

MARCH & ROSE

Summer Vibes
CARNET D'ÉTÉ

Bien-Être





Hello !

J'ai créé ce carnet de l'été pour te permettre... Non pour te permettre rien du tout en fait !

J'avais juste envie de te partager quelques éléments sympas à consommer tranquillement au cours de l'été !

Aucune injonction ou obligation, ce carnet est un outil de détente. L'été est souvent propice au ralentissement dans une vie qui s'apparente parfois à une course folle, alors je te souhaite une formidable saison estivale.

Quelle que soit ta situation actuelle nous sommes toutes et tous en perpétuelle croissance et ce qui est génial avec la vie c'est que tout peut arriver à n'importe quel moment.
ENJOY !

Louise

SOMMAIRE

4 **Suggestions** : Podcasts & Lectures de l'été

6 **Article** : Lâchez-nous avec le lâcher-prise

9 **DOSSIER** : Les Drivers

- Un driver c'est quoi
- Quiz : Quel est ton principal driver ?
- Les antidotes des drivers

13 **Pratique** : 5 choses possibles à faire pendant l'été

15 **Article** : "A quoi tu joues?"
Le couple et les jeux psychologiques

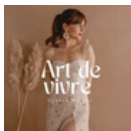
18 **Quiz** : Es-tu prêt à changer de job ?

20 **Pépites de recruteur**

22 **Jeux : Enigmes**

Suggestions Podcasts

Développement personnel



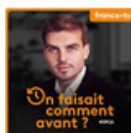
A propos des femmes



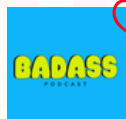
La vraie vie des working moms



Cultiver ses connaissances



Entrepreneuriat



Suggestions Lectures

Romans initiatiques



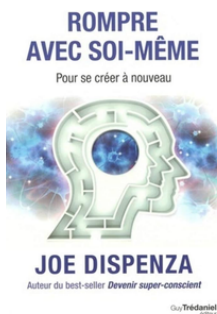
Joël Dicker
Un Animal
Sauvage



Thrillers



Sciences humaines



Féministe



Lâchez-nous avec le lâcher-prise

Qui n'a jamais entendu cette phrase :
"Tu devrais lâcher prise !"

Phrase pleine de bienveillance on n'en doute pas mais pourtant d'une injonction au bien-être pleine et entière.



Et d'abord qu'est-ce que ça veut dire de lâcher prise? Comment on fait quand on a la maison à gérer, les enfants, le stress du boulot, l'organisation de la vie de famille ?

On se voit bien tout laisser tomber et aller faire une balade dans les bois pour respirer deux petites secondes dans le vacarme du quotidien.

Encore une phrase toute faite que le développement personnel nous sert et nous ressort à toutes les sauces et pauvres de nous, on acquiesce en disant "Je sais bien." Alors que c'est juste impossible même d'y penser. Et en vacances c'est parfois encore pire ! Parce que rentrer de 15 jours "OFF" et se sentir toujours autant fatigué, c'est le pur échec de ce à quoi devraient servir ces vacances tant attendues.

Lâcher prise donne à penser qu'il faudrait arrêter de stresser pour le quotidien, que les congés d'été sont là pour faire un reset complet et débiter septembre frais et dispo.

Et bien STOP!

Moi je n'ai pas envie de lâcher prise, en tous cas je n'ai pas envie de me déconnecter de ma réalité. Que je le veuille ou non, je l'emporte partout avec moi, dans mon corps, dans ma tête, dans mes rêves et faire comme si elle n'existait plus va me faire devenir complètement zinzin et me mettre en plus le stress de devoir me détendre.

Laissez-moi me reposer et profiter de mes vacances comme MOI j'ai envie ou comme j'ai la capacité de le faire.

Peut-être que pour moi le lâcher-prise en été c'est de m'occuper de tout ce que je n'ai pas le temps de faire au boulot parce que l'activité est plus calme, peut-être que c'est d'aller faire le tour de France de mes amis que je ne vois jamais durant l'année. Peut-être que c'est prendre le temps de lire un livre, faire la sieste tous les jours, peut-être que c'est aller faire la fête un peu plus que de raison.

