

ZÈBRE ?  
COMMENT TROUVER  
LE JOB IDÉAL  
ET VOUS Y ÉPANOUIR

**Votre atout, un haut potentiel à valoriser**



DOMINIQUE PARROD

ZÈBRE ?  
COMMENT TROUVER  
LE JOB IDÉAL  
ET VOUS Y ÉPANOUIR

**Votre atout, un haut potentiel à valoriser**

INTERÉDITIONS

## Illustrations: Rachid Marai

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique

s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterÉditions, 2020  
InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur,  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-7296-2076-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À Jacky, Nicolas, Valéry,  
Anaëlle, Antoine, Jean, Juliette,  
tout mon amour, ma gratitude  
et ma reconnaissance  
à mes zèbres préférés.*



# Sommaire

|  |   |
|--|---|
| Introduction   |   |
| Vous seul savez et saurez ce qui est bon pour vous ..... | 9 |

## *Partie 1. Les particularités des Zèbres*

*S'ouvrir à soi*

|   |    |
|---|----|
| 1. Les caractéristiques des «Zèbres» .....                                      | 19 |
| 2. «Zèbre», apprendre à accepter ses différences<br>et en faire une force ..... | 43 |

## *Partie 2. Changements et transitions professionnelles     quand on est un << zèbre >>*

|   |    |
|---|----|
| 3. Le point de départ: votre situation actuelle ..... | 55 |
| 4. Des outils pour faciliter votre «traversée» .....  | 75 |

### *Partie 3. Trouver et/ou retrouver votre voie*

|   |     |
|---|-----|
| <b>5. Quels sont vos besoins essentiels ?</b><br>Les vôtres, pas ceux que les autres vous indiquent ..... | 111 |
| <b>6. Le point de mire: que voulez-vous maintenant ? .....</b>  | 133 |
| <b>7. Des techniques pour cheminer vers votre objectif .....</b>  | 147 |

### *Partie 4. Les clés pour bien vous intégrer et donner envie aux autres de travailler avec vous*

|  |     |
|--|-----|
| <b>8. Savoir parler de vous et de vos compétences</b><br>Allez à la recherche de l'emploi qui vous fait « vibrer » ..... | 187 |
| <b>9. Savoir communiquer</b><br>Une compétence au service de votre intelligence relationnelle.....                       | 203 |
| <b>10. Passer à l'action.....</b>  | 219 |
| <b>11. Comment rebondir et donner du temps au temps<br/>si votre projet doit mûrir ? .....</b>                           | 227 |
| Conclusion .....   | 239 |
| Engageons-nous afin de passer de la peur<br>à l'amour inconditionnel et à l'harmonie.....                                | 239 |
| Remerciements .....  | 243 |
| Bibliographie .....  | 245 |
| Table des matières .....   | 251 |



# Introduction

*Vous seul savez et saurez ce qui est bon pour vous*

*« Qui de mieux que vous sait vos besoins ?  
Apprendre à se connaître est le premier des soins. »*

*JEAN DE LA FONTAINE, Le juge arbitre, l'hospitalier et le solitaire*

**D**epuis votre plus tendre enfance, vous avez l'impression que vos parents, vos enseignants, d'autres personnes de votre entourage vivent sur une autre planète que la vôtre, qu'ils ne vous comprennent pas. Ou inversement. Vous vous sentez différent et non reconnu dans vos spécificités, vos modes de fonctionnement particuliers, vos questionnements, votre besoin de connaissances et d'explications, vos raisonnements, etc. Pour vous éduquer (et non pour vous élever), ils vous ont asséné conseils, reproches, injonctions, souvent avec les meilleures intentions, et pour comble parfois en vous disant que « c'est pour ton bien », sans comprendre le fonctionnement de la personne spécifique que vous êtes. Ou, comme le dirait Don Miguel Ruiz dans *Les quatre accords toltèques*, vous avez été « domestiqué ».

Comme tout être humain, vous avez besoin de reconnaissance et d'amour et, à cet effet, vous avez mis en place, souvent inconsciemment, des stratégies. Aujourd'hui, certains de vos comportements, de vos ressentis reflètent des croyances et des valeurs que vous avez adoptées de votre entourage. Ceci peut en partie expliquer votre inclination à vous référer à l'avis d'autrui et à satisfaire ses besoins au détriment des vôtres.

