

Sonia VALENTE

COMMENT TROUVER

— sa —

PLACE

QUAND ON NE RENTRE

— dans aucune —

CASE

LE GUIDE DES MULTIPOTENTIELS
DANS LE MONDE DU TRAVAIL

● Éditions
EYROLLES

**Comment
trouver sa place
quand on ne rentre
dans aucune case**

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2021

ISBN : 978-2-416-00070-6

Suivi éditorial : Marjolaine Sérédouk – Blob Éditions

Sonia Valente

Préface de Cendrine Genty

Comment trouver sa place quand on ne rentre dans aucune case

*Le guide des multipotentiels
dans le monde du travail*

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

PRÉFACE	1
INTRODUCTION	5
PARTIE 1 : FAUT-IL VRAIMENT CHERCHER SA VOIE QUAND ON EST MULTIPOTENTIEL ?	11
CHAPITRE 1. UN MONDE DU TRAVAIL EN PROFONDE MUTATION	13
Des Léonard de Vinci au pays des spécialistes	14
Les multipotentiels sur le devant de la scène	26
CHAPITRE 2. ÊTRE MULTIPOTENTIEL, UN COCKTAIL DE <i>SOFT SKILLS</i>	35
Ce que veut dire être multipotentiel	36
La force des multipotentiels : des <i>soft skills</i> transversales	49
CHAPITRE 3. DANS LA TÊTE D'UN MULTIPOTENTIEL QUI NE S'ASSUME PAS	59
Pour vivre heureux, vivons cachés ?	59
Faites tomber le masque !	67
« Suis-je un imposteur ? »	70

PARTIE 2 : COMMENT CONSTRUIRE UNE CARRIÈRE ADAPTÉE À SA MULTIPOTENTIALITÉ ?

79

CHAPITRE 4. VOUS N'ÊTES PAS SEULEMENT MULTIPOTENTIEL !	81
Condition n° 1 : bien se connaître	82
Condition n° 2 : avoir un but à atteindre	97
CHAPITRE 5. IDENTIFIER VOS COMPÉTENCES-FORCES	101
La compétence, le socle de toute collaboration	102
Les <i>soft skills</i> au service des compétences techniques	104
Décortiquer votre parcours	109
Identifier vos forces	117
CHAPITRE 6. STRUCTURER VOS IDÉES EN TROUVANT VOTRE MOTIVATION PROFONDE	127
La peur de trier ses idées expliquée à travers <i>Vice-versa</i>	128
Qu'est-ce qu'une motivation profonde ?	129
Comment trouver votre motivation profonde ?	135
Lier vos forces à votre motivation profonde	141
CHAPITRE 7. UNE CARRIÈRE MULTIPOTENTIELLE SUR MESURE	143
Construire votre plan de carrière	144
Renoncer, est-ce échouer ?	153
En quête de liberté : entrepreneuriat, start-up et <i>slashing</i>	157
Salarier : décrocher et réussir son entretien d'embauche	166
Spécial managers/RH : recruter et valoriser la carrière d'un collaborateur multipotentiel	172

PARTIE 3 : BIEN VIVRE SA CARRIÈRE QUAND ON EST MULTIPOTENTIEL

179

CHAPITRE 8. FAIRE FACE À L'ENNUI	181
L'ennui, un ami qui vous veut du bien	182
Les sources de l'ennui	183
Les conséquences de l'ennui	186
Détecter les premiers signes de l'ennui	188

Comment sortir de l'ennui	191
Comment parler de l'ennui à son responsable ?	199
Et si ça ne suffit pas, que faire ?	201
CHAPITRE 9. LUTTER CONTRE LA PROCRASTINATION	203
Vous n'êtes pas seul au monde à procrastiner	204
Les 3 facteurs de procrastination	206
L'envie de toucher à tout : le facteur de procrastination préféré des multipotentiels	211
Techniques pour ne pas (trop) procrastiner	212
CHAPITRE 10. BIEN AVEC SOI, BIEN DANS SON TRAVAIL	225
Comment arriver à se faire comprendre	226
Comment préserver sa santé	234
S'affirmer au quotidien en tant que multipotentiel	238
CONCLUSION	241
REMERCIEMENTS	243

PRÉFACE

« Comment trouver sa place quand on ne rentre dans aucune case ?
Le guide des multipotentiels dans le monde du travail. »

Avez-vous ressenti, tout comme moi, votre cœur bondir à chaque mot du titre du livre de Sonia Valente, cette merveilleuse auteure que vous vous apprêtez à lire ?