Ce que je veux cet été, c'est trouver quelque chose qui fonctionne pour MOI.

Et pour moi, c'est surtout de ne pas attendre de la vie qu'elle soit comme je l'ai prévue ou pas toujours comme je la voudrais. Et oui même en vacances il peut nous arriver des tuiles.

Alors c'est vrai que les réseaux sociaux nous proposent du "en veux-tu en voilà" des séjours au bout du monde avec des plages paradisiaques et comme chacun se relaie tout l'été, j'ai l'impression qu'il n'y a que moi qui n'ai pas les "vraies" vacances comme elles devraient être.

Et pourtant je suis une grande, très grande privilégiée.
Je suis née dans un des pays les plus riches du monde, j'ai une famille, des amis, un travail que j'aime et une vie pleine d'opportunités.
Rien que de me le rappeler, cela me permet de lâcher prise finalement.

Mais je ne veux surtout pas laisser que ce soit remettre en cause ma colère, mon anxiété ou mon stress, et même pendant des vacances, si ce sont des sentiments qui existent, c'est que la vie suit son cours normalement.
Le lâcher-prise, ce n'est pas avoir une vie sans émotions inconfortables.

Et si ces vacances ne se passent pas du tout comme prévu, alors je me rappellerai que les meilleures choses qui me sont arrivées dans la vie sont apparues sans aucun plan !

L.

DOSSIER : Les Drivers

Un Driver c'est quoi ?

Taibi Kahler (sur la photo) a conceptualisé le principe du driver en considérant que nous avons tous des croyances limitantes qu'on a construit au long de notre vie et qui régissent nos comportements.



Le driver c'est un message que l'on se dit à soi-même, souvent de manière inconsciente, et qui nous poussent à agir d'une certaine façon pour nous considérer comme une personne de valeur. C'est en gros l'injonction qu'on se donne à nous-même.

Mais en les conscientisant, nous sommes plus à même de nous en libérer. Taibi Kahler en a recensé 5 :

- **Fais des efforts**
- **Sois fort**
- **Dépêche-toi**
- **Fais plaisir**
- **Sois parfait**

Quel est ton principal driver?

QUIZ

1 QUAND TU COMMENCES UN NOUVEAU PROJET, QUELLE EST TA PREMIÈRE PENSÉE ?

- a) Il faut que ce soit bien fait
- b) Je veux que tout le monde soit content
- c) Je dois finir ça vite
- d) Je dois tout gérer seul
- e) Je vais faire de mon mieux

2 COMMENT RÉAGIS-TU FACE À UNE CRITIQUE ?

- a) Je m'efforce de me corriger
- b) Je cherche à apaiser la personne qui critique
- c) Je me dépêche de résoudre le problème
- d) Je garde mes émotions pour moi
- e) Je redouble d'efforts

3 COMMENT GÉRES-TU LES SITUATIONS DE STRESS ?

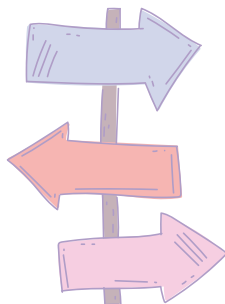
- a) Je m'assure que tout est bien fait
- b) Je m'inquiète de ce qu'on peut penser de moi
- c) J'essaie de tout terminer
- d) Je reste impassible
- e) Je m'efforce de continuer

4 QU'EST-CE QUI TE MOTIVE LE PLUS ?

- a) L'excellence
- b) L'approbation
- c) L'efficacité
- d) La résilience
- e) La persévérance

5 QUE RESSENS-TU SI TU NE PEUX PAS TERMINER UNE TÂCHE À TEMPS ?

- a) Je suis frustré
- b) J'ai peur
- c) Je suis stressé
- d) Je m'en veux
- e) Je me dis que je n'ai pas assez fait



