

Élodie **CRÉPEL**

Femme
hyper-
passionnée

**Multipotentielle, atypique, hypersensible :
faites de vos passions un levier de transformation**

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

Femme atypique

Femme aux multi-potentiels

Extraordinaires émotions (coffret)

Petit Cahier d'exercices des femmes atypiques

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

À la recherche du féminin perdu, Julie Cabot Nadal

Vibrations : se reconnecter à ses pouvoirs invisibles, Clélia Félix

Les 12 lois du karma, Sandy Hinzelin et Anaka

Résilience : guide d'exploration de Conscience, Amandine Issaverdens

Je mérite, tu mérites, elles méritent... le guide de l'entrepreneuriat au féminin,

Manon Smahi Cuzin

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2024

ISBN : 978-2-88953-944-4

Correction : Olympe Dagon

Maquette intérieure : Virginie Cauchy

Mise en pages : SIR

Illustration de couverture : Thi Doan – Cœur singulier

Schémas intérieurs : © Éditions Jouvence, sauf images p. 205 et 206 : Adobe

Stock : © Demolab ; logos p. 251 : AdobeStock : © SHOBU MIAH ; papillons p.27

et 263 : AdobeStock : © gltekin ; illustration ouverture de chapitres : Thi Doan –

Cœur singulier

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction.....	9
Test : quelle femme hyper-passionnée êtes-vous ?	13
Votre test	14
Vos résultats.....	21
Les 5 profils possibles des femmes hyper-passionnées.....	23

PARTIE 1

FEMMES HYPER-PASSIONNÉES : LES EXPLORATRICES DE L'INTENSITÉ

Hyper-passionnée, multipassionnée, multipotentielle : comprendre le lien et les différences	35
L'hyper-passion.....	36
La multipotentialité.....	37
Croyances et préjugés à propos de la multipotentialité	47
Burn-out, bore-out, brown-out : faites le point dans votre vie professionnelle.....	49
Burn-out.....	50
<i>En quoi les femmes hyper-passionnées seraient-elles plus touchées par le burn-out ?</i>	52
Bore-out	56
Brown-out	61
Êtes-vous une locomotive ou un wagon ? Explorez vos relations personnelles et comprenez vos défis actuels	65

Toutes ces charges qui nous fatiguent.....	66
Apprendre à dire non.....	71

PARTIE 2
DE L'HYPER-PASSION À LA MULTIPOTENTIALITÉ :
ENTRE DOUTES ET RÉVÉLATIONS

Et si l'on ouvrait la cage aux papillons ?	78
Le syndrome du caméléon	79
Savoir prendre du temps pour soi	86
Le piège abscons	90
La cage aux papillons	92
Crash-test : entre peur et pression sociale, avez-vous les épaules pour réaliser vos rêves ?.....	96
Le syndrome de l'imposteur.....	104
Explorer vos mécanismes de procrastination et de perfectionnisme	109
L'effet miroir.....	110
La procrastination.....	113
Le perfectionnisme	117

PARTIE 3
NAVIGUER ENTRE PASSIONS ET PRIORITÉS

Savoir faire des choix et ne plus s'éparpiller : clé et outils pour des décisions éclairées	127
La résilience	130
Avoir conscience de la raison d'un choix	133
L'hyper-focalisation.....	134
Définir ses priorités pour faire des choix éclairés	136

<i>Méthode 1 : la matrice d'Eisenhower</i>	137
<i>Méthode 2 : la règle des 5 minutes</i>	137
<i>Méthode 3 : la technique Pomodoro</i>	137
<i>Méthode 4 : la règle 80/20 de Pareto</i>	138
<i>Méthode 5 : les outils numériques</i>	138
<i>Méthode 6 : l'analyse SWOT</i>	138
<i>Méthode 7 : l'arbre des décisions</i>	139
<i>Méthode 8 : les critères pondérés</i>	139
Redonner du sens à vos relations en affirmant vos priorités	140
Avoir une relation avec une femme hyper-passionnée.....	141
Attention à ne pas confondre passion d'antan et passion d'un temps	150
Stop à l'autosabotage : tout comprendre sur le complexe de la tortue	153
L'autosabotage comme mécanisme de défense.....	154
Reconnaître son autosabotage.....	156
Le syndrome de l'objet brillant	158
<i>Les symptômes similaires entre l'autosabotage et le syndrome de l'objet brillant</i>	159
<i>Les différences entre le syndrome de l'objet brillant et la multipassionnalité</i>	160

