

POURQUOI CE LIVRE

« Oser, c'est perdre pied momentanément.
Ne pas oser, c'est se perdre soi-même. »

SØREN KIERKEGAARD

Depuis que j'ai démarré mon activité de coach en développement personnel et professionnel, j'accompagne des personnes extraordinaires, mais qui, au début de nos rencontres, n'ont bien souvent pas conscience de leur valeur. Quelles que soient les raisons qui les amènent à me contacter, quels que soient leur parcours professionnel et leur niveau d'études, toutes, à un moment ou à un autre, sont en proie à leurs croyances, à leurs peurs, à des questions de légitimité, de manque de confiance... Nombreuses sont les personnes qui aimeraient s'épanouir dans leur vie professionnelle et qui n'osent pas.

Pour celles qui ne sont pas diplômées d'un bac + 5, la raison évoquée est souvent celle du niveau d'études, mais en creusant un peu, c'est un ensemble de facteurs qui les freinent et les empêchent d'oser, comme :

- l'incapacité à dire non ;
- une tendance à se comparer aux autres, à les mettre sur un piédestal ;
- l'impression de ne pas mériter sa place ;
- une tendance à se dévaloriser et à ne pas savoir reconnaître sa juste valeur ;
- la difficulté à demander de l'aide ;
- le sentiment de ne jamais faire assez bien ;

- la certitude que pour candidater à un poste, il faut cocher toutes les cases ;
- penser que la réussite, c'est pour les autres...

À la croyance limitante « Sans bac + 5, difficile, voire impossible, de réussir », s'ajoutent d'autres croyances, telles que :

- « Dans la vie, on ne peut pas tout avoir. »
- « Il faut travailler dur pour réussir ! »
- « Les patrons sont tous des c*** ! »
- « La réussite et l'argent montent à la tête. »
- « On ne peut pas vivre de sa passion. »
- « Les recruteurs cherchent à déstabiliser les candidats en posant des questions piège. »...

Finalement, quel que soit leur niveau d'études, c'est l'ensemble de ces blocages qui les empêchent d'oser, de se réaliser et de s'épanouir.

Peut-être certains points résonnent-ils pour vous ?

Alors, rassurez-vous ! Pour la plupart de ces blocages, il y a des solutions et des outils pour avancer.

C'est la raison pour laquelle j'ai décidé d'écrire ce livre.

- Pour aider un maximum de personnes à prendre conscience de leur valeur, à oser briser les chaînes qui les empêchent d'avancer et à faire un pas de plus vers leur épanouissement professionnel.
- Pour qu'un élève en phase d'orientation trouve auprès des différents témoignages qui ponctuent cet ouvrage, des modèles inspirants pour avancer plus sereinement.
- Pour que tout parent en proie à ses peurs quant à l'avenir de son enfant, soit rassuré sur le fait que ce dernier pourra réussir et s'épanouir, même sans bac + 5 !

Imaginez maintenant que, quel que soit votre niveau d'études, je vous aide à enlever en douceur votre pied de la pédale de frein...

Un parcours en 7 étapes pour oser s'épanouir professionnellement

Tel un parcours initiatique, je vous invite en 7 étapes à décrypter comment vous aussi, vous pouvez vous épanouir dans votre vie professionnelle.

Avec des outils simples et pragmatiques, je vous accompagne pour vous aider à :

- vous réconcilier avec la réussite ;
- faire entrer la reconnaissance dans votre vie ;
- craquer vos croyances limitantes ;
- faire alliance avec vos superpouvoirs ;
- identifier et valoriser vos talents ;
- recharger votre niveau de confiance pour lâcher vos peurs ;
- gagner en légitimité ;
- poser la première brique de votre futur épanouissement professionnel ;
- obtenir, une fois le livre refermé, un diplôme unique — le diplôme qu'aucune école ne délivre aujourd'hui, le diplôme « J'ai pas fait bac + 5, et alors ? ! ». Tel un pacte que vous ferez avec vous-mêmes pour reconnaître votre propre valeur et vous donner le droit de bâtir la vie professionnelle de vos rêves !

