

RENAITRE EN LEADER

5 TIPSPOUR RAVIVER TON
ENERGIE ENTREPRENEURIALE



Christine ANDRY

SOMMAIRE

03

Introduction

05

Présentation

06

*Première
Action*

09

*Deuxième
Action*

14

*Troisième
Action*

16

*Quatrième
Action*

20

*Cinquième
Action*

24

Conclusion



Chrysalide
Coaching Entrepreneurs

contact@christineandry.fr
www.christineandry.fr
+33 6 45 89 08 98

Cher Lecteur,

Ton projet d'affaires, tu le portes depuis un certain temps, tu as toujours eu vraiment foi en ton objectif ainsi que confiance en toi.

Depuis peu, tu y crois encore, mais "un" je ne sais quoi d'impatience, d'insatisfaction, voire de mal être est de plus en plus présent. Des difficultés à te lever, des envies de rentrer plus tôt, un manque d'entrain à effectuer certaines tâches pourtant importantes, voire même à les repousser ou les laisser trainer.

Au départ, tu n'y as pas prêté attention et tu as cherché des "coupables".

Une mauvaise nuit, le temps gris, l'hiver, les périodes de fêtes, la saison estivale, bref toutes les excuses que l'on se donne lorsqu'une to do list reste intacte.

Tu l'as remarqué ? Dans ce cas, la responsabilité incombe à l'autre ou aux autres.

Albert Einstein, reconnu pour son génie, avait compris l'importance de la paresse. "Le temps de repos est un temps de gain." Cette citation souligne que le repos n'est pas une perte de temps, mais un investissement dans notre potentiel créatif et intellectuel.



Christine ANDRY, C.A
Coaching Entrepreneurs

contact@christineandry.fr
www.christineandry.fr
+33 6 45 89 08 98

Bref, tu l'as compris, un temps pour retrouver de l'énergie.

Les 5 tips que je te partage ont pour but de t'aider dans un moment plus éprouvant, où le doute et la fatigue s'installe.

Des astuces utiles et gage de prise de conscience pour toi, pris dans le flot de tes journées.

Des astuces pour t'éviter un essoufflement trop rapide à ton goût, voire même si tu n'y prend pas garde, à fleurter avec le burn-out.

Alors dès maintenant, n'attends pas pour passer à l'action.

Ce que je te propose ici-bas, ce sont 5 actions qui vont

T'aider à ne pas te laisser emmener là où tu ne veux pas aller

T'aider à te remettre en action dès que possible

T'aider à raviver ta flamme entrepreneuriale

Et retrouver ta position de leader.

Alors, GO!



Christine ANDRY
Catalyseur de Créativité

J'ai forgé mes expériences au travers de nombreuses années professionnelles et personnelles.

Tout d'abord, salariée dans une Chambre de Commerce et d'Industrie, aux contacts des entrepreneurs, j'ai pu prendre conscience de toutes les difficultés liées à l'entreprise.

Il y a 8 ans, j'ai quitté le salariat pour créer un espace de coworking.

Je me lance sans peurs.

Toutes les préoccupations dues au lancement, essentiellement liées à la complexité administrative, je ne les avais pas.

Je pensais donc être bien armée pour un succès franc et rapide.

Sauf que ... je n'avais pas anticipé ni même imaginé tous les facteurs liés à la réussite.

Au bout de deux ans, force est de constater que le succès n'est pas au rendez-vous, et je prends la décision d'arrêter l'espace de coworking.

De mon rêve, il en est resté des expériences et des apprentissages.

Qu'ai-je appris ? Que le savoir faire est une partie prenante dans la réussite, mais pas que ...

Trois parties sont nécessaires : **Faire, Avoir et Etre**

Cela ressemble à une partition de musique. Les notes délivrent leur toute puissance lorsque les instruments, tenus par des musiciens se mettent en mouvement ensemble.

C'est cette réflexion, qui m'a conduite à accompagner les chefs d'entreprise, depuis maintenant 8 ans.

Ma mission est d'aider à jouer les partitions avec réussite.