PARTIE 4

VERS UNE VIE MULTIPASSIONNÉE ÉQUILBRÉE

Les quatre éléments de la connaissance de soi : physique, intellectuel, émotionnel et spirituel	170
Apprendre à se connaître.....	170
<i>La connaissance de notre fonctionnement physique</i>	171
<i>La connaissance intellectuelle</i>	171

<i>La connaissance émotionnelle</i>	171
<i>La connaissance spirituelle</i>	171
Réussir à trouver un équilibre	173
Entre stress et pression sociale : comment rester sur votre propre chemin ?	179
Le regard des autres.....	180
Tirer parti de la pression sociale	186
S'affranchir de la pression sociale : ne plus se sentir engloutie et perdue.....	187
Retrouver votre énergie : la clé de voûte de votre multipotentialité...	191
Cultiver une énergie durable	192

PARTIE 5

L'ART DE L'EXPÉRIMENTATION ET DE L'ACCEPTATION

Des deuils à faire pour sortir de votre chrysalide	207
Le deuil du sentiment de compétence	213
Le deuil du plaisir immédiat	214
Le deuil de la stabilité	216
Développez votre intuition en libérant l'enfant en vous	217
Osez le challenge, osez rêver !	226
Conclusion	237
Remerciements	243
Notes	245
Bibliographie	247
À propos de l'autrice	251

*Je dédie cet ouvrage
à toutes ces femmes qui veulent développer leur multipotentialité,
à toutes celles qui veulent ouvrir la cage aux papillons.*

Introduction

« Je me débrouille en tout, mais je n'excelle en rien. »

C'est la phrase que j'entends le plus de la part des femmes que j'accompagne.

Dans un monde où la spécialisation est souvent valorisée, j'ai envie au travers de ce livre de célébrer avec vous la richesse de ces profils hyper-passionnés, afin que celles qui se reconnaîtront puissent assumer cette incroyable force de vie. Car, oui, il s'agit bien ici d'une force de vie, une pulsion, une envie irréprouvable d'exister, de goûter à toutes les saveurs, d'avoir mille vies en une et, surtout, de ne pas en perdre une miette. Ce livre s'adresse à toutes celles qui ont une soif insatiable, une curiosité inébranlable, une fascination pour la vie en général, une incroyable et irrésistible envie d'en savoir plus... ainsi qu'à toutes celles à qui l'on a dit : « Il t'en faut toujours plus », « Pourquoi ne t'arrêtes-tu pas là ? », « Tu ne sais pas te poser », « On te donne la main, tu veux le bras », « Tu n'es jamais satisfaite », etc. ; sachez que ce livre est pour vous !

À toutes les « insatisfaites chroniques », j'écris ces lignes pour vous, pour nous, pour que vous sachiez que vous n'êtes pas seules mais qu'en plus, c'est un potentiel incroyable que vous allez pouvoir développer grâce à ce livre !

Ainsi, par une approche que je souhaite holistique et bienveillante, j'espère vous offrir des clés pour embrasser pleinement

cette diversité intérieure et transformer vos multiples intérêts en une source inépuisable d'épanouissement personnel et professionnel. Afin que vous fassiez de cette particularité, parfois incomprise, voire complexante, un véritable potentiel exploitable dont vous puissiez être fière.

Je prends dès ces premières lignes un engagement auprès de vous : je promets de faire de vous, à la fin de votre lecture, des femmes hyper-passionnées assumées !

