

# PÊCHE ÉGLANTINE

Préface de Charlotte Jacquet, naturopathe



## ENTREPRENDRE DANS LE BIEN-ÊTRE

Communication, clientèle, vente,  
légitimité, réseaux, confiance en soi...  
toutes les clés pour développer  
une activité pérenne



Par la coach qui a fait le succès de plus de  
200 praticiens. Avec les témoignages  
de **Chloé Bloom, Lisa Salis,**  
**Safia Ayad, Pauline Laigneau...**

LEDOC 



**Le seul guide qui accompagne l'ensemble des professionnels du bien-être (naturopathes, sophrologues, coachs, thérapeutes, ostéopathes...) dans toutes les étapes du développement de leur activité !**

Se lancer seul ou s'associer ? Comment identifier son client idéal ? Quel statut choisir ? Comment trouver un nom ? Comment fidéliser ses clients ?... Cet ouvrage à la fois pratique et humain vous guidera pas à pas, de l'idée à l'accueil de vos premiers clients en passant par la légitimité, l'élaboration de vos offres ou encore la communication.

- Les bases pour se lancer et entreprendre dans le bien-être
- Se sentir confiant et légitime quand on se lance
- Visualiser son projet réalisé
- Rencontrer son client idéal
- Imaginer son offre dans le bien-être
- Officialiser son activité
- Faire connaître son activité dans le secteur du mieux-être
- Vendre sans se vendre
- Inclus : des témoignages d'entrepreneurs inspirants :  
Chloé Bloom, Lisa Salis, Safia Ayad, Pauline Laigneau...

## **TOUTES LES CLÉS POUR VOUS LANCER EN TANT QUE (FUTUR) ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE !**

**PÊCHE ÉGLANTINE** est coach d'entrepreneurs, conférencière et inspiratrice d'optimisme. Elle accompagne depuis plusieurs années les entrepreneurs de demain à croire en eux, à avoir un état d'esprit positif et à développer des projets impactants et épanouissants. Elle les aide à se découvrir, s'accepter et se réaliser à l'intérieur et à l'extérieur grâce à l'union de l'entrepreneuriat et du développement personnel, afin que chacune puisse créer une activité alignée, prospère et humaine.

**20 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2419-7



editionsleduc.com

**LEDUC** ➤



Rayon : création  
d'entreprise

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](https://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Caroline Gioux  
Illustrations de couverture : © ulhaq\_std / Adobe Stock  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : © Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris  
ISBN : 979-10-285-2419-7

**PÊCHE ÉGLANTINE**

Préface de Charlotte Jacquet, naturopathe



# **ENTREPRENDRE DANS LE BIEN-ÊTRE**

Communication, clientèle, vente,  
légitimité, réseaux, confiance en soi...  
toutes les clés pour développer  
une activité pérenne





# SOMMAIRE

|   |            |
|---|------------|
| <b>Préface de Charlotte Jacquet</b>                               | <b>7</b>   |
| <b>Introduction</b>   | <b>11</b>  |
| <b>Entreprendre dans le bien-être, est-ce fait pour moi ?</b>     | <b>17</b>  |
| Parenthèse inspirante Chloé Bloom                                 | 47         |
| <b>Partir à sa rencontre</b>                                      | <b>53</b>  |
| Parenthèse inspirante Christopher Audrerie                        | 81         |
| <b>Se sentir confiant et légitime quand on se lance</b>           | <b>87</b>  |
| Parenthèse inspirante Sarah Recher                                | 123        |
| <b>Visualiser son projet réalisé</b>                              | <b>129</b> |
| Parenthèse inspirante Lisa Salis                                  | 141        |
| <b>Rencontrer son client idéal</b>                                | <b>145</b> |
| Parenthèse inspirante Anne-Claire Meret                           | 155        |
| <b>Imaginer son offre dans le bien-être</b>                       | <b>159</b> |
| Parenthèse inspirante Safia Ayad                                  | 181        |
| <b>Officialiser son activité</b>                                  | <b>185</b> |
| Parenthèse inspirante Amandine Léger                              | 197        |
| <b>Faire connaître son activité dans le secteur du mieux-être</b> | <b>203</b> |
| Parenthèse inspirante Margaux Hammann                             | 229        |
| <b>Vendre sans se vendre</b>                                      | <b>235</b> |
| Parenthèse inspirante Pauline Laigneau                            | 251        |
| <b>Une aventure long terme...</b>                                 | <b>255</b> |
| <b>Conclusion</b>   | <b>277</b> |
| <b>Merci</b>  | <b>279</b> |
| <b>Ressources pratiques pour se faciliter la vie</b>              | <b>281</b> |
| <b>Table des matières</b>   | <b>282</b> |