Coachement Vôte

Christine Andry

Action n° 1

IDENTIFIE TES QUATRE PILIERS!

Etre centré sur ton activité, peut parfois représenter en investissement temps plus de 200 %.

Se laisser déborder par l'activité professionnelle est une tendance très courante dans notre société actuelle, un phénomène de société.

Au risque d'oublier que tout être humain a besoin pour son équilibre d'être assis sur un tabouret à quatre pieds.



Je t'ai concocté un mémo pour t'aider à prendre conscience que le bien-être bien passe par un équilibre entre :

Personnel, social, familial, professionnel

Autrement dit :

Moi, mes amis, ma famille, mon activité professionnelle

Je te propose en premier exercice, un arrêt sur image, pour que tu puisses valider la cohérence entre tes 4 piliers.

Mode d'emploi

Réfléchis à une semaine classique (hors vacances scolaires et fêtes) et remplis le tableau ci-après en notant toutes les actions que tu fais dans les 4 piliers.

As tu des actions dans les 4 piliers ?
As tu l'impression que l'équilibre est bon ?

Si oui c'est parfait, continue ainsi.

Si par contre, tu constates des écarts entre les différents piliers, sois vigilants à remettre des actions là où il en manque.

Parfois, je te le concède, tu seras obligé de reporter cette volonté de rétablir l'équilibre ultérieurement en fonction des "deadlines" en cours.

Ne te culpabilise pas, l'important est de garder en tête de le rétablir dès que possible.

Astuce : Fixe toi une date butoir, note la dans ton agenda comme un rendez-vous avec toi même.

Le secret réside dans la force de l'équilibre
et dans l'équilibre des forces.

Fais toi la Promesse suivante :

Quand j'aurais terminé mon action en cours,.....

J'accomplirais. (action dans pilier en déficit ..),
afin de rétablir l'équilibre qui constitue ma force.

Action n°2

identifie ton Stress

Le stress joue un rôle important dans l'essoufflement entrepreneurial.

Il y a deux types de stress, le stress **performant** et le stress **invalidant**.

Le stress **performant**, est généré par une action à réaliser dans un temps imparti, et pour lequel tu ne peux reporter l'échéance.

C'est celui qui te met en mouvement, te permet d'être encore plus performant au fur et à mesure que l'échéance arrive.

C'est celui, qui te fait abattre des montagnes, te fait te dépasser, te transcende, génère de la créativité, de l'imagination, des actions innovantes.

Bref, il a tous les avantages, à une exception près.

Le risque est d'enchaîner les projets générant un stress **performant** sans prendre en compte le fait que ton corps et ton esprit ont besoin de souffler de temps en temps.

Mon conseil : Mettre des intervalles entre les projets pour qu'il ne passe pas de stress performant à stress invalidant.

Le stress **invalidant**, c'est celui qui empêche le passage à l'action.

C'est celui où les émotions prennent le pas sur l'action.

C'est celui où tu laisses les facteurs externes prendre le pas sur ton état émotionnel interne.

C'est celui où tu laisses le pouvoir à « l'autre ».

C'est celui qui à force de se manifester, ne te laisse plus le temps de respirer.

C'est celui qui te charge émotionnellement à chaque situation te donnant l'impression que tu n'es plus au pouvoir, que tu n'as plus les commandes..

Les conséquences :

A force de manifestation répétée, ce stress finit par déclencher des schémas internes tels que :

- L'impression d'être face à un mur,
- L'impression d'avoir en permanence le pied sur le frein,
- L'impression d'avoir tous les éléments pour réussir ton projet sans y parvenir

Il a tout d'une spirale.

Un élément extérieur stressant pour toi, qui entraîne une pensée interne négative,

suivi d'un autre élément extérieur déclencheur de stress, puis d'une pensée interne négative,

et ainsi de suite,

jusqu'à ce que tu aies l'impression de perdre le contrôle.

Les causes

Tu as, tout au long de ta vie, expérimenté(e) de nombreuses situations délicates, et tu as traversées celles-ci sans t'y attarder.