Pour cela, nous plongerons ensemble, main dans la main, et le cœur en émoi, dans l'univers des femmes hyper-passionnées, ces personnes au potentiel débordant, naviguant entre une multitude d'intérêts et d'aspirations. Sachez que la « multipassion » ne se limite pas au domaine professionnel, mais imprègne également tous les aspects de la vie personnelle et familiale. Nous partirons alors, vous et moi, en exploration de vos plus grands défis, de vos bouillonnants questionnements et des possibilités offertes par cette intense richesse intérieure. En nous appuyant sur une approche à la fois analytique et pratique, nous nous aventurerons dans les méandres de cette diversité passionnée, et nous chercherons à comprendre comment embrasser cette multiplicité qui peut enrichir nos vies, malgré les défis qu'elle pose.

Pour ce faire, je vais vous proposer un test pour vous positionner, afin de savoir quelle femme hyper-passionnée vous êtes. Je vous recommande de refaire ce test à la fin de votre lecture pour vous rendre compte de votre évolution.

Soyez ainsi dans une « honnêteté radicale » envers vous-même (d'autant que personne ne verra vos réponses), pour que cela puisse vous être réellement utile. Cependant, gardez bien en tête qu'aucun test ne peut être fiable, et qu'il ne donne qu'une image

à un instant t de notre propre vision de nous-mêmes (nous, les femmes, nous savons bien que nos humeurs peuvent varier, alors prenez bien cela en considération également).

Bienvenue dans ce voyage exaltant où chaque apprentissage est une étincelle dans le feu de la découverte. La « multipassionnalité » est un voyage excitant, où chaque intérêt est une lumière dans l'exploration de soi et du monde. **C'est une symphonie de découvertes où chaque domaine exploré enrichit la mélodie de l'expérience humaine.** Les personnes hyper-passionnées, tels des artistes de l'esprit, naviguent avec élégance entre leurs différentes passions, toujours avides de repousser les limites de l'innovation. Leur curiosité sans fin les guide dans une exploration constante, où chaque passion éclaire un nouveau chemin vers la connaissance de soi et du monde.

Test : quelle femme hyper- passionnée êtes-vous ?

Si vous avez l'habitude de mes livres*, vous savez sûrement que j'aime proposer à mes lectrices, dès le départ, un test. Une manière pour vous de vous situer avant la lecture mais aussi après celle-ci. En effet, j'ai bien l'intention, dans chacun de mes livres, d'apporter un changement dans vos vies, et ce, dès la première lecture. Mon but est de vous aider à appréhender vos particularités et de vous accompagner sur le chemin qui vous conviendra le mieux. Je ne crois pas au chemin unique pour tous ; à mon sens, la vie est une succession de choix, d'opportunités, de peurs, de courage et de rêves (réalisés ou non).

J'espère donc que ce petit test, qui n'est finalement qu'une photographie de vous à cet instant, pourra vous rassurer sur qui vous êtes : chaque profil correspond à des milliers de femmes, vous n'êtes donc pas seule.

Ainsi, je vous encourage à lire la question deux fois, mais à ne choisir qu'une seule réponse. Je sais que cela peut être frustrant, mais tout commence par là, non ? Par un choix...

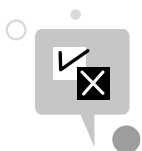
* *Femme atypique* et *Femme aux multi-potentiels*, tous deux parus aux Éditions Jouvence.



Choisir n'est pas renoncer. Choisir, c'est avancer !

Retenez bien cette phrase, elle est le premier phare à suivre dans la lecture de ce livre.

Votre test



QUESTION 1 : Enfant, vous aviez...

- A. Plusieurs loisirs en même temps, mais ils ne changeaient pas trop (exemple : le lundi tir à l'arc, le mercredi danse et le samedi violon), et ce, pendant des années.
- B. Un loisir, souvent le club juste à côté où vos parents vous avaient inscrite. Vous étiez plutôt douée dans ce sport ou cette activité, vous avez vite pris vos marques et, en grandissant, vous êtes même devenue le bras droit du prof/de l'intervenant.
- C. L'envie de changer souvent d'activités, le besoin de tester régulièrement autre chose et, surtout, une absence totale de motivation dès qu'il s'agissait de compétition.
- D. L'embarras du choix dans les activités, surtout vu vos nombreuses compétences, mais vous avez vite compris l'importance de « ne pas trop en faire » !
- E. La pression pour choisir un loisir et, bien sûr, vous avez toujours fait l'inverse de ce que l'on vous proposait.

