

Sandie Constancias



INTROSPECTION CRÉATRICE POUR
ENTREPRENEUR ÉCORESPONSABLE

Trouve ton idée de business en accord
avec tes valeurs et la planète

ECOLOBOSS

Sommaire

LA BONNE IDEE

LE VOYAGEUR SANS BAGAGE

ATTENTION AU DEPART (QUI ES-TU ?)

**VOYAGE AU CENTRE DE LA TERRE (QUI ES-TU
VRAIMENT ?)**

**LA MACHINE A EXPLORER LE TEMPS (QUI
SOUHAITES-TU DEVENIR ?)**

**LE TOUR DU MONDE EN 80 JOURS (DANS QUEL
MONDE ?)**

L'ARBRE DES POSSIBLES (QUE CHOISIR ?)

ET APRES...

Table des matières

LA BONNE IDEE

LE VOYAGEUR SANS BAGAGE

TON CARNET DE VOYAGE

POURQUOI SOUHAITES-TU FAIRE CE VOYAGE ?

EST-CE QUE TU AS VRAIMENT BESOIN DE FAIRE CE VOYAGE ?

ATTENTION AU DEPART (QUI ES-TU ?)

BIENVENUE A BORD

QUALITES ET DEFAUTS

SAVOIRS, SAVOIR-FAIRE, SAVOIR-ETRE

LES 3 ZONES

TON CV

VOYAGE AU CENTRE DE LA TERRE (QUI ES-TU VRAIMENT ?)

QUELS ETAIENT TES REVES ?

LA JALOUSIE

4 COULEURS

TES VALEURS

TES NON-VALEURS

LE GRAND POURQUOI

LA MACHINE A EXPLORER LE TEMPS (QUI SOUHAITES-TU DEVENIR ?)

*LE RESTE DE TA VIE
DANS 10 ANS
DANS 1 AN
SUR TON LIT DE MORT
AVEC QUI ?
ENTREPRENEUR ?*

LE TOUR DU MONDE EN 80 JOURS (DANS QUEL MONDE ?)

*CE DONT LE MONDE A BESOIN
CE QUI TE MET EN COLERE
ET DANS LE RESTE DU MONDE ?
TON MONDE IDEAL
ECORESPONSABLE ?
ET TOI ?*

L'ARBRE DES POSSIBLES (QUE CHOISIR ?)

*IKIGAI
ON FAIT DU MENAGE
LE MARCHE
POSITIONNEMENT
FICHE DE POSTE
L'HEURE DU CHOIX*

ET APRES...

La bonne idée

Trouver une activité qui donne un sens à ta vie, qui correspond à tes valeurs, qui est bonne pour la planète et qui est rentable pour toi.

Tout ça à la fois.

Sacré challenge, n'est-ce pas ?

Mais c'est pour ça que tu es là, c'est pour ça que tu lis ce livre. Et c'est ce que ce livre va t'apporter. Enfin ... à condition que tu ne te contentes pas de le lire distraitement, affalé sur ton canapé, avant d'aller te coucher, tout en suivant vaguement une série à la télé.

Soyons clairs : ce n'est pas JUSTE un livre. C'est un manuel d'exercices. Avec plein d'exercices à faire, du coup. Des réflexions sur toi-même, des listes, des questions auxquelles tu devras répondre, ...

Il est primordial que tu répondes à tout. Et à l'écrit, pas juste vite fait dans ta tête. Tout doit être noté, sans exception. Sinon, autant te servir de ce livre pour caler un meuble il te sera plus utile comme ça - si tu as la version numérique ça va être plus compliqué.

Et surtout, pour chaque exercice, prends le temps de la réflexion. Parce que je les vois venir les pressés et les resquilleurs. Ce n'est pas une course de vitesse. L'objectif n'est pas de finir le livre en premier en étant fier d'avoir trouvé UNE réponse à chaque question. L'objectif est de

trouver TA réponse, de prendre le temps de te découvrir vraiment pour définir l'activité qui te correspond le plus.

LA bonne idée.

Donc prends le temps. Ce livre est un voyage, et comme on dit souvent : l'important ce n'est pas la destination, c'est le voyage lui-même. N'essaie pas de sauter une étape, sinon ton idée finale risque de faire un joli flop.

Est-ce que tu es OK avec ça ?

Est-ce que tu es prêt à prendre le temps nécessaire à la réflexion ?

A laisser murir une idée 1 heure, 1 nuit, 1 semaine s'il le faut avant de passer à la suite ?

Si la réponse est non ... tu n'aurais pas une armoire branlante qui aurait besoin de quelques millimètres de plus sous un pied ?

Si la réponse est oui, prépare-toi pour ce voyage. Et lorsque le signal du départ sera donné, installe-toi confortablement, et laisse-toi guider jusqu'à l'arrivée ...

Pour ma part, j'ai longtemps cherché ma voie. J'ai fait des études ... dans différents domaines. J'ai été salariée ... à des postes variés. J'ai créé des entreprises ... qui n'avaient rien à voir entre elles. Mais à chaque fois, il me manquait quelque chose, il y avait un truc qui ne collait pas, je ne me sentais pas totalement à ma place. Parfois pas du tout à ma place. Parfois je m'en rapprochais, mais ce n'était pas tout à fait ça.

Est-ce que toi aussi tu connais ce sentiment ? Est-ce que toi aussi tu cherches ta place ?