Avant de continuer, je te pose ici une question.

Après avoir rempli un vase d'eau, je te demande d'y ajouter des cailloux sans limite.

L'eau du vase va t'elle restée telle quelle ou bien va t'elle débordée à un moment donné?

Effectivement, si tu ajoutes des cailloux sans enlever d'eau, tpt ou tard, l'eau va déborder.

En ce qui te concerne, cela est similaire.

Des situations complexes, chargées émotionnellement, se sont accumulées sans que tu prennes la peine de les analyser avant de passer à autre chose,

Et arrive le débordement.

En ce qui te concerne, c'est identique.

Enervement, stress, agacement, difficulté à dormir, procrastination sont autant de signes que ton esprit est certainement en ce moment à saturation et prêt à déborder.

Pour le vider, il est important de lâcher prise.

Je te propose **d'identifier toutes les situations actuelles où tu n'arrives pas à passer à l'action.**

Pour cela, aide toi du tableau ci-dessous.

Colonne 1 : Indique la situation où tu ne passes pas à l'action

Colonne 2 : Indique les raisons qui t'empêchent de passer à l'action

Colonne 3 : Indiquez les émotions ressenties,

Pour t'aider à réaliser cet exercice, voici un exemple d'identification d'une problématique ainsi que son questionnement.

Situation

Je remets sans cesse la rédaction de mon prochain post

Qu'est ce qui t'empêche de passer à l'action?

Personne ne lit mes posts

Quelle émotion se cache derrière ?

De la frustration, de la colère

Qu'est ce qui se passe si tu ne postes pas sur les réseaux sociaux?

Je ne vais jamais être connu

Que vas-tu faire maintenant pour être connu?

Chercher un autre moyen d'être connu.

Voilà, à toi de jouer, à l'aide du mémoire ci-après

As-tu identifié ton stress ?

Quelles actions vas-tu mettre en place ?

Mon conseil

Si tu es en difficulté pour compléter ce tableau ou que celui-ci a soulevé des interrogations, fais appel à un coach, en deux séances, cela peut rapidement être réglé.

IDENTIFIE LES SITUATIONS



LES SITUATIONS

-
-
-
-
-

LES EMOTIONS

-
-
-
-
-

LES RAISONS POUR NE PAS PASSER A L'ACTION

-
-
-
-
-

INDIQUE ICI LA SOLUTION QUE TU VAS METTRE EN PLACE POUR CHACUNE DES ACTIONS

-
-
-

Action n°3

Identifie ton profil idéal

Les jours ne se ressemblent pas, certains sont plus prolifiques que d'autres, et être chef d'entreprise ressemble aux montagnes russes, les up and downs sont d'actualité quotidiennement.

Pour traverser ces passages, tu es ton meilleur atout.

Source du passage à l'action, engendrant par la même satisfaction.

Parfois, certains de tes traits de caractère, comme trop timides, trop introvertis ou trop envahissants ou trop extravertis te freinent un peu.

Tu es conscient qu'un bon mix de tout cela serait souhaitable pour être plus performant et pourtant tu ne l'autorises pas alors que tu l'admires chez les autres.

Je te propose ici un exercice d'introspection pour être toi.

Mode d'emploi

A l'aide du document ci-dessous, réponds aux 4 questions posées.

Ensuite, dans la case "ma prochaine définition » indique ton profil désiré.

Un mixte entre ce que tu es et ce que tu voudrais être.

.

Une fois l'exercice terminé, indique ton nom, la date et glisse le dans ton portefeuille.

Dans ton agenda, programme un rendez vous avec toi dans un mois.

A cette occasion, reprend ton mémo, et mesure ce qui a changé.

