fermé : on me disait que l'accès en était complexe, qu'il fallait s'y connaître, maîtriser le vocabulaire... Pourtant, là d'où je viens, le vin est synonyme de convivialité : on y goûte pour passer un bon moment ensemble ! » De ce constat est née l'idée de créer Aveine. Décrit comme un « sommelier de poche », son aérateur utilise l'air ambiant pour injecter la quantité d'oxygène idéale au vin. Il permet ainsi de tester différents niveaux d'oxygénation pour enrichir

l'expérience gustative. L'objectif : rendre accessible l'art de la sommellerie grâce à une technologie brevetée par l'entreprise. Celle-ci a traversé ses premiers écueils lors du Covid, puis de la crise des composants électroniques, la même année. Comment conserver sa motivation sur la durée, quand on lance un produit qui bouscule les habitudes d'un marché ? « Je suis convaincu que l'intérêt du groupe doit être prioritaire, explique-t-il. Chaque compétence apportée à une équipe est semblable à un bloc de forme et de taille spécifique : aucun bloc ne ressemble à un autre, mais si on trouve la manière de les emboîter, on obtient un ensemble cohérent. L'équipe d'Aveine est pluridisciplinaire. Travailler sur nos complémentarités, les redécouvrir à chaque défi, c'est ce qui maintient l'envie de poursuivre l'aventure. » L'autre source d'inspiration de Nicolas repose sur une vision à long terme. « Il est important de regarder au-delà des problèmes immédiats, quand le quotidien est émaillé de défis qui peuvent paraître insurmontables. Il faut accepter que cela fasse partie du voyage, et ne pas perdre de vue le cap que l'on s'est fixé. » Nicolas a établi un rituel à chaque fin d'année : regarder le chemin parcouru et en tirer des sources de fertés, puis tourner son regard vers l'avenir pour redéfinir sa raison d'agir, avec humilité.

La citation-refuge de Nicolas :

***Donnez-moi le courage
de changer ce que je peux
changer, la sérénité
d'accepter ce que je ne
peux pas changer,
et la sagesse de
distinguer les deux.***

MARC-AURÈLE



Axelle Huber

🌐 www.axellehuber.fr
🌐 [linkedin.com/in/axelle-huber](https://www.linkedin.com/in/axelle-huber)

Axelle Huber, coach et formatrice, fondatrice d'Axe Réussite

Axelle est coach et formatrice, spécialisée dans l'accompagnement du deuil. Elle est autrice d'ouvrages sur le thème du deuil et de la résilience, et d'une chronique pour le blog *Les fabuleuses aidantes*, dédié aux mères aidantes.

L'activité d'Axelle démarre lorsqu'elle fait face au décès de son mari, Léonard, des suites de la maladie de Charcot, en 2013. Un événement qui a façonné sa vie personnelle et professionnelle. Après s'être formée à l'École des intelligences émotionnelles, Axelle lance son cabinet en 2018, pour accompagner les personnes aidantes et endeuillées sur leur chemin. Pour elle, le deuil ne se limite pas au décès : « Un divorce, un grave problème de santé, une démission sont autant de deuils que nous traversons. Mon objectif est de faire comprendre aux personnes que j'accompagne que le deuil fait partie de la vie, de les aider à intégrer cette étape dans leur parcours personnel. » Parce que chaque deuil est unique, Axelle privilégie une approche adaptée à chacune et à chacun. « Un accompagnement peut durer deux semaines pour certains, et plusieurs mois, voire plusieurs années, pour d'autres. » Le principal défi, pour une offre telle que la thérapie personnalisée, est de savoir gérer les contraintes administratives auxquelles on n'est pas toujours formés. Pour certains entrepreneurs, garder la passion intacte, tout en étant à la recherche de clients et en s'assurant d'être à jour dans ses déclarations de chiffre d'affaires et la gestion de ses factures et de son budget,

peut constituer un défi. Axelle relève ce dernier, paradoxal mais nécessaire, en acceptant de déléguer les tâches pour lesquelles elle estime que d'autres sont plus compétents. Ses cinq clés pour maintenir la motivation : se fixer un cap et des objectifs atteignables, se faire confiance, se relier aux autres, célébrer ses victoires, accepter ses erreurs, cultiver l'esprit de gratitude. Et adopter la patience comme attitude du cœur.

La phrase forte d'Axelle :

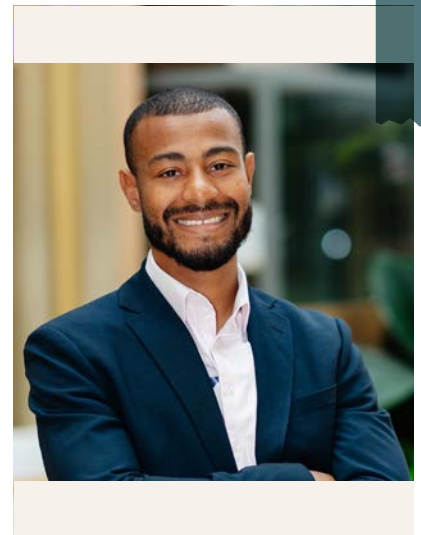
Si je ne peux plus marcher, je courrai ; si je ne peux plus parler, je chanterai ; si je guéris, je continue ; si je ne guéris pas, je continue aussi.

LÉONARD, SON ÉPOUX

Ses ouvrages :

Si je ne peux plus marcher, je courrai ! (éditions MAME, 2016)

Le deuil, une odyssee (éditions MAME, 2023)



Hicham Ousseni

www.kunto.fr

[linkedin.com/in/hicham-ousseni-kunto](https://www.linkedin.com/in/hicham-ousseni-kunto)

Hicham Ousseni, cofondateur de Kunto

Fondée en 2021, Kunto est une plateforme qui propose des contenus sportifs et nutritionnels spécialement conçus pour s'adapter aux conditions physiques de tous, en particulier aux personnes en situation de handicap ou souffrant de pathologies spécifiques. L'idée provient d'une expérience personnelle : alors que sa mère suivait un traitement pour guérir du cancer du sein, Hicham a découvert que l'offre sportive ne correspondait pas toujours à la condition physique des patients. « Le handicap physique, sensoriel, cognitif, visible ou invisible touche une personne sur six dans le monde selon les chiffres de l'OMS, rappelle-t-il. Rendre le sport plus accessible est donc un enjeu qui nous concerne tous ! » Avec Yashak Daas et Mehdi Abbadi, cofondateurs de Kunto, Hicham a bénéficié de l'appui de

plusieurs structures, comme la French Tech Tremplin et l'association d'égalité des chances Diversidays. Le plus grand obstacle qu'ils aient eu à surmonter tient au syndrome de l'imposteur. « Quand on a grandi dans un quartier prioritaire ou dans une zone rurale, on est souvent éloigné des opportunités auxquelles on peut avoir accès dans les grandes villes, comme les écoles de qualité, un entourage dans des cercles professionnels ou académiques spécifiques. Une fois que l'on se lance dans l'entrepreneuriat, il peut être difficile de se sentir légitime, car on a la sensation que l'on n'est pas attendu. »

Pour que cet écueil n'entrave pas sa motivation, Hicham est allé à la rencontre de structures d'accompagnement, d'associations ou d'incubateurs dans lesquels il a pu faire les bonnes rencontres. Au fil des années, ils ont créé un réseau d'entrepreneurs, qui les aident à confirmer leur légitimité : « Comme en sport, la motivation est une compétence qui se muscle ! » Sa botte secrète : accepter que les difficultés fassent partie du jeu, et toujours garder un certain recul pour nourrir une vision d'ensemble. Un état d'esprit qui a permis aux trois fondateurs de proposer des programmes sportifs accessibles à tous et à toutes sur les stands publics des Jeux Olympiques de Paris, par le biais du ministère des Sports.