À peine ces mots avaient-ils soudainement surgi devant moi que je me sentais submergée d'une puissante et profonde vague d'émotions. Car ces mots, cette interrogation résumaient, ou plutôt incarnaient à eux seuls, toute ma vie.

D'autres mots m'ont rapidement profondément marquée dès le début de ma lecture du livre de Sonia : « Je n'ai jamais vraiment su ce que je voulais faire. Je n'avais pas de passion. Mon truc à moi, c'était de changer d'activité. Enfant, je testais un maximum de sports et d'activités. »

De mon côté par exemple, j'aurais pu écrire des mots exactement contraires à ceux de Sonia : « J'ai toujours su ce que je voulais faire. J'avais plein de passions. Mon truc à moi, c'était de faire plein d'activités. Enfant, je testais un maximum de sports et d'activités. »

Voyez comme cela est fou, un point de départ *a priori* opposé pour un résultat somme toute identique. Le rôle que nous attribuons à

notre interprétation personnelle au sujet de nos propres comportements trouble la découverte de notre identité.

J'ai réalisé combien et pourquoi il était bien difficile pour bon nombre d'entre nous de mener notre chemin sans avoir conscience ni connaissance de notre fonctionnement particulier, celui de multipotentiel.

Seul, il est en effet bien difficile de pouvoir se reconnaître et identifier ses particularités.

Et lorsque soudain nous nous retrouvons à proximité de ce terme parfois mal utilisé, galvaudé, non contextualisé, nous ne savons somme toute pas trop qu'en faire... Nous en rapprocher ? Nous l'approprier ? Nous l'associer ?

Je n'ai compris que j'étais ce que l'on appelle multipotentielle qu'il y a peu finalement... puisque c'était il y a environ 3 ans et que j'ai aujourd'hui 43 ans. Ce qui m'a été énoncé comme une évidence par un multipotentiel rencontré quelque temps auparavant m'a permis de refaire le film de ma vie, et de comprendre (enfin !) des étapes, tournants et choix de vie, tant dans certaines prises de risques osées et réussies que dans les véritables auto-sabotages que j'avais pu m'infliger. Ce fut un choc que de regarder avec une toute nouvelle clarté ce que j'avais pu souvent pressentir, ressentir, mais avec beaucoup trop de confusion et de méconnaissance pour comprendre le fonctionnement de mon esprit, et le rôle de mes pensées. J'ignore si mes choix auraient été alors différents, sûrement... ou pas ! Qui sait ? Peu importe ! C'est ma vie et c'est ainsi que je me suis construite. En revanche, ce qu'il y a de sûr, c'est que je me serais sentie moins seule d'avoir connaissance de cette réalité. Celle de la multipotentialité.

Aujourd'hui, je décrypte bien mieux les réactions que j'ai. Car je sais pourquoi je les ai. Comment je les nourris. Et ce qu'il me convient de mettre en place pour me protéger, et avancer.

Ce livre que vous tenez entre vos mains est un outil absolument merveilleux ! Il va vous permettre de comprendre, apprendre, découvrir, décrypter, décoder... tout ce dont vous êtes composé. Certains mots,

certaines phrases seront peut-être amenés à vous bouleverser, à vous toucher, à vous faire pleurer. Mais aussi à vous faire sourire, à vous faire rire et plus particulièrement, à vous libérer.

Car le livre de Sonia Valente est un puits de ressources et de clés qui nous sont destiné.es. Pour qu'à chaque période de nos vies, nous puissions être et rester les acteurs et actrices de nos choix comme de nos vies. En nous apportant le pouvoir et la force de les comprendre et de les assumer, en toute liberté.

Cendrine Genty

Fondatrice de L se réalisent

INTRODUCTION

Lundi, 9 h du matin. L'amphithéâtre est bondé d'étudiants en droit. Assise sur un siège qui me raidit la colonne, j'écoute mon professeur parler de droit de grève, de syndicats et de négociations d'entreprise. Jusqu'au moment où mon attention décroche. Je tourne le regard à droite puis à gauche en imaginant ce que pensent les autres étudiants. Se disent-ils qu'ils sont à leur place ? Sont-ils pressés de jouer les apprentis juristes ? De mettre la *robe* ? Je me dis « certainement ». Qui irait jusqu'en master de droit sans être convaincu de vouloir être juriste ? Moi, peut-être ?