6 COMMENT RÉAGIS-TU QUAND ON TE DEMANDE DE L'AIDE ?

- a) Je vérifie que je suis capable
- b) Je suis ravi
- c) J'essaie de répondre à la demande rapidement
- d) Je réfléchis à la meilleure façon de faire sans montrer de faiblesse
- e) J'accepte et m'engage à faire de mon mieux

7 COMMENT RÉSOUS-TU LES PROBLÈMES ?

- a) J'analyse tous les détails
- b) Je cherche une solution satisfaisante
- c) Je veux trouver la solution le plus rapidement possible
- d) Je me débrouille en autonomie
- e) Je travaille dur jusqu'à avoir la solution

REPONSES

Majorité de a) : Ton driver principal est "Sois parfait".

Majorité de b) : Ton driver principal est "Fais plaisir".

Majorité de c) : Ton driver principal est "Dépêche-toi".

Majorité de d) : Ton driver principal est "Sois fort".

Majorité de e) : Ton driver principal est "Fais des efforts".

Les antidotes des drivers

ANTIDOTE "SOIS PARFAIT"

Donne-toi le droit à l'erreur et rappelle-toi que c'est permis d'aimer ce que tu fais sans que ça ne soit parfait.

ANTIDOTE "FAIS PLAISIR"

Pense à toi d'abord pour pouvoir donner le meilleur aux autres. Tu es le/la mieux placé(e) pour te combler.

ANTIDOTE "SOIS FORT "

Exprime davantage tes émotions qui sont un signe de force et non de faiblesse. Ton entourage te veut authentique.

ANTIDOTE "FAIS DES EFFORTS"

Permits-toi de réussir sans "en baver". Regarde comment simplifiez les choses et fais des choix qui te tranquillisent.

ANTIDOTE "DEPECHE-TOI"

Organise les choses et révise régulièrement tes priorités et tes urgences. Autorise-toi à ralentir pour profiter du présent.

5 choses possibles à faire pendant l'été

ALLEGEMENT DIGITAL

Pris dans la course quotidienne toute l'année nous accumulons dans nos téléphones un nombre de photos, de vidéos, d'applications et de contacts qui encombrant nos appareils mais aussi notre mental.

Faire le tri peut permettre de nous alléger et de reprendre le contrôle de nos outils digitaux.

De même, n'hésite pas à faire le tri des comptes que tu suis sur les réseaux. Regarde ceux qui te procurent du plaisir et ceux qui, au contraire, te mettent dans l'inconfort et supprime !

MOODBOARD

Le moodboard est une super activité qui allie créativité et reconditionnement du cerveau.

Il peut se faire en physique ou en digital.

Il s'agit de réunir des photos, textes, citations, couleurs... qui t'évoquent ce que tu souhaites qu'il se passe dans ton futur, les endroits où tu veux aller, les activités que tu souhaites faire, des éléments qui te font du bien.

Découpe, colle, scotch, épingle tes images et crée-toi un tableau qui t'inspire.

PRENDRE SOIN DE SON CERCLE (PAS SI PROCHE)

L'entretien des relations qui nous sont chères est une formidable opportunité pour le cœur. L'été peut être le moment de passer ce coup de téléphone ou d'enfin envoyer ce message à cet ami qu'on ne voit que très peu et qui nous manque ou à ce super ex-collègue qu'on n'a pas revu depuis si longtemps. On ne mesure que peu l'effet d'un petit mot à notre cercle qui nous entoure de loin.

LISTER SES "SOLO DATES"

Les solo dates sont des moments dans lesquels on prévoit une sortie seulement soi avec soi. Dans l'organisation du quotidien nous n'avons que peu de temps pour se récompenser, se féliciter ou juste profiter d'un moment en solo.

Prévois d'aller voir ce film au cinéma même si c'est seul, va dans ce nouveau resto, prépare toi un repas de fête, apprête-toi et va te dater !