La citation motivante d'Hicham :

Le génie est fait de un pour cent d'inspiration, et de quatre-vingt-dix-neuf pour cent de transpiration.

THOMAS EDISON



Carole Swartvagher

www.half-paris.com

[linkedin.com/in/carole-swartvagher](https://www.linkedin.com/in/carole-swartvagher)

Carole Swartvagher, créatrice d'Habits à la Française

Habits à la Française (HALF) est une marque de vêtements engagée dans la lutte contre les violences faites aux femmes. Elle fabrique des modèles uniques et s'inscrit dans la *slow fashion*, la mode saisonnière et responsable. Sa fondatrice, Carole Swartvagher, travaille avec des ateliers français, inscrits dans une démarche d'économie sociale et solidaire. Elle met un point d'honneur à prendre le temps nécessaire pour concevoir des vêtements à la fois résistants et porteurs de messages forts, tels que le t-shirt RESIST. L'histoire d'Habits à la Française est intimement liée au parcours personnel de Carole. Avant d'entamer son aventure, elle sortait d'une relation de trente ans marquée par l'emprise et les violences

conjugales. Dans un sursaut nécessaire pour sauver sa vie et celle de ses enfants, Carole s'est rapprochée de toutes les structures capables de l'aider à guérir. Après avoir bénéficié du mentorat Angels de l'association Dirigeants Solidaires, un programme de mentorat dédié aux créateurs d'entreprises, elle saute le pas de la création. « Ce programme m'a permis de passer de l'idée au lancement. J'avais créé des modèles de vêtements, mais mon état psychologique ne me permettait pas de passer seule le cap des démarches administratives. L'accompagnement de cette association m'a aidée à surmonter mes doutes. » Aujourd'hui, elle adopte la même démarche pour maintenir le nouveau souffle qu'elle a insufflé à sa vie : rechercher des appuis chez ceux qui ont osé se lancer. Elle puise également sa motivation dans le soutien qu'elle apporte à celles qui cherchent, comme elle auparavant, un moyen d'échapper à des relations abusives : « Nous reversons une partie des ventes à l'association Elle's Imaginent, qui m'a permis de trouver la force de lancer mon entreprise. » La pierre angulaire de la motivation, pour Carole, c'est la solidarité. L'entourage est une base essentielle, non seulement pour se lancer, mais également pour se maintenir à flots et continuer à y croire. C'est pourquoi HALF se veut une marque qui inspire collectivement : « Habits à la Française m'a permis d'exister autrement qu'en tant que victime », confie-t-elle.

La phrase fétiche de Carole :

Résister sans savoir ce que sera demain, sinon qu'il sera plus beau.



Mouhamed Dramé

www.ilivou.com

[linkedin.com/in/moudrame](https://www.linkedin.com/in/moudrame)

Mouhamed Dramé, fondateur d'Îlivou

Îlivou est une plateforme de mise en relation et de livraison entre l'Hexagone et les départements d'outre-mer. Le principe : connecter un voyageur et un habitant d'un territoire ultramarin. Les deux parties s'entendent sur le type de produits dont le bénéficiaire a besoin, et le voyageur touche une commission pour effectuer la livraison. Îlivou entend pallier les difficultés d'accès aux produits de première nécessité dans les îles françaises, ainsi que les coûts élevés de certaines denrées.

« Ma femme est réunionnaise, je connais donc le problème de près : quand on souhaite acheminer des produits spécifiques qui ne sont pas vendus à La Réunion, à Mayotte, aux Antilles ou en Nouvelle-Calédonie, le coût d'envoi dépasse parfois de loin le prix du produit. » En créole, *Ilivaou*, dont s'inspire le nom de la marque, signifie « il/elle te livre », une référence aux voyageurs en partance pour les îles, qui transportent souvent des produits dans leurs bagages. Mouhamed a l'idée de démocratiser la pratique, à des coûts accessibles. L'ambition de ce projet lui vaut le soutien de La French Tech, et bénéficie de nombreux programmes d'accompagnement. Le secret de sa motivation réside dans un subtil équilibre entre passion et pragmatisme. La passion pour son entreprise est soutenue par une activité professionnelle annexe, en tant que consultant en informatique. Cela lui permet de ne pas se reposer entièrement sur le chiffre d'affaires qu'il génère. Une solution efficace, à condition d'économiser son énergie : « Il faut tout de même rester concentré sur son projet, car travailler à côté peut nous en décentrer. Pour éviter son aspect "double tranchant", je concentre

toute mon attention sur chaque tâche. Étant père de trois enfants, j'ai appris à aller à l'essentiel dès que je peux libérer du temps. » Mouhamed cultive également la remise en question, considérant les erreurs comme des sources d'apprentissage. « J'ai appris, par exemple, qu'en Nouvelle-Calédonie, les influenceurs sont aussi les chefs de clans ; leur objectif n'est pas d'étendre leur influence mais de rendre service à la communauté. La démarche de vente est donc différente pour ce territoire, par rapport à d'autres départements comme La Réunion ou les Antilles. » Ses trois valeurs phares ? La remise en question, la capacité d'adaptation, et l'écoute. « Il est important de ne pas trop s'identifier à son projet, afin de garder le recul nécessaire, et de définir des objectifs de façon réaliste », tient-il à souligner. ☺

Le leitmotiv de Mouhamed :

Si nous avons deux oreilles et une bouche, c'est pour écouter deux fois plus.

CONFUCIUS


PHOTO CÉLINE © CHRISTINE HUET-MORIO
 PHOTO HICHAM © HICHAM OUSSENI - KUNTO
 PHOTO CAROLE © HALF-PARIS
 PHOTOS NICOLAS, AXELLE, ET MOUHAMED
 © DR (DROITS RÉSERVÉS)



LIGNES COURBES

Plus tard, il sera trop tard. Notre vie, c'est maintenant.

JACQUES PRÉVERT



*Envie. Détermination. Cap. Voie.
Avoir la pêche. Ardeur. Importance. Orientation.
Avoir la patate. Volonté. Avoir la banane. Élan.
Se jeter à l'eau. Propulser. Habitude.
Enthousiasme. Se retrouver les
manches. Se lancer. Envolée.
Intention. Ambition. Rien
ne sert de courir, il faut
partir à point. Aspiration. Se
décider. Stimulation. Dévouement. Se
battre bec et ongles. Impulsion. Désir.
Raison. Mettre les bouchées doubles.
Poussée. Lancée. Impulsion. Inspiration.
Persévérance. Voir grand. Force.
Dynamisme. Initiative. Se fixer un cap. Défi.
Enrichissant. Fierté. Confiance. Un pas
à la fois. Plaisir. Satisfaction. Déplacer
des montagnes. Vision. Étincelle. Foi. Optimisme.
Excitant. Dépassement. Entraînement. Décision.
Donner une impulsion. Apprentissage.
Instinct. Positif. Moteur. Être aligné.
Encourageant. Le plus dur, c'est
de commencer. Challengeant. Ténacité.
Effort. Essentiel. Valorisant. Plaisant.
But. Objectif. Signification. Valeur. Tu peux le faire!*

Étape 2

Demandez-vous « Pourquoi mon idée clé est-elle essentielle pour moi ? »

Expliquez l'importance de votre idée clé et donnez du contexte. Pourquoi votre sujet est-il essentiel aujourd'hui, ou pourquoi vous tient-il à cœur ? À ce stade, vos interlocuteurs doivent comprendre en quoi vous êtes légitime à défendre cette idée.