Alors que je ne sais plus depuis combien de temps je me suis perdue dans mes pensées, les paroles de mon enseignant me ramènent à la réalité. Ce qu'il dit n'avait rien à voir avec le jargon juridique. En fait, il était question de notre future carrière. J'ignore comment le sujet a été amené tant j'étais partie loin dans mes pensées, mais je me souviens en revanche très distinctement de son discours : « Ceux qui sont en filière AES¹ ne seront pas compétents. Pour être compétent, il faut se spécialiser. On ne peut pas faire tout, parce que faire tout c'est être bon nulle part. Soit on choisit l'économie soit on choisit le droit. » Le pire quand je repense à son discours, c'est qu'à

1. Administration économique et sociale.

ce moment-là, j'étais rassurée d'avoir fait le *bon* choix en suivant des études de droit.

Évidemment, je me trompais. À 22 ans, je n'avais pas encore conscience qu'il était possible de suivre un autre chemin, de construire une autre forme de carrière sur un modèle qui s'éloigne de la spécialisation : un modèle où l'on peut faire plusieurs métiers, avoir plusieurs projets dans une vie professionnelle.

Je n'ai jamais vraiment su ce que je voulais faire. Je n'avais pas de passion. Mon truc à moi, c'était de changer d'activité. Enfant, je testais un maximum de sports et d'activités. Lorsque j'ai commencé à penser à mon avenir, j'étais prise d'angoisses : comment choisir une orientation quand tout m'intéresse ? Je n'ai jamais eu de vocation et je jalousais secrètement tous ceux qui en avaient une. À mes yeux, leur avenir semblait simple, sans embûches. Ils n'étaient pas assaillis d'un milliard de questions.

Lorsqu'il a fallu décider des études supérieures que j'allais faire, je ne pouvais littéralement pas choisir en tenant compte de mes intérêts, tout simplement parce que j'en avais trop. J'avais l'impression que choisir était comme un engagement à vie ! Mais, à 18 ans, je n'avais aucune idée de ce qu'était un profil multipotentiel. Pour moi, j'étais juste une jeune fille paumée qui finirait peut-être un jour par trouver sa voie. J'étais si inquiète quand je pensais à mon avenir que j'ai alors décidé de suivre les conseils de mes professeurs et de jouer la carte de la sécurité : une voie spécialisée. Se spécialiser semblait être la seule solution pour réussir sa vie professionnelle. C'est donc comme ça que j'ai démarré des études de droit, un parcours pour le moins très spécialisé !

J'ai continué sans trop me poser de questions et j'ai fait mes premiers pas dans le monde du travail en tant que juriste en droit social. Jusqu'au jour où l'ennui a pointé le bout de son nez.

À peine un an après ma prise de poste, j'avais déjà envie de changer de métier, de voir autre chose. Dans le fond, je n'étais pas surprise

puisque j'ai toujours été comme ça, « une girouette » pensais-je ! J'ai très vite été confrontée à un dilemme : rester dans le moule et suivre une voie spécialisée qui ne me correspondait pas ou assumer pleinement ma nature touche-à-tout. J'ai choisi la seconde option et j'ai quitté mon job en 2017. J'ai fait ce choix de manière instinctive. Je devais me détacher de ce modèle de carrière spécialisée et me laisser l'opportunité de construire une carrière à mon image. Ce fut la meilleure décision de ma vie.

J'ai découvert la notion de multipotentialité peu de temps après avoir quitté mon job de juriste. Une vidéo TEDx d'Émilie Wapnick qui s'intitule « Pourquoi certains d'entre nous n'ont pas de vocation ? » a été une révélation. J'ai compris que j'avais un profil de travailleur multipotentiel et que non seulement il était possible de construire une carrière en adéquation avec ma multipotentialité, mais aussi qu'elle pouvait être un véritable atout. Dans le monde du travail, la multipotentialité désigne les personnes qui, poussées par leur grande curiosité, développent des intérêts divers et nombreux, et des compétences variées sans être spécialiste de quelque chose – ce qui donne l'impression de n'entrer dans aucune case. Mais pourquoi entrer dans une case ? Nous sommes des êtres uniques et la multipotentialité n'est qu'une composante de notre personnalité.