# PRÉFACE DE CHARLOTTE JACQUET

Dans un monde, où la société nous pousse à embrasser les codes et l'univers du salariat, il est difficile d'oser se lancer dans l'entrepreneuriat. Lorsqu'on le décide, on est souvent perçu comme une « bête noire », on est rapidement catalogué et rangé dans la case des personnes « sans avenir » et « sans carrière ». Ce genre de jugement et la projection des peurs des autres, je les ai moi-même vécus lorsque je me suis lancée dans l'entrepreneuriat à 29 ans.

Je quittais une belle carrière en devenir, une très bonne situation, mon filet de sécurité pour me lancer dans ma reconversion de naturopathe. Je ne compte plus le nombre de personnes qui se sont autorisées à émettre un jugement sur mon choix à l'époque, me donnant tous des conseils que je n'avais pas demandés. Certains proches m'ont également tourné le dos me traitant de « charlatan » et de « danger notoire » pour les personnes que j'accompagnerai.

Il m'a fallu beaucoup de courage à l'époque pour ne pas sombrer dans leurs discours, garder la tête froide et rester focus sur mon idée de reconversion.

La reconversion était pour moi une évidence, elle me permettait de me reconnecter à mes débuts, à ce qui me passionnait réellement. Je n'avais pour autant aucune idée de toutes les étapes que j'allais traverser durant les années à venir.

Si l'entrepreneuriat séduit de plus en plus aujourd'hui, et cela notamment grâce à certains posts fleurissant sur les réseaux sociaux, la réalité, elle, est bien plus difficile à gérer.



« Naître » entrepreneur demande beaucoup de courage, de recul et de force mental afin de faire face à tous les challenges que ce statut nous demande. Il y a des jours avec et des jours sans, mais surtout on se retrouve seul face à soi-même. Être son propre patron, cela représente certes beaucoup d'avantages mais aussi beaucoup d'inconvénients, et il est très important d'en avoir conscience avant de se lancer.

*« Définissez le succès avec vos propres termes,  
atteignez-les avec vos propres règles,  
et construisez une vie que vous êtes fiers de vivre. »*

ANNE SWEENEY

Déterminer sa vision, ses valeurs et les incarner, cela s'apprend, ce n'est pas inné. Il n'existe aucune règle pour cela.

Être entrepreneur du bien-être, c'est réussir à doser savoir-être, savoir-faire et mindset, l'un ne va pas sans l'autre. C'est aussi osciller entre deux casquettes : son cœur de thérapeute et son cœur d'entrepreneur. Développer avec authenticité son projet et sa mission de vie. Cela nécessite, à mon sens, deux choses : se recentrer sur soi et se poser les bonnes questions. Et c'est exactement le type d'accompagnement que vous retrouverez ici avec Pêche.

Alors à vous qui lisez ces quelques lignes, dans une librairie ou bien en ligne, vous posant encore cette question : « Est-ce que l'entrepreneuriat est fait pour moi ? », vous êtes au bon endroit.