À chaque étape, vous découvrirez le témoignage d'une personne au parcours atypique, épanouie dans sa vie professionnelle, malgré le fait qu'elle n'ait pas suivi de longues études — certaines n'ont pas même le bac. Des histoires et des portraits forts et émouvants qui, je l'espère, vous inspireront et vous montreront que, oui, il est possible de réussir autrement.

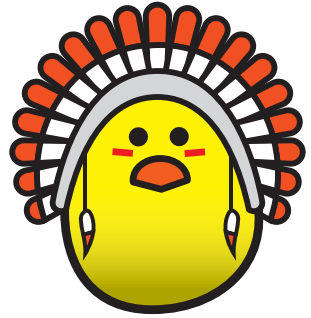
Je vous souhaite de tout cœur que ce parcours et ce diplôme, uniques et sur mesure, puisque c'est vous qui allez les construire, vous ouvrent de nouveaux horizons.

À vous qui me lirez, j'ai envie de vous dire ce que je dis à tout nouveau client que j'accompagne : « Je ne vous connais pas, mais s'il y a une chose dont je suis sûre, c'est que vous êtes extraordinaire. »

Et même si vous ne savez pas encore pourquoi, je suis certaine qu'à la fin de ce livre, vous aurez quelques éléments de réponse.

Maintenant, avant de prendre la route ensemble, je vous invite à vous procurer un joli carnet qui vous accompagnera durant tout votre cheminement et dans lequel vous pourrez réaliser les exercices proposés, noter ce qui vous inspire, ce que vous retenez, les décisions que vous prenez pour avancer vers ce qui est bon pour vous...

Pour commencer ce voyage, laissez-moi vous raconter l'histoire d'une femme qui s'est épanouie pleinement dans sa vie professionnelle sans bac + 5...



QUAND PARCOURS ATYPIQUE RIME AVEC ÉPANOUISSEMENT PROFESSIONNEL

« Ose rêver. Ose essayer. Ose te tromper. Ose avoir du succès »

KINGSLEY WARD

Bac général ou « bac poubelle »

Au printemps 1987, je suis en seconde. Se pose alors la question de la filière que je dois choisir pour le baccalauréat. Je n'ai pas un profil scientifique, je suis plutôt intéressée par l'économie et la gestion, j'ai des résultats corrects en français, certainement insuffisants pour le futur prix Pulitzer. Une moyenne de 7,5 en mathématiques m'écarte définitivement du bac B (pour celles et ceux qui n'ont pas connu le dernier millénaire, c'est l'équivalent du bac général avec option sciences économiques et sociales).

Je passe donc par la case conseillère d'orientation, car la plupart de mes professeurs me projettent de manière évidente (je dirais par défaut) vers un bac A1 (philo + maths) ou A2 (philo + langues) alors que, de mon côté, je cherche une filière avec un apprentissage fondé sur du concret. Autant préciser qu'au siècle dernier, Internet n'existait pas et que la seule voie pour

se documenter était les fiches métier de la bibliothèque ou du CIDJ¹ à Paris.

Je découvre alors l'existence du bac G. Pour raccrocher les wagons avec le XX^e siècle, ce bac sera successivement rebaptisé bac STT, puis STG et, à l'heure où j'écris ce livre, STMG. Malheureusement, si les consonnes STT ou STMG ont eu le mérite de clarifier les évolutions apportées à ce bac technologique, ceci n'a pas suffi, en trente ans, à redorer complètement le blason d'un bac encore trop souvent dénigré.

Moi qui cherchais du concret, c'est du concret ! Au programme de la première année : comptabilité, économie, droit, techniques administratives et dactylo – avec la possibilité, en classe de terminale, de choisir une spécialité entre comptabilité, marketing ou secrétariat.

