

Claire Sanchez

**JE SUIS UNE
SLASHEUSE**

//

DUNOD

Responsable d'édition : Ronite Tubiana
Édition : Florian Boudinot
Direction artistique : Élisabeth Hébert
Fabrication : Laura Alberola
Photographie de couverture : © Lionel Antoni
Mise en pages : Soft Office

© Dunod, 2021
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-081748-1

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

SOMMAIRE

Avant-propos	7
--------------	---

I

Acceptez qui vous êtes

1 Surmonter le burn-out	19
2 Rechercher du sens	25
3 Envisager une reconversion professionnelle	31
4 Identifier ses peurs et les surmonter	37
5 Assumer sa multipotentialité	51
6 Trouver sa place dans le monde du travail	55

Je suis une slasheuse

II

Dessinez une vie à votre image

1	Jongler avec les différentes casquettes	67
2	Gérer la culpabilité	83
3	Se connaître et se respecter	87
4	Se former toujours, tout le temps	97

III

Démarrez du bon pied

1	Trouver ses financements	105
2	Gérer la solitude	111
3	Savoir bien s'entourer	119
4	Concevoir son organisation quotidienne	127
5	Savourer les premières victoires	141
6	Savoir gérer l'échec	151
	Conclusion	159
	Boîte à outils	167
	Glossaire	171
	Références	173
	Remerciements	175

VICTOIRE

Je te présente France.

France, depuis toujours, est persuadée que sa voix ne compte pas. Si bien que petite on a toujours cru qu'elle était timide car elle ne s'exprimait pas beaucoup. Une jeune fille sage et réservée. Mais quand elle ouvrait la bouche, elle pouvait devenir taquine, drôle et faire le show. Mais toujours en retrait, dans l'intimité, avec un public bien sélectionné.

Sa voix ne comptait pas.

Elle en était convaincue. Alors elle n'était pas du genre à se battre en classe quand tout le monde lève la main. Elle tentait sa chance mais en vain.

Malgré cela, elle chantonait à la récré pour les copains qui aimaient bien l'écouter ou les copines qui comme elle chantaient les airs de Disney.

Sa voix ne comptait pas.

Alors elle dessinait, elle nageait, elle écoutait. En silence bien sagement.

Et elle grandit. Avec ce mal au ventre qui lui collait à la peau. Sa voix ne comptait pas mais on l'observait. Enfant

Je suis une slasheuse

modèle qui incarnait la sagesse, une vie qui file droit et respire la maturité. Et même un peu trop, peut-être.

Rien ne dépassait.

Sa voix ne comptait pas.

Mais elle voulait quand même soutenir ses camarades. Quitte à être un rôle modèle, autant l'incarner. Elle devint déléguée. Puis élue au conseil général des jeunes. Pourtant persuadée que personne ne voterait.

Les tripes la broyaient. Elle en était malade. Pliée en deux chaque matin avant le départ.

Sa voix ne comptait pas. Mais un jour elle dut l'ouvrir, les mots guérissent, elle ne s'arrêta pas.

Aujourd'hui, France chante dans une chorale, écrit un livre et ose lever la voix.

Sa voie dorénavant comptera.

AVANT-PROPOS

Lorsque l'on souhaite se lancer dans l'entrepreneuriat et quitter une situation confortable, on peut trouver mille raisons de ne pas le faire. Votre entourage et les idées préconçues que l'on entend dans la plupart des bouches sont les premiers obstacles à franchir, mais ce sont vos propres freins qui vous bloqueront au final.

Les bouleversements de notre société, depuis l'avènement du travail des femmes, ont pour conséquence une perte des repères et une remise en question de l'ordre familial. Parmi les milliers de créations d'entreprises réalisées en France ces dernières années, seules 30 %¹ d'entre elles sont initiées par des femmes. Et de nombreux facteurs sont à l'origine de cette inégalité : l'autocensure, le plafond de verre, l'idéologie patriarcale du couple et de la répartition des rôles femme-homme, l'insécurité pour les familles monoparentales, la peur de la perte de salaire et de la stabilité d'un CDI, l'accès à un crédit pour devenir propriétaire... Les raisons de ne pas tenter sa chance sont nombreuses.