Parce que l'entrepreneuriat ne se résume pas à se lever un matin en se disant : « Tiens, je vais réaliser mes rêves. » Parce qu'il y a de nombreux paramètres à évaluer en amont avant de se lancer, cet ouvrage est parfait pour vous. Au-delà de vous permettre de construire votre projet pas à pas, il vous permettra surtout de vous poser les bonnes questions, de créer les fondations et surtout de les pérenniser.

PRÉFACE DE CHARLOTTE JACQUET

*« Tous ceux qui réussissent font des efforts continus.  
Ils ne se contentent jamais de bons résultats  
et cherchent toujours à se surpasser. »*

*ANTHONY ROBBINS*

CHARLOTTE JACQUET

Naturopathe, auteure

Créatrice de l'organisme de formation « Prépa Naturopathie »

Créatrice de la méthode « La Naturopathie au fil des saisons »

Cofondatrice du Sommet de la Naturopathie et Médecine Intégrative



# INTRODUCTION

« Ayez le courage d'aller au bout  
de ce que vous êtes. »

Avant de savoir ce que je voulais créer, j'ai su ce que je ne voulais plus : un boulot bien payé mais complètement insensé. Un travail reconnu par la société mais dans lequel mes valeurs de liberté, de respect et d'humanité n'étaient absolument pas respectées.

Pourtant c'est tout ce dont j'ai rêvé pendant des années *(ou plutôt ce dont je pensais rêver mais que je faisais sans réellement me questionner)*.

Durant toute ma scolarité, j'ai été la bonne élève que les professeurs félicitaient, la petite fille modèle qui pensait être aimée par les bonnes notes qu'elle rapportait et les services qu'elle rendait.

Alors le bac en poche, je suis partie en classe prépa *(B/L pour les intimes)*, complétée ensuite par une école de commerce réputée. J'ai enchaîné les stages en start-up, les CDD et CDI dans de grands groupes renommés. J'ai passé des heures à la machine à café, à écouter des potins qui ne m'apportaient rien. J'ai vu défiler mes journées à travers un écran d'ordinateur, dans un open space bien trop bruyant et stressant pour que je puisse entendre la petite voix en moi.

Et en même temps, plus le temps passait, plus je sentais que quelque chose clochait. Mais la voix du mental était tellement imposante et rassurante avec le confort, la reconnaissance et la pseudo-sécurité qu'elle me procurait que je continuais de l'écouter.

Pas de questions à se poser, juste des missions à valider et des cases à cocher.

Mais plus les semaines défilaient, plus mon ventre se nouait. J'arrivais de plus en plus tard au boulot et trouvais des excuses pour partir plus tôt.

Puis un jour, la petite voix a fini par crier.

Se lancer dans l'entrepreneuriat pour être vraiment soi

Avec le recul, j'ai compris que cette voix en moi ne voulait plus paraître et exister.

Tout ce qu'elle voulait c'était être et vibrer.

Et clairement, ce n'était pas au fin fond du secteur marketing et communication de la TPE industrielle dans laquelle je travaillais que j'allais pouvoir me réaliser. *(Moi, l'écolo de service en plus... Pas besoin de vous faire un dessin !)*

Je rêvais d'une activité qui me fasse sauter du lit le matin, dans laquelle je me sente à ma place et alignée avec mes valeurs. Je voulais œuvrer pour un monde meilleur, une humanité plus humaine. Et même si cela sonnait comme un conte de fées et que plus d'une fois on m'a ri au nez, j'y croyais.

Alors, au lieu d'imaginer ce futur, j'ai décidé de le créer.

C'est comme ça qu'un beau matin ensoleillé, le jeudi 23 août d'il y a quelques années, j'ai rempli le questionnaire en ligne pour obtenir mon numéro de Siret et ai annoncé à ma manager que je partais.

Je ne savais pas exactement où j'allais.

Mais j'y allais.

C'est comme ça que je me suis lancée dans l'entrepreneuriat : en me faisant la promesse de tout donner pour y arriver, de traverser chaque difficulté et de faire confiance à ce qui m'appelait.

