

«ÉTAT ÉMOTIONNEL»

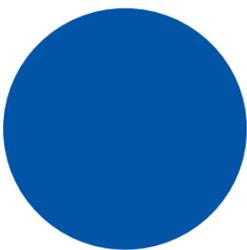
Entreprendre, c'est aussi faire l'expérience d'émotions qu'il faut s'approprier : moins les contrôler que les appréhender dans leur complexité. Car l'entrepreneur peut-être un philosophe à sa manière : c'est la petite pharmacie des émotions, que nous vivons souvent mélangées. Suis-je énergique, ou suis-je orgueilleux ? Comment capitaliser sur mon excitation sans qu'elle ne devienne précipitation ? Dois-je rejeter la peur, au motif qu'elle me tétanise ? Pourquoi le confort me donne l'impression que je ronronne, au point d'avoir le sentiment que je suis moins vigilant ?

«QUELS BESOINS?»

Toute aventure entrepreneuriale met le porteur dans un état d'effervescence intérieure qui l'oblige à tenir un équilibre entre les aspects personnels du projet, et la nécessité de faire appel à ses ressources. Or cet équilibre est difficile et nous nous sommes tous retrouvés dans l'enclave de nos certitudes, ou sous l'influence de tiers qui nous abreuvent des leurs. C'est en cela qu'entreprendre est un parcours d'humilité et de remise en question. Peut-être est-ce pour cela que nous y sommes accros ?

«QUELS OBJECTIFS DE QUESTIONNEMENT?»

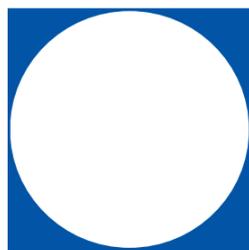
Et si le fait entrepreneurial ne reposait pas tant sur « la bonne personne au bon moment », que sur « les bonnes questions, aux bons moments » ? Par exemple...
1, 2, 3... [...]



RESPIRER POUR GARDER L'ESPRIT CLAIR

un parcours

proposé par Second Souffle Lyon.



- À chaque étape, son émotion et son pendant !**
- 1 Orgueil/énergie
 - 2 Excitation / précipitation
 - 3 Pression/intuition
 - 4 Confort/léthargie
 - 5 Peur/vigilance
- À chaque étape, son besoin !**
- 1 Demander un avis éclairé
 - 2 Anticiper
 - 3 Structurer
 - 4 Être en état de veille / ouverture
 - 5 Lâcher prise

- À chaque étape, son type de questionnement nécessaire !**
- 1 M'interpelle
 - 2 Me provoque
 - 3 Me force
 - 4 à être rigoureux
 - 4 Me fait voir les détails
 - 5 Me fait prendre du recul
 - 6 Me responsabilise
 - 7 Me fait voir mes opportunités/ menaces
 - 8 Me fait expliciter