¹ Source : www.infogreffe.fr/etude-infogreffe-les-femmes-et-l-entrepreneuriat-en-2019.

Je suis une slasheuse

Deux événements ont été déterminants dans ma conception de l'avenir et notamment de ma carrière professionnelle.

13 novembre 2015. J'étais enceinte de 4 mois et j'allais me coucher quand je découvris ces images de l'horreur à la télévision : les attentats du Bataclan.

Je pleurais toutes les larmes de mon corps, envoyant frénétiquement des messages à tous mes proches. Je m'assurai, terrifiée, que mon entourage se trouvait en sécurité.

Le lendemain, je devais retourner travailler au cœur de la capitale, la peur au ventre de prendre les transports, mais avec la sensation qu'il fallait absolument que je sorte de mon cocon, sinon je ne pourrais plus jamais le faire.

Tout le monde au travail était comme un zombie et en même temps nous étions heureux de nous retrouver, vivants.

La semaine qui suivit, les images continuaient de circuler et un collègue eut le malheur de me montrer la vidéo d'une femme enceinte suspendue à une fenêtre du Bataclan et criant à l'aide. Cette femme aurait pu être moi. Et cela allait créer une fêlure si profonde qu'encore aujourd'hui je l'écris avec les larmes aux yeux.

Il y aura d'autres attaques et chacune m'a rappelé à quel point la vie est précieuse et qu'il ne faut pas perdre son temps à la gâcher car elle peut s'arrêter demain.

3 février 2017. Ce matin-là, j'arrivai en avance sur mon lieu de travail au Carrousel du Louvre, comme à

Avant-propos

mes habitudes, et j'assistai à la réunion du matin. Nous étions tous en train d'écouter l'intervention d'un collègue lorsqu'une forte détonation retentit.

Personnellement, je n'ai pas identifié sa nature, mais ma première vision fut celle des touristes à l'extérieur du magasin qui se mettaient à courir, et de mes collègues qui faisaient de même, paniqués. Nous avons couru jusqu'à un abri, dans lequel nous sommes restés confinés jusqu'à l'arrivée des policiers et des pompiers. Cela a duré une éternité, et le stress était insoutenable. Mes collègues avaient clairement reconnu des coups de feu, et nous avons reçu la consigne de ne pas faire de bruit, car nous ne savions pas si des personnes malveillantes pouvaient errer dans les couloirs et nous trouver cachés. Je vivais mon pire cauchemar. Une réplique de ce qu'avaient pu connaître les rescapés du Bataclan et des différents attentats survenus ces derniers mois. Nous essayions tous de rester forts mais nos larmes nous trahissaient. Vint la libération. Les autorités étaient encore en train de sécuriser les lieux donc nous n'avons pas eu l'autorisation de rentrer prendre nos affaires. Malgré cela, j'allais rentrer chez moi sans manteau ni argent pour récupérer mes filles à l'école. Je ressentis ce besoin irrépressible de rassembler ma famille, en sécurité à la maison, et de rester enfermée avec elle tout le week-end.

Mon retour au travail le lundi ne se fit pas sans encombre. Je tremblais déjà avant de rentrer dans le Carrousel du Louvre. Heureusement, une psychologue était présente pour nous accueillir et parler avec nous. Je rentrai dans mon magasin en larmes, ne pouvant les contenir et ressentant un sentiment d'insécurité incommensurable. J'allais rester un moment avec la thérapeute,

qui me parla de syndrome post-traumatique, d'angoisses et de cauchemars.