Dans le cas de Tim Urban, il est lui-même un procrastinateur et a expérimenté cette lutte intérieure toute sa vie, notamment à travers l'écriture de ses dissertations à l'université et de son mémoire de fin d'études. Il est donc légitime puisqu'il en souffre personnellement. Il écrit sur la procrastination dans son blog *Wait But Why*, et constate, à travers des milliers de témoignages, que ce problème touche nombre de personnes dans tous les domaines de la vie.

Étape 3

Affirmer vos 2-3 idées principales

Demandez-vous maintenant quelles sont les deux ou trois idées principales qui constitueront le cœur de votre argumentaire. N'oubliez pas qu'elles doivent résonner avec votre idée clé.

Voici les trois idées clés de Tim Urban :

- 1 Le cerveau du procrastinateur fonctionne spécifiquement : chez lui, le « singe de la gratification instantanée » détourne toute tentative de travail vers des activités plaisantes et immédiates.

- 2 La procrastination fonctionne par cycles, sous l'influence d'un « monstre de la panique ». Tant qu'il n'y a pas d'échéance imminente, le singe garde le contrôle. Mais quand la panique s'installe, le singe s'enfuit et le procrastinateur se met soudainement à travailler avec frénésie.
- 3 Il existe un type de procrastination encore plus insidieux, lorsque les tâches n'ont pas d'échéance (par exemple, lancer un projet personnel, prendre soin de soi, développer une relation). Dans ce cas, le monstre de la panique ne se réveille pas. La procrastination devient alors chronique et peut engendrer de profonds regrets.

Étape 4

Illustrez vos idées par des exemples

Pour chaque idée, vous allez projeter votre auditeur dans des exemples concrets. Le format du TEDx n'a qu'une seule ambition : créer un moment de présence et d'émotion, permettant à chaque spectateur d'être immergé dans votre quotidien. La mission est remplie si vous arrivez à susciter des émotions (la chair de poule, le rire, les larmes qui montent). C'est VOTRE moment ! Pour vous assurer que le fil conducteur soit maintenu, vous devez raconter de bonnes histoires, qui incluent :

- ⊙ **Un cadre spatio-temporel : où ? quand ?**
- ⊙ **Un personnage principal : qui ?**
- ⊙ **Une action : quoi ?**

Le personnage doit susciter de l'empathie. Créez de la tension en éveillant la curiosité, et n'oubliez pas de donner des détails. S'il y en a trop peu, votre récit ne sera pas assez vivant, et le public s'y attachera plus difficilement.

Dans une mise en abyme que j'adore, Tim Urban développe l'exemple de sa propre procrastination pour préparer son TEDx. Il dit avoir accepté la proposition six mois à l'avance, mais avoir passé son temps sur Google Earth au lieu de travailler. Il lui aura fallu attendre que son visage apparaisse sur le site officiel de TED pour que le « monstre de la panique » prenne enfin le contrôle et le force à préparer sa conférence.

Étape 5

Captivez grâce à une introduction originale

Le plus gros est fait. Bravo ! Maintenant que le cœur de votre argumentation est posé, écrivez votre introduction. Elle a pour but de captiver immédiatement, de réveiller les écoutes volatiles et de surprendre.

Il existe de nombreuses options pour attaquer une prise de parole : l'humour, une image ou une vidéo, une anecdote, un chiffre choc, etc.

Tim Urban, lui, choisit de plonger son audience dans sa propre expérience. Il commence son discours en racontant sa procrastination à l'université et projette à l'écran son planning de travail idéal de l'époque... puis la réalité de sa procrastination. Résultat : il se retrouve avec seulement 72 heures pour rédiger un mémoire de 90 pages. Il affirme d'abord, avec ironie, que c'était le meilleur travail jamais réalisé, avant d'admettre que c'était en réalité un désastre. Son introduction se distingue par l'autodérision et la force de l'anecdote.

Étape 6

Marquez le coup en conclusion

La conclusion est le bouquet final, la dernière impression que vous laisserez.

- ⊙ Répétez l'idée clé que doit retenir l'audience et que vous avez définie précédemment.
- ⊙ Pourquoi ne pas passer un appel à l'action ? Vous pouvez vous adresser directement à votre auditoire pour mieux l'impliquer. Que lui proposez-vous concrètement ?

Un bon TEDx, c'est avant tout une idée forte, racontée avec authenticité et émotion.

- ⊙ Et, si le sujet s'y prête, ajoutez une dernière note d'humour. Le sourire suscité renforcera l'impact de la conclusion.

Ainsi, Tim Urban :

- ⊙ Répète son idée clé : nous procrastinons tous sur quelque chose ;
- ⊙ Passe un appel à l'action : nous devons identifier ce sur quoi nous procrastinons et reconnaître ce « singe de la gratification instantanée » qui nous empêche d'avancer ;
- ⊙ Propose une image frappante, montrant un calendrier de la vie et insistant sur le fait que les cases déjà remplies ne reviendront jamais ;
- ⊙ Finit par une note humoristique : « Il est peut-être temps de commencer aujourd'hui... ou pas aujourd'hui, mais... bientôt. »

Ça y est ! Il suffit de remettre les briques dans l'ordre. Rappelez-vous : un bon TEDx, c'est avant tout une idée forte, racontée avec authenticité et émotion. Maintenant, il ne vous reste plus qu'à tester cette méthode devant quelques interlocuteurs... ou votre miroir. Et si vous procrastinez encore un peu avant de vous lancer, dites-vous que même Tim Urban a attendu la dernière minute pour écrire son propre TEDx. Il n'est donc jamais trop tard ! ⊙



INTERVIEW

PROPOS RECUEILLIS PAR **TOUH FAT MOUH TARE**

OBJECTIFS, ENTOURAGE, PRISE DE RECUL :

la règle de trois pour s'automanager

**RENCONTRE AVEC ÉMILIE VAYRE,
DOCTEURE EN PSYCHOLOGIE SOCIALE**

**COMMENT ORGANISER AU MIEUX SES
JOURNÉES LORSQU'ON TRAVAILLE SEUL ?
ÉMILIE VAYRE, DOCTEURE EN PSYCHOLOGIE
SOCIALE, NOUS DONNE SES CONSEILS POUR
UNE GESTION EFFICACE DE L'ÉNERGIE.**

Docteure en psychologie sociale, du travail et des organisations, Émilie Vayre mène ses travaux de recherches à l'université de Lyon. Elle est spécialiste des nouveaux lieux et rythmes de travail, ainsi que de leur impact sur la collaboration et le bien-être des actifs. Sa conviction : nos relations constituent une véritable nourriture psychique, essentielle pour maintenir et renouveler notre motivation. Dans un contexte où l'évolution des métiers permet de plus en plus aux entrepreneurs de travailler à distance, selon la chercheuse, « l'entourage agit comme un thermomètre pour la santé mentale de l'auto-entrepreneur : il est important de l'écouter quand il nous fait savoir que nous dépassons les limites du raisonnable ». Organisation du temps, lorsqu'on est seul à la barre, et rôle de l'entourage ; deux enjeux que nous avons approfondis avec elle.

