

Julie Crouzillac

Mon carnet de deals avec *moi-même*

Pour identifier mes essentiels
et priorités du quotidien

JouVence

De la même autrice

Les Négociatrices, Eyrolles, 2024

Petits mais costauds, ESF, 2020

Prévenir le harcèlement : 30 outils pour aider son enfant à se protéger,
Mango, 2020

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

10 minutes par jour pour penser moins et mieux, David Perroud

Carnet de soins littéraires, Maïté Defives

Mon planner de créateur, Eva Coreil et Laura Aragones

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-081-6

Couverture et principe de maquette : Charlotte Thomas

Mise en pages : SIR

Illustrations : SIR p. 177, Freepik ©vector_corp pour les pages de citations

Correction : Anne-Lise Martin

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



«Le bien que l'on se fait
parfume l'âme.»

Victor Hugo
Écrivain et poète français



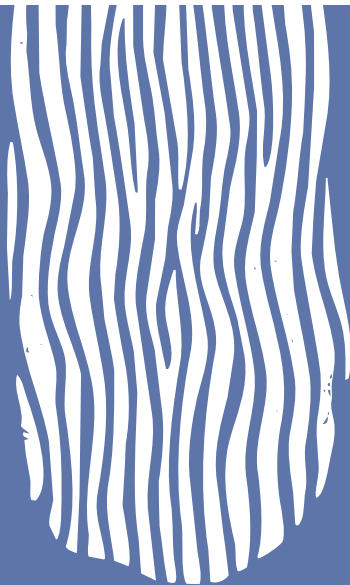
Sommaire

Au commencement	9
ME, MYSELF AND I	15
Mon non-négociable.....	18
Mes origines et mon parcours.....	31
<i>Regard de pro</i> – Hugues Déchirot, psychologue.....	34
Ma <i>mind map</i>	41
Ma personnalité.....	46
À PROPOS DE CELLE QUE JE SUIS	59
Tous les rôles de ma vie.....	61
Dix astuces pour me simplifier la vie	65
<i>Elles nous racontent</i> – Brigitte Pisa, présidente de l'Agirc-Arrco	67
Bienvenue dans le monde fabuleux des routines	71
Mes lunettes pour regarder le monde	82
ET MOI DANS TOUT ÇA?	87
L'estime de soi	89
<i>Regard de pro</i> – Estelle Parewyck, photographe.....	93
Difficile mais pas impossible.....	108
<i>Elles nous racontent</i> – Élise Denis, directrice commerciale chez Lindt & Sprüngli.....	114
Incertaine, mais confiante.....	117
Ce que mes vêtements disent de moi.....	123
<i>Regard de pro</i> – Raphaëlle Hubin, coach en colorimétrie...	129
<i>Regard de pro</i> – Delphine Charnay-Gayet, hair artist.....	144
Ma place dans le monde	149
Mes groupes d'appartenance	152

Mon carnet de deals avec moi-même

YOU ROCK, GIRL!	163
<i>Elles nous racontent</i> – Eve Dumon, mannequin.....	164
Préparation mentale et récupération	169
<i>Regard de pro</i> – Alexandre Pisa, professeur de Pilates	173
Mes aspirations et moi en cinq mots	178
Ma devise	179
L'arbre des qualités	180
Les dix choses que j'aurais aimé savoir.....	182
Lettre à celle que j'étais il y a dix, cinq et un an	184
Ressources	188
Remerciements	189
À propos de l'autrice	191

**Me,
myself
and I**



«Le secret pour avancer,
c'est de commencer.»

Mark Twain
Écrivain américain



Me, myself and I

Tout commence avec vous-même. Lorsque quelque chose ne se passe pas comme on le souhaite – obtenir un poste, gagner un contrat, organiser un événement à notre idée –, on peut blâmer les circonstances, les autres, avoir des regrets... et pourtant on en revient toujours au même point: c'est en travaillant sur soi que l'on fait bouger les lignes. La première étape primordiale avant d'aller plus loin est de trouver votre non-négociable. Notion précieuse en négociation, elle est la clé d'un ancrage solide et le socle de toutes vos prochaines réussites.

Mon non-négociable

Quèsaco?

Le non-négociable, c'est ce sur quoi vous ne voulez pas transiger. En général, il n'y a pas mille sujets à considérer comme fondamentaux, mais seulement quelques-uns (entre un et trois). Le non-négociable, c'est ce que vous ne pouvez pas donner, car c'est trop coûteux : le prix à payer peut être financier (lors d'une négociation commerciale par exemple), mais, et c'est moins connu, il peut aussi être d'ordre psychologique, affectif, logistique, éthique ou encore égotique.

On peut avoir un non-négociable à l'échelle d'une vie (fonder une famille), d'une carrière (travailler déontologiquement), ou d'une journée (je ne souhaite pas travailler tard le soir, car j'ai des engagements associatifs). Le non-négociable s'applique à de nombreuses dimensions de nos vies, de la plus intime à la plus publique.

