

LAURE DODIER

@maslowboite

EXPLOITE TA ZONE DE CONFORT

PRÉFACE DE LAËTITIA VITAUD

7 clés
pour atteindre
tes objectifs business
sans dépasser
tes limites

● Éditions
EYROLLES



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com
info@eyrolles.com

Depuis 1925, les Éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 18, rue du 4-Septembre, 75002 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2025
ISBN : 978-2-416-02010-0

Laure Dodier

Préface de Laëtitia Vitaud

Exploite ta zone de confort

*7 clés pour atteindre
tes objectifs business
sans dépasser tes limites*

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

PRÉFACE	9
INTRODUCTION	13
À qui s'adresse ce livre ?	15
Comment tirer pleinement profit de ce livre ?	17

PARTIE 1 : POURQUOI TA ZONE DE CONFORT VA TE FAIRE RÉUSSIR

CHAPITRE 1. LES CROYANCES QUI TE RENDENT ESCLAVE DE TON BUSINESS ET QUI TE FONT SORTIR DE TA ZONE DE CONFORT SONT LES MÊMES	21
Comprendre le rôle des croyances pour les mettre à ton service	21
« Il faut travailler dur pour réussir »	23
« Il faut mériter sa réussite »	26
« Il faut poursuivre la croissance à tout prix »	29
Pourquoi la culpabilité s'invite-t-elle dans ce processus ?	31
Comment ton cerveau déclenche de la culpabilité	31
CHAPITRE 2. LE MYTHE DE LA ZONE DE CONFORT, ET CE QU'ON TE CACHE À SON SUJET	35
Le mythe bien installé de la zone de confort	35
Tout commence avec Yerkes et Dodson	36
L'apport de Judith M. Bardwick	38
Trois éléments qui montrent les limites de ces travaux	39
Pourquoi le mythe de la zone de confort reste ancré malgré tout	41
Les deux schémas de vulgarisation les plus courants	42
CHAPITRE 3. LA ZONE DE CONFORT REVISITÉE, LA NOUVELLE ALLIÉE DE TON BUSINESS	47
Ta santé	48
Ton naturel	48
Ta sécurité	49
Ton quotidien	49
Se réconcilier avec la notion de confort au travail	50
Quand et comment sortir de ta zone de confort ?	51

PARTIE 2 : 7 CLÉS POUR METTRE TA ZONE DE CONFORT AU SERVICE DE TON BUSINESS

CHAPITRE 4. CLÉ 1. LE CONFORT PHYSIQUE : TON CORPS EST LE BOSS FINAL	57
Corps vs mental : un combat gagné d'avance	57
Notre corps n'est-il qu'un véhicule ?	59
Des injonctions et des recommandations business incompatibles avec la physiologie humaine	60
L'écosystème entrepreneurial est élitiste	61
L'entrepreneuriat est-il vraiment comparable au sport de haut niveau ?	62
Et Léon Marchand osa parler de plaisir	65
Apprends à vraiment écouter ton corps sans te dire que c'est surfait	67
La rencontre qui a changé ma vision	67
Auto-bilan de ton niveau de stress	68
L'importance capitale de l'hygiène de vie	69
CHAPITRE 5. CLÉ 2. LE CONFORT MENTAL : LIMITE LE STRESS À LA SOURCE, C'EST PLUS FACILE À GÉRER	75
Non, il n'existe pas de « bon » stress	75
L'étude favorite – et mal interprétée – des workaholics	77
La vie au XXI ^e siècle amène déjà un stress de base, même sans entreprendre	79
Nous sommes loin d'être devenus plus fragiles	80
On nous encourage quand même à en remettre une couche	81
Le fatalisme des entrepreneurs face au stress	83
Où sont les entrepreneurs qui remplissent leur rôle ?	84
Pourquoi évacuer le stress est moins efficace que de le gérer à la source	86
Dresse ta propre liste noire	88
CHAPITRE 6. CLÉ 3. LE CONFORT D'ÊTRE SOI : TIRE PROFIT DE TA MANIÈRE UNIQUE DE FONCTIONNER	91
Air, eau, terre et feu : les quatre grands types de comportements au travail	92
Les 4 éléments dans l'entrepreneuriat	94
L'air	95
L'eau	96