Après avoir bravé les avis de mes professeurs, pour lesquels le seul salut de tout lycéen était le bac général, sous peine de rater sa vie, me voici en 1^{re} G (un seul enseignant m'aura encouragée dans cette voie). Il faut tout de même rappeler qu'à l'époque, à la suite de la chanson « Le bac G » de Michel Sardou, ce bac est rebaptisé « le bac poubelle ». En voici quelques vers plutôt éloquentes :

*« Vous passiez un bac G,
un bac bon marché,
Dans un lycée poubelle,
L'ouverture habituelle,
Des horizons bouchés.*

Votre question était : "Faut-il désespérer ?"»

Est-ce cette chanson qui aura fait dire à la mère d'un ami, me questionnant sur mon choix d'orientation : « Mais tu étais bonne élève, pourtant ! » ? Une autre, professeure par ailleurs, me rétorquera avec dédain : « Ah oui, le bac G, c'est pour l'agriculture, c'est ça ? » Oui, « G » comme « griculture », c'est bien connu...

1. CIDJ : Centre d'Information et de Documentation Jeunesse.

Et quand bien même aurais-je opté pour l'agriculture, quel aurait été le problème ?

Je ne ferai pas partie des élites de la France

Septembre 1987, je démarre ma 1^{re} G au sein d'un lycée spécialisé dans l'enseignement professionnel et technologique. Personne ne connaissait personne. Nous étions « ceux qui n'avaient pas pu faire un bac général dans un lycée normal ». Les premières heures, nous nous regardions en biais, l'air de dire, sans besoin de se parler, « alors, toi aussi ? » — nous demandant si l'autre était là par choix ou pour une question de niveau.

Une chose était certaine : nous ne serions jamais les élites de la France, car nous avons le même ADN, celui de ne pas être faits pour un bac général.

Cela a créé très rapidement une solidarité, une complicité que nous n'aurions peut-être pas connues dans une filière générale où, parfois, la compétition prévaut — car, soyons clairs, les premières places sont chères.

Comme beaucoup de mes camarades, je vais vivre une année magnifique avec des professeurs plutôt motivés et intéressants. La plupart d'entre eux apportent une vision concrète du monde de l'entreprise, enrichie de leurs expériences. Dans l'ensemble, un rapport d'adulte à adulte s'instaure et ces professeurs semblent animés d'une mission : nous redonner confiance dans notre capacité à réussir nos études et à nous épanouir dans notre future vie professionnelle.

Des élèves dont l'objectif n'est pas spécialement d'être le meilleur, se révèlent, à leur insu, tout simplement parce qu'ils retrouvent confiance en eux, en leur capacité de progresser, de s'intéresser et de se projeter enfin dans un avenir professionnel.

*Alors que, quelques mois auparavant,
parents et professeurs se demandaient
« Mais qu'est-ce qu'on va bien pouvoir
faire de lui ? », l'avenir commence à ouvrir
les portes d'un champ des possibles,
inimaginable jusqu'alors.*

En fin de 1^{re}, nous devons tous choisir notre spécialité : G1 secrétariat, G2 comptabilité ou G3 marketing. Ce sera donc G1 pour moi.

L'année de terminale s'annonce sous les meilleurs auspices. Je décroche, avant même d'avoir le bac, une place pour un BTS Assistante de direction dans ce même lycée, classé 3^e au niveau national.

Deux ans plus tard, je décroche mon premier job avant d'être diplômée.

Si l'on m'avait dit qu'avec mon BTS, j'aurais le parcours que je vais vous partager et que j'écrirais ce livre, je ne l'aurais jamais cru...

De secrétaire à coach en développement personnel et professionnel

Été 1995, après quatre ans comme secrétaire polyvalente dans un syndicat patronal du travail temporaire, je me sens comme un poisson hors de l'eau. J'ai beau travailler dans une équipe sympathique, j'étouffe. Nous sommes sept et j'ai vraiment besoin de changer d'horizon. Je mets à jour mon CV et réponds à des annonces. J'enchaîne les entretiens, durant lesquels je joue la carte de la transparence en expliquant à mon futur patron que, oui, je souhaite me marier et, oui, je souhaite avoir des enfants, mais que je lui laisserai le temps de s'habituer à moi. Ma franchise et mon expérience sont récompensées. Bingo ! Je

gagne le titre d'assistante de département et rejoins la Française des jeux.