Précision importante : le non-négociable de vos 20 ans ne sera sans doute pas celui de vos 35 ni de vos 50, et c'est parfaitement normal !

Il n'y a qu'un bon non-négociable : celui qui vous convient à vous ! Et qui vous permet de faire ce que vous avez à faire sans regret ni remords.

Pourquoi est-ce si important ?

Deux raisons rendent ce sujet incontournable :

- Si l'on ne définit pas notre non-négociable, il y a de grandes chances que l'on se retrouve dans une position usante qui finira par nous fatiguer et nous abîmer à la longue. Si j'ai besoin d'avoir du temps dans mes journées de travail et que j'accepte tous les déplacements et horaires à rallonge, frustrations et fatigue morale sont garanties ! Avec, en prime, baisse de la motivation, épuisement nerveux et fatigue.
- Par ailleurs, il est important de définir son non-négociable pour ensuite être capable de l'énoncer clairement et ainsi le faire respecter, sinon il y a de fortes chances que personne n'en tienne compte.

Le non-négociable permet ainsi de préserver son identité et son ego. Bien souvent, il nous évite de faire des choses que l'on regrettera par la suite.

Souvenez-vous : tout ne peut pas être négociable, car si tout le devient, plus rien n'a de valeur. En revanche, il existe certaines choses sur lesquelles on ne peut pas transiger.



«La distance entre le rêve
et la réalité s'appelle
la discipline.»

Paulo Coelho
Romancier brésilien



Le non-négociable dans la vraie vie

Aujourd'hui, après beaucoup de questionnements, je suis capable de dire que j'ai – pour l'instant et ça évoluera sans doute – trois non-négociables dans ma vie :

1- Le temps que je passe au quotidien avec mes enfants : ainsi, je prends le petit déjeuner chaque matin avec eux et je dépose mon petit dernier à l'école, ce qui fait que je n'accepte pas de rendez-vous ou réunion avant 9 heures. Ce n'est ni une bonne ni une mauvaise habitude, c'est ce qui me permet à moi de passer de bonnes journées. Je me le rappelle lorsque les journées sont un peu moins faciles.

2- Mon job stimulant et motivant : je suis impliquée dans mon travail et je m'applique à faire bouger les lignes. Je propose des sujets, des approches, je suis actrice de mon quotidien professionnel, ce qui me permet d'accepter certaines tâches moins passionnantes.

3- Du sommeil et du temps pour moi : pendant des années, je me suis mise en dernier sur la liste des choses importantes. Aucune activité physique (en plus, je n'aime pas le sport), des repas pensés pour la famille, du temps de sommeil organisé autour des autres. J'ai remédié à tout cela : je prends désormais une heure par semaine pour faire du sport et je décline un bon nombre de sollicitations aux soirées, ce qui me permet d'être en phase avec mes besoins et mes envies. Pour l'instant, c'est ainsi. Je sais que, dans quelques années, ce sera différent. La vie est longue ! Je n'ai aucun regret à effectuer ces choix-là.

2. Demandez-vous si vous avez déjà fait des concessions que vous regrettez.

Si je regarde en arrière, est-ce qu'il y a des sujets ou des valeurs importantes pour moi sur lesquels j'ai transigé ou cédé?

Horaires de travail, partage des tâches à la maison, gestion des dépenses...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Assumez, visualisez et verbalisez ce non-négociable: il n'a de valeur qu'une fois que l'avez bien identifié et que vous êtes capable de le communiquer autour de vous.

Je peux me poser la question clairement et l'écrire quelque part.

Note de téléphone, Post-it, carnet...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Me, myself and I

À qui le dire?

Ma famille, mes enfants, mes collègues, mon équipe, mes amis...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon non-négociable ici et maintenant:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bravo à vous, vous venez de trouver votre non-négociable!

Exercices complémentaires: le non-négociable et au-delà

Pour y voir plus clair dans nos quotidiens bien remplis, on peut aussi faire la liste de tout ce qui nous fait du bien. Un temps de recul sur nos vies et sur nous-mêmes.

Une liste de choses qui me ressourcent

- Planifier les choses à l'avance
- Avoir du soutien dans l'organisation du quotidien
- Aller voir un professionnel de santé physique et mentale
- Faire du sport ou une activité
- Faire une jolie déco
- Allumer des bougies
- Prendre une douche
- M'accorder du temps (déjeuner seule, regarder un film...)
- Voir du monde
- Poser mon téléphone pendant une heure le soir
- Avoir des routines rassurantes
- Parler de manière profonde et connectée avec un tiers de confiance
- Écrire dans un carnet

Mes totems / mes objets fétiches

La chanson qui me fait bien :

.....

La couleur qui m'apaise :

.....

Mon plat préféré pour reprendre des forces :

.....

Le film / la série qui me change les idées :

.....

L'endroit où je me sens le mieux :

.....

Mon parfum doudou :

.....

La sensation qui recharge mes batteries :

.....

L'image qui me rassure :

.....