

MODULE 1 :

Préserver ton métier-passion

Est-ce qu'on t'a déjà dit :

« C'est facile pour toi, ton boulot c'est ta passion »

« c'est cool, toi tu bosses quand t'en as envie »

J'imagine que oui mais est-ce une réalité de tous les jours, très honnêtement je ne pense pas et c'est tout à fait normal.

Car comme moi tu travailles avec passion en faisant une activité qui te plaît, qui te donne du plaisir et qui fait sens avec tes valeurs, la personne que tu aies et tes actions.

Mais travailler avec passion ça signifie aussi, te former en permanence, gérer toutes les facettes de ton entreprise : la partie administrative/comptable, la partie communication/marketing... C'est un engagement à la fois physique, psychique et affectif car ça nous tient à cœur.

Et à ne pas définir de cadre, ton métier-passion peut vite virer au cauchemar. Et là c'est risquer que ton engagement fort et total dans ta boîte envahisse toute ta vie (perso, familiale, sociale) car tu n'as plus la capacité de prendre du recul sur ta situation. Les conséquences de tout cela c'est : surmenage, épuisement total, burn out, burn out émotionnel, fermeture de l'entreprise.

Alors pour éviter cela, prendre soin de toi est PRIMORDIAL !

C'est en te préservant au mieux que tu continueras à exercer ton activité sur le long terme avec toujours autant de passion.

!!! A noter : La dépendance au travail ça existe et ça s'appelle le **WORKAHOLISME**.

Vigilance sur ce point car en 2020 les valeurs du travail riment avec : performance, surproductivité, passion dévorante, vitesse...

Et comme toute dépendance cela a des conséquences néfastes sur ta santé.

Alors comment la repérer ?

Les personnes les plus sujettes sont majoritairement les personnes très exigeantes envers elle-même, qui sont très minutieuses et rigoureuses et les personnes anxieuses qui aiment tout contrôler. Si c'est ton cas, pas de panique, mais surtout ne reste pas seul. Demander un soutien vers un professionnel est indispensable.