

# Rêv'Ailes-Toi

3 étapes pour se créer  
une vie plus alignée avec soi



## DU JOB QUI VOUS EPUISE AU JOB QUI VOUS FAIT VIBRER

### Qui est Astrid Le Fur ?

Astrid Le Fur est consultante en management des talents et synergie d'équipe. Coach d'entreprise certifiée par le Centre International du Coach (RNCP1, bac+5), elle est aussi experte en prévention et accompagnement de l'épuisement professionnel (burn out) et l'auteure du blog [PartageTonBurnOut.fr](https://PartageTonBurnOut.fr) (Plus de 50 000 vues depuis janvier 2019). Astrid Le Fur intervient en entreprise à travers des conférences, formations, coachings individuels et d'équipe ainsi qu'auprès des particuliers.

Plus d'informations sur ses accompagnements sur le site [astridlefur.com](https://astridlefur.com)

[Pour la contacter : contact@astridlefur.com](mailto:contact@astridlefur.com)

### INTRODUCTION:

Vous ne trouvez plus de sens à votre travail ? Vous n'avez plus envie de vous lever le matin ? Vos valeurs ne sont plus en accord avec ce que vous faites aujourd'hui ? Vous sentez que vous vous épuisez au travail ? Vous aimeriez trouver un job dans lequel vous vous épanouissez et contribuez à quelque chose d'important pour vous ? Vous voulez vous lever le matin avec plaisir et envie ?

Et s'il était temps de quitter ce job qui vous épuise pour embrasser un job qui vous fait vibrer ?

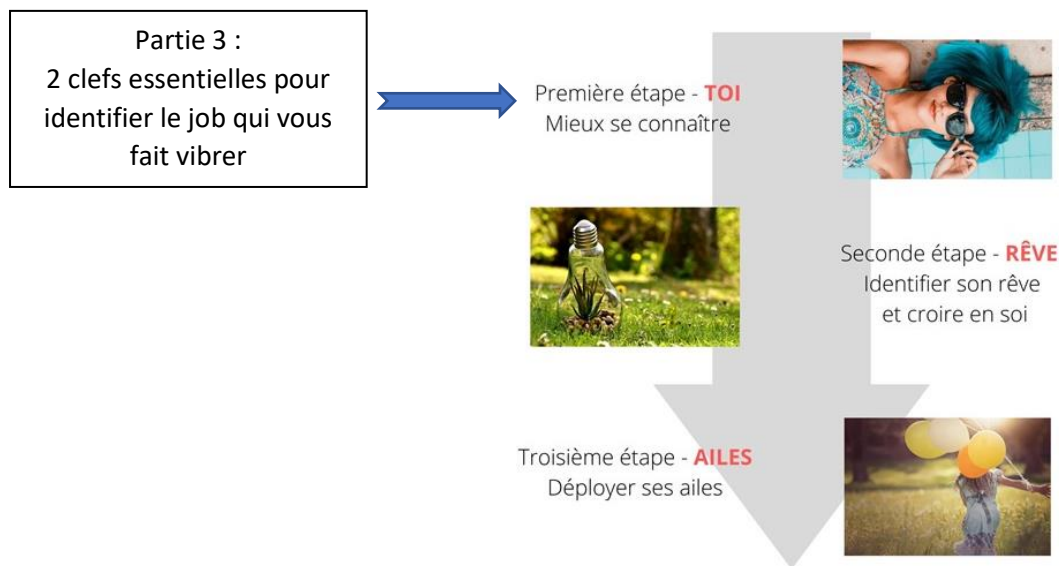
Mais pourquoi est-ce que nous nous obstinons à conserver un job qui nous épuise ? Mais pourquoi est-ce que nous ne nous sentons pas épanouir dans ce job, alors que sur le papier, nous avons tout pour être satisfait ? Comment faire pour identifier ce job qui nous fait vibrer ?

Dans cette conférence, nous avons abordé :

- 1- Les 2 erreurs fondamentales qui font que nous nous acharnons à dépenser beaucoup d'énergie dans un job qui ne nous nourrit pas en retour
- 2- Les 3 points essentiels source du bonheur que nous oublions trop souvent
- 3- 2 clefs primordiales du programme [Rêv'Ailes-Toi](https://Rêv'Ailes-Toi) pour identifier ce job qui vous fait vibrer

Vous trouverez en parallèle de ce compte-rendu plus d'explications sur le programme [Rêv'Ailes-Toi](https://Rêv'Ailes-Toi) et les offres proposées lors de la conférence

[Rêv'Ailes-Toi](#), 3 étapes pour se créer une vie plus alignée avec soi.



## **PARTIE 1 : Les 2 erreurs fondamentales qui font que nous nous acharnons à dépenser beaucoup d'énergie dans un job qui ne nous nourrit pas en retour**

Il y a plusieurs raisons qui font que nous nous épuisons au travail. Je le développe dans mes conférences au sujet du burn out. Certaines sont liées à l'environnement de travail qui peut être toxique pour nous, d'autres à notre propre gestion du stress et de la fatigue. Dans ce cas, il est important de « travailler » sur ces éléments : changer les facteurs de stress liés à l'environnement de travail ou changer de job et apprendre à mieux gérer les éléments stressants.

