

# Multipotentialité & Vie professionnelle

Trouver sa voie avec la  
technique du fil conducteur



Par Valérie Marie

*Auteure de **Hypersensibilité,  
l'appivoiser pour déployer  
son plein potentiel***

# TABLE DES MATIERES

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>4</b>
<b>CHAPITRE 1 – PERSONNALITÉ &amp; UNIVERS DE VIE.....</b>	<b>13</b>
<i>Les valeurs.....</i>	<i>15</i>
<i>L'enfance/adolescence .....</i>	<i>23</i>
<i>Les croyances .....</i>	<i>28</i>
<i>Les univers de vie .....</i>	<i>34</i>
<i>Résumé personnel.....</i>	<i>37</i>
<b>CHAPITRE 2 – VIE RELATIONNELLE .....</b>	<b>39</b>
<i>Vous et les autres.....</i>	<i>40</i>
<i>Résumé personnel.....</i>	<i>44</i>
<b>CHAPITRE 3 – VIE PROFESSIONNELLE .....</b>	<b>46</b>
<i>Le mindmapping .....</i>	<i>46</i>
<i>Tests de profil.....</i>	<i>47</i>
<i>Vos études, emplois, talents.....</i>	<i>49</i>
<i>Résumé personnel.....</i>	<i>54</i>
<b>CHAPITRE 4 – CONTRIBUTION AU MONDE .....</b>	<b>56</b>
<i>La mission de vie .....</i>	<i>57</i>
<i>Les regrets, les rêves .....</i>	<i>59</i>
<i>Votre IKIGAI.....</i>	<i>61</i>
<i>Résumé personnel.....</i>	<i>64</i>
<b>ET MAINTENANT ? .....</b>	<b>65</b>
<b>LE MOT DE LA FIN .....</b>	<b>67</b>

Copyright © 2021 Valérie Marie. Tous droits réservés.

L'éditeur concède à l'utilisateur final une licence d'utilisation du livre numérique concerné en contrepartie du paiement de celui-ci. L'oeuvre achetée sur le site de téléchargement est destinée à un usage strictement personnel et non commercial. Toute reproduction même partielle ou adaptation du dit livre est strictement interdite. La revente, le louage, l'échange ou le transfert à un tiers est strictement interdit. Le contenu du livre numérique est protégé par la législation nationale et internationale en matière de propriété intellectuelle. L'utilisateur final s'engage à respecter les droits d'auteur et à le citer s'il devait faire mention d'une partie du contenu de son livre numérique à des fins de communication professionnelle orale ou écrite. À défaut, toute utilisation hors des conditions énumérées ci-dessus constitue un acte de contrefaçon, qui expose l'utilisateur final à des poursuites judiciaires, civiles ou pénales dans le cadre des dispositions légales et réglementaires en vigueur.

## Introduction

Trouver sa voie quand on a un profil de couteau suisse n'est pas chose aisée. Je le sais aussi bien que vous, je suis passée par là moi aussi ...

Je connais bien ce sentiment de frustration que l'on ressent lorsque le job que l'on occupe actuellement n'est finalement pas celui que nous espérions. L'étincelle du début s'en est allée et notre motivation aussi...

Enfant, je voulais être avocate mais cela n'était pas du goût de mes parents. Tous deux issus d'un milieu ouvrier sur plusieurs générations, devenir avocate aurait été assimilé à trahir ma lignée familiale et surtout ma position dans celle-ci. Certaines croyances étaient fortement ancrées et mon père ne voyait pas d'un très bon œil que je les remette en cause. Me voilà donc avec un premier rêve tué dans l'œuf...

Paradoxalement, mon père souhaitait que je fasse des études universitaires et surtout les études que lui n'avait pu faire parce que la vie en avait décidé autrement. Il me fallait donc prendre en charge ses envies au détriment des miennes. Je n'étais pas mauvaise en chimie et c'est donc tout naturellement que j'ai pris le chemin des bancs de la Faculté des Sciences.