J'allais connaître ces symptômes dans les semaines qui suivraient et il faudrait les soigner. Le décès de ma grand-mère et une grosse déception professionnelle s'ajoutant à cela, les mois suivants allaient être déterminants dans le changement de vie que j'allais opérer...

À la suite de ces événements traumatiques, j'ai décidé d'apprendre à mieux me connaître et surtout à définir mes besoins. Je ne me suis jamais imaginée devenir entrepreneuse. Je n'avais pas ce type de profil autour de moi et je ne pensais surtout pas en avoir les capacités. Je ne possédais pas les qualités que l'on associe à un créateur d'entreprise. Je ne me sentais pas à la hauteur pour entreprendre...

... Parce que je suis mère

Je suis issue d'une famille de quatre enfants, avec un père militaire et une mère au foyer – j'ai connu une enfance que l'on peut qualifier d'ordonnée. J'ai eu pendant toute cette période l'image d'une mère sacrificielle, qui a mis sa vie de femme de côté pour se consacrer pleinement à sa famille. Et j'étais destinée à reproduire ce schéma : moi qui étais persuadée que je n'aurais pas d'enfant, je suis devenue mère à 22 ans. C'était un projet de vie réfléchi, identique à celui de mon enfance, avec un homme qui travaillait à son compte dans la restauration. J'avais une situation confortable avec le privilège de ne pas me préoccuper de gagner de l'argent et pouvoir voir grandir ma fille. Que demander de plus ?

Avant-propos

L'arrivée de ma seconde fille n'a fait que renforcer le sentiment que j'avais de devoir être plus : plus qu'une mère, je devais être l'incarnation d'une femme qui s'assume. C'est mon héritage que je construis aujourd'hui, l'image que je transmets à mes filles de ce que peut être la vie d'une femme : accomplie et épanouie. Je me dois de leur partager ce en quoi je crois et de leur montrer de quoi je suis capable. Je me dois de leur démontrer qu'à force de volonté et de travail, les projets les plus fous peuvent être réalisés. C'est à moi de leur montrer l'exemple, un exemple de courage, d'audace et de respect de soi. Si je ne suis pas leur premier guide par mes choix de vie, qui le sera ?

... Parce que je suis une femme

J'ai grandi avec l'idée qu'une femme n'est pas faite pour être un leader, ne doit pas être égocentrique et ne peut pas sortir d'un schéma tout tracé. C'est la société qui me l'a inculquée : des sports « réservés aux hommes », des métiers qui ne m'étaient pas destinés, des inégalités salariales avérées, des postes à responsabilités très genrés. Comment ne pas le penser ?

Malgré cela, je suis unique et indépendante, autonome et affranchie, rebelle et insoumise. J'ai la chance d'appartenir à un siècle durant lequel la femme s'est émancipée, libérée de ses chaînes. Nous sommes la transition entre deux générations dont la vision et les contraintes sont parfois diamétralement opposées : nos mères qui ont connu 68 et la démocratisation du travail des femmes ; nos filles qui héritent de ce droit à la liberté, et avec un combat qui n'est pas encore achevé. Je subis encore les séquelles de ce

Je suis une slasheuse

passé, qui inlassablement chaque jour tente de nous emprisonner. La naissance de ma première fille me l'a renvoyé au visage : je devais exister pour être la meilleure version de moi-même et pouvoir un jour l'aider à se trouver.

... Parce que je n'ai pas confiance en moi

Malgré un parcours scolaire sans encombre, j'ai cette tendance à me dévaloriser et à sous-estimer mes capacités. J'ai pourtant réussi les études d'arts appliqués dont je rêvais, intégré l'école supérieure que j'idéalisais. Mais la rencontre d'un enseignant malveillant lorsque j'étais en BTS, pour qui l'enseignement devait être une expérience destructrice, m'a annihilée. J'ai obtenu mon diplôme, mais j'avais perdu mon âme.

J'ai alors tout fait pour me persuader que je n'étais pas à la hauteur : j'ai choisi un travail alimentaire dans la restauration et j'ai abandonné tout espoir de devenir un jour graphiste.