Pourtant, cela ne suffit pas toujours. Mais pourquoi ?

Parce qu'il y a 2 points fondamentaux qui font que ce job nous épuise :

- 1- **Il ne contribue pas à nourrir un but vraiment important pour nous.** Nous dépensons beaucoup d'énergie pour quelque chose qui n'a pas vraiment de valeur pour nous. Nous nous attachons à d'autres sources de satisfaction comme la reconnaissance, l'argent, le confort. Mais ces réconforts ne nous remplissent pas et ne compensent pas l'énergie dépensée pour y arriver.
- 2- **Nous n'y prenons pas vraiment de plaisir.** Soit nous n'en prenons pas du tout, soit nous nous contentons des petits espaces de satisfaction que nous apporte ce job en pensant que nous devrions déjà être heureux de ce que nous avons.

Sauf qu'à force de dépenser de l'énergie pour un job qui ne nous nourrit pas en retour, nous nous épuisons et nous passons à côté du bonheur.

Et vous qu'est-ce qui fait que vous êtes coincés dans ce job qui vous épuise ? Quels sont ces compromis rassurants que vous faites ? Au fond est-ce que cela vaut vraiment le coup ? Qu'est-ce que cela vous coûte de ne rien changer ?

**EXERCICE** (issu de *l'apprentissage du bonheur* de Tal Ben Shahar):

- 1- Listez toutes les activités que vous avez faites ces dernières semaines
- 2- Notez en face le temps que vous y passez
- 3- Notez de 1 à 5 le plaisir que cela vous procure
- 4- Notez de 1 à 5 le sens que cela a pour vous
- 5- BILAN : quel pourcentage de temps passez-vous à faire des activités qui vous procure du plaisir et/ou du sens ? Comment pourriez-vous faire pour augmenter cette part ?

## **PARTIE 2 : Les 3 points essentiels source du bonheur que nous oublions trop souvent**

Martin Seliman, dans *Le Bonheur Authentique* décrit **3 composantes du bonheur selon lui : le plaisir, le sens et l'investissement personnel**. Le job qui vous fait vibrer est au croisement de ces 3 caractéristiques. A contrario, comme nous l'avons vu dans la partie 1, un job dans lequel vous ne prenez pas de plaisir et vous ne contribuez pas à ce qui vraiment important pour vous, vous épuise.

*Le plaisir dans l'instant présent et dans le futur*

Isabelle Padovani, disait dans une de ses conférences « le chemin doit avoir le goût de la destination ». Si vous recherchez le bonheur, pour le trouver votre chemin vers le bonheur doit en être pavé.

*Le sens*

Contribuer à quelque chose de plus grand que nous. Trouver du sens à ce que nous faisons.

*L'implication*

Pour ne pas s'épuiser (ou ne pas rechuter après un burn out), la tentation est souvent de lever le pied, de moins s'investir. Or ne pas s'impliquer pour éviter toute déception ou surcharge de travail ne mène pas non plus au bonheur. Ce n'est pas l'investissement qui cause l'épuisement, c'est le fait que cet investissement ne serve pas quelque chose d'important pour nous ou qu'il soit au détriment de notre bonheur/plaisir présent.

Mais alors comment faire pour identifier ce « sweet spot », cette zone de conjonction du plaisir, du sens et de l'investissement ?

## **PARTIE 3 : 2 clefs primordiales du programme Rêv'Ailes-Toi pour identifier ce job qui vous fait vibrer**

Et si cela commençait par mieux se connaître ? Et si en explorant qui vous êtes, vous pouviez trouver les réponses ? C'est en effet ce que je pense. C'est pourquoi c'est la première étape du programme [Rêv'Ailes-Toi](#). Car vous avez toutes les réponses en vous.

**Ce job qui vous fait vibrer est à la conjonction de vos talents et de vos valeurs**

*Les talents*

Ce sont vos forces. Elles sont innées. Lorsque vous utilisez un talent, c'est performant, facile et agréable. Et vous quels sont vos talents ? C'est choses que vous faites depuis tout petit

spontanément ? Pour vous aider à mettre des mots dessus, je vous partage 2 listes de talents à la fin de ce document.

**EXERCICE** : listez ces choses que vous faites bien spontanément et où vous prenez du plaisir

### Les valeurs

C'est ce qui vous porte profondément, qui fait sens pour vous, ce qui vous anime, vous motive. Lorsque vous agissez en accord avec vos valeurs, vous vous sentez pleinement vous réaliser.

**EXERCICE** : quel est ce super héros d'enfance que vous admirez ? Qu'est-ce que vous aimez particulièrement chez lui ? En quoi est-ce que cela est une valeur importante pour vous ?

Si nos talents sont innés et nos valeurs plutôt stables dans le temps, qu'est-ce qui fait que vous vous retrouvez dans ce job qui vous épuise ? et non dans celui qui vous fait vibrer ?

Parce que nous avons des peurs et des croyances qui nous en éloignent. Affronter ces peurs est la troisième étape du programme [Rêv'Ailes-Toi](#) : déployer ses Ailes.