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours voulu être entrepreneur, mais je n'avais aucune idée de quelle entreprise j'allais créer.

Non, c'est faux.

Je n'avais pas « aucune » idée.

Au contraire, j'en avais beaucoup trop. J'en changeais presque aussi souvent que de chaussettes.

Depuis peut-être 25 ans, tu n'imagines même pas combien d'idées de business ont pu poindre dans ma petite tête. Certaines sont même passées de l'état d'idée, à celui de projet, puis d'entreprise. Mais même quand j'en arrivais à ce point-là, je sentais que quelque chose manquait, que ce n'était pas encore LA BONNE IDÉE. Celle qui collait parfaitement à qui j'étais, qui correspondait en tous points à mes valeurs, qui avait du sens, qui donnait du sens à ma vie, et dans laquelle je pouvais me projeter sur le long terme, dans laquelle je me voyais un avenir.

Cette idée, je l'ai enfin trouvée. Il s'agit d'accompagner un maximum de personnes à trouver et développer une activité en accord avec leurs valeurs et la planète, à devenir écoloboss. Ce livre en est la première pierre.

Le chemin qui m'a mené jusqu'à cette idée a été long et sinueux. Mais si toi aussi tu la cherches, cette idée de business qui te correspond à 100%, alors tu es au bon endroit. Maintenant que j'ai débroussaillé le chemin, je t'invite à me suivre dans ce voyage qui sera plus rapide et plus serein pour toi qu'il n'a été pour moi, car tu auras un guide : moi.

Tu veux en savoir plus ?

Voici en quoi consiste ce voyage.

C'est un voyage à destination de toi-même. Tu vas découvrir qui tu es vraiment, qui tu veux devenir, quel monde tu veux aider à construire. A partir de tout ça, des idées de business vont émerger. Ce voyage est fait pour stimuler ta créativité, et je te promets que tu ne manqueras pas d'idées. Peut-être que parmi celles-ci, l'une te sautera aux yeux et sera une évidence pour toi : « c'est celle-ci ! » Mais probablement que ce ne sera pas aussi évident. C'est pour cela que la dernière partie du voyage t'aidera à faire du tri, afin de trouver la bonne idée pour toi. A la fin de ce livre, tu auras donc enfin une idée de business qui te correspond vraiment, qui est en accord avec tes valeurs, qui a du sens pour toi, et qui est bonne pour la planète.

Oui, parce que la planète, l'écologie, ce genre de choses ... c'est important pour moi. Ça fait partie de mes valeurs principales. Et ce sont des personnes en recherche d'activité écoresponsable que j'ai envie d'aider. Ça ne m'intéresse pas d'aider des personnes à développer une entreprise polluante. Il existe d'autres livres, d'autres formateurs ... Si tu es ici, c'est que toi aussi, la planète, ça te parle. Sinon tu peux passer ton chemin. Parce que oui, dans ce livre, on va aussi parler d'écoresponsabilité.

Tu es OK avec ça ?

Le programme te convient ?

Alors viens, donne-moi la main, je t'emmène en voyage vers une contrée mystérieuse : toi-même.

Le voyageur sans bagage

Tout voyage se prépare, celui-ci comme tout autre. Et pour ne rien oublier de ce que tu vas traverser, voir, vivre, observer, expérimenter, découvrir, pendant ce voyage, il te faut un carnet de voyage.

Pourquoi est-ce si important de noter ? Pour ne rien oublier pardi ! Parce que la mémoire est capricieuse, imparfaite, faillible.

Toi-même tu sais !

« Non mais t'inquiète, je m'en souviendrai » et le lendemain « Ah merde, c'était quoi déjà ce truc que je devais faire ? »

A moins que tu ne souffres d'hypermnésie, ce genre de situation t'est forcément déjà arrivé. Alors note !

Deuxième avantage : ça te permet de te vider la tête, de faire avancer ta pensée. Tant que ta réflexion reste dans ta tête, elle a tendance à tourner en boucle. Mais une fois posée sur le papier, ton esprit, libéré de ce « morceau de réflexion », peut aller plus loin et continuer son chemin.

Alors note !

Ton carnet de voyage

Tu as trois options pour choisir ton carnet :

- 1) Le carnet papier : petit ou grand, joli ou basique, pages blanches ou lignées, peu importe. A toi de choisir. Par contre, oublie tout de suite l'idée de la petite feuille de brouillon sur laquelle il reste un peu de place, évite les feuilles volantes, car tu vas avoir beaucoup de choses à noter, et tu auras besoin de retrouver, de relire toutes ces notes à la fin.
- 2) Le carnet numérique : sur ton ordi ou ta tablette, avec ton logiciel de prise de notes préféré. C'est probablement plus écologique (sauf si tu sauvegardes tout en ligne) mais personnellement je réfléchis mieux et je suis plus créative un stylo à la main.
- 3) Le carnet-guide : un cahier d'exercices que je te propose de télécharger ci-dessous et d'utiliser à ta guise (sur ton ordi ou en l'imprimant). Les consignes sont déjà notées, je t'ai mâché le travail, tu n'as plus qu'à te laisser guider : <https://ecoloboss.fr/carnet-de-voyage>



Une fois que ton choix de carnet de voyage est fait, ouvre-le et commence à lister toutes les idées d'activités