QUESTION 2 :
Vos amis, ce sont...

- A. Des connaissances de longue date, mais vous avez du mal à trouver des amis qui vous conviennent parfaitement. Cependant, vous vous adaptez, vous faites avec...
- B. Les personnes qui gravitent géographiquement autour de vous : cela peut être des amis du primaire qui n'ont pas déménagé, sinon vos voisins, vos collègues... Même si certaines relations ne vous épanouissent pas, ces personnes restent là et vous aussi !
- C. Des personnes importantes pour vous, vous feriez tout pour eux, bien que vous ayez souvent la désagréable sensation que cela est uniquement valable dans un sens, malheureusement...
- D. Des personnes très différentes les unes des autres ; d'ailleurs, si on les réunissait toutes au même endroit, pas sûr qu'elles puissent s'entendre entre elles !
- E. C'est vous-même, vous avez d'abord appris à compter sur vous-même, puis un peu sur les autres (ça va, ça vient : cela évolue au fil du temps, les amis).

QUESTION 3 :
Dans vos relations amoureuses, vous êtes plutôt...

- A. Fidèle à une personne ; ça ne matche pas à 100% , mais, là encore, vous savez vous adapter...
- B. Un peu insatisfaite ; vous vous savez très loyale et cela peut vous stresser de vous engager dans une relation où vous ne trouverez pas totalement chaussure à votre pied. Vous croyez au grand amour, mais vous craignez aussi la solitude. Ainsi, vous vous engagez souvent dans des relations amoureuses qui ne vous font pas vibrer, en tentant de nier l'évidence : vous n'êtes pas totalement épanouie.
- C. Entière à 3000% ; vous n'aimez pas à moitié, c'est la personne de votre vie, votre meilleur ami, votre amant... Bref, c'est tout ou rien !

...

...

- D. Un cœur qui a du mal à s'attacher, tant vous avez du mal à faire confiance et à vous lier. Vous peinez à croire en l'amour avec un grand A. Il faut dire que votre cœur a pas mal souffert...
- E. Solitaire ou en couple libre ; le fait de vous engager dans une relation durable vous angoisse un peu, vous tenez à votre totale liberté et vous cherchez un partenaire qui pourra le comprendre.

QUESTION 4 :

Si demain l'on vous propose de tout quitter, vous...

- A. Ne seriez pas pour, vous avez su créer une vie qui vous ressemble malgré les hauts et les bas. Vous savez faire preuve de recul sur les choses.
- B. Paniqueriez ; impossible, on ne quitte pas tout d'un coup. Il n'y a que les fous ou les personnes riches qui peuvent se le permettre, selon vous !
- C. Adoreriez, vous l'avez même déjà fait. Mais, parfois, vous vous demandez si au fond, ce n'est pas juste de la fuite, avec l'espoir de recommencer à zéro à chaque fois.
- D. Diriez OK ; le changement, vous adorez, c'est même quelque chose dont vous avez besoin et que vous cultivez dans votre vie.
- E. N'avez pas besoin qu'on vous le propose : si vous en aviez envie, vous le feriez, tout simplement. Vous avez su créer une vie où cette liberté est possible.

QUESTION 5 :

Quel serait votre lieu de vie idéal ?

- A. Vivre en ville : pour avoir la possibilité du choix d'activité, le mouvement, le dynamisme...
- B. Un petit village de campagne avec de la nature mais aussi quelques commerces de proximité et la possibilité d'avoir son lieu de travail assez proche de la maison.

- C. Partout dans le monde : les grottes de Matmata en Tunisie, une maison flottante à Amsterdam, une île norvégienne, une yourte en Mongolie...
- D. Face à la mer ou en pleine montagne ; le contact avec « plus grand que vous », c'est cela qui vous inspire au quotidien.
- E. Le nomadisme vous va bien, vous ne vous attachez pas vraiment à un lieu ; selon les besoins du moment, vous choisissez, c'est une question de « feeling » inexplicable.

