

Céline Tirel
Préface d'Elaine Aron

Hypersensibles & ENTREPRENEUR(E)S

*Faites de votre singularité
votre atout majeur pour réussir*

JouVence

Également aux Éditions Jouvence

Garder espoir, Frédéric Duclot
Merveilleux abandon, Armelle de Thé
Le Jour où j'ai arrêté de subir, Cédric Lacaze
Change ton scénario de vie, Lorraine Bourcier-Laurant
Pète un coup, Marianne Leenart
Au creux de nos manques, Hélène Mathet-Faure
Corps libre, cœur sauvage, Patricia Olive
Réécrits ton histoire (avant qu'elle flingue ta santé), Valérie Broni
Femme hyper-passionnée, Élodie Crépel
Femme aux multi-potentiels, Élodie Crépel
Femme atypique, Élodie Crépel

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, 2026

ISBN : 978-2-88984-096-0

Correction : Claire Rémy

Couverture : Charlotte Thomas

Mise en pages : Valérie Boukobza

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

*À Norah et Arthur,
le cœur de ma vie.*

*À Belle, qui m'accompagne partout où je vais,
à qui je suis liée dans l'invisible,
et qui m'a enseigné l'amour inconditionnel.*

*Et à toi aussi, Ludji.
Que ton existence à mes côtés,
s'étire encore un peu.*

Sommaire

Préface.....	11
--------------	----

Introduction	15
--------------------	----

PARTIE I : SE RÉVÉLER

Connaître et valoriser votre hypersensibilité.....	19
---	-----------

Chapitre 1 – L’identité de l’entrepreneur hypersensible.....	21
---	-----------

Entrepreneur free-lance ou patron d’un grand groupe, tous les modèles entrepreneuriaux ont leur légitimité	21
---	----

L’hypersensibilité et toutes ses complexités	29
--	----

Portrait-robot de l’entrepreneur hypersensible	35
--	----

<i>Entretien avec Galitt Kenan – L’hypersensibilité comme force de transformation du monde</i>	<i>45</i>
--	-----------

Réconcilier sensibilité et ambition ou pourquoi les extravertis n’ont pas le monopole du leadership	48
--	----

Chapitre 2 – Habiter sa différence.....	55
--	-----------

Et si vos défauts étaient en fait vos super-pouvoirs?.....	56
--	----

Ce qui semble faiblesse est, en fait, un talent	59
---	----

Arrêter, enfin, de se suradapter et inventer	60
--	----

Redécouvrir le goût de l’instant présent	63
--	----

Honorer son énergie, son temps, et son rythme naturel.....	65
--	----

Abandonner définitivement le perfectionnisme	67
--	----

Poser les jalons de votre propre organisation	68
---	----

Chapitre 3 – Bâtir son monde.....	71
--	-----------

Créez et chérissez votre famille professionnelle.....	72
---	----

Les joies de l'administratif et choix du statut.....	77
Créer un système d'activités qui vous ressemble.....	79
Se faire (bien) payer pour mieux contribuer	80

Chapitre 4 – L'IA comme partenaire de l'entrepreneur

hypersensible	87
IA et créativité symbiotique pour augmenter votre potentiel sans perdre votre âme	88
L'automatisation stratégique, pour déléguer le répétitif et libérer l'essentiel	91
Éthique et intelligence artificielle... Comment garder l'humain au centre de vos décisions ?	94
Votre avantage concurrentiel incopiable : empathie, intuition et connexion humaine.....	102
Voilà votre malédiction, voilà votre cadeau	103
L'équation que les machines ne résoudront jamais	103
Dans dix ans, quand tout sera automatisé	104

Chapitre 5 – Exister avec justesse

L'écriture pour seul refuge	108
L'authenticité n'est pas un hashtag	110
Le storytelling comme archéologie de soi	111
Créer moins, mais mieux	113
Se montrer, un acte de service	116
L'humain, dernier algorithme de confiance.....	117
Apprivoiser la scène, tremblement après tremblement	118
La juste dose de lumière.....	119
L'avantage déloyal du feed-back	120
<i>Entretien avec Émilie Andéol – Transformer sa sensibilité en force olympique</i>	<i>121</i>

PARTIE II : ÉRIGER SON PROPRE MONDE

Créer l'entrepreneuriat qui vous ressemble..... 125

Chapitre 6 – Entrepreneuriat régénératif et engagement..... 127

Des boussoles pour un monde en dérive..... 128

Quand l'entreprise s'inspire du vivant..... 135

Entretien avec Isabelle Delannoy – L'économie symbiotique, quand l'entreprise s'inspire du vivant 137