Il est essentiel d'intégrer des communautés d'entrepreneurs qui exercent le même type de métier que soi, qui vivent le même genre de situations ou affrontent des enjeux similaires. Cela renforce le sentiment d'appartenir à un groupe et de ne pas être seul.

Le télétravail permet aujourd'hui aux entrepreneurs de développer leur activité à distance. Comment éviter l'isolement lorsque l'on travaille seul ?

✍ En télétravail, la distance géographique nous sépare, mais elle peut aussi nous encourager à mieux entretenir nos relations. Quand j'étais en stage de master, j'ai travaillé sur un dispositif européen de formation à distance. Mon travail consistait à évaluer le vécu des apprenants et la qualité de la formation. J'ai observé que l'absence physique rendait chaque interaction très précieuse, et comme il s'agissait d'une formation au long cours, le besoin des autres était plus criant. Bien sûr, la vie d'entrepreneur s'inscrit dans le long terme. Il est donc important de créer les occasions de contact de façon fréquente, afin de maintenir un lien. Lorsqu'on entreprend seul, on ne dispose pas toujours au quotidien d'un réseau professionnel actif et accessible, qui permette de se ressourcer quand on traverse des difficultés. Il faut donc chercher cette énergie ailleurs, auprès de ses proches, de son entourage personnel. Déjeuner avec un ami, goûter avec son enfant, passer du temps avec une personne qui compte, sont des actes essentiels, et servent au projet que l'on porte. C'est ce qui permet de compenser la solitude professionnelle qui touche de nombreux entrepreneurs.

Comment conserver sa motivation sans l'émulation d'un collectif ?

✍ Il est essentiel d'intégrer des communautés d'entrepreneurs qui exercent le même type de métier que soi, qui vivent le même genre de situations ou affrontent des enjeux similaires. Cela renforce le sentiment d'appartenir à un groupe et de ne pas être seul. Ce qui est appréciable dans le statut d'indépendant, c'est de pouvoir s'organiser selon ses besoins. Certains entrepreneurs préfèrent travailler seuls ou dans leur atelier, prendre le temps de façonner, de construire. D'autres aiment évoluer au quotidien parmi des pairs, en

espace de coworking, par exemple. Il ne s'agit pas de forcer la relation, mais d'encourager les entrepreneurs à avoir le bon réflexe chaque fois qu'ils se sentent isolés : s'inscrire dans des formations ponctuelles liées à son métier, dans des groupes de partage d'expérience, ou chercher à intégrer un collectif de travailleurs freelances. Se ressourcer auprès des autres est essentiel, c'est pourquoi cette citation de Philippe Matrieu, dans *Penser la socialisation en psychologie*, m'est si chère : « Il y a en chacun un absolu besoin de l'autre et des autres en leur diversité. »

Comment bien gérer son énergie lorsqu'on est seul à la barre ?

✍ Cela repose sur l'organisation personnelle, qui dépend de la vie de chacun et chacune. On peut par exemple décider de ne pas dépasser une certaine période pour la réalisation d'une tâche, ce qui pousse à définir des délais tenables. Par exemple, déterminer une date à laquelle on doit avoir fini d'avancer sur son site, ou son offre. On peut également utiliser un autre vocabulaire. « S'organiser » est moins stressant que « finir » ; « délai » fait moins froid dans le dos que « *deadline* ». Si on traverse une période intense en termes de charge de travail, on peut se fixer une période de « surtravail » bien définie, suivie d'un temps de récupération tout aussi conséquent. Cela permet de repartir sur des bases solides.

Quel rôle peut jouer l'entourage dans le maintien de la motivation ?

✍ L'entourage agit comme un thermomètre pour la santé mentale de l'auto-entrepreneur : il est important de l'écouter quand il nous fait savoir que nous dépassons les limites du raisonnable. Le surinvestissement a en effet à la fois un impact sur notre santé, sur nos relations... et sur le travail lui-même. Cette question prend un sens plus étendu lorsqu'on devient parent. C'est un enjeu encore très genré. L'entourage, reflet de la société, n'aura pas les mêmes attentes vis-à-vis d'une entrepreneuse que d'un entrepreneur. Là aussi, il est important de s'interroger : si l'on a l'envie et l'énergie de se consacrer à la fois à son projet entrepreneurial et à son nouveau-né, la manière de gérer cette organisation doit provenir de soi, et non d'une pression extérieure. Les normes genrées étant intériorisées, la culpabilité joue trop souvent le rôle de boussole : avant de choisir une direction, il est important de se demander d'où vient ce sentiment, et s'il est légitime, en particulier lorsqu'on est une femme.

Quels sont les besoins non négociables pour une journée enrichissante sur le plan professionnel et personnel ?

✍ On peut parler d'une bonne journée quand on rentre chez soi avec le sentiment du travail accompli. Pour certains et certaines, réussir sa journée consiste à ne pas rentrer trop tard, pour pouvoir profiter de sa famille. Pour d'autres, ce qui prime, c'est d'avoir réalisé un bon chiffre d'affaires, d'avoir passé une journée satisfaisante sur le plan relationnel avec ses salariés. Ce qui compte, en définitive, est d'avoir la certitude que l'on a respecté ses besoins et son engagement envers son activité. ☺

COMMENT S'AUTOMANAGER EN TANT QU'ENTREPRENEUR ?

9 REPÈRES SELON ÉMILIE VAYRE

- 1 Lister ses cinq sources de satisfaction personnelle, liées à l'articulation vie privée-vie professionnelle.
- 2 Se donner à soi-même des objectifs, par échelles : au jour, puis à la semaine, puis au mois, au semestre, et enfin à l'année.
- 3 Se fixer des horaires : une durée de travail, un temps de pause, un temps d'arrêt.
- 4 Avoir des sous-objectifs : de telle heure à telle heure, s'occuper de telle tâche, puis après la pause de midi, s'occuper de telle autre.
- 5 Établir des objectifs atteignables pour ne pas s'épuiser.
- 6 Prévoir une marge dans le temps imparti à une tâche. Cela permet de gérer les urgences, comme une démarche administrative ou un appel téléphonique.
- 7 Varier les tâches : on est plus motivé quand on doit accomplir des tâches différentes. Les aléas sont d'ailleurs à accueillir avec gratitude : ils permettent de casser la monotonie et d'aérer notre journée.
- 8 Prendre du recul, et fêter les objectifs atteints. Au besoin, réajuster les échéances des autres.
- 9 Se fixer des perspectives de carrière : faire grandir mon entreprise, embaucher des salariés, ou diversifier mon activité, pour maintenir la motivation.



