

A woman with long brown hair, wearing a black wide-brimmed hat and a black top, is smiling warmly. She is positioned in the center of the frame, with her head and shoulders visible. The background is a stylized, layered landscape composed of various shades of green, blue, and yellow, suggesting rolling hills and a bright sky. The overall aesthetic is modern and artistic, with a focus on bold colors and clean lines. The text 'Le Syndrome de l'Entrepreneur' is overlaid on the bottom half of the image in a large, bold, black font with a white outline.

Le Syndrome de l'Entrepreneur

Le syndrome de l'entrepreneur

Quésaco ? 🙄

Encore une nouvelle théorie avec un titre accrocheur pour nourrir nos cerveaux d'entrepreneurs déjà bien remplis ? Non !

Le syndrome de l'entrepreneur c'est notre quotidien ⚡

Le syndrome de l'entrepreneur

Avez vous déjà lu & entendu :

- Êtes-vous prêts à devenir un meilleur entrepreneur ?
- Ne laissez pas les émotions impacter vos décisions
- Levez-vous tôt le matin et à la même heure le soir
- Faites du sport vos meilleures idées viendront pendant le footing
- Préparez vous des menus à l'avance
- Lisez 30 minutes / jours
- Ecrivez dans un journal
- Méditez
- Créez encore et toujours
- Formez vous continuellement
- Etc.

Le syndrome de l'entrepreneur

À partir du moment où:

- on commence à réfléchir à son projet
- on se lance
- on entreprend

= nous sommes inondés d'informations sur :

- La meilleure façon d'entreprendre
- Devenir la meilleure version de soi-même pour toujours être plus efficace, plus productif, plus inventif plus PLUS PLUS !

Le syndrome de l'entrepreneur

Est-ce que quand on lit ce genre de chose on pense encore à :

- Je fais ce que je fais car ça vient de mon coeur ?
- Ce projet est mon moteur ?
- Je lance ce projet parce que c'est mon envie ?

Est-ce qu'on arrive à ne pas se sentir coupable de ne pas suivre ces conseils ?

- Qui sont ni bons / ni mauvais ! AUCUN JUGEMENT !

Est-ce qu'on arrive à être soi-même dans tout ça ?

Le syndrome de l'entrepreneur

- **Est-ce qu'on peut entreprendre, comme on a envie d'entreprendre ?**
- **Est-ce qu'on peut entreprendre différemment sans culpabiliser ?**
- **Est-ce qu'on peut ne pas se mettre la pression de ne pas suivre les autres ?**
- **Est-ce qu'on peut réussir sans tout ça ?**

Le syndrome de l'entrepreneur

Mon expérience 🙋

Le syndrome de l'entrepreneur

Phase 1 : Je fais ce que je veux de mon rythme, mon emploi du temps. J'entreprends libre !

Phase 2 : Je vois faire les autres, je me compare, je veux être meilleure ! Coucou Google et les recherches “ devenir plus productive & efficace, comment planifier sa vie, gérer sa vie perso & pro” etc. Je veux être + forte, gagner + encore !

Phase 3 : Je suis épuisée, je ne me trouve nulle part, je culpabilise de ne pas avoir LE rythme des autres, et j'ai l'impression de me mettre en échec toute seule. Je me sens nulle et je n'arriverai pas à faire mieux. BAD MOOD = CERCLE VICIEUX

Phase 4 : STOP ! Je veux entreprendre heureuse !

Est-ce que vous aussi ?

Le syndrome de l'entrepreneur

Comment j'accepte d'entreprendre sans me laisser vivre ni me mettre la pression ET réussir ?

- (S')Accepter 🙌
- Notre vie n'est pas un programme 📊
- On ne vit pas pour entreprendre & on n'entreprend pas pour vivre ☠️
- On s'inspire des autres mais on avance selon soi-même 👩
- On s'écoute 👂
- On se fiche la paix 🙏

Le syndrome de l'entrepreneur

**On accepte de ne pas entreprendre
partout, tout le temps et tous les jours**



(promis, votre entreprise ne va pas s'écrouler en une soirée, et vous respirerez encore...)

Le syndrome de l'entrepreneur

**Nous sommes sans aucun doute bien plus sévères
avec nous même que notre ancien patron**

Souvenons-nous à quel point nous détestions son manque de reconnaissance, d'attention envers nous et à quel point notre bien-être pouvait lui être égal.

Alors pourquoi ne pouvons-nous pas être de bons patrons pour nous même ?

Le syndrome de l'entrepreneur

**On reprend une/des activités en dehors de son
entreprise** 

Pour son propre plaisir et son cerveau. Pour nourrir sa propre créativité. Pas pour ouvrir une boutique en ligne ou des vendre des cours de yoga.

(Je vous vois venir...)

Le syndrome de l'entrepreneur

À VOUS DE JOUER !

- Est-ce que vous entreprenez comme vous le souhaitez vraiment ?
- Que pouvez-vous modifier / arrêter / commencer pour entreprendre plus sereinement et sans culpabilité ?
- Qu'est-ce que vous aimeriez faire que vous ne faites pas pour vous ?
- Pourquoi ?

Le syndrome de l'entrepreneur

Mes ressources:

- ["La non-violence envers soi-même quand on est entrepreneur"](#) Bien dans ta boîte
- Podcast / Blog
- [Bulles Nomades](#) - Podcast
- [État d'esprit](#) - Podcast
- [Agir et penser comme un chat](#) - Stéphane Garnier (Livre)
- [Le pouvoir du moment présent](#) - Eckhart Tolle (Livre)
- [Bienveillant avec soi-même. Pouvoir compter sur soi](#) - Christophe Carré (Livre)
- [Foutez-vous la paix ! Et commencez à vivre](#) - Fabrice Midal (Auteur)
- [Devenir soi](#) - Jacques Attali (Livre)
- [Je me trouve nu\(le\)mais je me kiff !](#) - Gaël Chatelain (Livre)
- [La plénitude de l'instant](#) - Thich Nhât Hanh (Livre)
- [Tricot zen](#) - Charlov (Livre)

Le syndrome de l'entrepreneur

Merci ! 😊