La terre	97
Le feu	98
Comment cartographier et utiliser à bon escient ton profil unique	99
Les dissonances courantes entre profil et activité	103
Qu'est-ce qui ne matche pas avec ton profil ?	104
Les avantages de respecter ton mode de fonctionnement naturel	106
Transformer tes apparents défauts en atouts réels	110
Nous avons les qualités de nos défauts	112
 CHAPITRE 7. CLÉ 4. LE CONFORT DE NE PAS S'AJUSTER : ADAPTE TON BUSINESS À TA RÉALITÉ ET NON L'INVERSE	 115
L'importance d'un modèle économique qui s'adapte à toi	116
La question la plus importante à te poser avant d'optimiser ton <i>business model</i>	119
Comment te créer un <i>business model</i> sur mesure ?	123
Est-ce que tes clients ne vont pas fuir face à ces changements ?	129
 CHAPITRE 8. CLÉ 5. LE CONFORT FINANCIER : OSE ASSURER D'ABORD TA PROPRE SÉCURITÉ FINANCIÈRE, POUR MIEUX SERVIR LES AUTRES	 135
Appliquer le principe <i>Profit First</i> dans son business	137
Rendons ça plus parlant encore	139
Avoir une vision de la rentabilité plus large pour travailler mieux	140
Oser se faire payer de manière juste	143
Tes futurs clients sont plus objectifs que toi sur la valeur de ce que tu apportes	144
La valeur de ce que tu apportes est subjective	147
Tu as des scrupules à faire payer plus cher ce qui t'est facile ?	148
Comment refuser le travail gratuit	150
Nous pouvons tous agir contre les demandes de travail gratuit	151
 CHAPITRE 9. CLÉ 6. LE CONFORT D'ÊTRE COMPRISE : AUTORISE-TOI À COMMUNIQUER ET À VENDRE À TA MANIÈRE, LOIN DES DIKTATS	 157
Le fardeau du multicasquette pour les indépendants pourrait être moins lourd	158
Tu peux remettre en question cette difficulté	159
Oui, tout le monde sait communiquer et vendre, à sa manière	160
Comment trouver les bons moyens de communiquer et de vendre	161
La méthode pas à pas	165

Vérifie toujours ce que la personne qui te conseille cherche à te vendre	167
Pourquoi tu peux faire confiance à ton intuition	168
L'impact d'un positionnement distinctif et spécifique	170
J'insiste : trouver son positionnement spécifique est contre-intuitif	171
Tu es ton meilleur élément de différenciation	172
CHAPITRE 10. CLÉ 7. LE CONFORT D'UN PLANNING FLUIDE :	
TU N'AS AUCUN PROBLÈME D'ORGANISATION, JUSTE DE CHAOS	175
Le vrai problème, c'est avant tout la surcharge ou la sortie de zone de confort	176
Que celui qui ne s'est jamais laissé surprendre par la surcharge nous jette la première pierre	179
L'essentialisme au travail pour un minimalisme libérateur	180
Qui a le temps de faire un gros tri ?	183
Comment tester des nouveautés sans sortir de ta zone de confort ou te surcharger ?	184
Apprendre à dire non pour préserver ton planning et ton bien-être	187
Parvenir à dire non à ce qui n'est pas un grand oui	190
Comment dire non sans ternir ton image ?	191
La pire personne à qui dire non	192
CONCLUSION	195
OUTILS PRATIQUES	
AUTO-BILAN DE TON NIVEAU DE STRESS (EN COMPLÉMENT DE LA CLÉ 1)	201
Les signaux	202
OUTIL DE CARTOGRAPHIE DE TON PROFIL (EN COMPLÉMENT DE LA CLÉ 3)	203
Eau	203
Feu	205
Terre	206
Air	208
BIBLIOGRAPHIE ET SOURCES	211
REMERCIEMENTS	213

PRÉFACE

Depuis des années, nous sommes inondés de l'injonction de « sortir de notre zone de confort », devenue presque un slogan. Cet impératif, aussi bien ancré dans le langage courant que dans les discours de développement personnel, a fini par m'agacer, sans que j'aie jamais vraiment pris le temps de questionner en profondeur ce qu'il signifiait. Après tout, n'est-il pas contradictoire de bâtir sa vie sur des bases de confort et de stabilité tout en entretenant un discours qui nous pousse constamment vers l'inconfort, voire la souffrance ?

Quand Laure Dodier m'a parlé de son projet de livre, *Exploite ta zone de confort*, son approche m'a immédiatement séduite par son originalité, presque « dissidente », tant elle est en décalage avec cette norme imposée. Son invitation à réhabiliter la zone de confort est audacieuse, rafraîchissante et, surtout, parfaitement en phase avec la vision d'un épanouissement professionnel soutenable. Et il va bien falloir que notre vie professionnelle soit soutenable car nous travaillerons nettement plus longtemps que nos aînés avant de partir à la retraite !