QUESTION 6 :

Si je vous dis que vous devez faire un choix maintenant, à quoi pensez-vous ?

- A. Un compromis acceptable.
- B. Une épée de Damoclès.
- C. L'angoisse de faire un mauvais choix, votre peur de l'échec.
- D. Au dernier choix que vous avez fait ; malgré les doutes, vous avancez !
- E. Aux opportunités que chaque choix vous a permis d'avoir, aux expériences, bonnes ou mauvaises... Bref, faire des choix, difficiles qui plus est, vous adorez cela !

QUESTION 7 :

Quelles sont vos valeurs inébranlables ?

- A. Découverte, apprentissage, intégrité.
- B. Stabilité, constance, loyauté.
- C. Bienveillance, altruisme, famille.
- D. Challenge, exigence, optimisme.
- E. Liberté, honnêteté, transcendance.

...

...

QUESTION 8 :

Après votre mort, vous souhaiteriez...

- A. Avoir toutes les réponses sur l'Univers, l'idée de mourir sans savoir vous rend folle.
- B. Savoir vos proches heureux, qu'ils ne manquent de rien.
- C. Que tout soit enfin plus facile, plus limpide, ressentir de la paix.
- D. Vous élever spirituellement, pouvoir atteindre un autre niveau d'âme.
- E. Être libérée du carcan trop étroit de votre corps, de ce monde...

QUESTION 9 :

Votre entourage dit souvent de vous...

- A. Que l'on peut compter sur vous, vous êtes une personne avec les épaules solides.
- B. Que vous êtes une fausse calme et une personne à qui tout réussit facilement.
- C. Que vous êtes une femme passionnée, très débrouillarde, à qui l'on peut demander plein de choses.
- D. Que vous avez une grande sagesse, que l'on peut vous faire confiance et que vous êtes inspirante.
- E. Que vous êtes difficile à cerner, mais que, quand on vous connaît, soit on vous déteste, soit on vous adore.

QUESTION 10 :

**Votre bureau, votre ordinateur
et votre téléphone ressemblent plutôt à...**

- A. Un exemple d'organisation efficace.
- B. Un refuge minimaliste, où tout le monde peut se sentir bien.

- C. Un capharnaüm, un fouillis, un chaos total où vous peinez à vous retrouver parfois.
- D. Une bibliothèque, avec des livres, des feuilles, des prises de notes partout et, bien sûr, une tasse à moitié vide de thé ou de café.
- E. Vous n'en avez pas vraiment besoin, tout est surtout dans votre tête. Vous êtes peu attachée aux objets du quotidien... et vivez sans téléphone ni ordinateur, vous adorez (ou vous en rêvez).

QUESTION 11 :

Si demain vous deviez écrire toutes vos expériences sur votre CV pour un recruteur, à quoi ressemblerait-il ?

- A. Le CV ferait dix pages, mais serait organisé selon les thématiques, sujets, leur importance, chronologie, etc.
- B. Le CV serait cohérent, logique, voire un peu trop « parfait », et vous auriez peur de faire des jaloux ou de passer pour une arrogante.
- C. Un CV à l'image d'un sapin de Noël décoré par un enfant de 4 ans : tout en bas dans les passions, cela brille de partout, rien en haut car impossible de choisir un titre ou une appellation unique ; tout se mélange, il y en a de partout !
- D. Plusieurs CV différents selon les postes, vous avez bien compris les stratégies à acquérir pour donner la bonne réponse.
- E. Rien, écrire un CV ne vous intéresse pas. Si un recruteur en a besoin, c'est que ce job n'est pas fait pour vous !

QUESTION 12 :

Partir en vacances, en voyage, pour vous, c'est...

- A. Super enrichissant, mais vous avez besoin de tout prévoir assez tôt.
- B. Pas très utile ; en général, vous prenez les jours qui arrangent tout le monde.
- C. Une aventure exaltante, où les imprévus sont les bienvenus.