C'est comme ça que l'aventure a débuté... Et c'est aujourd'hui encore, le plus beau cadeau et la plus belle preuve d'amour que je me sois donnée.

Devenir créateur, réalisateur et acteur de sa vie

« Qu'est-ce que tu comptes faire ? »

Voilà la question qui revenait constamment quand j'annonçais ma décision à ceux qui m'entouraient.

Encore une fois, au début je ne savais pas vraiment vers quoi me tourner. J'avais simplement une conviction – qui ne m'a jamais quittée.

Nous sommes tous un maillon d'une même chaîne et nous avons tous quelque chose à apporter. Une lumière cachée à l'intérieur de nous, sous des couches d'injonctions, de croyances et de peurs qu'il faut apprendre à transformer et traverser.

Chacun, à sa manière, possède un trésor dont le monde a besoin. Pour certains ce sont leurs connaissances, pour d'autres leur créativité, pour d'autres encore leur capacité à fédérer, à élever ou à choyer. Peu importe ce que c'est, vous n'êtes pas là pour rien.

Alors de fil en aiguille, j'ai décidé de dédier mes journées – et parfois mes nuits – à faire en sorte que chacun devienne le créateur, le réalisateur et l'acteur de l'aventure de sa vie grâce à l'entrepreneuriat.

Car entreprendre, ce n'est pas simplement vendre des offres à des clients. Entreprendre est bien plus grand.

Entreprendre est à la fois une réalisation de soi et une contribution au monde.

C'est donc avec cette conviction et cette ambition que j'ai décidé d'écrire cet ouvrage. Pour vous accompagner à votre tour, à vous réaliser et développer votre projet.

### Un livre qui pousse à agir

Mon intention à travers les chapitres qui vont suivre est de vous guider, étape par étape, dans vos premiers pas en tant qu'entrepreneur du bien-être.

Adieu les « Je ne sais pas par quoi commencer », les « C'est trop compliqué » et les « Je n'y arriverai jamais ». Les pages qui arrivent vont tout vous expliquer et vous détailler. Un peu comme si j'étais là, à vos côtés, pour avancer et répondre à vos questions (parfois avant même que vous ne vous les posiez.)

J'écris ce livre pour qu'il prenne vie, qu'il soit un compagnon dans votre aventure, un carnet de route, un cahier de bord. L'endroit où vous pourrez venir vous ressourcer, vous informer, vous rassurer pour avancer.

Comme nous le verrons au fil des pages, devenir entrepreneur ne s'improvise pas et, en même temps, il y aura toujours quelque chose de plus grand qui vous guidera sans que vous ne sachiez réellement comment ni pourquoi. Un savant mélange entre technique et libre arbitre, entre réflexion, application et intuition.

Ce guide est là pour vous accompagner sur le chemin, sans pour autant vous dire exactement quel est ce chemin car c'est à vous de le créer. Prenez-le comme un bâton de marcheur qui vous soutient et vous donnera les clés et les étapes pour avancer tout en créant quelque chose d'unique.

L'ordre des chapitres suit une certaine logique qui provient de mon expérience et de ce que j'ai pu vivre avec mes coachés. Cependant, cette logique n'est peut-être pas la vôtre. Peut-être aurez-vous besoin de tester votre offre auprès de nombreuses personnes différentes avant de déterminer ce que l'on appelle le client idéal. Peut-être aurez-vous très vite beaucoup de demandes et n'aurez pas besoin de vous soucier de la communication dans un premier temps. Tout cela est juste aussi. Il n'y a aucune règle dans l'entrepreneuriat, mis à part celles que vous fixez à vous-même.

Sentez-vous donc libre de parfois sauter une étape et d'y revenir plus tard, de passer plusieurs semaines sur certaines et quelques heures sur d'autres. Faites ce qui vous rassure tout en sortant de votre zone de confort et sans vous mettre de pression.