J'en suis intimement convaincue : cette association quasi automatique entre réussite et effort acharné et « sacrificiel » est profondément délétère. Il faut « souffrir pour réussir », entendre par là travailler 80 heures par semaine et sacrifier bien-être et vie personnelle pour atteindre un but professionnel. Quelle perspective peu réjouissante ! Avec une telle conception de la réussite, on en arrive à ne plus vouloir « réussir » du tout, au risque d'abandonner toute ambition de peur d'en payer le prix.

Dans le monde du travail salarié, certains emplois, les emplois « cupides » (*greedy jobs*) concentrent les exigences les plus écrasantes en temps et en énergie : postes de dirigeants, d'avocats, de chirurgiens, de consultants... On les associe à la réussite, en haut de l'échelle sociale. Mais ces postes valorisés imposent un rythme qui exclut. Ils perpétuent des codes de la « méritocratie » basés sur l'endurance, mais la réalité est qu'ils s'érigent comme des barrières quasi infranchissables pour une large majorité, notamment pour ceux et celles qui assument des responsabilités familiales. La norme de l'engagement absolu au travail est profondément inégalitaire : elle favorise ceux et celles qui peuvent se permettre de se dédier corps et âme à leur carrière. Et ce sont souvent les femmes, investies dans le « care » (soins aux proches, enfants ou parents), qui renoncent, exclues de cette course effrénée. L'impact sur les inégalités de genre est bien réel et massif.

Pourtant, la réussite et l'ambition devraient être compatibles avec une vie équilibrée, respectueuse de notre santé, de notre temps, et de notre bien-être. Dans le monde de l'entrepreneuriat, ce décalage peut se ressentir encore davantage, car, en théorie, l'indépendant est maître de son temps. N'est-ce pas l'idée même de l'entrepreneuriat : liberté et autonomie ? Et pourtant, comme Laure l'explique brillamment, même les indépendants n'échappent pas à l'injonction insidieuse de l'inconfort comme condition de réussite. Elle le rappelle d'ailleurs sans détours : la croyance selon laquelle il faut être dans l'inconfort pour réussir a la vie dure et « de cette croyance découle une injonction, c'est-à-dire une pression sociale à agir. »

Notre société n'a pas simplement valorisé l'inconfort, elle en a fait un critère de légitimité. Les codes qui régissent le monde du travail, que ce soit pour les salariés ou les indépendants, sont des codes hérités d'une culture viriliste. Ils valorisent la compétition, la douleur, la force, et même la violence, une mentalité qui s'est construite sur des siècles de domination masculine où ceux qui travaillaient pouvaient se dédier à la tâche grâce à une « infrastructure » familiale (le plus souvent féminine) prenant en charge enfants, aînés, et communautés.

Ces valeurs ne font pourtant plus sens dans une société qui cherche à se réinventer, qui veut davantage de justice et de durabilité.

Comme Laure, je ressens une forme de violence dans cette condamnation sans nuance du confort. Comme si refuser de souffrir était une faiblesse, comme si cultiver le bien-être au travail signifiait renoncer à toute ambition. Pourtant, nous vivons déjà dans une société saturée de tensions : stress, pression, violence intérieure et extérieure... et cela se reflète dans nos vies. Nous dormons moins bien, notre santé en souffre, et nos capacités cognitives et créatives s'affaiblissent. Car oui, l'inconfort constant nous handicape. Il ne nous renforce pas, il nous épuise. L'anxiété chronique est une paralysie : elle étouffe notre potentiel.

Ce livre est donc une invitation à prendre un chemin différent. Laure Dodier propose un parcours accessible, à contre-courant des dogmes de la souffrance productive. *Exploite ta zone de confort* nous montre que « la zone de confort est un équilibre de quatre éléments pour chaque entrepreneur : la bonne santé, l'exploitation de son fonctionnement naturel et de ses talents, et la fluidité dans le quotidien professionnel ». Un équilibre, un ancrage, d'où émerge un travail plus serein, plus durable, et plus inspiré.