Transformer l'empathie en action..... 139

Le terrain fracturé peut devenir opportunité..... 141

Les permissions que je vous propose de saisir 143

La forêt silencieuse... 145

Chapitre 7 – Leadership empathique et management éthique. 147

Diriger avec cœur ET pragmatisme 147

Des valeurs comme fondations 153

Le management d'équipe pour hypersensibles – éviter un surinvestissement émotionnel destructeur..... 154

Collaboration *vs* compétition – repenser fondamentalement les relations professionnelles..... 158

L'art du « non » stratégique, pour préserver votre énergie et maximiser votre impact..... 161

Chapitre 8 – L'intuition, cette boussole stratégique..... 169

Décryptage de vos signaux internes pour différencier intuition, peur, projection et *wishful thinking* 170

Intuition opérationnelle – intégrer votre sixième sens dans vos processus de décision..... 176

Assumer votre dimension visionnaire pour voir plus loin sans passer pour un perché..... 185

Chapitre 9 – Créativité et innovation sont nos modes de vie.....	191
La créativité comme besoin vital non négociable	192
L'art du vide créatif ou l'importance des moments de « rien » dans votre planning	197
De la vision à la matérialisation : les méthodes pour concrétiser sans dénaturer	201
<i>Entretien avec Alexandre Dana – Le mouvement physique comme levier créatif</i>	<i>207</i>

PARTIE III : HÉRITAGE ET TRANSMISSION

Diriger avec le cœur pour transformer le monde.....	213
--	------------

Chapitre 10 – Prévention et gestion du burn-out	215
L'entrepreneur sans filet.....	217
Système d'alerte précoce : reconnaître vos signaux uniques avant l'effondrement	219
L'écologie personnelle opérationnelle, un self-care productif <i>vs</i> culpabilisation toxique	227
La boîte à outils de régulation.....	229
<i>Entretien avec Sandra Fillaudeau – Concilier vie pro et perso sans sacrifier ni culpabiliser</i>	<i>232</i>
La renaissance post-épuisement : reconstruire en gardant les leçons essentielles.....	234

Chapitre 11 – Arsenal de résilience pour hypersensibles.....	239
Philosophie pratique – Stoïcisme adapté et sagesses anciennes pour entrepreneurs modernes	240
Solutions naturelles – Approches holistiques de la régulation émotionnelle.....	243
Reprogrammation mentale – mantras, visualisation et techniques de reconditionnement.....	247

Approches orientales adaptées – <i>Ikigai, kaizen</i> et la beauté de l'imperfection	251
Chapitre 12 – Vous êtes les créateurs de demain	255
Accepter votre mission de précurseur pour ouvrir des voies nouvelles pour la génération suivante	255
Passer de l'imaginaire au concret, avec des méthodes pour matérialiser vos visions transformatrices	258
Transmettre et démultiplier votre vision grâce au mentorat et au partage, leviers d'impact systémique	261
L'avenir appartient aux empathiques – pourquoi le monde a besoin de votre sensibilité	264
L'entrepreneuriat comme acte politique – créer le monde que vous voulez voir exister.....	267
<i>Entretien avec Maxime de Rostolan – Imagination collective et entrepreneuriat de la transition</i>	270
Conclusion	277
Remerciements	283
Notes de fin	285
Bibliographie	301

Préface

Chaque personne hypersensible en quête d'une vie porteuse de sens trouvera un véritable bénéfice à la lecture de ce livre, rempli de précieux conseils sur des sujets universels, comme le burn-out ou la prise de décision. Cet ouvrage ayant bel et bien été pensé pour les entrepreneurs hypersensibles, peut-être vous dites-vous : « Je ne suis pas vraiment du genre entrepreneur... ni du genre à prendre des risques financiers, ni même à faire de l'argent une priorité. »

Mais réfléchissons-y un instant. À moins d'être profondément épanoui sous la direction d'autres personnes, vous écarterez peut-être un peu trop vite l'idée de devenir entrepreneur. Le meilleur conseil professionnel pour les êtres hypersensibles – et peut-être même pour tout le monde – reste sans doute celui de Joseph Campbell : « *Follow your bliss*¹. » Faites ce que vous aimez.

Il est vrai que ce qui vous anime coïncide parfois avec votre travail, mais c'est loin d'être toujours le cas. Ainsi, le côté pragmatique de tout individu hypersensible finit par le faire arriver à cette conclusion : « Faire ce qui me rend heureux, c'est bien joli, mais il faut que je gagne ma vie. » Et travailler pour quelqu'un peut apporter cette sécurité. Mais, trop souvent, on se retrouve à accepter un emploi moins épanouissant, mais suffisamment rémunérateur, puis

à réserver sa passion à son temps libre. Le problème, c'est que le *temps libre* d'une personne hypersensible doit aussi servir à récupérer... faute de quoi, elle finit par s'épuiser. Il faut bien reconnaître qu'être payé pour faire ce que l'on aime serait infiniment plus efficace.