**Or, vous seul savez et saurez ce qui est bon pour vous.**

Adhérez-vous à cette affirmation ? En êtes-vous convaincu ? Ou bien préférez-vous demander à l'extérieur, aux autres, ce que vous devez faire, ce qui est le mieux pour vous ? Pensez-vous qu'ils vous connaissent bien ou qu'ils ont de l'expérience ou que vous arguez tout autre motif ?

Vous reconnaissez-vous un peu dans ce schéma ? Malgré votre douance, ou surdouance et votre hypersensibilité, vous manquez de confiance en vous. Les autres ont-ils une telle influence sur vous ? Leur jugement prime-t-il sur votre libre-arbitre ? Au point parfois que vous ne sachiez même plus ce que vous voulez, ce qui est bon pour vous, que vous niez vos besoins essentiels pour satisfaire votre entourage ? Et tout au fond de vous, vous ressentez comme un malaise, conscient que quelque chose ne va pas.

Pour autant, quelque chose au fond de vous sait ce qui vous convient et résonne juste : vos pensées, vos ressentis, vos valeurs et vos comportements sont synchrones à ce niveau de conscience. Ce quelque chose, vous pourriez l'appeler de différentes façons : votre petite voix, votre intuition, votre guide ou votre sagesse intérieur(e), ou votre côté divin, ou... toute autre expression, en fonction de vos convictions.

Au fil de votre lecture, vous trouverez des clés pour vous écouter et entendre ce qui vous fait vibrer.

Très souvent, votre mental ou votre intellect prédomine au point de s'imposer à tous les niveaux sans laisser une once d'accès à vos ressentis, à vos émotions, à vos besoins. À tout instant, vous suivez un raisonnement, vous réfléchissez, vous analysez, etc., avec votre tête qui se comporte comme votre seule boussole. Or, d'autres parties de vous ont besoin d'être entendues, comme votre corps qui s'exprime par vos ressentis, vos émotions et vos symptômes.

Voici des exemples qui montrent vos difficultés à tenir compte de ce qui est bon pour vous. Vous avez décidé d'être actif et de remplir votre agenda au maximum, pas de place pour le repos, ni pour la détente. Vous avez un poste à responsabilité qui vous oblige à partir tôt de chez vous et à rentrer tard le soir, avec des déplacements réguliers à l'étranger. Vous vous obligez aussi à faire du sport deux fois par semaine, à prendre

du temps pour vivre avec vos enfants et votre conjoint, à voir des amis. Et, un jour, sans crier gare, votre corps vous dit STOP. Vous ne pouvez plus vous lever le matin à cause d'une sciatique aiguë, ou, à cause d'une distraction vous avez un accident de voiture, ou vous faites un infarctus, un AVC, une dépression, un burn-out. Les possibilités sont multiples. Vous n'avez pas entendu les signaux d'alarme précédents, tels la fatigue, des remarques de vos collègues ou de votre famille. Vous pensiez peut-être tenir encore un peu, au moins le temps nécessaire à remplir cette mission qui vous a été, pensez-vous, imposée. Ou bien, vous avez fait fi de vos besoins en cédant à ce que vous considérez comme vos obligations.

Malgré cela, je partage avec vous cette intime conviction : quels que soient vos décisions ou vos actes, vous faites toujours le meilleur choix pour vous en fonction de vos croyances et de vos valeurs, des circonstances, des informations à votre disposition au moment où vous le faites.

Une précision très importante à mes yeux, je ne suis pas en train de vous juger de quelle que façon que ce soit. Je me contente de relater des faits ou des attitudes que j'ai moi-même vécus ou qui m'ont été rapportés lors d'entretiens de coaching ou d'ateliers de développement personnel.

Comment donc réussir à concilier vos besoins essentiels et ceux de votre entourage au sens large ? Comment trouver un équilibre qui vous satisfasse et réponde à vos aspirations profondes ?

Pour cela, allez d'abord à la découverte de vous-même, de ce qui vous fait vibrer, de ce que vous aimez, de ce qui vous procure du plaisir, du bien-être, de la sérénité, de l'harmonie. Votre cheminement individuel s'inscrira ensuite dans une démarche collective au sein de la société actuelle.

Tout au long de cet ouvrage, je développerai différents moyens de gestion des périodes de transitions en adéquation avec vos particularités. J'insisterai sur la nécessité d'une connaissance de vous plus approfondie pour retrouver les ressources nécessaires à la quête d'un job qui vous ressemble et qui fait sens pour vous. Je relaterai des expériences d'accompagnement que j'ai vécues au cours de coaching individuels et/ou collectifs et d'animation d'ateliers de développement personnel.