De toute évidence, je n'étais pas née dans un terreau familial propice au déploiement de ma multipotentialité (et de mon hypersensibilité). Dans mon milieu, on choisit un métier, on fait les études qui s'y rapporte, on trouve un job et on reste fidèle à son employeur pendant des années voire des décennies. La croyance relative au monde professionnel qui m'a été transmise est que le travail a un côté négatif, un côté difficile. Il ne peut pas être simple, facile, enjoué... Le travail, le boulot, le job est un labeur : *on est pas là pour s'amuser...*

C'est donc par loyauté familiale et surtout parce que je n'avais rencontré aucun autre schéma de fonctionnement que j'ai travaillé dans le milieu de l'entreprise sans jamais y trouver le moindre plaisir... J'avais de beaux postes, de bons salaires mais je me perdais chaque jour un peu plus.

Je désespérais de trouver ma fameuse vocation, celle qui m'offrirait un job "coup de coeur", une illumination dans ma vie professionnelle. Cette vocation je ne l'ai jamais trouvée...

Cette injonction sociale de la vocation apparaît très tôt dans notre éducation et vous l'avez probablement ressentie lorsqu'est survenue cette fameuse question à laquelle nous n'échappons pas quand nous ne sommes encore que des petits hooligans en short :

*Qu'est-ce que tu veux faire quand tu seras grand.e ?*

Indirectement, on comprend par cette question que l'on doit choisir une voie, un métier. La graine du mot "vocation" a été semée, la pression sociale est entrée dans notre vie et elle ne nous quittera plus jamais. Personnellement j'ai perdu 20 années de ma vie à rechercher cette fameuse vocation...

J'ai occupé plus de 8 fonctions radicalement différentes, signé avec une dizaine d'employeurs, j'ai démissionné, j'ai été licenciée, j'ai été en arrêt maladie... Jusqu'à ce que le trio Burn out/Bore out/Brown out mette un terme définitif à ma carrière de salariée.

Ce sont des lectures, des rencontres, des formations qui m'ont amenée à la découverte de mon profil de zèbre multipotentielle et hypersensible. J'avais déjà plus de 40 ans. Cette découverte a été capitale et m'a permis de comprendre que je n'avais pas de vocation ! Du moins, pas au sens commun où je l'entendais...

Quand on parle vocation, on sous-entend indirectement le mot "métier" çàd un mot bien précis qui désigne un savoir-faire bien défini : sage-femme, pédicure, joailler.ère, avocat.e, architecte, professeur.e, maraîchère.e... En d'autres termes, trouver sa vocation signifie pour la majorité des personnes choisir une case et y rester...

Cette définition "orientée" du mot vocation provient probablement du fait que notre société favorise le statut d'expert, de spécialiste. L'expert est une personne calée dans un domaine précis et, bien souvent, n'envisage pas de changer, de faire autre chose. Ses acquis évoluent de façon linéaire toujours en lien avec cette spécialité. Or, pour le profil multipotentiel, c'est tout le contraire ! Le zèbre est polyvalent, il ne maîtrise pas forcément en profondeur mais son réseau de connaissances est large et diversifié. Il s'ennuie vite et se prend de passion pour une nouvelle activité au moins tous les 6 mois ! Difficile dans ces conditions de trouver cette fameuse vocation n'est-ce pas ?

Si vous pensez que l'aventure est dangereuse,  
essayez la routine, elle est mortelle

Paulo Coelho, romancier

---

## Chapitre 1 - Ma personnalité, mon univers

Inutile de préciser ici que votre personnalité, votre nature profonde est à la base de tout. La déchiffrer, la comprendre, l'appivoiser parfois est un travail d'investigation qu'il est heureux d'entreprendre tôt ou tard. On ne peut accéder à l'épanouissement si l'on ne sait pas qui nous sommes et comment nous fonctionnons. Bien sûr, les quelques pistes de réflexion proposées ci-dessous ne sont qu'un pas sur le chemin, la découverte de soi est le travail de toute une vie.