Pourtant, je considère aujourd'hui que mon manque de confiance a été une chance : cela m'a permis de prendre des risques, car je n'avais rien à perdre. J'ai du coup cette soif d'apprendre pour monter en compétences et cette volonté de toujours faire mieux, d'aller toujours plus loin.

... Parce que je suis perfectionniste

Durant toute mon enfance, ma vie a été rythmée par mes journées de bonne élève, en compétition permanente avec mes amis d'école, et mes entraînements de natation.

Avant-propos

Je suis depuis toujours une compétitrice, très exigeante envers moi-même, ce qui me conduit souvent à ne pas aller jusqu'au bout des choses, de peur qu'elles ne soient pas à la hauteur de mes attentes. Néanmoins, cet aspect de ma personnalité me pousse à remettre sans cesse mes actions en question pour m'améliorer. J'ai donc appris à me jeter à l'eau avant que mon idée ne soit « parfaite », mais en gardant en ligne de mire cet objectif de la faire évoluer.

L'idée de ce livre a émergé le dernier jour de tournage d'un documentaire sur l'évolution du monde du travail auquel je participais. Je m'étais lancée dans l'aventure du slashing quelques mois plus tôt, et ce soir-là, le co-réalisateur allait prononcer les mots à l'origine de ce nouveau projet : « ta voix compte ! ». Inconsciemment, il venait de faire émerger en moi la confiance nécessaire pour partager mon parcours de cette année, car elle avait été riche en changements et en découvertes.

Au fil de cet ouvrage, j'explique pourquoi il est essentiel de mieux se connaître, surtout après un burn-out, afin de trouver sa place dans le monde du travail. J'évoque aussi la quête de sens, la reconversion professionnelle et le fait d'être multipotentiel.

Je vais vous parler de vous et de votre « moi » profond : vos sentiments, mais aussi les différents rôles que vous jouez en tant qu'individu, parent et professionnel, car gérer tous ces aspects de votre vie et trouver son équilibre ne sont pas choses aisées.

Je vais vous livrer les clés de mes succès : comment faire en sorte de réussir sa vie professionnelle, surtout lorsque

Je suis une slasheuse

l'on a plusieurs métiers, sans perdre de vue ses besoins profonds et sa vie personnelle.

Ce que je veux vous partager dans ce livre, c'est la nécessité de définir ses peurs, afin de les surmonter et de se lancer dans les meilleures conditions. Mon nouveau mode de vie ne prétend pas pouvoir s'appliquer à tous. Mais le fait de vous le faire découvrir aidera peut-être certains à dépasser leurs propres freins.

J'ai été confrontée plusieurs fois à des personnes m'accusant de contribuer à l'ubérisation d'un nouveau mode de travail, réduisant les travailleurs à la précarisation. Je ne suis pas d'accord et je pense que ma situation est nettement préférable à celle des salariés de certaines entreprises. Je préfère donc devancer les critiques que ce livre pourrait voir naître. Je ne valide en rien le fait d'exploiter des gens pour des salaires de misère, avec des horaires variables et imposés et des contrats précaires. Je souhaite seulement vous dévoiler une vie, en dehors des sentiers battus et des carcans que veut nous imposer la société, en étant femme, mère, libre de ses choix et de sa vie professionnelle.

J'ai donc imaginé ce manuscrit à mi-chemin entre le témoignage et le livre de développement personnel. Ne vous parler que de moi aurait été un tantinet mégalo-mane et ne vous aurait pas forcément permis d'exploiter les leçons que j'ai tirées de ce changement de vie. Je vous propose donc d'associer des méthodes que j'ai empruntées à d'autres à des astuces et conseils personnels, illustrés par mes expériences de vie durant cette première année en tant que slasheuse.

Le but n'est donc pas de vous parler de moi, de ma vie, de mon œuvre, mais de vous démontrer par le biais