NOM :

DATE :

MA LISTE DE LECTURE ULTIME POUR FAIRE FACE A L'ADVERSITÉ

Qui n'a pas eu envie de modifier un trait de sa personnalité, pour encore mieux réussir et s'accomplir. Pour y arriver, remplis chaque case avec les qualificatifs actuels, rêvés, et rejetés, puis note dans "ma prochaine définition" ton profil réaliste et désiré en faisant la balance entre ce que tu voudrais être et ne voudrais pas être

QUI JE SUIS

QUI JE NE VEUX PAS ÊTRE

MA PROCHAINE
DÉFINITION

QUI JE
VOUDRAIS ÊTRE

QUI JE NE VOUDRAIS PAS ÊTRE

Action n°4

Prendre les commandes sur les actions à venir

Et si tu faisais le point sur tes actions en cours

Dans ta vie personnelle, il t'arrive parfois, pour faire plaisir, de t'engager dans des défis, des actions qui ne te ressemblent pas totalement.

Comme on t'a appris, que la vie est une succession de compromis, qu'il faut faire plaisir, et qu'il ne faut pas uniquement réaliser ce que tu as envie, etc...tu y vas.

Pourquoi pas, à condition que ton écologie soit respectée.

A savoir que cette action soit en lien avec la personne que tu es, à travers tes valeurs, tes compétences, ton temps disponible.

Si ce n'est pas le cas, il est bon parfois de décliner des actions à réaliser.

C'est également valable dans ton activité de chef d'entreprise.

A certains moments, les propositions affluent et tu n'oses pas dire non, soit parce que l'on t'a appris que rien ne se refuse, soit parce que ton "fais plaisir" ressort ici.

De fil en aiguille, ce projet va te peser, t'angoisser, trainer et t'entraîner vers des mouvements d'humeur que tu as du mal à comprendre.

La ou les raisons

Cette décision, dans la majorité des cas, tu l'as prise, non pas en accord avec toi-même, mais plutôt pour répondre à d'autres critères comme la difficulté à refuser, la pression familiale, ou tout simplement la pression financière.

En réalité cette décision ne t'appartient pas. Elle est le fruit d'un certain nombre de facteurs liés à du raisonnement, ou des croyances acquises dans ta jeunesse.

La ou les difficultés que tu rencontres

Pour toutes ces actions, relayées par des conseillers (amis, famille, relations, etc..) certaines ne portent pas leurs fruits

Tu les as pourtant priorisées, retravaillées, les a ajoutées à ta "to do list" et cependant, tu peines à les réaliser.

La solution

Ce qui te motive, t'aide à te lever le matin, et te permet de réaliser des actions même difficiles est le SENS.

Trouver du sens à ce que tu fais, qui est un mix entre tes compétences, ton savoir faire, mais aussi surtout tes VALEURS intrinsèques, va te permettre de réaliser même l'improbable.

Ce sont tes valeurs qui doivent guider ton engagement dans les actions de ton entreprise, et non les conseils des personnes qui t'entourent.

Pour te permettre de t'alléger, de reprendre la main sur les actions en cours afin qu'elles soient bénéfiques pour ton entreprise, et de te redonner le pouvoir décisionnel,

je te propose cet exercice sur tes actions en cours.

Mode **d'emploi**

Au choix, tu peux utiliser un carnet, un tableur ou le mémo ci-dessous.

Pour chaque action, je t'invite à te poser les questions suivantes :

- Cette action est-elle une action que j'ai choisi de faire
- Pourquoi l'ai-je choisie ?
- Est que j'y crois
- Est-ce que j'ai la compétence

Le bénéfice de celui-ci est de permettre de retrouver du souffle, en observant les actions mises en place et validant ton pouvoir décisionnel dans celle-ci.

Les as-tu mises en place de ta propre initiative, les as-tu prises en accord avec toi-même, t'apportent-elles le bénéfice escompté ?