Mon premier syndrome de l'imposteur

C'est parti pour deux mois de période d'essai renouvelables : trois jours de passation avec l'assistante que je remplace et me voici jetée dans le grand bain. Je bosse comme une dingue. Je prends des pages et des pages en sténo que je relis le soir dans le bus. J'enchaîne les comptes rendus de réunions auxquelles je n'ai pas participé. Je construis des tableaux Excel qui n'ont rien à voir avec ceux que je faisais auparavant. Je dois élaborer le reporting mensuel et ça, c'est complètement nouveau pour moi.

L'euphorie des premiers jours laisse la place au doute — je me revois manger à l'arrache un sandwich au camembert en cachant mes larmes de désespoir, lorsque mon boss me demande : « Marie-Laure, pour le tableau annuel de chiffre d'affaires, ça sera prêt pour ce soir ? ». Voilà ce qui arrive lorsqu'on veut sortir de sa zone de confort.

Et si je ne faisais pas l'affaire ? Et si mon boss s'était trompé de candidate ? Comment ai-je pu répondre en entretien d'embauche que j'étais rigoureuse, alors qu'en un coup d'œil, il repère dans un document la moindre erreur ? Ridicule. Tout le monde va se rendre compte de la supercherie, lui le premier ! J'en arrive à rêver la nuit que je retourne dans mon ancien bocal. Je me vois prendre ce tout petit ascenseur parisien, pousser la porte blindée, et dire : « Me revoilà, c'était trop dur pour moi... »

STOP !

Alors, je vais « m'autocoacher » et me dire que c'est normal. Que dans trois mois, j'aurai mes repères et que dans un an, je serai dans une nouvelle zone de confort.

Et c'est ce qu'il se passe. Je prends mes marques. Mes responsabilités évoluent au fil du temps. Je dois avouer que je n'étais pas la dernière pour proposer mon aide lorsqu'il n'y avait rien à faire. Je travaille successivement avec quatre managers dont les besoins ne sont pas les mêmes. Au point que le dernier, complètement autonome, se demande bien comment m'occuper.

Et c'est là que tout bascule. Le jour où il me dit : « Tu comprends, si je devais te remplacer, il faudrait un mi-temps contrôleur de gestion et un mi-temps chargé de communication. » Je réalise alors le chemin parcouru et je prends conscience que mes missions vont bien au-delà des attendus du métier d'assistante. Je comprends que je peux évoluer vers d'autres responsabilités et décide de me rapprocher des équipes Ressources humaines pour envisager une mobilité, développer de nouvelles compétences et, pourquoi pas, occuper une nouvelle fonction.

Mes premières croyances limitantes

En 2006, on me propose de travailler directement pour un directeur chargé de mettre en place une démarche de pilotage projets. Le sujet est passionnant et, après quelques mois à ses côtés, je quitte définitivement mon job d'assistante pour devenir chargée de mission — avec, à la clé, le statut de cadre.

J'entends encore ma mère me dire à ce moment-là : « Mais, ma chérie, comment tu vas faire avec autant de responsabilités, tes deux enfants (3 et 6 ans) et ton mari qui bosse beaucoup ? »

Je la rassure en lui disant que je fais déjà le job, que c'est juste l'officialisation, mais au fond de moi, je me fais des nœuds au ventre. Et si elle avait raison ? Elle qui a fait le choix de s'arrêter de travailler pour s'occuper de ses filles...

Me voilà face à une double croyance limitante : « Dans la vie, on ne peut pas tout avoir » et « Dans un couple, on ne peut pas être deux à réussir et à avoir de l'ambition ».

C'est vrai que j'ai un bel équilibre dans ma vie, une famille formidable, mais un mari qui bosse beaucoup. Quant à l'ambition, je n'en ai jamais vraiment eu ! J'ai juste cherché à rester motivée et à faire des choses qui me plaisent. Si j'avais été ambitieuse, j'aurais rêvé de passer d'assistante de département à assistante de direction, puis assistante du président, mais ce n'est vraiment pas ce qui m'attirait.