Dès le moment où j'ai compris que j'avais un profil multipotentiel, j'ai passé de nombreuses heures à faire des recherches sur les multipotentiels, à comprendre comment fonctionnait le monde du travail et à réfléchir sur l'avenir de ces travailleurs. J'ai pris conscience que le monde du travail était en profonde mutation et que ces changements nous sont favorables. Ils vous sont favorables.

J'ai échangé avec des travailleurs multipotentiels, j'en ai accompagné dans leur transition de carrière, j'ai lu les récits de ces gens, les analyses faites sur leurs points forts dans le monde du travail. Tout cela m'a permis de mieux appréhender le fonctionnement des multipotentiels. Et surtout, ça m'a été utile pour comprendre pourquoi ils avaient toute leur place dans le monde du travail d'aujourd'hui (et

encore plus demain) et comment il fallait procéder pour construire une carrière adaptée à son profil.

Aujourd'hui, j'accompagne les personnes qui souhaitent rester dans le salariat à trouver un autre poste adapté à leur nature touche-à-tout et celles qui veulent se lancer dans l'entrepreneuriat en les aidant à démêler leurs idées de business et à trouver l'idée qui valorise leur profil multipotentiel.

En ce moment, vous êtes en train de vivre ce que j'ai vécu et ce que des milliers d'autres personnes vivent. Dans votre for intérieur, vous avez envie d'écouter cette petite voix qui vous dit « Fonce ! Tu peux trouver ta place tout en restant fidèle à ce que tu es ! Tu peux construire une carrière où tu feras plusieurs métiers. » Et vous avez raison. Si d'autres l'ont fait, pourquoi pas vous ?

Vous êtes adapté au monde du travail. Ce livre vous donne les clés pour y arriver. Je l'ai écrit comme j'aurais aimé le lire lorsque j'étais à votre place. C'est un condensé de conseils, d'exercices pratiques, d'outils et de récits construits à partir de ma propre expérience et de celles de personnes multipotentiels que j'ai accompagnées et interviewées, de livres et de réflexions.

Que vous soyez étudiant, salarié, entrepreneur, en passe de vous reconverter ou encore manager, ce livre est fait pour vous si vous cherchez à comprendre le fonctionnement multipotentiel, à construire votre carrière en accord avec votre singularité. Voyez ce livre comme un guide qui va vous permettre de trouver votre place. Évidemment, cela ne se fera pas en deux petites semaines. Ne courez pas après ce but comme un sprinter court le plus vite possible pour être le premier à la ligne d'arrivée. Chacun a son propre rythme et la vie (personnelle et professionnelle) fluctue au gré du temps. Voyez plutôt ce chemin pour trouver votre place comme une balade qui vous conduira dans des endroits somptueux et vous en fera découvrir d'autres, plus atypiques, auxquels vous n'auriez peut-être pas pensé.

Moi, je vous propose de commencer cette balade avec ce livre.

Historiquement, le monde du travail a toujours poussé les travailleurs vers plus de spécialisation, plus d'expertise. Aujourd'hui, les choses changent, et vous allez découvrir que la carrière généraliste et hétérogène (composée de plusieurs métiers) va devenir la future norme, que vous pouvez construire la vôtre en restant fidèle à votre nature touche-à-tout et qu'il existe des solutions pour faire face aux difficultés que vous rencontrez dans votre travail (comme l'ennui, la procrastination ou la communication).

Mon conseil avant de commencer votre lecture : ce livre contient des exercices à faire. Munissez-vous d'un cahier dans lequel vous pourrez faire vos exercices, apporter des annotations et surtout écrire vos ressentis ! Enfin, n'hésitez pas à rejoindre le groupe Facebook¹ pour trouver du soutien, de l'entraide et de l'optimisme pour vous accompagner dans cette belle aventure !

Bonne lecture.

1. Move On Up – Le groupe privé des multipotentiels dans le monde du travail : lien d'accès <https://www.facebook.com/groups/370057467774736>