Alors, plutôt que de chercher la performance dans la douleur, pourquoi ne pas envisager d'exploiter la richesse de notre zone de confort ? C'est ce que Laure Dodier nous invite à faire, et c'est une leçon précieuse. Ce livre est une belle opportunité de redéfinir la réussite pour soi, en harmonie avec nos aspirations, nos talents, et notre bien-être. Puissiez-vous, grâce à cet ouvrage, trouver votre voie dans votre propre zone de confort et bâtir une réussite à votre image.

Laëtitia Vitaud

PARTIE 1

**Pourquoi
ta zone
de confort
va te faire
réussir**

J'admets que ça peut surprendre, cette idée d'exploiter sa zone de confort. Est-ce que je vais t'expliquer comment travailler tout en restant lovée dans ton canapé, en refusant de faire le moindre effort ? Est-ce que je vais t'embarquer dans un combat contre toute forme d'inconfort par idéologie ? Pas vraiment. Ce que tu vas découvrir dans cette partie, c'est ce que la réalité du terrain m'a poussée à aller fouiller et à comprendre.

Nous sortons de notre zone de confort très souvent, la plupart du temps malgré nous. Et je ne suis pas fermée à l'idée de le faire de temps en temps volontairement, j'en parlerai même à la fin de cette première partie. Mais mon but est de te montrer à quel point nous en sortons beaucoup trop, au détriment de notre santé, de notre joie au quotidien, de nos liens sociaux, et de l'impact positif de nos projets.

C'est du gâchis : ta zone de confort est riche, utile, et tu peux, à bien des égards, t'appuyer dessus pour développer ton business. Pour y arriver, il est en revanche nécessaire de faire évoluer ton système de croyances et de devenir plus hermétique aux injonctions qui t'y enferment. C'est ce que nous allons explorer dans ces premiers chapitres.

CHAPITRE 1

Les croyances qui te rendent esclave de ton business et qui te font sortir de ta zone de confort sont les mêmes

Tu auras beau découvrir toutes les méthodologies, astuces et études de cas pour entreprendre sans dépasser tes limites, si tu as toujours au fond de toi certaines croyances, ça sera difficile de mettre ces recommandations en application. Elles sont bien accrochées.

Comprendre le rôle des croyances pour les mettre à ton service

Une croyance, c'est quelque chose que tu tiens pour vrai, même en l'absence de preuves concrètes. Elle peut être basée sur tes expériences personnelles, ton éducation, ta culture et ses traditions, ou tes influences sociales. Quand on rentre dans l'univers du business ou du développement personnel, le mot « croyance » est (trop) souvent accompagné de l'adjectif « limitante ».

On en viendrait presque à croire que c'est quelque chose dont il faut se débarrasser, mais je vais clarifier ça de suite : tu aurais beaucoup de mal à vivre sans. Tes croyances orientent tes pensées, tes décisions et la manière dont tu t'intègres socialement. Elles t'aident à donner du sens à ton environnement, à t'adapter aux normes sociales et à agir de manière cohérente et prévisible.

Elles sont neutres par nature et vont donc avoir un impact positif ou négatif sur toi selon ton vécu, ton tempérament, mais aussi selon le contexte, l'époque et l'environnement dans lesquels tu évolues. Par exemple, nous partageons collectivement la croyance que les livres sont un moyen de s'instruire, d'ouvrir son esprit et de progresser. Dans notre contexte actuel, c'est positif : nous sommes encouragés à apprendre de nouvelles choses, à voir plus loin que le bout de notre nez et à évoluer. Que tu en aies conscience ou non, ça a participé à ta décision d'ouvrir ce livre.

Mais il y a eu bien des époques dans l'histoire populaire où l'accès aux livres était très mal vu. Parce que s'instruire, ouvrir son esprit et progresser mettait à mal l'autorité en place. Dans ces cas-là, lire ces lignes aurait pu avoir un impact négatif sur toi et ta réputation, ce qui n'était pas forcément le cas pour un membre de la haute bourgeoisie ou du clergé ! Le contexte global est donc important.

Par ailleurs, cette croyance peut découler d'une injonction, c'est-à-dire d'une pression sociale à agir. Si tu te sens obligée d'écouler cinquante livres par an et que tu sacrifies ta vie sociale parce que lire est considéré comme une bonne chose, ce n'est pas la même mayonnaise.

Justement, ce qui fait qu'aujourd'hui beaucoup d'indépendants travaillent trop, pour trop peu de résultats ou au détriment de choses précieuses, ce sont trois croyances centrales dont découlent plein de petites sœurs. Le tout donne lieu à une collection d'injonctions. Je te propose de décortiquer ce trio pour comprendre comment elles sont devenues toxiques dans notre contexte actuel.