Me voici aussi confrontée au regard des autres, à des commérages. Ça se mérite, une évolution professionnelle ! Certaines anciennes collègues s'éloignent de moi, des rumeurs circulent sur la manière dont j'ai pu obtenir ce job et des spéculations courent sur mon nouveau salaire. Ces remarques ou attitudes sont difficiles à digérer... En effet, je ne comprends pas cette jalousie apparente, alors qu'aucune de ces personnes n'avait manifesté le désir de se positionner sur ce poste.

L'intérêt de mes missions et la confiance de mon directeur me permettent de dépasser tout ceci et je me retrouve plongée dans des *roadmaps*, des gouvernances et des reportings projets. J'enchaîne des missions de plus en plus responsabilisantes. Je travaille avec des directeurs de mission de grands cabinets de consulting.

Et, au fur et à mesure que l'équipe grandit, je comprends également que les profils recrutés ont tous bac + 5.

En 2012, je mesure une fois de plus le grand écart entre ma formation initiale et les responsabilités qui me sont confiées. Je prends conscience du chemin parcouru, demande à bénéficier d'un bilan de compétences pour faire un point sur mon parcours et envisager la suite de ma vie professionnelle.

La conclusion de ce bilan sera : mettre l'humain au cœur de mes compétences. Plusieurs pistes sont envisagées : chargée de formation, chargée de communication interne ou chargée de développement RH. La première étape sera donc chargée de communication interne.

Parenthèse enchantée jusqu'au jour où Wonder Woman craque

En 2013, le responsable de la communication interne me propose de rejoindre son équipe pour mettre en œuvre le premier réseau social interne de la Française des jeux et accompagner les nouveaux usages numériques. Je vous avoue que, sur le moment, je me suis demandé comment j'allais servir l'humain avec un réseau social. J'évoque ce point avec lui en ajoutant comme argument que je n'ai aucune compétence sur le sujet. Il insiste en m'expliquant qu'il ne cherche pas un expert, mais une personne qui connaisse bien la culture de l'entreprise et sache fédérer. Certes, ce n'est pas RH, mais je peux vous assurer que libérer la parole dans une entreprise en permettant à chacun de créer des communautés de pratiques, de faire tomber les barrières géographiques, organisationnelles et managériales, contribue fortement à développer le capital humain d'une entreprise.

Étrangement, je me sens à l'aise, sûre de moi (rassurez-vous, le syndrome de l'imposteur revient bientôt...). Est-ce le fait de partir d'une page blanche ? Que ce sujet soit nouveau dans l'entreprise et, donc, qu'il n'y ait pas de comparaison possible ?

Le projet à peine sorti du four, nous travaillons sur une nouvelle version. J'anime l'ancien réseau. Je construis le nouveau. Je bosse comme une dingue pour tenir les délais et le budget (je suis persuadée, avec du recul, que je cherchais à compenser le fait que j'avais juste un bac + 2).

Je suis tirillée par le respect des délais, en désaccord sur certains points et incapable de calmer le rythme. Ma cape de Wonder Woman craque. Le projet prend un coup de frein : je suis arrêtée trois semaines. Je ne savais pas qu'en réalité Wonder Woman n'avait pas de cape. Je n'avais pas encore identifié les limites de mes superpouvoirs — ce que vous saurez faire en fin de lecture de ce livre.

Je comprends surtout que je suis allée au bout de ma mission dans cette équipe et qu'il est temps pour moi de passer à autre chose pour mettre encore plus l'humain au cœur de ma vie professionnelle. Je commence alors une formation au coaching en me disant que, si un jour j'accède à un poste au sein de la DRH, ce sera utile pour accompagner collaborateurs et managers.

Syndrome de l'imposteur : le retour

Et le moment tant attendu arrive ! Début 2018, au détour d'une réorganisation et après plusieurs échanges, mon DRH me fait confiance. Il me confie aux bons soins d'une super équipe pour faire mes armes en tant que chargée de développement RH. Selon lui, mes expériences passées prouvent ce que je suis capable de faire, et il me rassure en me disant que j'apprendrai le métier auprès de mes collègues.