...

...

- D. Un besoin pour vous ressourcer, pour ne pas exploser, pour équilibrer l'effort et le réconfort.
- E. Votre quotidien, vivant souvent à l'étranger ou changeant régulièrement d'endroit, vous avez déjà la sensation de vivre en vacances ou en voyage.

QUESTION 13 :
À quoi ressemble votre agenda ?

- A. Un agenda de ministre, où chaque minute compte pour ne pas être perdue. Le temps est rentabilisé au maximum.
- B. À n'importe quel autre agenda, il n'a rien de particulier, mis à part ces petits mantras que vous aimez lire et surligner.
- C. Un bric-à-brac, à l'image de votre vie : des rendez-vous qui se chevauchent, des couleurs et des post-it partout, et surtout des oublis !
- D. Un agenda électronique design, un peu futuriste et connecté au monde d'aujourd'hui.
- E. Quel agenda ? Vous n'en possédez pas.

QUESTION 14 :
Si je vous dis « projets », à quoi pensez-vous instinctivement ?

- A. À ce que vous êtes en train d'organiser pour toute l'année.
- B. À votre chef de projet, qui vous fait confiance et vous délègue en général tout le travail, même le sien, les yeux fermés.
- C. À la pression que vous allez vous mettre pour ne décevoir personne et être à la hauteur de vos propres attentes.
- D. Aux mille idées que vous avez en tête et à comment les planifier.
- E. À quelque chose de tellement grand et fou pour la plupart des gens, que vous avez tendance à garder vos idées pour vous, car elles sont souvent incomprises.

QUESTION 15 :

Si vous étiez un objet, ce serait plutôt...

- A. Un classeur avec des intercalaires.
- B. Un petit jardin zen avec son râteau, pour faire des dessins dans le sable.
- C. Une clé pour ouvrir des portes et passer d'un monde à un autre.
- D. Un miroir, non pas tant pour vous admirer mais pour refléter le meilleur comme le pire chez vous et les autres : améliorer et reconforter par la simple vérité.
- E. Un objet ? Impossible d'être une chose inanimée, vous rêvez trop grand pour cela...

Vos résultats

Questions	Réponse A	Réponse B	Réponse C	Réponse D	Réponse E
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					

FEMME HYPER-PASSIONNÉE

Questions	Réponse A	Réponse B	Réponse C	Réponse D	Réponse E
12					
13					
14					
15					

Calculez le nombre de réponses A, B, C, D et E pour trouver le profil qui vous correspond le plus.

Faites le total de :

A : D :

B : E :

C :

Il n'est pas anormal d'avoir plusieurs lettres majoritaires, bien au contraire. Les « profils les plus équilibrés » comportent souvent plusieurs aspects justement. Cependant, pas d'inquiétude si vous avez en majorité une seule lettre, cela peut être l'occasion de vous inspirer des autres profils pour voir ce que vous pourriez développer.

Les 5 profils possibles des femmes hyper-passionnées

Voici une petite description des profils des femmes hyper-passionnées.

Si vous avez le plus de :

- **A** : vous correspondez davantage au profil de **Louise** ;
- **B** : vous correspondez davantage au profil de **Yamina** ;
- **C** : vous correspondez davantage au profil de **Faune** ;
- **D** : vous correspondez davantage au profil de **Suzanna** ;
- **E** : vous correspondez davantage au profil d'**Emmy**.

Louise : c'est la femme multipotentielle qui touche à tout et peut tout faire. En parfaite « caméléone », elle n'est pas forcément passionnée par ce qu'elle fait, mais ce qui l'intéresse en priorité, c'est plus l'apprentissage que les sujets eux-mêmes. Elle a donc besoin de tout expérimenter, sinon elle s'ennuie... Attention au bore-out ! Elle peut performer facilement, que cela soit dans sa vie professionnelle comme dans sa vie personnelle. C'est une personne assez organisée, et sa famille ainsi que ses proches se reposent beaucoup sur elle. On dit d'elle que quoi qu'elle fasse, cela fonctionne. On s'inquiète donc assez peu pour elle ; malheureusement, elle peut aussi se sentir comme la seule locomotive de son entourage, qui tracte, à elle seule, tous les wagons...