« Il faut travailler dur pour réussir »

T'es-tu déjà demandé pourquoi on disait ça ? Moi oui. Je me pose ce genre de question quand un principe ne m'arrange pas ou s'impose comme une vérité alors que j'ai plein de contre-exemples autour de moi.



Le dur labeur est aujourd'hui – et depuis longtemps – présenté comme un passage obligé, voire comme une méthode pour obtenir de bons résultats. Quand on demande à des entrepreneurs à succès comment ils en sont arrivés là, leur réponse commence la plupart du temps par quelque chose comme « J'ai travaillé dur, beaucoup, ça a été très difficile, mais j'ai su persévérer et surmonter les obstacles ». L'image de l'iceberg est régulièrement utilisée pour pointer du doigt à quel point la réussite ne se fait qu'au prix de souffrances et de sacrifices.

Pourtant, des gens qui travaillent beaucoup, qui travaillent dur, et pendant des années, il y en a plein. Si c'était un moyen de réussir, ne devrait-il pas y avoir beaucoup plus de gens qui arrivent au sommet ? C'est loin d'être le cas. Les indépendants qui s'épuisent sans pour autant réussir à se dégager un revenu correct sont légion.

En réalité, ce qui est présenté comme une méthode, un parcours obligatoire pour sortir du lot, est plutôt une description du vécu commun à beaucoup de personnes, ayant réussi ou non. C'est vrai, l'immense majorité des entrepreneurs travaillent dur, et dans le lot, il y en a pour qui ça donne de très bons résultats. C'est une pure logique statistique, sans qu'il y ait pour autant un lien de cause à effet.

Si nous devons refaire l'iceberg de manière plus réaliste pour répondre à la question du comment, il ressemblerait plus à quelque chose comme ça, et serait différent pour chaque personne.



Mais alors, puisque nous voyons bien que travailler dur n'est pas suffisant pour réussir, et que bien d'autres facteurs entrent en jeu, pourquoi est-ce que cette croyance a encore autant d'influence sur nos modes de travail ? Parce qu'elle est ancrée dans nos cultures, notamment dans les héritages religieux. Quelles que soient nos croyances à ce niveau, les religions sont le socle de beaucoup de nos valeurs actuelles et nous aident à faire société. En Occident, l'héritage est judéo-chrétien, mais dans toutes les religions majeures, une place de choix est réservée à la souffrance et aux sacrifices : ils participent à faire de nous des « bonnes personnes ». Par esprit de justice divine, ils nous donnent droit à des récompenses, dans la vie ou dans la mort. Ce n'est évidemment pas décrit de manière aussi simpliste dans les textes sacrés, mais c'est le raccourci qui en émerge et influence nos valeurs communes.

De ce sens donné à la souffrance et au sacrifice découlent d'autres croyances : après l'effort vient le réconfort, être martyr ouvre une place au paradis, se faire passer avant les autres est égoïste, et pour être quelqu'un de bien, il faut se mettre au service des autres avec humilité... Si dans les textes religieux majeurs, le symbole de la réussite est de décrocher une place au paradis, dans le monde des vivants, ça se traduit aujourd'hui surtout en termes de moyens financiers (fais-tu partie des 1 % les plus riches ?), de posture sociale (es-tu admirée de tes pairs ?), et du bonheur que tout ça est censé te procurer.

Nous avons même là un magnifique combo : ce que nous mettons derrière le mot réussite est aussi une affaire de croyances. Beaucoup d'entre nous espèrent cocher les trois cases : argent, statut social et bonheur. Mais à défaut, dans la croyance collective, c'est d'abord l'abondance financière qui l'emporte, parce qu'elle est facilement associée au pouvoir. Et plein de gens veulent avoir du pouvoir, de l'influence, sans imaginer que nous pouvons aussi obtenir ces choses avec des idées, de bonnes connexions humaines, ou encore des actes politiques.

Pour résumer, la croyance partagée par la société, c'est que si on souffre au travail et qu'on fait des sacrifices pour notre entreprise, on obtiendra en contrepartie la récompense de gagner beaucoup d'argent. **Ce n'est absolument pas ce qui se vérifie dans la majorité des cas, mais c'est l'espoir que nous nourrissons.** Cet espoir nous motive à persévérer quand nous rencontrons des galères, et c'est un impact positif de cette croyance.