Je mettrai en lumière le besoin fondamental de faire un retour sur soi pour quiconque traverse une phase de transition. S'il s'agit de la période entre deux emplois, cette introspection vous aidera à choisir un nouveau poste de travail, à optimiser la réussite de la nouvelle prise de poste tant au niveau personnel que professionnel, et aussi de la période des 100 jours après l'embauche.

Je vous propose de cheminer à l'exploration et à la mise en évidence de ce qui vous correspond, de vos besoins, de ce qui est en accord avec votre Être profond, de restaurer votre confiance en vous. Ainsi, vous saurez reconnaître et accepter ce qui est bon pour vous afin de faire des choix éclairés et plus harmonieux avec votre nature. Vous aiguiserez votre assertivité, fortifierez votre affirmation de vous. Vous trouverez des outils pour vous adapter au monde dans lequel vous vivez et aussi dans celui qui vous attend. Au terme de votre lecture, j'espère que vous vous sentirez plus en harmonie avec vous-même et que vous pourrez, au fil de temps, rester votre meilleur coach pour vous adapter dans un monde en perpétuelle évolution, prendre votre place et vous épanouir.

Même si cet ouvrage est structuré avec une progression logique à mes yeux, je vous invite à vous l'approprier à votre façon, selon vos envies ou vos besoins. Vous le lirez soit du début à la fin dans une progression continue, soit en butinant d'un chapitre à l'autre ou d'un exercice à l'autre pour créer votre propre puzzle.

En même temps, je vous propose des exercices tout au long de ces pages. À l'image des sportifs de haut niveau, seul le training et vos expérimentations vous permettront de progresser, de renforcer votre cohérence, votre confiance en vous, votre assertivité, de vivre en harmonie avec vous-même et avec les autres. Osez rayonner les énergies de la magnifique personne que vous êtes, « zèbre » ou presque !

Je prends mes sources dans différents registres en lien principalement avec le développement personnel. Il s'agit de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), de la communication (efficace et non violente), de la « Gestion mentale ».

En qualité de coach et d'animatrice d'ateliers, je partage avec plaisir les techniques et les outils que des jeunes diplômés ou des cadres se sont

déjà appropriés. Ces pratiques vous aideront à réussir n'importe quel changement, qu'il s'agisse du domaine professionnel ou du domaine familial. Et mieux encore, elles vous seront précieuses pour votre bien-être, votre sérénité, votre aisance à communiquer et vous épanouir dans les divers registres de votre vie.



## Partie 1

# Les particularités des Zèbres

*S'ouvrir à soi*

*« Décidez du sens que vous entendez donner à votre vie.  
Ensuite, organisez toutes vos activités en conséquence ? »*

BRIAN TRACY





Le besoin de s'ouvrir à soi et de se re-connaître se révèlent nécessaires, voire indispensables, pour traverser les passages difficiles de la vie et notamment les périodes de transition. La connaissance de soi permet de gérer ses émotions, de développer sa confiance, de s'approprier les techniques de communication pour ensuite pouvoir s'ouvrir aux autres et permettre à ces derniers de s'épanouir à leur tour.

Ce livre est un outil au service de personnes, notamment les « zèbres », qui souhaitent s'investir dans la connaissance de l'Être plutôt que du Faire.

En ce XXI<sup>e</sup> siècle, nous sommes au début de la quatrième révolution industrielle marquée par la robotique, l'intelligence artificielle, l'industrie 4.0. Pour répondre aux différentes demandes, de plus en plus fluctuantes, les entreprises doivent rendre leurs chaînes de production plus adaptables et plus réactives. Klaus Schwab, ingénieur et économiste allemand fondateur de Davos\*, indique que : « *l'automatisation se substituant à la main d'œuvre dans l'ensemble de l'économie, le remplacement pur et simple des travailleurs par des machines pourrait accentuer l'écart entre le rendement du capital et celui du travail* » et : « *sous sa forme la plus noire et la plus déshumanisée, la Quatrième révolution industrielle a le potentiel de "robotiser" l'humanité et de nous déposséder de notre cœur et de notre âme* ». Toutefois, dans certaines conditions, elle pourrait « *élever l'humanité vers une nouvelle conscience morale et collective fondée sur le sentiment partagé d'une destinée commune* ». Et c'est plutôt sur cette ouverture que je me focaliserai tout en restant réaliste.