Yamina : c'est la multipotentielle qui ne s'assume pas. Elle aimerait faire plusieurs choses, mais elle s'en empêche car ce n'est pas « ce qu'il faut faire ». Elle va donc se bloquer dans une voie, un métier, une entreprise, et aura un arrière-goût de manquer de quelque chose. Cette femme-là réussit assez facilement dans ce qu'elle fait, elle a souvent été promue et proposée à des postes intéressants, ce qui lui donne une raison de plus de rester là où elle est. Dans sa vie personnelle, elle est très loyale également ; assez fidèle, elle ne s'autorise pas forcément à faire de nouvelles rencontres tout en disant qu'elle n'a pas le temps, qu'elle ne saurait pas par où commencer ni comment rencontrer de nouvelles personnes... Cette femme est sujette aux insomnies, au stress, il lui manque « un je-ne-sais-quoi », mais elle utilise beaucoup de son énergie pour être dans le déni !

Faune : c'est celle qui s'éparpille, procrastine, ne va pas au bout de ses idées et manque de confiance en elle. Cette femme est passionnée par des sujets divers et variés. Chez elle, une question en amène une autre, elle a une pile de livres qui augmente sans cesse, mais ne trouve que peu de temps pour les lire, elle a toujours vingt onglets ouverts sur son ordinateur, elle a besoin de mouvement et pense qu'elle a un problème de stabilité... Enfin, c'est ce qu'on lui dit souvent et elle y croit ! Le regard des autres lui renvoie une image d'elle assez négative, ce qui la fait se concentrer sur ses échecs, au lieu de capitaliser sur ce qu'elle sait faire. Faune est très débrouillarde, son entourage le lui dit aussi : un vrai couteau suisse qui s'ignore. Elle va essayer de compenser en s'investissant d'autant plus dans la quête du « problème », en s'épuisant totalement sans trouver réellement sa « juste place ». Attention au risque de burn-out !

Suzanna : c'est celle qui a compris qui elle était, si différente depuis toujours qu'elle a adopté un mode de vie aussi atypique qu'elle. Elle sait qu'elle a besoin de toujours plus, de changer, de bouger, de se passionner pour mille sujets à la fois. Elle a souvent fait des choix en dehors des normes. Cela n'a pas forcément été facile tout le temps, mais elle comprend que c'est ainsi qu'elle est la plus heureuse, la plus alignée. Parfois, elle joue encore les équilibristes entre ce dont elle a profondément envie et la pression de son entourage, de la société... un équilibre pas toujours évident et qui lui coûte de l'énergie. Mais elle sent au fond d'elle que cela en vaut la peine. Puis, parfois, cela nourrit un doute oppressant qui l'épuise. Elle aimerait pouvoir prendre de la distance, elle sent qu'elle a besoin de se retrouver face à elle-même pour se réaligner régulièrement.

Emmy : c'est la picoreuse, cette femme multipassionnée se laisse porter au gré du vent. Déconnectée des attentes ou des pressions extérieures, elle aime aller à droite comme à gauche selon ses envies. Elle n'aime pas les contraintes et, même si ses choix parfois décousus amènent des conséquences peu agréables, elle préfère y faire face plutôt que de négocier avec sa soif de liberté. Ce qui compte pour elle, ce n'est ni la réussite, ni la reconnaissance, ni même d'être aimée des gens... c'est sa passion pour la vie, pour l'aventure, pour les sensations, pour les expériences, et ce, qu'importe les conséquences. Cette femme est souvent angoissée par l'attachement, quel qu'il soit, elle se sent vite étouffée et, en même temps, elle reconnaît que sa vie n'est pas facile et qu'elle se sent parfois très seule.