NOUVEAU

* COMMANDER *



11,90€



11,5 x 15,5 cm, 144 pages
EAN 9782379223693

♡ Dans la même collection 😊



FERMENTER PRESQUE
TOUT AVEC PRESQUE RIEN
de Juliette Pâtissier
10,90 €



MINI-GUIDE DES
PLANTES QUI SOIGNENT
d'Anna Borowski
11,90 €



MINI-RECETTES
POUR MAXI-FESTINS
de Noémie Malaizé
11,90 €



MINI-FLORE DU
JARDINIER PROMENEUR
de Marine Cressy
9,90 €



COMMENT AVOIR DES PLANTES
GRATUITES CHEZ SOI
de Juliette Pâtissier
9,90 €



ENTREPRENEUSES D'EXCEPTION

PAR JOSIANE ASMANE

ILLUSTRATION DE LUCIE BARTHE-DEJEAN

Patti Smith

L'âme rebelle qui ne renonce jamais

**COMMENT TRANSFORMER SA PASSION EN MOTEUR POUR AVANCER ?
 INSPIREZ-VOUS DE PATTI SMITH, LA « MARRAINE DU PUNK »
 QUI A MIS SA DÉTERMINATION ET SON ÉNERGIE ACHARNÉE
 AU SERVICE DE SA VOCATION.**

Chanteuse, écrivaine, photographe et poétesse, Patti Smith marque la culture artistique contemporaine en mêlant la profondeur littéraire de la poésie et l'énergie du rock. Dans les années 70, son style androgyne et son indépendance artistique s'imposent avec force, en contraste avec les attentes de l'industrie musicale de l'époque. Tout au long de sa carrière à la longévité remarquable, elle utilise son art comme une forme d'engagement, défendant des causes sociales et politiques telles que les droits civiques, l'écologie ou la liberté d'expression. Patti Smith incarne une motivation unique, portée par sa passion et son besoin de créer, qu'elle a su maintenir malgré les épreuves et les transformations de sa vie. Son parcours nous invite à explorer nos propres ressources pour rester connecté à ce qui nous anime profondément.

Une enfance portée par l'amour et le rêve

Née en 1946 à Chicago, Patti Smith grandit dans un milieu rural du New Jersey, où elle vit entourée de ses trois frères et sœurs. Sa mère, serveuse, cumule les heures supplémentaires de repassage pour joindre les deux bouts, tandis que son père, ouvrier, enchaîne les emplois précaires. Malgré les difficultés matérielles, son enfance est heureuse, portée par l'amour de sa famille.

À la naissance, elle contracte une infection broncho-pulmonaire que la médecine de l'époque ne sait pas soigner et qui met sa vie en danger. Patti Smith dira de cette épreuve qu'elle a alimenté sa rage de vivre et sa résilience tout au long de sa vie. Elle passe ses journées à rêvasser, dans un environnement où l'art est absent et où la vie des adultes se limite souvent au travail en usine ou à la ferme. À seize ans, elle travaille l'été à l'usine pour gagner un peu d'argent, tout en se nourrissant de poésie et de jazz. Elle aspire à devenir écrivaine et à voyager, se sentant différente des autres enfants qui ne s'intéressent pas à la création artistique. Bien qu'elle rêve d'intégrer une grande école d'art, le manque de moyens financiers l'oblige à rejoindre une petite école formant des professeurs, qu'elle quitte après trois ans, sans diplôme, mais avec une volonté intacte de suivre son propre chemin.

Un livre, une valise et le rêve de devenir artiste

Avec une valise, quelques dollars et un exemplaire du recueil de poèmes *Les Illuminations* d'Arthur Rimbaud, Patti Smith quitte le New Jersey pour New York avec l'ambition de devenir artiste. Cet été-là, elle croise la route de Robert Mapplethorpe, un étudiant en arts

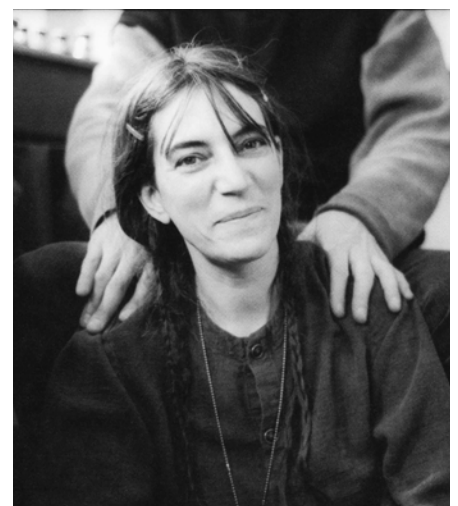
qui deviendra son allié le plus précieux. Ensemble, ils partagent un petit appartement et s'encouragent mutuellement dans leurs ambitions respectives. Robert croit profondément en Patti, la pousse à avancer et lui donne la confiance nécessaire pour poursuivre son aspiration. Cette relation souligne combien la motivation peut naître de la collaboration et du soutien mutuel. Trouver des partenaires ou mentors capables de croire en vos talents est essentiel pour avancer. En partageant vos objectifs avec des alliés, vous renforcez non seulement votre énergie, mais aussi votre capacité à surmonter les défis, souvent amplifiés par la solitude ressentie chez les entrepreneurs.

Pendant cette période, Patti Smith travaille dans une librairie et écrit ses premiers textes. Inspirée par l'émergence de la poésie dans le rock, portée par des artistes comme le chanteur Bob Dylan et le groupe *The Doors*, elle forge son identité artistique. Avec l'encouragement d'amis comme l'écrivain et metteur en scène Sam Shepard, elle se met à clamer ses textes et à chanter sur scène. En février 1971, lors d'une lecture à l'église Saint Mark de Manhattan, elle se fait accompagner par un guitariste et combine poèmes et musique dans une performance saisissante. Le lendemain, des offres de publication lui parviennent. Ainsi naît un rock'n'roll littéraire qui deviendra sa signature.

Rock, coup de foudre et poésie

En 1972, Patti Smith publie son premier recueil de poèmes, *Seventh Heaven*. Trois ans plus tard, elle enregistre son premier album, *Horses*, qui marque un tournant décisif dans sa carrière : elle s'impose comme chanteuse et figure de proue de son groupe de rock. Cet album préfigure l'émergence du mouvement punk dans la scène *underground* new-yorkaise. Pendant plusieurs années, Patti Smith se produit à l'international et enregistre un deuxième album, *Radio Ethiopia*. En 1976, elle rencontre Fred Sonic Smith, ex-guitariste du groupe punk MC5. C'est le coup de foudre ! Un an plus tard, alors qu'elle est au sommet de sa carrière, un accident vient

Pour moi, le punk rock c'est la liberté de créer, la liberté de réussir, la liberté de ne pas réussir, la liberté d'être qui tu es. C'est la liberté.



bouleverser sa trajectoire : en plein concert, elle tombe de scène et chute de sept mètres. Cette épreuve qui aurait pu lui coûter la vie, devient une prise de conscience. La chanteuse aspire à une vie différente, loin de la frénésie des tournées.

En 1980, elle s'installe à Détroit avec Fred Sonic Smith. Mariés, ils ont deux enfants. Décision radicale : la « marraine du punk » se retire de la scène musicale pour se consacrer entièrement à sa vie de famille. Pendant près d'une décennie, elle choisit le secret et la simplicité, prenant du recul sur sa carrière pour retrouver un équilibre personnel et publie un seul album en 1988, *Dream of Life*, à l'accueil mitigé.