Là où ça pose problème, c'est quand ça devient une injonction : si tu ne souffres pas et que tu ne fais pas de sacrifices, tu ne pourras en aucun cas réussir. C'est ce qui pousse la plupart des indépendants à travailler bien plus, avec plus de complexité et à redoubler d'efforts face à l'absence de résultats, au lieu de prendre du recul pour faire différemment. Nous adoptons cette attitude parce qu'on nous dit partout que c'est le secret pour y arriver, sans chercher à remettre cette idée en question.

Le biais de confirmation se charge de nous montrer uniquement les informations qui vont dans ce sens. Certains diront même que c'est une bonne chose puisque, de toute manière, la réussite, ça se mérite.

« Il faut mériter sa réussite »

Mon image de la réussite est différente du sens commun : mes indicateurs sont le bonheur ressenti au quotidien, l'impact positif et le statut social. L'argent est, de mon point de vue, un moyen mais pas un critère, et c'est d'autant plus vrai depuis que je constate que sa poursuite abîme la santé physique et mentale de tant d'entrepreneurs.

Mais pour quelqu'un qui partage la croyance qu'il faut mériter sa réussite par suffisamment de souffrances, je suis une femme peu recommandable. Il se trouve que ma propre réussite depuis que je suis à mon compte ne s'est pas faite dans le sacrifice. Mes grands bonds en avant sont liés à des

PARTIE 2

7 clés pour mettre ta zone de confort au service de ton business

Nous allons entrer désormais dans une partie plus « pratico-pratique » pour que tu puisses pas à pas prendre soin de ta zone de confort et t'appuyer dessus pour développer ton business.

L'ordre dans lequel j'ai décidé d'aborder ces sept clés est arbitraire et ne signifie pas que tu doives le suivre pour passer à l'action. Tu peux tout à fait démarrer par ce qui est le plus simple ou le plus important pour toi. Comme tout est en lien, tirer sur un fil t'aidera à améliorer les autres points.

Je t'invite également à te demander, à chaque fois que je transmets un outil méthodologique, s'il te convient sous cette forme. Si ce n'est pas le cas, sens-toi libre d'en prendre les principes puis de les transposer à un format qui te convient mieux. Ça commence d'ailleurs par choisir entre la version papier proposée à la fin de ce livre et la version digitale via l'outil Notion (disponible grâce au QR code), pour les utiliser directement sur ton ordinateur.

CHAPITRE 4

Clé 1. Le confort physique : ton corps est le boss final

Corps vs mental : un combat gagné d'avance

C'est d'une simplicité si banale qu'avec notre tendance à tout complexifier, nous passons à côté : quand nous entreprenons, nos compétences cognitives sont utilisées au quotidien, même si nous avons un métier d'artisanat ou de thérapie manuelle. Ces compétences ont leur siège dans notre cerveau qui est, et ne l'oublions pas, une partie de notre corps.

Il n'y a pas ce qui est mental d'un côté, et ce qui est physique de l'autre. En réalité, ce qui est mental est une partie de ce qui est physique, et le premier ne peut en aucun cas exister sans l'autre. Pourtant, dans le monde du travail, on aime particulièrement opposer les deux, en y ajoutant une échelle de valeur. Tout ce qui a trait à l'esprit, au mental, à l'intellect, est perçu très positivement. En revanche, à quelques domaines d'exception près – le sport, le bien-être et la beauté notamment –, tout ce qui est en lien avec le corps, le physique, c'est un peu comme le cousin maladroit, un peu trop imposant et jamais là où il faut. OK, il fait partie de la famille, mais franchement s'il pouvait se faire discret et laisser notre intelligence performer sans

limite, ça en arrangerait plus d'un. Et encore : il reste surprenant pour certaines personnes de voir des sportifs capables d'avoir du verbe ou des belles femmes ne pas être si superficielles que ça. Donc même dans les domaines dans lesquels le corps est central, les stéréotypes ont tendance à le mettre en opposition avec l'intellect.

Ça ne date pas d'hier : à travers les âges, les métiers physiques, laborieux et jugés comme ingrats étaient assurés par le peuple, pendant que la noblesse occupait ses journées à travailler son esprit. Je constate qu'aujourd'hui, ça n'a pas tant changé que ça : le système scolaire estime toujours que les élèves qui n'ont pas les capacités de suivre la filière « générale » – autrement dit, celle qui fait avant tout appel à l'intellect – sont redirigés vers la filière professionnelle, dans laquelle de très nombreux métiers manuels sont enseignés dès l'adolescence.