Subtilement, vos réponses aux questionnements ci-dessous vont petit à petit tracer la trame du fil conducteur de votre vie mais vous permettent aussi de le vivre pleinement en résonance avec vos besoins fondamentaux. Si je prends un exemple personnel, je sais maintenant que l'apprentissage, l'expérimentation et la transmission sont à la base de mon fil conducteur. Dans ma première vie professionnelle, j'ai pu exercer mon intérêt pour la transmission mais dans des conditions de travail, d'environnement et de valeurs qui n'étaient absolument pas faites pour moi ! Je n'en ai retiré que peu de satisfaction au final. Ce n'est que lorsque j'ai monté ma propre entreprise que j'ai pu délibérément mettre en place les conditions qui me permettraient d'exploiter au mieux mon don pour la transmission. Mes besoins et mon fil conducteur ont besoin de s'exprimer ensemble à l'unisson pour pouvoir dégager le maximum de mon potentiel. Ne négligez pas cette étape d'apprentissage sur vous-même.

## 1. MES VALEURS

Une valeur est un qualificatif qui décrit une croyance ou une conviction profonde qui impacte notre manière de penser, d'agir et de faire des choix. Elle est donc de nature subjective puisqu'elle le reflet de notre propre pensée et prise de position par rapport à un sujet donné. Les valeurs ne sont pas figées avec le temps et peuvent évoluer après un travail d'introspection surtout si elles ont été inculquées et non choisies.

Nous possédons tous un système de valeurs et chaque système est différent d'une personne à l'autre. Ceci explique en partie pourquoi nous réagissons différemment à une situation donnée, pourquoi nous prenons des décisions différentes à un même problème ou encore pourquoi nous préférons côtoyer telle ou telle personne.

Parfois les valeurs auxquelles nous croyons réduisent notre mode de pensée en mode binaire tel que ceci est bien ou ceci est mal. De fortes valeurs peuvent même nous faire voir la vie en blanc ou noir sans aucune nuance de gris. Elle impactent toutes les sphères de notre vie : vie sociale, vie professionnelle, vie amoureuse, opinions écologiques, opinions politiques, système d'éducation...

Connaître notre système de valeurs est d'une importance capitale pour vivre une vie qui nous ressemble, une vie cohérente avec ce que nous sommes. Aucune valeur n'est ni bonne ni mauvaise à la condition que nous l'ayons 'choisie' délibérément et qu'elle ne nous ait pas été instillée insidieusement à notre insu comme cela peut se produire avec les schémas d'éducation parentale ou scolaire.

(Re)connaître ses valeurs et avoir la possibilité de les vivre est déjà un premier pas vers une vie professionnelle épanouissante. Le burn out, dont la caractéristique majeure est le sentiment de perte de sens, pourrait en partie s'expliquer par un système de valeur mis à mal au sein de l'entreprise. J'ai ressenti cela dans les 2 dernières entreprises avec lesquelles j'ai travaillé, nos systèmes de valeurs différaient trop et je n'y trouvais plus ma place. Peu à peu la dissonance est devenue tellement grande que je me suis perdue et un sentiment profond de désarroi a pris place. Je ne suis pas naïve : Humanité et Economie forment un couple précaire...

C'est une des raisons majeures qui a fait que j'ai décidé de me lancer dans une carrière d'indépendante. Mes 20 années de salariée avaient définitivement mis un terme à cette illusion d'une vie en entreprise humaine et intègre, cela relevait de l'utopie et je ne le supportais plus. Actuellement, je me sens beaucoup plus en accord avec mon système de valeurs et surtout je