Une routine d'écriture

Dans les années 80, Patti Smith choisit de se consacrer pleinement à l'écriture. Elle travaille sans relâche et écrit cinq livres. Chaque matin, à l'aube, avant que ses enfants se réveillent, elle écrit pendant trois heures. « La discipline mène à la motivation », dit-elle. Ce rituel l'aide à donner vie à ses ambitions littéraires. Comme elle, adoptez une routine adaptée à vos contraintes personnelles pour cultiver votre motivation et transformer des instants ordinaires en espaces dédiés à vos projets. La régularité permet de les nourrir à long terme, même lorsque le temps ou l'énergie semblent manquer.

Ce travail quotidien lui a permis de perfectionner son art. Avec le recul, elle conclut : « Rien n'a été facile, rien ne m'a été offert sur un plateau. J'étais maigrichonne, ingrate, j'avais une vilaine peau, les gens se moquaient de moi. La vie aurait pu être très différente si je n'avais pas été une grande travailleuse et si je n'avais pas travaillé toute ma vie. Avec cette conviction, acquise très jeune, que mon destin serait lié à l'art et que je serais un jour écrivain. Je l'ai désiré dès l'âge de huit ou dix ans. C'est peut-être ça ma plus grande chance. »

Un refuge et un nouvel élan

La fin des années 80 et le début des années 90 sont marqués par des pertes tragiques dans la vie de Patti Smith. En 1989, son ami et mentor Robert Mapplethorpe, est emporté par le sida. Quelques années plus tard, en 1994, son mari Fred Sonic Smith décède subitement d'une crise cardiaque. Deux mois après, c'est son frère qui disparaît à son tour. « J'ai dû élever deux jeunes enfants sans leur père, ce qui n'était pas facile. Pendant dix ans, je me suis sentie très seule », raconte-t-elle.

Face à ces épreuves, Patti Smith trouve refuge dans une forme de création inattendue : la photographie. À l'aide d'un Polaroid, elle capture des objets du quotidien, transformant ces clichés en « petits poèmes » visuels. Cette pratique lui permet de continuer à s'exprimer, alors qu'elle avait perdu l'élan d'écrire. Ces instantanés deviennent un moyen de réapprendre à créer tout en surmontant ses deuils. À travers cet acte modeste mais puissant, Patti Smith montre qu'il est possible de trouver un nouveau souffle même dans les moments les plus sombres. Lorsque vous traversez des périodes difficiles, cherchez une activité qui vous procure une satisfaction immédiate et accessible. Cela peut devenir un petit pas vers la reconstruction de votre énergie et de votre motivation, en vous aidant à avancer dans les moments les plus sombres. Une étape clé pour reprendre pied et avancer à son propre tempo.

Depuis 1994, Patti Smith a créé plusieurs albums et repris les tournées avec son groupe de rock. Elle expose régulièrement ses photos et ses dessins en galerie. En 2010, son autobiographie *Just Kids* rend hommage à son amitié et à sa complicité de jeunesse avec Robert Mapplethorpe. Elle aura mis quinze ans à achever cet ouvrage, témoin de sa persévérance et de son lien profond avec son art. À 78 ans, elle reste une figure active et incontournable de la scène artistique. À travers ses mots, ses chansons et ses images, elle nous invite à garder la foi dans nos rêves, à danser sur les riffs du rock et à tisser la poésie de nos propres chemins, un vers et une note à la fois. ☉

Patti Smith
Just Kids



Pour explorer l'univers de Patti Smith, nous vous recommandons son livre *Just Kids*, paru aux éditions Folio, ou d'écouter sa chanson *People have the power* pour vous donner l'énergie d'avancer dans vos projets.



LE LIVRE ÉVÉNEMENT

d'Anne Ghesquière



créatrice du podcast *Metamorphose*
aux 70 millions d'écoutes



En librairie le 16/11/2023
Disponible en pré-commande

Un livre unique en son genre qui vous propose 12 chemins lumineux pour partir à la rencontre de vous-même et vivre pleinement votre métamorphose.



En bonus :
12 rituels en version audio

PORTRAIT EN VERT

PROPOS RECUEILLIS PAR ALICE BOUR

7 questions à Perrine Bulgheroni



PHOTO © CHANTAL DERVEY POUR 24HEURES.CH

À l'école, on la surnommait « Zorotte », et pour cause : Perrine Bulgheroni s'est rapidement forgée une réputation de justicière, toujours prête à défendre une cause plus grande. D'abord avocate, puis agricultrice engagée, elle conjugue aujourd'hui sa soif de justice avec sa passion pour la nature. Après plusieurs années à l'international, cette juriste en quête de sens découvre sa véritable vocation dans la permaculture. Respectueux des cycles naturels, ce mode de culture s'appuie sur trois piliers : prendre soin de la terre, prendre soin des humains et partager équitablement les ressources. En 2006, elle cofonde avec celui qui partage alors sa vie, Charles Hervé-Guyer, la ferme du Bec Hellouin, qui devient rapidement le plus grand projet de permaculture d'Europe. Un modèle pionnier qui redéfinit notre relation au vivant et présente l'activité agricole sous un nouveau jour. Et si cultiver la terre permettait non seulement d'alimenter la planète mais aussi de régénérer les sols, préserver l'eau et faire renaître la biodiversité ? Cette vision cyclique et organique de l'économie guide aujourd'hui ses projets, nourrit ses conférences et infuse ses ouvrages. Dans ce Portrait en vert, Perrine nous partage son parcours vers un entrepreneuriat fertile entièrement inspiré des écosystèmes naturels, modèles de diversité et d'efficacité.

Quel rôle joue l'environnement dans tes projets entrepreneuriaux ?

✍ L'environnement est l'âme de mes projets. Ils sont tous construits autour de la nature, notamment par le biais de l'agriculture. Le vrai défi, c'est de marier cette vision à une dynamique purement entrepreneuriale. Gagner de l'argent en s'appuyant sur la nature est un équilibre délicat à trouver, parfois même contre-intuitif. Dans un monde idéal, je me consacrerai pleinement à mes projets sans me soucier des questions financières, car la vraie réflexion réside dans la valorisation du vivant, sa protection, et la recherche d'une manière de vivre et de se nourrir en harmonie avec la nature.

Dans ton quotidien, comment te reconnectes-tu à la nature ?

✍ J'ai besoin de me laisser envelopper par elle. Je dois la sentir, la toucher, la vivre. Effleurer l'écorce d'un arbre, caresser un animal, ou plonger mes mains dans la terre, c'est vital pour moi. J'ai aussi besoin d'être en mouvement dans la nature. En ville, tout est cérébral, et l'effort physique devient artificiel, confiné aux salles de sport. Bouger dans la nature, travailler au rythme du vivant est pour moi essentiel. Avec la permaculture, j'ai trouvé un équilibre précieux entre réflexion, observation, et action. Cette approche nourrit mon esprit et me permet de maintenir ce lien charnel et profond avec la terre.

Devenir agricultrice aujourd'hui demande beaucoup de patience et de persévérance. Quelle a été ta stratégie pour rester motivée quand tu t'es lancée ?