Vous commencez une nouvelle aventure, certainement l'une des plus transformatrices de votre vie. Alors laissez-vous transporter, imprégnez-vous de ce que vous allez découvrir dans ces pages et surtout, passez à l'action !

PÊCHE  
@pecheneglantine

*« La seule bonne réponse est de se mettre, aujourd'hui encore,  
au service de la vie et de prendre soin, aujourd'hui encore,  
de la petite enclave de vie qui m'est confiée. »*

CHRISTIANE SINGER,  
*Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?*





# ENTREPRENDRE DANS LE BIEN-ÊTRE, EST-CE FAIT POUR MOI ?

*« Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le.  
L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie. »*

GOETHE

Avant d'embarquer dans l'aventure, encore faut-il savoir si celle-ci est faite pour vous !

Dans un monde où l'entrepreneuriat et le bien-être se développent à grande vitesse et attirent de plus en plus de personnes, **il est essentiel d'être honnête avec soi-même et de déterminer si cela vous correspond vraiment** ou si vous le faites pour de « mauvaises » raisons.

Cette première étape est donc là pour mettre en lumière la réalité sur **ce qui se cache derrière l'entrepreneuriat**, les avantages et les inconvénients, prendre du recul sur ce qui est communément dit et révéler les non-dits.

Cette partie vous permettra aussi de clarifier vos motivations et d'identifier si ce milieu et le monde du bien-être sont réellement **en adéquation avec qui vous êtes et la vie que vous souhaitez vous créer**.

Je tiens également à vous rappeler que, quel que soit votre choix final, cela ne change rien à qui vous êtes et à tout ce que vous pourrez

apporter au monde. **Vous n'avez rien à prouver à quiconque** et il vaut mieux une activité qui vous corresponde réellement en étant salarié que de vous mettre à votre compte pour fuir un manager qui ne vous respecte pas ou suivre une tendance sans réellement avoir de sens.

D'où l'importance d'être le plus honnête possible avec vous-même, de vous poser en conscience sur toutes les questions et pistes de réflexions qui vont suivre. Personne ne vous jugera – et personne n'en saura rien d'ailleurs – **tout se joue à l'intérieur de vous.**

## DÉCOUVRIR CE QU'EST RÉELLEMENT L'ENTREPRENEURIAT

*« Les entrepreneurs d'aujourd'hui  
sont les bâtisseurs du monde de demain. »*

Commençons par enfoncer une porte ouverte : l'entrepreneuriat ne s'arrête justement pas une fois la porte de chez soi franchie (encore moins si vous commencez à travailler dans votre salon, ce qui est très fréquent.)

Devenir entrepreneur, ce n'est pas simplement changer de poste, de manager ou même de métier. Devenir entrepreneur, c'est adopter **un nouveau mode de vie** et, comme nous le verrons plus loin, cela a **autant d'avantages que d'inconvénients** qu'il est important d'avoir en tête.

Mettre un pied dans cette aventure va littéralement transformer votre vie dans tous ses aspects. Vos relations, votre temps disponible, votre charge mentale, mais aussi la manière dont s'organisent vos journées et votre niveau d'énergie vont être impactés.

**Être entrepreneur c'est avoir plus de libertés, mais aussi plus de responsabilités.**

Cela permet à la fois d'organiser son agenda comme nous le souhaitons, en fonction de ses contraintes familiales ou de ses envies personnelles, mais cela nécessite aussi de faire preuve d'autodiscipline, tant pour se mettre au travail que pour s'arrêter (eh oui, ce point est aussi à ne pas oublier !).

Mon but n'est évidemment pas de vous décourager dès le début de cet ouvrage, bien au contraire ! Je suis une grande optimiste, amoureuse de l'entrepreneuriat et de tout ce que cela comporte. Mais mon but à travers ce livre, comme dans ma vie, est que chacun trouve sa place, ait une vie qui a du sens pour lui ou elle et se sente épanoui(e). C'est donc important de **parler de tout, sans tabou** (vivement le chapitre sur l'argent d'ailleurs...), afin que vous ayez véritablement **toutes les clés pour réussir ce que vous avez envie d'accomplir** et réellement vous épanouir.