VISUALISER & RESENTIR

La visualisation n'a de sens que si elle est accompagnée de ce que tes rêves te procurent comme sensation. Qu'est-ce que ça te fait de penser à ce nouveau job? Qu'est-ce qui s'active à la pensée de ce déménagement ? Si notre mental nous met souvent à mal, notre corps est sûrement celui qui nous donne les meilleures indications. Prends le temps de sentir et de ressentir ce qu'il se passe dans tes jambes, tes bras, ta gorge. La vérité de nos souhaits se cache dans nos sensations.

“A quoi tu joues ?”

Le couple et les jeux psychologiques



Le couple est l'endroit où se jouent et se rejouent encore davantage les schémas et scénarios que nous avons construits.

Parce que l'intimité est le lieu dans lequel on recherche le plus de signes de reconnaissance. Un signe de reconnaissance, c'est ce qui nous permet de nourrir notre estime de nous, notre valeur et notre place dans le monde. C'est un besoin psychologique principal tout au long de notre vie.

Et surtout dans l'intimité, nous sommes, nous êtres humains, extrêmement bons pour répéter ce que nous avons appris et qui fonctionne.

Pas qui fonctionne dans le sens "qui est forcément sain" mais dans lequel notre inconscient trouve quelque chose, et bien souvent il s'agit d'attention.

Combien de fois la même scène se répète dans le couple?

"C'est toujours pareil !" "Ca ne changera jamais"

Il est fort possible que ça ne change d'ailleurs pas si le couple ne conscientise pas ce qu'il gagne à répéter sans cesse ce jeu qui ne l'amuse en réalité pas du tout.

Comment faire pour sortir du jeu ?

D'abord il est à identifier. Cette première étape peut déjà être très challenging car nous sommes tellement habitués à jouer à deux de manière inconsciente que nous n'arrivons même plus à reconnaître lorsque ça démarre. On appelle ça "l'accroche". C'est l'hameçonnage qui débute le jeu psychologique.

Et quand on est déjà dedans ?

Il est nécessaire de se rappeler que les jeux psychologiques ont une quête qui nous échappe car inconsciente.

Cette quête c'est l'attention de l'autre. Nous voulons nous faire entendre, nous sentir considérés, écoutés, compris.

Pourtant il existe un autre moyen pour avoir tout ça sans rentrer dans du conflit ou dans une communication, de laquelle nous ressortirons à coup sûr tous les deux perdants.

Dis-moi qui tu es et ce dont tu as besoin.

Nous ne sommes pas responsables de ce que nous avons vécu mais nous sommes responsables de ce que nous en faisons aujourd'hui. Nos besoins nous appartiennent complètement depuis que nous sommes adultes et autonomes. Il est donc de notre propre et unique responsabilité de dire nos besoins, nos endroits de sensibilités, nos difficultés, et de faire les demandes correspondantes.

Souvent nous n'allons pas vers la demande parce que nous

considérons que la personne qui partage notre intime devrait nous connaître par coeur [s'il nous aimait vraiment] et qu'on ne devrait pas avoir à demander. Ou alors parce qu'on a peur de se prendre un NON en pleine tête et du coup on fait quoi avec ça ?

Même s'il arrive que l'autre devine nos pensées, faire de ce point un acquis c'est tomber dans une dépendance qui n'est généralement pas l'amie des relations saines.

Et si l'autre dit NON, il exprime certainement aussi un besoin dans cette réponse.

De quoi avons-nous chacun besoin pour continuer d'évoluer sereinement ensemble ?

Y a-t-il un endroit où l'on peut se retrouver ?

Nous parlons souvent de concessions ou de sacrifices.

Et si finalement le couple ça n'était ni l'un ni l'autre, mais juste l'envie de créer un chemin qui n'existe nulle part et pour personne d'autre.

Parce que si chaque humain est unique, avec sa vie, ses expériences, ses blessures, choisir d'être à deux est, dans l'absolu, un sacré pari.

Et si le couple n'est pas du tout un but en soi, nous expérimentons tous l'intimité que ce soit avec notre famille, nos amis... et dès que l'intimité existe, il peut être intéressant de s'interroger : A quoi moi je joue, quand j'ai besoin d'attention ?

Es-tu prêt(e) à changer de job ?