**En résumé du chapitre 1 – Ma personnalité, mon univers**

**Mon TOP 3 des supers pouvoirs (cf.test) :**

**Les 3 besoins fondamentaux qui reviennent le plus souvent :**

**Les 3 valeurs essentielles à respecter dans ma vie :**

**La croyance limitante qui ne m'appartient pas et dont je peux me débarrasser immédiatement :**

**Les 3 caractéristiques qui je recherche souvent dans tous mes centres d'intérêts :**

**Ce que je ressens après avoir terminé ce chapitre ?**

**Ce dont je me sens le/la plus fier.ère, là maintenant ?**

**L'étude de ma personnalité et de mon univers semble indiquer que mon fil conducteur pourrait être lié à :**

## Chapitre 2 – Ma vie relationnelle

Votre fil conducteur est personnel mais analyser vos relations avec autrui est un formidable moyen de déceler des évidences cachées. C'est en analysant mon réseau de connaissances que j'ai pu comprendre que beaucoup de gens qui m'entouraient étaient simplement là parce que je pouvais trouver une solution à leur problème (mon autonomie précoce m'a amenée à me débrouiller seule et donc à trouver des solutions). D'autre part, les commentaires répétitifs de mon entourage tels que « de quoi t'es-tu entichée encore ? » ou « tu ne finis jamais rien » auraient dû me faire entendre ma multipotentialité.

Les relations que nous entretenons sont à double tranchant : soit elles nous permettent d'exprimer qui nous sommes, soit elles nous tirent vers le bas en étouffant notre véritable personnalité. Faire le point (et le tri...) peut se révéler salvateur pour se libérer de conventions qui nous empêchent de déceler le fil conducteur de notre vie.

Si vous êtes zèbre, HP, multipotentielle, hypersensible, vous souffrez probablement d'un sentiment de décalage avec les autres. Analyser en quoi nous nous sentons différents est une piste à explorer car notre sentiment de décalage fait écho à notre singularité, à notre unicité... et votre fil conducteur y est fortement lié.

- **Comment se portent mes relations familiales ? Suis-je proche de ma famille ? Suis-je bien considéré.e ? Est-ce qu'il me manque quelque chose pour me sentir mieux ?**

## Chapitre 3 – Ma vie professionnelle

En tant que multipotentielle, il est probable que vous ayez essayé plusieurs voies professionnelles l'une après l'autre ou plusieurs en même temps, démissionné souvent ou encore suivi de nombreux parcours d'accompagnement et d'orientation. Et, si vous êtes ici, c'est que vous en avez plus qu'assez de tout ça, de tourner en rond ou encore d'aller de désillusions en désillusions.

Ce chapitre va être le plus fourni et le plus riche en enseignements pour vous et votre fil conducteur. Votre mode de pensée en arborescence va probablement bouillonner et peut-être que l'écriture ne sera pas le mode d'expression le plus adéquat. Les idées, parfois fulgurantes et fugaces, vont plus vite que le temps de les écrire. C'est pourquoi vous êtes libres de choisir le mode de collecte d'informations qui vous convient le mieux. Selon moi, la technique du **mindmapping** trouvera ici toute son utilité. Rapide et concise, elle a l'avantage d'offrir une vue globale d'une réflexion bien dans la lignée de notre pensée arborescente. On l'appelle aussi « **Projection ou carte mentale** ».

Son concept est simple : vous tracez un cercle au centre d'une feuille A4 ou A3 dans lequel vous indiquez la question posée. A chaque fois que vous pensez à une réponse ou un lien en rapport avec cette question, vous l'indiquez sur la feuille, l'entourez et la reliez par une droite à la question centrale. Chaque réponse peut donner lieu à une autre réflexion sous-jacente, vous les noterez alors en la reliant à la réponse et non à la question. Veillez à utiliser des mots-clés pour simplifier les informations. Il existe sur internet beaucoup de logiciel gratuit pour vous aider à la construction des mindmaps (Coggle, Mindmeister, Mindomo, Mind42...) mais personnellement comme vous le savez maintenant : je préfère les faire à la main sur papier.

