

# L'entrepreneuriat, une lutte entre confiance et défaitisme

*En décembre 2017, Sonia Valente quitte le salariat en se faisant la promesse suivante : ne jamais y revenir. Utopique ou pas, à ses yeux l'entrepreneuriat est synonyme de liberté. La liberté dans le choix de son activité, la liberté dans son organisation du travail. La liberté d'être finalement libre.*

Temps de lecture : minute

---

20 janvier 2020

Republication du 12 février 2019

Mon projet entrepreneurial partait de mon propre vécu : accompagner les femmes qui aspirent à vivre une vie professionnelle épanouissante en les aidant à trouver, définir et construire leur projet de reconversion. C'est comme ça que j'ai créé Wit Potentielles.

En trois mois et sans m'en rendre compte, la liberté qui m'a fait choisir cette voie s'est transformée en prison. Une prison psychologique puis physique dans laquelle j'étais à la fois coupable et victime. Coupable à cause de mon état d'esprit d'habitude défaitiste et manquant de confiance en soi, et victime à cause de mon état d'esprit confiant, déterminé et bienveillant que j'ai développé au cours de ma reconversion.

Et puis il y eu ce jeudi du début du mois de novembre 2018. Mon réveil a sonné à 8h comme tous les matins, mais ce jour-là, je ne me suis pas levée. Je ne pouvais littéralement pas sortir du lit parce que j'étais épuisée. Épuisée physiquement et psychologiquement.

Je suis restée dans mon lit, dans le noir, pendant trois jours à lister toutes

les raisons pour lesquelles je n'avais pas les épaules d'une entrepreneure. Puis, le dimanche matin, j'ai fait mon auto-analyse pour comprendre ce qu'il venait de se passer. Il fallait que je me rende à l'évidence, ce n'était certainement pas comme cela que j'arriverai à faire de mon projet professionnel une réalité concrète. Alors, après trois jours de végétation, j'ai repris les devants. Je vous explique en trois points comment mon état d'esprit défaitiste a pris le dessus sur mon état d'esprit confiant et comment j'ai inversé la balance pour ne pas abandonner mon projet entrepreneurial.

## Me comparer à la concurrence a fait prendre l'avantage à mon état d'esprit défaitiste

En prenant la décision de devenir entrepreneure dans le secteur de la reconversion professionnelle, je savais que le marché était très concurrentiel. Pour me démarquer, j'ai commencé par auditer la concurrence : prestations de services, ton utilisé, formations, cible, ligne éditoriale...

Une tâche dont j'ai sous-estimé le risque. Mon audit ponctuel est devenu régulier. Je passais peut-être deux heures par jour à lire les articles de mes concurrents, à suivre les échanges sur les réseaux sociaux. Un nouveau programme, une nouvelle formation pour eux, alors que moi j'en étais bien loin !

En me comparant à mes concurrents, je me disais que j'étais incompétente, lente. Et que jamais je n'arriverai à me démarquer. Toutes les idées que j'avais étaient déjà trouvées. Quand je commençais à rédiger un article, un qui traite du même sujet sortait chez mon concurrent. Alors, je stoppais l'écriture, pensant que je n'étais pas suffisamment rapide.

Or, je me trompais d'adversaire. Ce n'était pas mon concurrent mon

adversaire. C'était moi-même. À chaque fois que j'ouvrais la dernière newsletter de mon concurrent ou que je m'insultais d'incapable après la lecture d'un article, je nourrissais mon état d'esprit défaitiste.

J'avais donc si peu d'estime envers moi et si peu de confiance en moi pour considérer que je pouvais apporter une valeur ajoutée, un regard différent et intéressant de la reconversion qui parlerait à certains visiteurs. En adoptant cet état d'esprit, je m'éloignais un peu plus de l'esprit confiant et déterminé que doit avoir un entrepreneur pour réussir.

## Ne plus répondre à mes besoins de sommeil et de faim a été le coup de grâce

Je n'ai pas vu les choses s'empirer. J'étais obsédée par l'idée de rattraper mes concurrents alors que je me trompais de combat. Je voulais arriver à leur niveau en seulement deux mois. Une obsession complètement stupide et irréalisable. Eux s'étaient lancés un an voire trois ans auparavant pour certains.

Alors, j'ai travaillé n'importe comment. J'écrivais des articles à la chaîne, pensant que ça allait faire décoller mon activité par miracle. J'ingurgitais un maximum de lectures, j'écoutais le plus de podcasts possible pour enrichir mes connaissances et trouver l'inspiration et puis je suivais des formations en ligne.

