

J'ai pas fait bac + 5, et alors ?!

Marie-Laure Deschamp

J'ai pas fait bac + 5, et alors ?!

Tous les chemins mènent
à l'épanouissement professionnel

© Marie-Laure Deschamp, 2022
ISBN papier : 979-10-405-0465-8
Dépôt légal : avril 2022

Mise en page : Atelier 7F – www.atelier7f.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À mon père,

*Merci, par ton histoire, de m'avoir transmis que rien n'est impossible.
Toi aussi, tu as affronté tes peurs, tes croyances, mais quel parcours !
Nous avons tous besoin de rôles modèles, de héros pour avancer.
Tu resteras le mien pour toujours !*

SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| Pourquoi ce livre..... | 13 |
| Un parcours en 7 étapes pour oser s'épanouir professionnellement .. | 15 |
| Quand parcours atypique rime avec épanouissement professionnel 17 | |
| Bac général ou « bac poubelle »..... | 17 |
| Je ne ferai pas partie des élites de la France | 19 |
| De secrétaire à coach en développement personnel et professionnel | 20 |
| Mon premier syndrome de l'imposteur | 21 |
| Mes premières croyances limitantes..... | 22 |
| Parenthèse enchantée jusqu'au jour où Wonder Woman craque .. | 24 |
| Syndrome de l'imposteur : le retour..... | 25 |
| En finir avec mes peurs..... | 26 |
| 24 heures chrono et me voici coach..... | 27 |
| Étape 1 // | |
| Diplôme, réussite, épanouissement, où en êtes-vous | 29 |
| Mais au fait, que signifie réussir..... | 30 |
| La réussite, côté définitions | 32 |
| La réussite, côté citations..... | 33 |
| Quand l'école, la famille et l'entreprise | |
| sabotent votre vision de la réussite | 34 |
| Ça commence à l'école, avec le soutien des parents... .. | 34 |
| ... ça continue en entreprise..... | 40 |
| C'est à vous ! Faites le point sur votre réussite..... | 43 |
| Témoignage. Virginie, 40 ans : | |
| « J'avais l'impression que je ne pourrai jamais être moi-même. » | 50 |

J'ai pas fait bac + 5, et alors ?!

Étape 2 //

| | |
|---|-----------|
| Arrêtez de vous comparer | 55 |
| Cassez le piédestal de vos héros..... | 55 |
| Utilisez les clés de la réussite | 57 |
| Au lieu d'être jaloux de l'autre, inspirez-vous de lui..... | 57 |
| Entourez-vous des bonnes personnes | 58 |
| Ne vous fiez pas aux apparences..... | 59 |
| Développez votre sentiment de gratitude..... | 59 |
| Ne cherchez plus la perfection..... | 60 |
| Changez de carburant et utilisez la reconnaissance | 61 |
| Les signes de reconnaissance | 61 |
| Comment donner de la reconnaissance..... | 62 |
| Comment recevoir la reconnaissance..... | 63 |
| Comment vous donner de la reconnaissance | 64 |
| Comment demander de la reconnaissance..... | 65 |
| Mettez votre énergie au bon endroit..... | 67 |
| C'est à vous ! Faites le bilan de vos 8 domaines de vie | 71 |
| Témoignage. Estelle, 47 ans : | |
| « Mon hypersensibilité est devenue ma plus grande richesse. » | 75 |

Étape 3 //

Craquez vos croyances limitantes

| | |
|---|-----------|
| et transformez-les en croyances aidantes | 81 |
| C'est quoi, une croyance limitante | 81 |
| Les croyances héritées | 83 |
| Les croyances fabriquées..... | 85 |
| Comment craquer vos croyances limitantes | 87 |
| Transformer une croyance héritée | 87 |
| Transformer une croyance fabriquée..... | 89 |
| Étude de cas..... | 91 |
| Croyance héritée : « Dans un couple, on ne peut pas être deux à réussir et à avoir de l'ambition. » | 91 |
| Croyance fabriquée : « Je suis nulle en entretien d'embauche. » | 95 |
| C'est à vous ! Identifiez vos propres croyances et craquez-les ! | 99 |
| Témoignage. Nilda, 34 ans : | |
| « J'ai compris plus tard en quoi ce que l'on me reprochait pouvait être des atouts. » | 101 |