## LA (VRAIE) RÉUSSITE DE L'ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE

J'imagine que si vous avez ouvert cet ouvrage, c'est que vous cherchez d'une certaine manière à **réussir dans votre activité**, pouvoir en vivre sereinement, avoir un salaire décent et des clients bienveillants. Et, évidemment, mon but à travers ce livre est de vous apporter **les clés pour y arriver**.

Néanmoins avant de vous les transmettre, je voudrais que nous réfléchissions ensemble à la notion de réussite et à tout ce que cela implique...

### Dans les coulisses du succès

J'ai la chance de côtoyer au quotidien une multitude d'entrepreneurs du bien-être à différents stades de leur activité. Certains sont sur le point de commencer l'aventure, d'autres commencent à avoir des

clients récurrents et une activité stable, et d'autres encore connaissent une certaine notoriété et une aisance financière souvent assimilées au succès.

J'ai beau les admirer et en être inspirée, **je me demande parfois si cette réussite apparente me rendrait réellement heureuse, comblée et épanouie**, ou si cela m'attire simplement parce que je projette là-dessus la sensation d'un accomplissement et donc d'une existence sociale qui validerait ma valeur. Car **derrière la notoriété et les millions d'abonnés** sur les réseaux, se tapissent **beaucoup de pression, de travail, de souffrances parfois**.

Rien que derrière ce livre, qui peut être vu comme un succès personnel, professionnel et social, se cachent des heures d'écriture, de tergiversations, de réflexions (*et de recherche de synonymes pour ne pas être redondante*). Mais aussi – et surtout – des années de formation, d'expériences personnelles, de création de contenus, d'accompagnements d'entrepreneurs, de conférences, etc.

La réussite, au sens entendu par une grande partie de la société<sup>1</sup>, n'est que **la face visible de l'iceberg** et la plupart des *overnight successes* (succès immédiats, du jour au lendemain) ont pris des années avant de le devenir !

---

1. Par « société », je fais une généralisation pour la bonne compréhension du texte mais évidemment, chaque individu est différent et tout le monde ne pense pas cela.

## L'ICEBERG DE LA RÉUSSITE

Ce que les gens voient

Ce que les gens ne voient pas



Persévérance



Échecs



Sacrifices



Déceptions



Milieu familial



Réseau social



Dévouement



Efforts



Discipline



Conditions socio-économiques

Être entrepreneur dans le bien-être et développer une activité alignée, pérenne et rentable, nécessite de...

- **Faire preuve de persévérance.** L'entrepreneuriat n'est pas un sprint, c'est un marathon au cours duquel la patience et la persévérance sont essentielles. Hors de question d'abandonner au premier potentiel client qui ne répond pas, ni devant vos publications sur les réseaux sociaux qui restent sans réponse !
- **Rebondir après chaque échec.** Être entrepreneur, c'est redevenir un enfant qui apprend à marcher. Tomber puis se relever, encore et encore. (*Entre les deux, nous avons évidemment le droit de crier ou pleurer un bon coup, mais c'est à nous de nous relever ensuite.*)
- **Assumer ses responsabilités.** Derrière tout succès se cache la notion de responsabilité. Responsabilité de ses actes, de ses mots, de ses pensées. Personne d'autre que vous n'est responsable de ce qu'il se passera dans votre entreprise et personne ne viendra vous chercher pour vous mettre sur le devant de la scène. C'est à vous de prendre votre place.

La bonne nouvelle, du coup, c'est que vous êtes également responsable de vos victoires, de vos succès et de toutes les petites et grandes joies qui arriveront sur votre chemin !