Le choix des mots n'est pas anodin : lorsqu'on nomme la filière la plus intellectuelle « générale », on transmet l'idée que c'est celle de la norme. Je me souviens parfaitement du jugement de valeur qui était fait au collège, même entre élèves : quand on nous proposait d'aller en filière professionnelle, c'est que nous avions échoué. C'est d'ailleurs cocasse : ceux qui sortaient de ces filières trouvaient souvent bien plus vite du travail que d'autres, parce qu'ils avaient des métiers essentiels. Bien des entrepreneurs artisans n'ont aucune peine à trouver des clients et à pérenniser leurs business.

J'ai longtemps adhéré à cette idée que mon mental serait plus fort que mon corps. Pour moi, l'esprit était si fort qu'il pouvait me permettre d'aller au-delà de mes limites, et le physique allait suivre, puisque je l'avais décidé. Ça m'arrangeait je crois : je n'avais jamais eu une très bonne relation avec mon corps. J'ai depuis l'enfance l'impression qu'il est trop gros, depuis que le médecin de famille m'avait dit qu'il fallait que j'arrête de boulotter.

Quand je revois aujourd'hui des photos de l'époque, je me dis qu'en effet, l'esprit est fort pour déformer la réalité, parce que je n'étais pas bien épaisse. Plus tard, je n'étais pas bonne en sport et j'étais toujours choisie en dernier dans les constitutions d'équipes. En 2013, suite à un malaise au volant après une séance de cardio trop intense, j'ai perdu encore plus confiance en mon corps.

À vrai dire, jusqu'à ce que mes accouchements me montrent sa puissance, il était un boulet à mes yeux. En revanche, tout ce que j'appréciais chez moi était lié à mes compétences intellectuelles, verbales, émotionnelles. Je n'avais donc qu'à me focaliser sur elles. *Spoiler* : ça ne m'a absolument pas réussi, pour une raison simple, le corps, c'est le boss final.

Notre corps n'est-il qu'un véhicule ?

Nous disons parfois que notre corps est notre véhicule et qu'il faut en prendre soin, mais je trouve ça trop réducteur. Notre corps, c'est nous, complètement, et entièrement. C'est un organisme extraordinaire qui a l'intelligence **de ne jamais mentir**. Soit il va bien, soit il va mal. Même lorsqu'il somatise, par exemple lors d'une crise d'angoisse qui nous laisse l'impression que nous allons mourir dans l'heure, il y a bel et bien quelque chose qui ne va pas et qui est dérégulé.

Notre mental, c'est une petite partie de notre corps très utile pour énormément de choses, mais qui a une particularité : **lui, il ment très bien**. Il nous fait aisément croire que nous pouvons encore tirer sur la corde, que les signaux du reste du corps que nous ressentons sont sans importance, alors qu'il n'en est rien. Ajoute à ça le fait qu'en Occident nous sommes une société du curatif, qui attend que ça aille vraiment mal pour faire quelque chose, et tu as là un terrain de jeu idéal pour le mental.

Le physique avertit dès le départ par des signaux supportables. Puis s'il est ignoré, il se manifeste plus fort, et de plus en plus, jusqu'à ce qu'il soit entendu. **Malheureusement, dans 20 % des cas chez les indépendants aujourd'hui, il finit par réagir suffisamment fort pour que le mental n'ait plus voix au chapitre : c'est le burn-out.** Ce n'est pas sa seule manière de se manifester de manière dramatique, et chez bien des gens, ce sont des maladies graves ou chroniques qui se déclenchent.

Tant que nous opposons le physique et le mental au lieu de les faire travailler ensemble, le scénario est toujours le même. Le mental gagne en apparence plusieurs batailles, mais la guerre est toujours remportée par le reste du corps. Quel dommage de nous infliger ça alors qu'en les faisant collaborer, nous gagnons un confort et des capacités incroyables.

Je ne t'apprends peut-être pas grand-chose en te disant tout ça, et j'admets que ça peut sembler un gros enfonçage de portes ouvertes. Sauf que nous avons beau le savoir, il y a toujours autant de gens dans l'entrepreneuriat qui font passer le mental et le *mindset* (état d'esprit) au premier plan, résistant aux signaux de leur corps jusqu'à ce qu'il craque. Explorons pourquoi.