QUIZ

1 QUEL EST TON NIVEAU DE CLARTÉ SUR TON AVENIR PRO ?

- a) Je ne sais pas vraiment
- b) J'ai quelques idées
- c) J'ai une vision claire mais je ne sais pas comment y arriver
- d) Je sais exactement ce que je veux et j'ai déjà un plan

2 QUEL EST L'IMPACT DE TON JOB ACTUEL SUR TA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE ?

- a) Pas d'impact significatif
- b) Parfois un peu de stress ou de la fatigue
- c) Mon travail affecte négativement ma santé
- d) Mon travail a un impact sévère sur ma santé

3 QUEL EST L'ALIGNEMENT DE TON JOB ACTUEL AVEC TES VALEURS ET ASPIRATIONS ?

- a) Je n'y ai jamais vraiment réfléchi
- b) Il correspond partiellement
- c) Il ne correspond plus à mes valeurs et aspirations
- d) Je cherche activement un job qui soit aligné avec mes valeurs et aspirations

4 QUE FAIS-TU POUR TE PRÉPARER À UN CHANGEMENT DE JOB ?

- a) Je réfléchis à ce que j'aime faire
- b) J'ai un plan en tête et je regarde comment m'y prendre
- c) J'ai mis à jour mon CV ou je suis en train de me former
- d) Je cherche activement et j'ai déjà des pistes

5 COMMENT FAIS-TU POUR MAINTENIR UN ÉQUILIBRE VIE PRO/VIE PERSO ?

- a) Ce n'est pas un sujet qui m'intéresse
- b) J'essaie de maintenir un équilibre
- c) J'ai quelques stratégies
- d) J'ai un plan bien défini

6 COMMENT GÈRES-TU LES ÉCHECS & DÉCEPTIONS DANS TA CARRIÈRE ?

- a) J'essaie d'oublier et de continuer
- b) Je ressens souvent du découragement
- c) Je les analyse pour en tirer des leçons
- d) Je vois les échecs comme des opportunités de croissance et de changement

7 QUELLE EST TA CONVICTION PROFONDE CONCERNANT TON ÉPANOUISSEMENT PRO ET PERSO DANS UN NOUVEAU JOB ?

- a) Je ne sais pas si le problème vient vraiment de mon job
- b) Je pense que ça pourrait améliorer certaines choses
- c) Je suis convaincu(e) que j'aurai un meilleur épanouissement
- d) Je suis certain(e) qu'un changement de job est crucial

REPONSES

Majorité de a) : **Tu n'es pas encore prêt(e)**. Réfléchis plus profondément à ce qui te satisfait ou te frustre dans ton travail actuel et explore tes aspirations et valeurs.

Majorité de b) : **Tu n'es pas encore sûr(e) de la voie à suivre**. Analyse l'impact de ton travail sur ta santé et ton bien-être, et explore les possibilités qui s'offrent à toi.

Majorité de c) : **Tu es en phase de préparation pour un changement de job**. Continue sur cette voie et actives ton réseau.

Majorité de d) : **Tu es prêt(e) à changer de job**. Continue à te préparer activement et à garder un équilibre entre ta vie professionnelle et personnelle.

Pépites de recruteur

“Je fais du recrutement depuis plus de 7 ans et autant dire que c’est un métier dans lequel on en vit des choses !
Juste pour le plaisir voici 4 situations... cocasses.”

Louise

Je démarre la visio, pressée d’en savoir plus sur cet avocat. Le jeune se connecte, il a des écouteurs à fils. Au bout de 5mn il se met à mettre les fils dans sa bouche et à les mastiquer en répondant à mes questions..

Comment dire... ce profil n’a pas convenu.



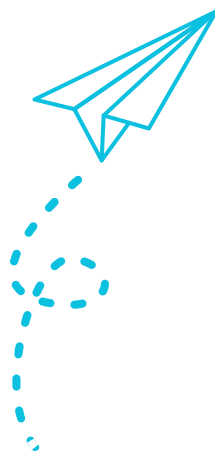
Après une prise de contact sur LinkedIn dans le cadre d’une chasse de têtes, la dame me dit qu’elle veut en savoir plus sur le poste. Je lui donne toutes les indications en lui proposant de nous appeler pour en discuter de vive voix. Réponse de l’intéressée : “Vous êtes une folle qu’il faudrait enfermer !” ...