## Chapitre 4 – Ma contribution au Monde

Nous avons tous une quête dans la vie et nous avons tous besoin de sens dans notre vie. On peut tenter de nier ceci en s'évadant dans un consumérisme débilisant, des addictions diverses ou un agenda surchargé mais la question du sens de la vie revient tôt ou tard.

Je suis intimement convaincue que le nombre croissant de burn out s'explique en grande partie par le sentiment de perte de sens ET de cohérence entre ce que nous sommes et ce que nous faisons de notre vie. A force de se suradapter à notre environnement, les injonctions sociales et les besoins matériels, nous perdons notre identité et nous nous égarons.

Il a souvent été remarqué que la question du sens de la vie était souvent liée à une valeur universelle et altruiste. Les relations humaines sont ce qu'elles sont, la vie en société est ce qu'elle est mais l'être humain est un animal social qui a un profond besoin d'**appartenance** et de **reconnaissance**.

Faire partie de la tribu des humains et être reconnu par ses pairs est fondamental. Si l'on pouvait encore parler d'égo à ce stade, ces besoins prennent une autre dimension lorsque s'ajoute le paramètre 'environnement'. Notre environnement, çàd notre planète Terre (et même au-delà), est l'élément qui consolide le tout, qui ramène à cette notion du 'UN'.

Les êtres vivants avec la Terre forment un TOUT harmonieux dont l'équilibre est précaire. **La question du sens de la vie est bien souvent une forme de réponse à cet équilibre** : Comment puis-je contribuer ? Quelle pierre à l'édifice puis-je apporter ? Comment puis-je aider ? Comment faire ma part ? ... Ces questions ont toutes un lien avec l'autre, l'harmonie et l'amour universel.

**Votre contribution au monde est le moteur de votre vie, vos actions son carburant.** Il n'est pas nécessaire de débattre de notre vision de la contribution avec notre entourage, elle peut rester

Nous devons agir sachant que notre travail  
sera imparfait.

Barack Obama, Président des Etats-Unis 2009-2017

---

## Le mot de la fin

*Nous avons toutes et tous une carapace de protection qui s'est construite avec les coups durs de la vie et, même si elle a servi à nous protéger à un moment donné, il nous faut la faire évoluer.*

*J'aime dire les choses telles que je les pense et rien ne me paraît plus stérile que toutes ces stupides mini phrases positives trouvées partout sur internet ou sur les réseaux sociaux : Soyez positif ! Pensez positif ! Allez de l'avant ! Elles me donnent l'impression de remplacer un dogme par un autre et donc de transférer la pression d'une façon d'être à une autre façon d'être. Je ne peux plus être malheureuse, je DOIS être positive ! Si cela était aussi évident et facile, le secteur du développement personnel ne serait pas dans le top 3 des secteurs qui connaissent un essor sans précédent.*

*Afficher une vie parfaite pour vous séduire n'est pas ma stratégie d'approche. Comme vous, j'ai encore bien des choses à travailler, à apprendre, à modifier et à apprécier. Peut-être, tout au plus, suis-je plus avancée sur le chemin ? L'apprentissage de soi est un escalier sur lequel nous nous trouvons. Où que nous soyons, il y aura toujours une personne avant nous (moins avancée sur le chemin) et une personne après nous (plus avancée sur le chemin). Tout ce que font les thérapeutes et coachs est de faire avancer chacun et chacune sur cet escalier de l'apprentissage de soi.*

*Comme je l'ai souvent expliqué en formation, ce ne sont pas les personnes qui affichent une vie parfaite qui me font avancer le plus, je ne suis pas de nature envieuse, jalouse et la convoitise ne m'apporte rien. Ce sont les personnes qui OSENT afficher leur vie telle qu'elle est et qui osent avouer publiquement leurs problèmes, leurs pensées, leurs solutions originales considérées comme hors norme. Souvent je peux m'y identifier en me disant « ah, elle aussi alors... » ou encore « je ne suis donc pas si folle que ça finalement... ».*