Je n'avais pas de plan préétabli, aucune stratégie définie. C'était un véritable bordel. Un bordel qui ne faisait qu'alimenter mon état d'esprit défaitiste. Pourquoi voulais-je arriver au niveau de mes concurrents ? Pour satisfaire un besoin de reconnaissance.



À lire aussi

Comment le chômage m'a ouvert les portes de l'entrepreneuriat social

Pourtant, je recevais de la reconnaissance de la part des volontaires que j'accompagnais dans le cadre de ma formation. De la part de mes collègues de promo. Ou de la part de mon entourage qui reconnaissait ce talent que j'avais pour écouter les gens, les comprendre et faire ressortir le meilleur d'eux-mêmes. Plus je recevais des compliments et de la reconnaissance, plus mon niveau d'auto-exigence augmentait.

Or, comment devenir une bonne entrepreneure sociale si j'étais incapable de voir mes avancées et mes réussites ?

En n'ayant de cesse de faire grimper mon niveau d'auto-exigence, j'ai perdu toute bienveillance et tolérance envers moi-même. Alors, sans m'en apercevoir, j'ai commencé à moins me nourrir. Puis, je n'arrivais plus à trouver le sommeil parce que je ne voulais pas me déconnecter de

mon activité.

Même fatiguée, il était hors de question que je fasse une grasse matinée. Le week-end, pas de sorties non plus. Je travaillais le samedi et le dimanche, sans relâche pour des résultats inexistantes. Des résultats inexistantes parce que je faisais les choses n'importe comment.

Aucun plan, aucun cadrage, je travaillais le matin, le midi, le soir, la nuit. J'étais totalement obsédée par la réussite de mon projet. Une réussite qui n'était certainement pas près d'arriver si je continuais à adopter un tel état d'esprit défaitiste.

## La volonté et la persévérance m'ont donné la force de retrouver un état d'esprit confiant

Au moment où je me suis effondrée ce jeudi de novembre, j'avais deux options :

- soit laisser mon état d'esprit défaitiste prendre définitivement l'ascendant et me lamenter sur mon propre sort pour revenir dans le salariat,
- soit adopter immédiatement cet état d'esprit confiant que j'avais au fond de moi et qui m'avait donné la force de devenir entrepreneur pour me donner les moyens de faire de mon projet une réussite.

Le combat est en définitive facile. Il suffit de le vouloir. Facile, mais pas pour autant simple. C'est un combat de tous les jours pour modifier sa perception de soi-même et du monde.

J'aime ce que je fais. Je ne vois pas le temps passer quand j'écris ou quand j'aide des femmes à définir leur projet de reconversion ou des entrepreneures à lancer leur activité. Puis, on me fait savoir que je le fais bien. Mon obstacle majeur dans ma réussite était donc uniquement moi !

J'ai commencé par arrêter de me comparer à la concurrence. Ils avaient un temps d'avance, qu'ils auront toujours et je ne pourrais probablement jamais les rattraper. Puis je n'ai pas eu le choix, je me devais de faire un petit retour chez un coach pour retrouver une bonne estime de moi-même, confiance en moi et travailler mes croyances.

Enfin, j'ai défini un plan d'action sur les 3 mois suivants pour atteindre le premier objectif que je m'étais fixé.

J'ai décliné ce plan en objectifs et en actions concrètes. J'ai redéfini ma vision et j'ai vu grand. J'ai un planning où je me note les tâches que je devais faire chaque semaine pour tendre vers mon objectif à 3 mois.

Ce planning, j'ai décidé de ne pas le surcharger pour ne pas risquer de basculer de nouveau vers un état d'esprit défaitiste. J'ai fait une sélection pour ne garder que les tâches qui sont réellement importantes et utiles. Le reste, je l'ai mis en stand-by comme mon projet de livre que j'ai commencé à écrire sur la reconversion au féminin.

Le résultat ? J'ai retrouvé un état d'esprit confiant stable qui contribuera en grande partie à la réussite de mon activité !

## Conclusion

Mon quotidien d'entrepreneure est une lutte perpétuelle entre deux facettes de ma personnalité. J'ai une prédominance à avoir un état d'esprit défaitiste et très exigeant envers moi-même. Mais, ce n'est pas une fatalité. J'ai réussi il y a plus d'un an à modifier ma perception de moi-même et du monde en adoptant une vision et un état d'esprit plus confiant, tolérant et bienveillant envers moi-même.

La confiance en soi se travaille au quotidien. Il faut savoir vraiment bien se connaître, mais aussi avoir une vision motivante pour avancer et pour

savoir se relever en cas de difficultés ou de coup dur. C'est ce que je résume dans mon ebook gratuit et pratique "Les 3 étapes pour réussir sa reconversion quand on n'a pas confiance en soi".

---

Article écrit par Sonia Valente