Merci, au revoir !

Il cherchait un job d'été en tant que vendeur dans le luxe. Il se présente en tenue de motard. Ses bottes couinent le temps du trajet jusqu'en salle de réunion. Il a chaud, il transpire, je lui propose de l'eau. Il finit par enlever sa veste me laissant découvrir un marcel trempé de sueur lui collant à la peau.

Je ne sais pas où il a passé l'été !

Après 5 entretiens en visio et la réception de l'offre d'embauche par mail, nous calons une date avec l'entreprise pour que mon candidat vienne rencontrer son futur manager en personne. Le jour J, le candidat se présente sauf que le manager avait, par erreur, noté le rdv pour le jour d'avant... Furieux de penser le candidat irrespectueux, il ne lui serre pas la main et retire directement son offre... pas de retour en arrière possible le manager est borné, **le candidat, lui, a pris son vol retour pour New York.**



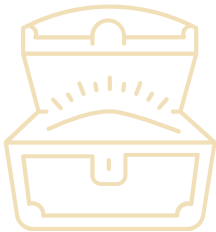
Jeux

Enigmes

Un vieux marin donne une boîte en bois à son petit-fils et lui dit : "Cette boîte contient un trésor inestimable. **Pour l'ouvrir, tu dois découvrir la combinaison à quatre chiffres.**"

Voici les indices :

1. Le premier chiffre est le double du deuxième chiffre.
2. Le deuxième chiffre est la moitié du troisième chiffre.
3. Le troisième chiffre est un tiers du quatrième chiffre.
4. La somme des quatre chiffres est égale à 14



Vous êtes devant trois coffres : un coffre en or, un coffre en argent, et un coffre en bois. Chaque coffre a une inscription, mais **une seule inscription dit la vérité.** Les autres sont fausses. Les inscriptions sont les suivantes :

Coffre en or :

"Le trésor est dans ce coffre."

Coffre en argent :

"Le trésor n'est pas dans ce coffre."

Coffre en bois :

"Le trésor n'est pas dans le coffre en or."

Jeux

Enigmes

Vous êtes alchimiste et vous avez devant vous trois flacons de potion. Un flacon contient un antidote, un flacon contient un poison instantané, et le troisième flacon contient une potion de sommeil profond. Les flacons sont étiquetés A, B, et C, mais les étiquettes ont été mélangées. Voici ce que vous savez :

1. La potion de sommeil profond est dans le flacon A ou B.
2. L'antidote n'est pas dans le flacon B.
3. Le poison instantané est dans le flacon A.

Quel flacon contient l'antidote, lequel contient le poison, et lequel contient la potion de sommeil profond ?

Vous vous trouvez dans une maison avec trois pièces : la cuisine, le salon, et la chambre. Chaque pièce contient un objet spécifique : un livre, une lampe, et une plante. **Quel objet est dans quelle pièce sachant que :**

1. L'objet dans la cuisine n'est pas la plante.
2. La lampe n'est pas dans le salon.
3. Le livre est dans la pièce à côté de celle qui contient la plante.



1

Les chiffres sont 2, 4, 6 et 2

L'inscription sur le coffre en bois est vraie
et le trésor est dans le coffre en argent.

2

3

Le flacon A contient le poison instantané,
le flacon B contient la potion de sommeil
profond et le flacon C contient l'antidote.

La lampe est dans la cuisine, le livre est
dans le salon et la plante est dans la
chambre.

4

Bonnes vacances 2024 !

Si tu veux venir suivre mes actualités,
prendre une dose de bonne humeur
et échanger sur des sujets en lien
avec le coaching ou le recrutement
n'hésite pas à me suivre sur mes
réseaux.

A très bientôt !

Louise



@marchandrosegroup



@marchandrosegroup



march & rose



www.marchandrosegroup.com