Sachez qu'il n'existe pas un seul profil de femme hyper-passionnée, mais cinq grands profils, et selon celui qui est le plus

marqué en vous, vous verrez qu'il y a des difficultés que vous devez dépasser pour passer de l'hyper-passion à la multipotentialité assumée, à la possibilité d'évoluer, de vous élever et d'aider d'autres personnes à en faire autant. Car s'il y a bien une valeur commune que j'aime transmettre dans tous mes livres, c'est la sororité. Ne vous cantonnez pas à vous, offrez le meilleur de vous-même aux autres, au monde, car c'est ensemble que l'on rayonne le plus.



Dix soleils feront toujours plus de lumière et s'apporteront toujours plus de chaleur qu'un seul !

Partie 1

Femmes hyper-passionnées : les exploratrices de l'intensité



Je n'ai pas de talent spécial. Je suis seulement passionnément curieux.

Albert Einstein

« Bonjour, moi, c'est Louise. N'hésitez pas à m'appeler par mon prénom », dit-elle en souriant avec une tonne de papiers soigneusement classés sous le bras, démontrant ainsi la possibilité de dégainer à n'importe quel moment le justificatif souhaité. Elle est comme cela, Louise : un as de l'organisation qui peut parer à n'importe quel imprévu. Il faut dire que Louise attendait ce rendez-vous avec sa conseillère depuis bien longtemps déjà.

« Je n'ai pas l'habitude d'appeler les gens par leur prénom, mais si vous préférez... Louise, pourquoi êtes-vous revenue ? Vous avez réfléchi à un métier qui vous plairait ? Que souhaiteriez-vous faire dorénavant et qu'avez-vous fait depuis notre dernier rendez-vous ?

– J'ai fait un peu de tout. Comme vous le savez, depuis la Covid, j'ai dû abandonner la possibilité d'évoluer dans le monde du spectacle. Ce n'était plus vraiment possible... Depuis, j'ai accepté un peu toutes les missions. Des amis m'ont aidée à trouver différents jobs, ce qui m'a permis de travailler de chez moi. J'ai été rédactrice web, j'ai fait du journalisme, du montage vidéo et j'ai même fait du montage de podcast... Bref, j'ai développé de nombreuses compétences et j'en suis vraiment contente. Mais, j'avoue que j'aimerais reprendre dans le monde du spectacle, maintenant que la situation est un peu plus normale. Je souhaiterais vraiment me relancer dans mon projet de théâtre dansant. Le problème, c'est que

la compagnie dans laquelle j'étais a fermé et je n'ai pas de nouvelles opportunités...

- Oui, je comprends bien, vous m'en aviez parlé... Mais vous dites que vous avez développé de nouvelles compétences. Est-ce que cela signifie que vous voulez oublier les métiers que vous avez faits jusqu'à présent ? Est-ce que cela s'est mal passé ? Souhaitez-vous vraiment arrêter car ça a l'air de plutôt bien fonctionner pour vous, non ?
- Je ne sais pas trop... En fait, tout ce que j'ai fait jusqu'à présent, j'ai plutôt aimé. Je suis une personne qui peut s'intéresser à tout, tant que cela respecte mes valeurs. Je suis très curieuse et je peux vite me passionner pour des choses différentes. J'ai adoré les différents métiers que j'ai faits, mais je ne sais pas trop si j'ai envie d'en faire ma carrière. »

Louise continue à enchaîner ses paroles aussi rapidement que ses pensées.

« Je pense que j'ai du mal à faire le deuil de mon projet dans le théâtre et la danse. C'était quelque chose qui me tenait énormément à cœur et je n'arrive pas trop à accepter que je ne le fasse finalement pas. Cependant, en attendant, ça ne me dérange pas de faire un métier différent, disons que... j'ai souvent des opportunités d'évolution, qu'importe ce dans quoi je me lance. Et puis, avec mes jeunes enfants, c'était bien pratique de travailler de chez moi... »

- Aimerez-vous continuer à travailler de chez vous ou faire autre chose ? Y a-t-il quelque chose que vous souhaiteriez développer parmi les métiers que vous avez exercés ces deux dernières années ? demande la conseillère, confuse par tant d'informations.
- En réalité, je suis un peu perdue, répond Louise sur un ton plus calme. J'ai fait tellement de choses différentes : de la