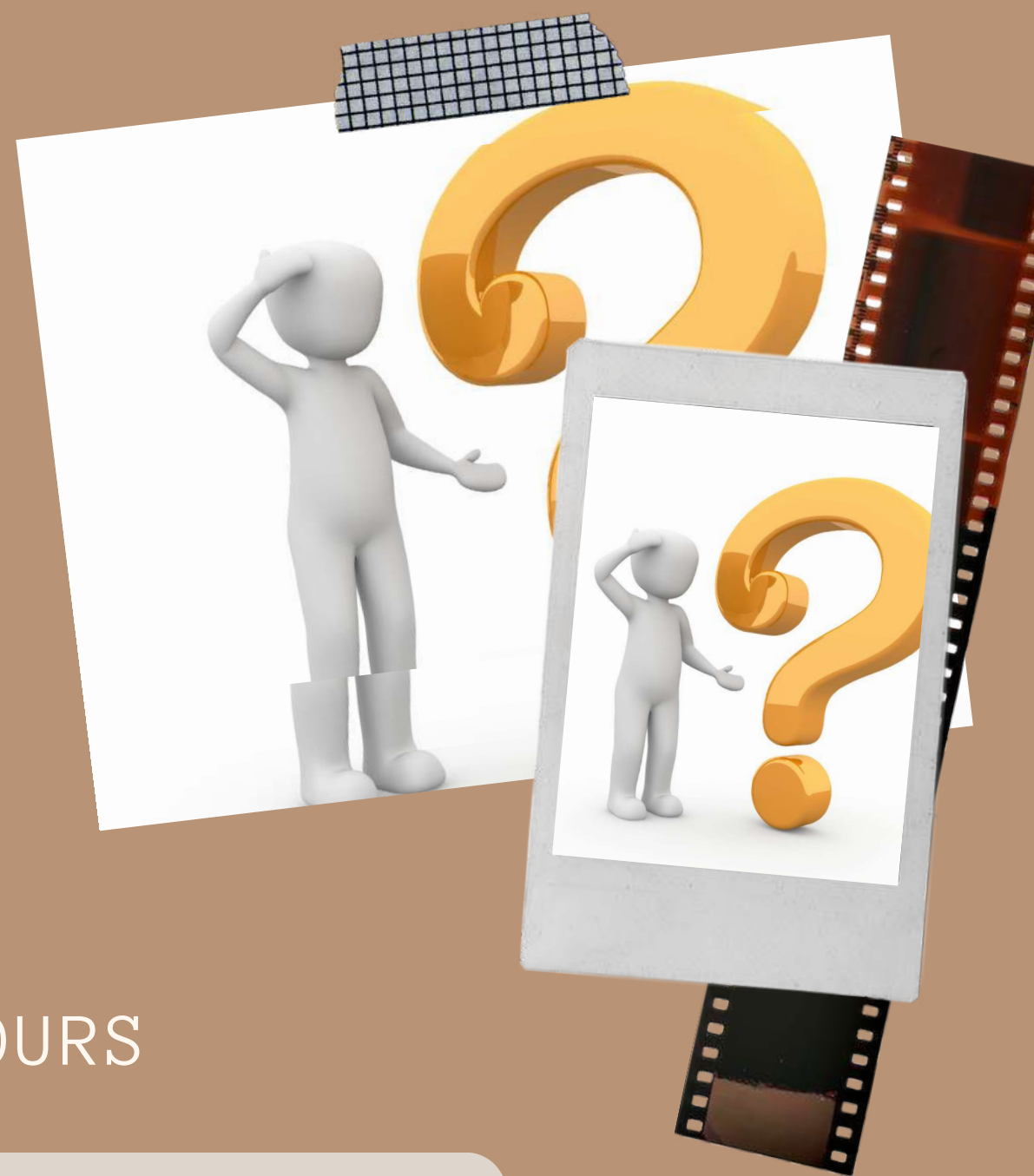
Il est possible que pour certaines actions, tu ne puisses te désengager immédiatement et c'est Ok.

L'essentiel pour toi est de connaître le pourquoi de cet engagement, de ramener au premier plan ce qui doit être traité le plus rapidement possible pour t'alléger, et ainsi te permettre de choisir d'autres actions en pleine conscience.

Deviens Acteur de ton changement.

Ta réussite est primordiale, élimine tout ce qui te pèse, te charge, te ralentit, et des portes jusqu'à présent fermées s'ouvriront.