- **Surmonter les déceptions.** Je préfère être franche, tout ce que vous tenterez ne fonctionnera pas. Certaines de vos offres attireront des clients tout de suite, d'autres seront des « flops ». Dans tous les cas, ce seront de vraies opportunités pour apprendre, découvrir ce qui plaît, ce qui ne plaît pas... Et pouvoir rebondir encore plus haut. (*L'entrepreneuriat est un vrai cours de trampoline intensif !*)
- **Donner et être dévoué.** Se lancer dans l'entrepreneuriat implique inévitablement d'y dédier énormément de temps, d'énergie et d'espace mental. Parfois, cela donne la sensation de s'épuiser sans rien recevoir en retour car les clients ne sont pas encore présents. Il est donc primordial de trouver du plaisir dans le simple fait de réaliser votre activité, d'apprendre, de créer des posts sur les réseaux, de tester des choses, etc. sans rien attendre en retour, dans la simple joie d'expérimenter tout cela.

Je suis consciente que cela peut sembler fastidieux, néanmoins je suis certaine que **si votre projet est bien aligné avec vos valeurs**, cohérent avec vos besoins et qu'il vous fait vibrer (tout un programme que nous verrons dans les chapitres suivants), alors **vous saurez développer ces capacités**.

Maintenant que vous êtes pleinement conscient de ce que la « réussite » nécessite, parlons de son meilleur ami : « l'échec » !

## L'échec est une illusion

Beaucoup opposent échec et réussite, mais en réalité, ils ne sont pas si différents.

Tout d'abord parce que l'échec n'existe pas. **Aucune situation n'est un échec en soi**. Que ce soit dans votre aventure entrepreneuriale ou dans votre vie quotidienne, chaque situation que vous rencontrez est totalement neutre. Elle peut être agréable et positive pour certaines personnes, désagréable et négative pour d'autres. **Tout dépend du regard que l'on porte sur elle**.

Pour vous donner un exemple plus parlant, imaginez que vous lancez une formation en ligne autour de votre sujet de prédilection afin de transmettre vos connaissances à d'autres et apporter du mieux-être dans leur quotidien. Vous décidez de proposer cette formation pendant dix jours puis de la retirer de la vente afin de dédier votre temps à ces nouveaux clients.

Une fois la fin de ce délai arrivé, vous décomptez 12 ventes au total. Or votre objectif était d'avoir minimum 20 clients car en dessous de ce chiffre, vous vous étiez persuadé que cela signifierait que votre offre ne plaît pas. Vous vous sentiriez alors inévitablement en situation d'échec car vos attentes et vos projections n'ont pas été atteintes.



Imaginez maintenant que votre but était d'avoir 10 clients, ou simplement d'aller au bout du processus et de sortir cette formation coûte que coûte. Vous ressentiriez alors une immense joie et un grand succès d'avoir dépassé vos attentes.

Cet exemple vous prouve qu'une situation n'est ni bonne ni mauvaise en soi et qu'elle dépend uniquement de ce que nous pensons à son sujet et des attentes que nous avons. Même si cela est difficile à croire, c'est également le cas pour une faillite financière, une offre qui n'attire aucun client ou une conférence que vous organisez qui ne rassemble « que » 5 personnes.

**Soit vous** décidez de vous focaliser sur ce que vous **n'avez pas, soit sur ce que vous pouvez en retirer** pour vous relever et continuer d'avancer.

En résumé, une situation devient un échec à partir du moment où nous la voyons comme telle parce que nos attentes n'ont pas été réalisées. L'échec n'existe que dans le jugement que nous portons sur la situation. Ce n'est qu'une création de notre esprit (et des croyances véhiculées par la société que nous avons intégrées).

## **Réussir nécessite de faillir**

Bien que nous ayons vu que l'échec n'existait qu'à travers nos yeux, je ne vais quand même pas nier que vous allez rencontrer certaines situations difficiles dans votre aventure entrepreneuriale et que certaines d'entre elles vont peut-être vous démotiver, voire vous donner envie d'abandonner. *(Dans 90 % des cas, cette option est celle de la facilité... mais aussi du regret et je vous invite à lire la suite plutôt que de l'écouter.)*

Ces situations désagréables qui contrecarrent nos attentes et nos ambitions sont non seulement **nécessaires à l'atteinte de nos objectifs**, mais surtout inévitables.