✍ La patience n'a jamais été mon fort, et lorsque nous avons créé la ferme, nous n'avions pas vraiment de stratégie ! Nous avançons avec une vision idéaliste, sans plan entrepreneurial structuré, simplement portés par une envie profonde de vivre en harmonie avec la nature. Ce rêve, presque naïf, nous a donné la force de franchir des obstacles que des entrepreneurs plus rationnels auraient probablement jugés insurmontables. En chemin, la permaculture nous a ouvert les yeux : nous avons découvert que, de l'imitation de la nature, pouvait émerger un équilibre entre performance environnementale et viabilité économique. C'était très nouveau à l'époque et cela a renforcé notre motivation. Aujourd'hui, le contexte économique est bien plus dur pour les jeunes qui s'installent en micro-fermes. Les produits alimentaires, pourtant essentiels, ne sont toujours pas rémunérés à leur juste valeur, et les services écosystémiques rendus par l'agriculture – comme la préservation de l'eau, la régénération des sols ou le retour de la biodiversité – ne sont ni reconnus ni valorisés. C'est un paradoxe frappant : on peut amasser des fortunes avec des produits inutiles, alors que nourrir la planète et préserver le vivant demeure un métier dont il est très difficile de vivre !

Quelle serait la première mesure écologique à prendre pour les entreprises selon toi ?

✍ La première mesure que je proposerais serait de réconcilier le monde de l'entreprise avec celui des agriculteurs. C'est justement l'ambition de mon projet « Adopte ta ferme », né du constat que notre société est profondément divisée : d'un côté le monde rural, et de l'autre la vie urbaine, avec, entre les deux, un fossé qui grandit sans cesse entre les citoyens et ceux qui les nourrissent. Cette fracture engendre des incompréhensions et des jugements erronés. Les agriculteurs se sentent victimes d'un « agribashing », alors que les citoyens, lorsqu'ils sont interrogés, les soutiennent volontiers. Ils souhaitent simplement accéder à des produits sains et respectueux de l'environnement. Pendant le confinement, on a vu un élan vers les micro-fermes, mais il s'est rapidement estompé. Or, l'établissement d'une coopération durable entre entreprises et fermes me paraît essentiel : inviter les agriculteurs à partager leur quotidien, organiser des *team buildings* à la ferme... Cela permettrait de créer une relation complémentaire et de mieux se comprendre. Le projet « Adopte ta ferme » va au-delà de la simple livraison de paniers hebdomadaires. Il s'agit de valoriser les entreprises à l'aune de leur contribution humaine et territoriale, pas seulement financière.

Est-ce qu'il y a quelqu'un en particulier qui, par sa défense de l'environnement, t'inspire ?

✍ Il y a beaucoup de gens qui m'inspirent, mais ce ne sont pas forcément ceux que nous voyons sous les projecteurs. Ce sont plutôt des héroïnes et héros du quotidien, qui agissent discrètement et avec humilité dans leur coin, partout sur la planète. Leur courage, leur détermination silencieuse, leur engagement sincère me touchent infiniment. Bien sûr, il est aussi essentiel que des figures médiatiques occupent l'espace public pour sensibiliser et mobiliser un large public. Des personnes comme Cyril Dion, par exemple, font un travail remarquable, et je leur en suis profondément reconnaissante. Nos messages doivent être entendus et amplifiés, c'est absolument nécessaire.

Quel livre ou quelle œuvre a changé ton regard sur le monde et t'a décidée à passer à l'action ?

✍ Ce qui m'a poussée à agir, ce n'est pas un livre mais un appel de la nature, profondément ancré en moi. Une force enfouie depuis l'enfance qui n'avait rien d'intellectuelle. Je me sentais décalée par rapport à la vie urbaine. Les mégapoles pleines de promesses où j'ai vécu étaient vides de sens pour moi. Ce sentiment de déphasage a été le vrai déclencheur. Les livres sont venus plus tard, pour nourrir et légitimer cette quête – un réflexe que je partage avec beaucoup de femmes. Comme si nous avions besoin de *faire* puis de *prouver* pour asseoir notre légitimité et tout maîtriser. Une manière de surmonter le syndrome de l'imposteur. Mais avec la nature, il n'y a pas de maîtrise absolue. Tout est apprentissage : tu observes, tu expérimentes, tu fais des erreurs. Chaque jour est une nouvelle leçon, une nouvelle découverte. Ces expériences valent bien plus à mes yeux que tous les livres du monde.

Quel conseil donnerais-tu à une personne qui souhaite lancer ou rejoindre un projet entrepreneurial à dimension écologique ?

✍ Le premier conseil que je donnerais serait de se mettre en mouvement. Entre les peurs liées à l'état de la planète et les attentes que l'on a d'une vie entrepreneuriale, il y a mille raisons de ne pas se lancer. Or, c'est précisément l'action qui permettra de calmer les anxiétés et les projections. Peu importe la taille des premiers pas, l'important est de démarrer. En France, on commence à accepter que l'échec n'est pas une défaite en soi, mais une étape du chemin. Dans des domaines comme l'agriculture où l'on travaille avec le vivant, c'est parfois plus difficile. Les échecs peuvent être bouleversants émotionnellement, il faut donc préparer son projet entrepreneurial avec deux fois plus de sérieux. Le défi environnemental peut être paralysant, mais il faut tout de même avancer, même par petits pas. En fin de compte, ce qui restera, ce n'est pas l'argent que tu as gagné, mais le fait d'avoir contribué à quelque chose de plus grand. Et c'est ce qui donne du sens à une vie. ☺



Les travaux de Perrine Bulgheroni vous intéressent ? Découvrez son dernier ouvrage *La foi, la fourche et la fourchette* publié aux éditions Hachette Pratique en 2023.



Les RECO' de la RÉDAC



Sophie

Jill

Camille

Camille

Lucie

Josiane

Estelle

Charline

Sophie

Mathias

Touhfat

Alice

NOS RECOM- MANDA- TIONS



SOPHIE L, RÉDACTRICE EN CHEF

***Twist, Slow down : comment vivre sans stress ?* disponible sur Arte**



Pour retrouver plaisir et motivation dans nos activités, pourquoi ne pas ralentir ? Les artistes de ce documentaire ont réappris l'importance du geste et de « l'énergie de la lenteur ». Rit Kit, tatoueuse ukrainienne réfugiée à Berlin, a inventé une technique lui permettant d'imprimer la nature sur les corps. Jeppe Hein, sculpteur danois, fait de la respiration la clé de voûte de son art. Par son projet artistique *Breathe with me*, il invite le public à dessiner son souffle en traits bleus sur une toile. Inspirant ! ☺

CAMILLE DE M, RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

***101 essais qui vont changer votre façon de penser* de Brianna Wiest**

Ce succès littéraire de développement personnel m'a été conseillé par une amie avec qui je voyageais en Thaïlande. Pendant un mois, j'ai snobé son livre. Puis je l'ai lu... et il a effectivement changé ma façon de penser. Par une série d'essais courts, d'idées et surtout de questions à se poser, l'autrice nous aide à plonger au cœur de nos aspirations, clarifier nos valeurs et donner plus de pouvoir encore à ce qui nous meut dans la vie. ☺



JILL, DIRECTRICE ARTISTIQUE

Une pratique douce le matin

Pour moi, la meilleure manière de (re)trouver la motivation est de faire du sport le matin au réveil. Après un bon petit-déjeuner, une pratique comme le Pilates ou le yoga me procure un vrai regain d'énergie et d'entrain pour la journée. C'est une heure que j'accorde à mon corps et à mon esprit, où je fais le vide et ne pense qu'à ce moment. Une fois la séance terminée, je sens que je suis prête physiquement et mentalement à entamer ma *to-do* de la journée, ce qui n'est pas toujours facile quand on est à son compte ! ☺