Questions sur



ACTION EN COURS

L'AI JE CHOISIE
PERSONNELLEMENT

L'AI JE CHOISIE
PERSONNELLEMENT

Oui

Non

POURQUOI L'AI-JE CHOISIE

POURQUOI L'AI-JE ACCEPTEE

EST-CE QUE J'Y CROIS

EST-CE QUE JE PEUX Y RENONCER

EST-CE QUE J'AI LA COMPÉTENCE

ARRET : QUELLES CONSÉQUENCES

EST-CE QUE JE CONTINUE CETTE ACTION?

Action n°5

Recentre-Toi sur le positif

Et si tu arrêtais de te comparer aux autres?

De manière générale, se comparer aux autres est source de démotivation.

Mais plus particulièrement lorsque tu es en phase descendante, où ce réflexe est adopté intuitivement.

Regarder ce qui se passe autour de soi, devient notre tasse de thé à tous, en ces moments là, comme si le fait de regarder des vidéos ou écouter des histoires à succès allaient nous aider à contrecarrer cette période plus facilement, alors que la réponse est en nous.

Lorsque tu es bien aligné, visionner des vidéos, regarder des personnes inspirantes, est juste parfait car ton cerveau est centré sur le bénéfice que tu peux en retirer.

Lorsque tu es en difficultés, c'est exactement l'inverse qui se produit. La frustration monte, s'installe, et tu ne cesses de te comparer entraînant par la même en permanence ton cerveau à dire

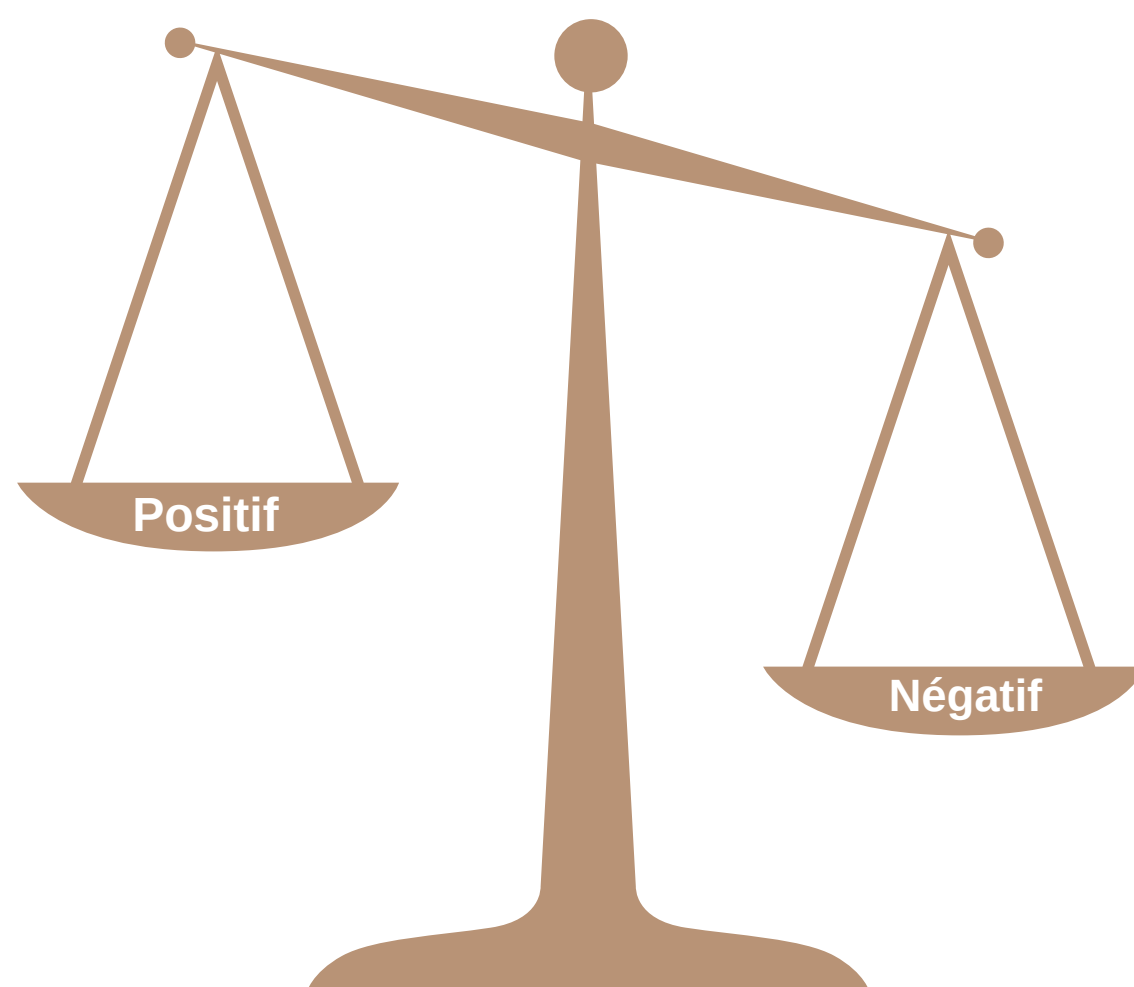
Ah j'aimerais être comme lui, ou j'aimerais arriver à faire comme lui, etc..., ce qui en soi, est très énergivore et contreproductif.