Aucun entrepreneur ni thérapeute ne sont passés entre les mailles du filet, tout simplement car **c'est ainsi que l'humain apprend.**

C'est en lançant des offres sans client que nous comprenons petit à petit ce qui intéresse (ou non) nos potentiels clients. C'est en mettant entre parenthèses nos sensations et notre intuition pour se conformer, mais en ayant un nœud dans la gorge, que nous comprenons ce qui nous plaît. C'est en faisant du copier-coller sur nos concurrents pour être sûr que « ça marche » sans n'avoir aucun résultat que l'on arrête de se comparer et que l'on prend conscience qu'il n'existe pas de méthode magique pour réussir.

Évidemment je ne vous conseille pas de faire cela mais c'est parfois nécessaire d'expérimenter ces situations pour réellement l'intégrer – et non pas juste le savoir – et pouvoir avancer.

**Tout comme il n'y a pas de fierté sans difficultés, il faut parfois se perdre pour se trouver.**

Alors ne nous empêchez jamais d'expérimenter, de tester, d'oser... À partir du moment où vous vous concentrez sur ce que cela peut vous apprendre sur vous, sur votre activité ou sur vos (futurs) clients, ce ne sera jamais un échec, simplement un apprentissage, une expérience, un passage pour voir plus clair et tracer votre route à vous.

Pour finir, n'oubliez pas que ces obstacles font partie du chemin et que **sans ce chemin, atteindre le haut de la montagne n'aurait pas la même saveur.**

Par ailleurs, au-delà d'être source d'apprentissage, les difficultés sont aussi le socle de notre confiance intérieure. Nous en reparlerons rapidement, mais autant vous le dire dès à présent : **la confiance en soi se bâtit dans l'action et dans la fierté d'avoir surmonté les difficultés.** Sans ce sentiment de satisfaction d'avoir osé y aller et trouvé des solutions dans chaque situation, jamais nous ne ressentirions cette sensation de fierté et de succès.

Cela me fait d'ailleurs une transition parfaite pour vous parler de la prochaine idée...

## Ce qu'est vraiment la réussite

Il est temps de vous dévoiler **pourquoi réussite et échec ne s'opposent pas mais que, au contraire, l'un et l'autre ne font qu'un.**

Je pense qu'instinctivement, nous sommes nombreux à associer la réussite à un sentiment de bonheur et de sérénité, une situation financière confortable, une reconnaissance sociale ou un travail valorisé et bien payé.

En somme, tout ce qui semble contraire aux sentiments d'abattement, de détresse ou de démoralisation et toutes les situations désagréables qui s'y rattachent et que nous lions socialement à l'échec.

Or, comme nous venons de le voir, l'entrepreneuriat est un mélange de tout cela. Un méli-mélo de hauts et de bas, de victoires et de tracas, de fiertés et de difficultés.

Alors oui, cela nécessite d'avoir parfois **le cœur bien accroché, mais surtout grand ouvert** pour accueillir toutes les joies, les moments d'humanité et les apprentissages que cela fait vivre.

Et surtout, tout devient beaucoup plus facile, léger et agréable quand nous faisons en sorte de changer notre regard sur la réussite. Car non, **réussir ce n'est pas atteindre un objectif particulier ou une finalité délimitée.** *(Eh oui, je ne suis pas là pour conforter vos croyances mais bien pour les remettre en question. Alors maintenant que l'échec n'existe plus, ou presque, il faut bien se rabattre sur sa meilleure amie !).*

**Réussir peut aussi devenir le simple fait d'avancer, d'être en chemin.** Et là encore, il suffit de le décider et de changer le regard que l'on porte sur le succès.