À lire, à voir ou à écouter



LUCIE, ILLUSTRATRICE

Écouter des playlists inspirantes

Quand le quotidien est un peu morne, j'aime écouter des bandes originales de films ou de séries en travaillant. Mon imagination se met alors en marche et je ne suis plus assise à mon bureau, mais une aventurière lancée dans une quête qui la mène à un fabuleux trésor. Pour ça, rien de tel qu'une playlist de Ramin Djawadi, compositeur de *Games of Thrones* et *Westworld*. Mention spéciale également à la musique fantasy d'Alexander Nakarada ! ☺

CAMILLE S, SECRÉTAIRE DE RÉDACTION

Cruella de Craig Gillespie

Bien trop sous-coté, le film qui retrace la vie de Cruella est un remède miracle pour se motiver ! Emma Stone n'y est pas pour rien, elle incarne le rôle à la perfection ! Ce long métrage retrace le parcours d'une enfant partie de rien, qui va s'appropriier l'empire de la reine de la mode : la Baronne. Tout, le scénario, la photographie, la bande-son, les costumes, tous les éléments sont réunis pour vous donner envie de conquérir le monde après visionnage. J'espère que vous êtes prêts ! ☺



PHOTO © DR (DROITS RÉSERVÉS)



JOSIANE, RÉDACTRICE

Samantha Jones dans Sex and the City

Lorsque j'ai le trac avant une lecture publique ou une conférence à animer, j'aime regarder sur YouTube des extraits de la série *Sex and the City* où apparaît Samantha Jones, le personnage joué par Kim Cattrall. À travers ses *punchlines*, elle incarne une assurance déconcertante et un humour mordant. Sa confiance en soi et son audace communicative m'insufflent force et motivation. Je me sens boostée en quelques minutes ! ☺

ESTELLE, RÉDACTRICE

Le jeu du psychiatre

Si j'ai un coup de mou, je joue, avec mes amis ou des collègues ! Les jeux me font rire et me redonnent de la légèreté. Je recommande par exemple le jeu du psychiatre : à table, un joueur est désigné comme psychiatre, et sort de la pièce le temps que les autres, ses patients, choisissent une maladie qui leur sera commune, et qu'il devra découvrir en posant des questions. Les troubles peuvent prendre des formes diverses : tic de langage, répétition systématique d'un mot, ou encore imitation de votre voisin en adoptant ses habitudes. À tester ! ☺



ALICE, RÉDACTRICE

Spice des Spice Girls

Véritable manifeste de détermination, l'album *Spice* est une ode à la force féminine et à l'art de se réinventer. Avec *Wannabe* à fond dans mes écouteurs, j'ai l'audace de Ginger, la discipline de Mel C, la douceur de Baby, la force de Mel B et le style de Posh (ou presque). « If you wanna be my lover, you gotta get with my friends », un refrain de génie qui véhicule une idée forte : réussir ensemble ou rien. ☺



SOPHIE P, RÉDACTRICE

Se reconnecter à sa raison de faire

Pour retrouver ma motivation quand elle se fait désirer, rien de tel que de convoquer le pourquoi derrière ce que j'ai à accomplir. Me connecter à cette raison fondamentale que le quotidien fait parfois perdre de vue, me redonne du cœur à l'ouvrage et du sens. Elle me rappelle que chaque pas, même petit, chaque tâche, même ingrate, me rapproche de mon objectif ! ☺

CHARLINE, RÉDACTRICE

La Leçon, le podcast sur l'art d'échouer de Pauline Grisoni

J'adore écouter les histoires de celles et ceux qui, contre toute attente, ont tracé leur chemin. Ces artistes, sportifs ou entrepreneurs qui, malgré les obstacles, n'ont rien lâché. Ce podcast est une vraie source d'inspiration. À travers ses interviews, la journaliste démontre comment l'échec peut devenir une force profonde. Ces témoignages me motivent quand mes propres ambitions vacillent et me rappellent que persévérer fait toute la différence. ☺



MATHIAS, RÉDACTEUR

Mon tableau de visualisation

Ce qui me motive vraiment, me donne envie de me lever le matin et d'attaquer ma *to-do list*, c'est d'avoir sous les yeux mon tableau de visualisation (*vision board*). Il comporte des photos de ma famille et des images qui illustrent ce qui me passionne : l'écriture, le *storytelling*, la création de contenu, les cryptoactifs et... le montant du chiffre d'affaires que je souhaite atteindre. ☺

TOUH FAT, RÉDACTRICE

Sur les épaules de Darwin de Jean-Claude Ameisen, sur France Inter

Médecin, immunologiste et chercheur, Jean-Claude Ameisen a animé dans les années 2000 l'émission *Sur les épaules de Darwin*. Dans ses interventions, il s'appuie sur la poésie et la mythologie pour parler des mécanismes du corps, avec beaucoup d'amour et de tendresse. Quand je me sens démotivée, écouter Ameisen me permet d'accepter ce qui n'est plus, de retrouver du sens, et de me remettre en chemin pour créer du neuf. ☺



ODYSSÉES
PAR LIVEMENTOR

MAGAZINE BIMESTRIEL ÉDITÉ PAR
SA Learningshelter - LiveMentor
10, rue de Penthièvre
75008 Paris
RCS Paris 752 946 863

POUR ÉCRIRE À LA RÉDACTION
aide@livementor.com

SERVICE ABONNEMENTS
aide@livementor.com

IMPRESSION
Deux Ponts, 5 rue des Condamines
38320 Bresson

EN COUVERTURE
Tiffany Bouelle,
© K G S French photography

*Ils ont contribué
à ce numéro*



DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
Alexandre Dana



RÉDACTRICE EN CHEF
Sophie Laurenceau



RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
Camille de Montgolfier



DIRECTRICE ARTISTIQUE
Jill Scala



SECRÉTAIRE DE RÉDACTION
Camille Salomon



ILLUSTRATRICE
Lucie Barthe-Dejean



RÉDACTEURS
Josiane Asmane



Mathias Savary



Sophie Péan



Charline Marcher



Estelle Hass



Touhfat Mouhtare



Alice Bour

ABONNEZ-VOUS



**8€ TOUS LES 3 MOIS,
FRAIS DE LIVRAISON INCLUS !**

LA VERSION DIGITALE EST OFFERTE

Scannez ce QR code ou abonnez-vous en ligne
🌐 livementor.com/shop/odyssees/

Un élan de liberté tout en couleurs



Après *Les Fleurs de l'âge*,
Josiane Asmane
nous invite à créer
nos propres modèles
de vie et à se libérer
des cadres oppressants.
Un petit livre « complètement
sonnet » pour renouer
avec sa sensibilité et sa fantaisie.



découvrir le livre



« Un bonbon acidulé,
pour (r)éveiller
nos âmes d'enfant.
Comme un chant
poétique, une invitation
à l'audace d'être soi. »

la maison E
ÉDITIONS

Un magazine pour entreprendre autrement

**« L'impossible recule
toujours quand on marche
vers lui. »**

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

8 €
AVRIL 2025