Vous l'avez compris... C'est à ce moment-là que le syndrome de l'imposteur se manifeste à nouveau.

Pourquoi m'avoir dit oui ? Il y a tant de collaborateurs qui souhaitent ce poste... En plus, je n'ai même pas de master 2 en RH, je ne sais pas faire un contrat... Je vais déranger l'équipe avec toutes mes questions...

J'adopte la posture basse. Je pose des questions. J'apprends. Je profite de mes dernières journées de formation au coaching pour régler, une bonne fois pour toutes, mon manque de légitimité.

Si je galère sur certains aspects du job, si je trouve inintéressants le côté administratif, les process et les outils, je me dis que c'est le prix à payer pour pouvoir accompagner les collaborateurs et managers au quotidien, y compris sur des sujets parfois complexes. Je commets quelques erreurs (je pense que certains s'en souviennent encore, sans rancune...), mais après tout, qui n'en fait pas ? Malgré tout, les retours internes sont positifs. Je mets mon masque de l'imposteur au placard.

Est-ce le fait de l'avoir rangé qui m'amène à comprendre que je me mens à moi-même ? Que je suis vraiment faite pour le métier de coach ?

Une chose est sûre : lorsqu'on arrête de se mentir, l'alignement se fait à la vitesse de l'éclair...

En finir avec mes peurs

Coach... J'en rêve la nuit, je ne pense plus qu'à ça. Mes journées voient s'affronter deux mini-moi qui m'affolent et me paralysent. Je n'ai plus de pensée rationnelle sur le sujet.

Le premier me dit : « Vas-y, c'est pour toi, tu sais que tu es faite pour ça. » Le deuxième me rabâche à longueur de journée : « Mais enfin, tu ne vas pas quitter un CDI à 48 ans, après vingt-trois ans dans la même entreprise ! En plus, tu es bien payée, tu as plein d'avantages et puis, qu'est-ce que ton mari va en penser ? »

Non, mais franchement... C'est un vrai talent que de pouvoir penser à la place de l'autre non ? Ou d'imaginer une réponse négative pour ne pas se lancer... Pourtant, quelle ne fut pas ma surprise le jour où j'ai partagé mon projet avec mon mari et qu'il m'a dit : « Si c'est vraiment ce que tu veux, pèse le pour et le

contre, et quand tu es prête, vas-y ! » (Oui, oui, on peut appeler ça une preuve d'amour : on est d'accord !)

Inconsciemment, je cherchais une autorisation et la certitude que je serais soutenue, car rappelez-vous ma croyance limitante : « Dans un couple, on ne peut pas être deux à réussir et avoir de l'ambition. »

24 heures chrono et me voici coach

C'est ainsi que, le 7 janvier 2019, je reprends le travail, sans grande motivation.

Le 8 janvier, dernier jour de ma formation au coaching, je vis certainement la journée la plus incroyable de ma vie professionnelle, émotionnellement parlant.

À 11 heures, j'annonce à mon groupe de pairs ma décision d'exercer à terme le métier de coach. À 17 h 30, après une séance de coaching, bien remuante je l'avoue, je prends la décision de quitter la Française des jeux et, à 18 heures, ma coach certifie la fin de ma formation.

Le 9 janvier, après une nuit blanche, j'annonce à ma boss mon souhait de quitter l'entreprise.

Franchement, si à 20 ans, on m'avait dit qu'aujourd'hui, je serais derrière mon ordinateur en train d'écrire ce livre, je ne l'aurais vraiment pas cru !

Vous l'aurez compris, si je vous ai raconté mes choix d'orientation, mon parcours professionnel, c'est pour vous montrer que rien n'est définitif. Comme vous peut-être, à certains moments, je me suis sentie toute petite, moins capable, moins compétente que d'autres. Moi aussi, j'ai eu l'impression de ne pas être légitime avec mon niveau d'étude et ces croyances qui m'ont souvent fait douter.

Et puis, finalement, si j'avais eu bac + 5, aurais-je vécu toutes ces vies ? Serais-je à vos côtés sur ce bout de chemin ?