**Rêv'Ailes-Toi**  
3 étapes pour se créer une vie plus alignée avec toi

**TEMOIGNAGE**  
COACHING INDIVIDUEL  
REV'AILES-TOI

J'ai appris à me faire confiance et oser, en posant des actions et en respectant ce contrat avec moi-même. Seule, je n'y arrivais pas. Au cours des mois mon projet se dessinait, et je m'épanouissais. Aujourd'hui je me félicite de ce choix d'accompagnement. Merci Astrid pour ta bienveillance, ton empathie, ton sourire lors de ce beau programme Rêv'Ailes-toi.

*Christelle Vaineau*

**Première étape - TOI**  
Mieux se connaître

**Seconde étape - RÊVE**  
Identifier son rêve et croire en soi

**Troisième étape - AILES**  
Déployer ses ailes

[www.astridlefur.com](http://www.astridlefur.com)

Pour en savoir plus sur ce programme, rendez-vous ici : [programme Rêv'Ailes-Toi](#)

Toute reproduction ou diffusion sans autorisation est interdite

## OUTILS SUPPLEMENTAIRES:

Voici 2 listes de talents pour vous aider à mettre des mots plus puissants et descriptifs sur vos forces

### **Les 24 forces de caractère**

Selon Martin Seligman (chercheur et professeur de psychologie positive), rangées en 6 vertues

#### 1- Sagesse et connaissance

- Créativité : Penser à des façons nouvelles et productives de faire les choses.
- Curiosité : S'intéresser à tout ce qui se passe.
- Ouverture d'esprit : Réfléchir sur les choses et les examiner de tous les points de vue.
- Amour de l'apprentissage : Maîtriser de nouvelles compétences, sujets et domaines de connaissance.
- Perspective : Être en mesure de fournir de sages conseils aux autres.

#### 1- Courage

- Bravoure : Ne pas reculer devant la menace, le défi, la difficulté, ou la douleur.
- Persistance : Finir ce que l'on commence.
- Intégrité : Dire la vérité et se présenter d'une manière authentique.
- Vitalité : Aborder la vie avec enthousiasme et énergie.

#### 2- Humanité

- Amour : Valoriser les relations proches avec les autres.
- Gentillesse : Faire des faveurs et de bonnes actions pour les autres.
- Intelligence sociale : Être conscient de ses propres motivations et sentiments et ceux des autres.

#### 3- Justice

- Civilité : Bien travailler en tant que membre d'un groupe ou d'une équipe.
- Équité : Traiter toutes les personnes de la même manière selon des notions d'équité et de justice.
- Leadership : Organiser des activités de groupe et veiller à ce qu'elles se produisent.

#### 4- Modération

- Pardon : Pardoner à ceux qui nous ont fait du tort.
- Humilité : Laisser ses réalisations parler d'elles-mêmes.
- Prudence : Faire attention à ses choix ; ne pas dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter plus tard.
- Régulation de soi : Réguler ce que l'on ressent et fait.

#### 5- Transcendance

- Appréciation de la beauté : Remarquer et apprécier la beauté, l'excellence, et/ou la performance talentueuse dans tous les domaines de la vie.
- Gratitude : Être conscient et reconnaissant pour les bonnes choses qui se produisent.
- Espoir : S'attendre au meilleur et travailler pour y parvenir.
- Humour : Aimer rire et taquiner ; faire sourire les autres.
- Spiritualité : Avoir des croyances cohérentes sur les buts et les sens les plus élevés de la vie.

## Les 34 forces de Thom Rath

Traduction de [limeup](#) (plus d'informations sur chaque talent sur ce site)

- 1- Achiever (Le Performant)
- 2- Activator (Le Déclencheur)
- 3- Adaptability (Le Flexible)
- 4- Analytical (Le Scientifique)
- 5- Arranger (L'Organisateur)
- 6- Belief (Le Convaincu)
- 7- Command (Le Directif)
- 8- Communication (Le Présentateur)
- 9- Competition (Le Compétiteur)
- 10- Connectedness (Le Connecté)
- 11- Consistency (L'Harmonisateur)
- 12- Context (L'Historien)
- 13- Deliberative (Le Prudent)
- 14- Developer (Le Révélateur)
- 15- Discipline (Le Rigoureux)
- 16- Empathy (L'Emotif)
- 17- Focus (Le Déterminé)
- 18- Futuristic (Le Visionnaire)
- 19- Harmony (Le Diplomate)
- 20- Ideation (L'Innovateur)
- 21- Include (Le Rassembleur)
- 22- Individualization (Le Sélectionneur)
- 23- Input (Le Collectionneur)
- 24- Intellection (Le Penseur)
- 25- Learner (L'Apprenant)
- 26- Maximizer (L'Amplificateur)
- 27- Positivity (L'Optimiste)
- 28- Relator (Le Confident)
- 29- Responsibility (L'Engagé)
- 30- Restorative (Le Réparateur)
- 31- Self-Assurance (Le Confiant)
- 32- Significance (La Star)
- 33- Strategic (Le Stratège)
- 34- WOO (Le Mondain)