Que faire ?

Te recentrer sur toi, t'éloigner de tout ce qui est source pour toi de comparaison.

Pourquoi ?

Imagine une balance représentant le positif et le négatif.



Le négatif trop présent t'amène à te comparer en permanence et pèse tellement que le positif devient presque invisible.

Comment y parvenir ?

Remets du poids dans la balance du positif pour retrouver ton équilibre.

Mode d'emploi

Alors go, note dans le mémo ci-dessous, tous les éléments positifs jour après jour.

TU n'y arrives pas ?

Impossible,

Il y a toujours un élément positif dans une journée, un bon repas, une belle musique à la radio, etc. sauf qu'en ce moment, tu ne le vois peut-être plus.

Pour y arriver, commence par des choses simples, comme l'apparition du soleil, une température agréable, un coup de fil d'une amie, etc...

Cherche bien, tous les jours quelque chose de nouveau arrive.

En quoi, cela va t'il t'aider.

A Ré-entraîner ton esprit à voir la vie en couleur.

Tu reprendras ainsi un peu de souffle, et par la même, un peu d'énergie, et ce qui te paraissait complexe, deviendra petit à petit atteignable.

Et même, si tu es en ce moment, plutôt en forme, refais cet exercice, tu verras ta fréquence énergétique augmenter encore plus.