Des injonctions et des recommandations business incompatibles avec la physiologie humaine

Comme nous l'avons vu dans la première partie, le monde du travail et l'écosystème entrepreneurial sont bouffis d'injonctions à la performance, au « toujours plus » et au dépassement de soi. La souffrance est banalisée, et si le corps s'en plaint, il est considéré comme faiblard.

Dans le mythe de l'entrepreneur à succès (oui, c'est plutôt un homme), celui-ci a un mental d'acier, une résistance au stress hors normes, et

il a visiblement beaucoup de temps pour lui puisqu'il a également un corps athlétique. Pardon, je corrige : il n'a pas énormément de temps, mais comme c'est un vrai guerrier, il optimise ses journées à fond, se lève à 5 h du matin pour faire son Miracle Morning¹ et n'a pas besoin de plus de six heures de sommeil. Il n'a pas non plus de famille à gérer visiblement. Une machine le gars.

Seulement voilà : le corps humain, ce n'est pas une machine, c'est un organisme vivant, avec des fluctuations, des réactions à son environnement, de la vulnérabilité et une capacité à changer au fil de la vie. Moi, je trouve ça magnifique cette mouvance, mais il semble que dans l'entrepreneuriat, on aime mieux les choses contrôlables, prévisibles, stables. Comme les machines. Finalement, ne nierait-on pas purement et simplement la nature humaine en visant ceci ? Il n'est pas étonnant que tant de personnes se lançant dans l'aventure de l'entrepreneuriat aient la sensation de ne pas en faire assez, quand les modèles de référence ressemblent bien plus à Terminator qu'à des êtres humains.

L'écosystème entrepreneurial est élitiste

Je ne compte plus le nombre de fois où j'ai entendu cette phrase : « L'entrepreneuriat, ce n'est pas fait pour tout le monde, compte tenu de tous les sacrifices et tout le travail que ça demande. » Effectivement, cet entrepreneuriat-là, ultra-exigeant, élitiste même, qui répond à l'ensemble des injonctions dont je parlais plus tôt, ne convient clairement pas à l'immense majorité des gens. Et c'est normal.

Les entrepreneurs qui n'en sont pas capables n'ont aucun problème : c'est cette vision déconnectée de la réalité de l'humain qui en est un.

1. Le Miracle Morning est un concept popularisé par Hal Elrod dans un livre à succès du même nom. Il conseille de se lever très tôt chaque matin pour prendre du temps pour soi avant que tout le monde se réveille : faire du sport, lire, méditer, et avoir ainsi une longueur d'avance sur les autres au moment de se mettre au travail. J'ai lu son livre quand mon fils aîné avait 3 mois, j'ai bien ri (jaune) !

Les attentes qu'on a à l'égard des indépendants et entrepreneurs, cette échelle de valeurs mise sur eux, selon qu'ils se rapprochent plus ou moins du mythe du self-made entrepreneur, mi-humain mi machine, c'est ce que nous devrions remettre en question.

Demander à ce que nous ressemblions à ce stéréotype, c'est à mon sens un objectif vain et dangereux, qui prive le paysage entrepreneurial de bien des projets fabuleux, que les initiateurs abandonneront trop vite, faute d'avoir su remplir le cahier des charges.

Je te le répète donc avec une profonde conviction : il n'y a aucun échec dans le fait de ne pas se sentir physiquement et mentalement en mesure de réussir dans la souffrance, le sacrifice et le dur labeur permanent. C'est au contraire une lucidité nécessaire et préalable à une nouvelle manière d'entreprendre bien plus juste et plus vertueuse. Tu peux laisser le culte d'Elon Musk aux autres, tout ira très bien pour toi.

L'entrepreneuriat est-il vraiment comparable au sport de haut niveau ?

Qu'elle est aimée cette comparaison ! Après tout, c'est logique : quelle meilleure représentation avons-nous du dépassement de soi, de la progression, des longues heures de pratique et d'un résultat prestigieux que les champions ? Tout comme les entrepreneurs à succès qui commencent par justifier leur réussite par leurs difficultés en chemin, les sportifs de haut niveau vont avoir un réflexe similaire. Chez eux aussi, nous allons retrouver la combativité, l'obsession de l'objectif, l'envie permanente de faire mieux, le mental de gagnant, le travail technique, la compétition. Et dans certaines disciplines, comme le football ou le basket, c'est associé à une grande notoriété et à beaucoup d'argent. Il serait difficile de passer à côté du parallèle, tant la vision de l'entrepreneuriat qui pousse à sortir de sa zone de confort est proche.