**Êtes-vous déterminé à subir ou avez-vous le choix de vivre et de créer un monde où il fait encore bon vivre ?** Mes convictions m'orientent vers la seconde hypothèse. Loin de toute utopie, je suis persuadée que nous créons le monde qui nous entoure et que nous avons la capacité individuelle et collective d'améliorer nos conditions de vie.

---

\* Klaus Schwab, *La quatrième révolution industrielle*, Dunod, 2017.



# 1

## Les caractéristiques des « Zèbres »

« Il faut savoir accepter de lâcher les cailloux  
que nous tenons dans nos mains,  
même s'ils sont très familiers,  
pour pouvoir accueillir les diamants  
que nous offre la vie. »

ANNIE MARQUIER, *Le Pouvoir de choisir*

### D'où vient l'appellation « Zèbre » ?

Le terme de « zèbre » est utilisé pour la première fois par Jeanne Siaud-Facchin dans son livre : *Trop intelligent pour être heureux ? L'adulte surdoué*\*. Cette psychologue clinicienne est une spécialiste des personnes à haut potentiel, surdouées, et/ou précoces qu'elle a nommées « zèbres ». Ces personnages singuliers se différencient par leurs caractères (leurs rayures), telles les empreintes digitales.

Les « zèbres » présentent un très haut niveau de ressources intellectuelles (QI – quotient intellectuel – égal ou supérieur à 130, alors que la moyenne se situe aux alentours de 100), accompagné d'une

---

\* Odile Jacob, 2008.

hypersensibilité et/ou d'une hyperémotivité. Si les « zèbres » présentent nombre de caractéristiques communes (que j'aborderai dans un prochain paragraphe), ils sont cependant uniques. Il existe autant de personnalités différentes que de « zèbres ». C'est une de leurs spécificités.

Quel est cet animal, le zèbre ? Quelles sont ces caractéristiques ? Quel lien pouvez-vous faire entre l'animal et l'humain à l'image de ce que nous a décrit Jeanne Siaud-Facchin notamment.

### Zèbre animal – zèbre humain

*« Je continuerai donc à préférer le zèbre, cette terminologie que j'ai choisie pour se dégager des représentations pesantes. Le zèbre, cet animal différent, cet équidé qui est le seul que l'homme ne peut pas apprivoiser, qui se distingue nettement des autres dans la savane tout en utilisant ses rayures pour se dissimuler, qui a un besoin des autres pour vivre et prend un soin très important de ses petits, qui est tellement différent tout en étant pareil. Et puis, comme nos empreintes digitales, les rayures des zèbres sont uniques et leur permettent de se reconnaître entre eux. Chaque zèbre est différent. »\**

Comment font-ils pour survivre dans un univers souvent hostile ?

Selon Henri Laborit, médecin, chirurgien et neurobiologiste, tout être vivant réagit par instinct pour sa survie : soit il fuit, soit il attaque ou se bat, soit il se terre ou est inhibé dans son action. Les zèbres, ces équidés qui se rapprochent plus des ânes que des chevaux, se sont adaptés pour survivre dans un environnement peuplé de grands prédateurs tels que le lion, le guépard et l'hyène. *« Le zèbre est devenu un animal très vif et très réactif, capable de s'enfuir quand il est confronté au danger et qui sait aussi se défendre vigoureusement s'il est capturé. La ruade d'un zèbre peut casser la mâchoire d'un lion. Le zèbre peut aussi infliger des morsures terribles et possède un réflexe d'esquive qui empêche quiconque de l'attraper au lasso »* selon Carol Hall\*\*. Ainsi le zèbre-animal s'exonère-t-il de l'apprivoisement, ce qui représente parfois une différence avec l'humain.

Par ses caractéristiques spécifiques, ses zébrures, le zèbre-humain, à l'image de son homonyme animal, se distingue de ses congénères. Simultanément, il les rejoint par certaines similitudes de

\* Jeanne Siaud-Facchin, op. cit.

\*\* D'après Carol Hall, vétérinaire, et chercheuse à l'université de Nottingham Trent (Royaume-Uni). Source : <http://www.slate.fr/story/124640/zebres-domestiques>, consulté le 10 novembre 2019