Bon entraînement

Nom

Date

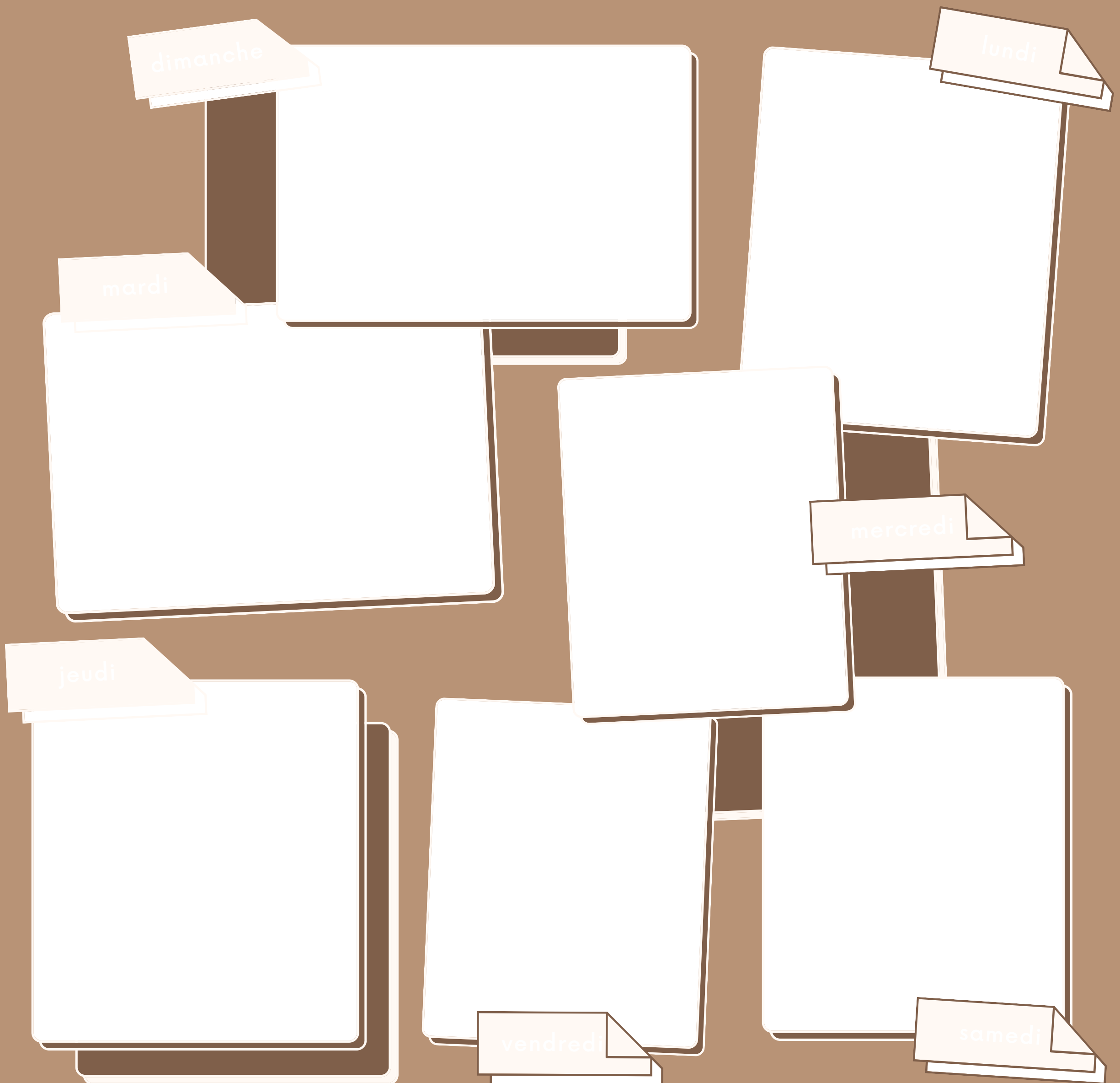
Année

Semaine

REVUE DE LA SEMAINE

MON JOURNAL DE POSITIVITÉ

Pour la semaine, note chaque jour les éléments positifs observés. Commence par les choses simples comme un bon repas partagé, le temps, etc...puis ajouter des éléments plus importants et ce jusqu'à ce que ton cerveau s'habitue à le faire sans y réfléchir.



Décris en quelques mots ci-dessous ton état après cette semaine.



A large, empty white rectangular box intended for writing a summary of the week's state.





Christine
Andry



EMAIL

contact@christineandry.fr

TELEPHONE

Metz - Nancy - Reims

HOTLINE

+33 6 45 89 08 98

SITE INTERNET

www.christineandry.fr

Cher lecteur

Que cet e-book soit pour toi l'occasion d'entamer le changement, de retrouver ton énergie, ta motivation, de passer à l'action.

Les promesses d'aller vite et mieux en un claquement de doigt, ce n'est pas ce que j'aime transmettre.

Je t'ai transmis ces 5 tips pour te permettre d'entrevoir où est la solution et où sont tes prochaines actions.

Remettre de l'ordre, là où il doit être remis,
Remettre à sa place ce qui doit être remis à sa place.

Partant de ce constat, pour l'instant, tout ce que je te suggère est de rester attentif...

Tu découvriras ainsi ton état émotionnel actuel et par la même occasion, valideras que certaines actions sont simples à mettre en place, portent leur fruit et qu'il est souhaitable, dans certains cas, de continuer le processus engagé, en te faisant coacher sur quelques séances.



En attendant de te rencontrer,
Prends soin de toi

Christine Andry