La solution se trouve peut-être dans une théorie que j'ai souvent reprise de Carl Buechner, écrivain américain et pasteur presbytérien des années 1970, contemporain de Campbell et manifestement inspiré par lui. Selon Buechner, notre vocation se situe à l'intersection de ce qui nous apporte le plus de joie et de ce dont le monde a le plus besoin. Pour ma part, je préciserais besoins « non satisfaits », car les désirs auxquels personne n'a encore répondu, qu'ils soient immenses ou modestes, sont d'une certaine manière les plus importants.

Cette intersection me semble extrêmement juste. Commencez par identifier ce qui vous fait vibrer, puis demandez-vous comment le monde pourrait en bénéficier le plus. Je suis convaincue qu'il a fallu une personne hypersensible passionnée par les chiens pour inventer le métier de promeneur canin. C'est forcément quelqu'un de profondément attaché à l'agriculture biologique qui a un jour eu l'idée de livrer des paniers bio directement aux particuliers. Et lorsque certaines personnes hypersensibles se sont mises à rester au chevet de personnes mourantes, cela a fini par donner naissance à la profession d'accompagnant en soins palliatifs. Il est donc fort possible que, pour mener la vie pleine de sens à laquelle vous

aspirez, vous avez en réalité besoin de devenir entrepreneur, même si vous ne vous voyez pas encore ainsi aujourd'hui. Car être entrepreneur, au fond, consiste simplement à transformer ce qui vous fait vibrer en quelque chose pour lequel les autres sont heureux de vous rémunérer.

Voilà pourquoi je considère ce livre comme l'un des meilleurs jamais écrits à l'intention des personnes hypersensibles. Il montre comment réussir à suivre ce qui vous anime, malgré la peur du risque ou les réticences que peut susciter l'idée de demander aux autres de nous payer. Il rappelle avec force que nous sommes des entrepreneurs par nature. La profondeur de notre réflexion nourrit notre créativité et nous permet, avec notre empathie, de percevoir les besoins du monde avant les autres.

Je sais, nous n'aimons pas les risques. Mais que se passera-t-il si vous montez une entreprise et qu'elle échoue ? En tant que personne hypersensible, vous êtes plutôt du genre à avancer avec prudence. Alors, vous recommencerez, après avoir appris de vos erreurs, et vous ferez les choses autrement, la fois suivante. En beaucoup mieux.

Oui, créer sa propre activité est parfois synonyme de *surstimulation*... notre seule véritable *faiblesse* en tant que personnes hypersensibles. Et oui, les études montrent encore et encore que les individus hypersensibles sont particulièrement exposés au burn-out. Mais avoir sa propre activité, c'est aussi pouvoir choisir quand et comment utiliser son

énergie. Et si, malgré tout, vous commencez à glisser vers l'épuisement, ce livre aborde le sujet de front, avec beaucoup de pragmatisme : que faire lorsque cela arrive, et comment éviter que cela ne se reproduise. C'est un savoir que toute personne hypersensible devrait connaître. Ainsi, ces études ne révéleraient plus autant de gens épuisés à force de se consacrer aux autres. Et nous serions tous en train de faire ce que nous aimons.

Merci, chère Céline Tirel, pour ce livre.

Elaine Aron,
Psychologue américaine

Introduction

Il y a des phrases qui vous atteignent là où vous n'aviez pas prévu de vous laisser toucher.

« Ah oui mais toi, tu n'es pas une vraie entrepreneure... »

Un ancien partenaire m'a balancé ça en fin de réunion, comme on jette quelque chose dont on n'a plus l'usage. En une seconde, une seule, mon estime de moi s'est fendue proprement en deux, laissant entrevoir un petit ego fragile et tous ces préjugés que je partageais peut-être, au fond, avec lui. J'ai mis des années à comprendre que cette phrase ne parlait pas de moi. Elle parlait de lui, de sa définition étroite du mot « entrepreneur », de ce monde qui confond la taille avec la valeur et le volume avec le sens. Mais ce soir-là, j'ai douté. Profondément, viscéralement. C'est ainsi que nous fonctionnons, nous autres hypersensibles : un mot peut tout ébranler, ou tout illuminer.

Voilà qui vous ressemble, peut-être.

Si l'on vous a mis ce livre entre les mains, ou si vous l'avez saisi vous-même avec ce mélange d'espoir timide et de curiosité mal dissimulée qui caractérise nos premières rencontres avec ce qui pourrait nous comprendre, c'est sans doute que vous avez traversé votre propre version de ce doute. Qu'on vous a dit, d'une manière ou d'une autre, que vous étiez trop. Trop sensible, trop dans l'émotion, trop dans la nuance. Pas assez blindé pour le monde entrepreneurial, pas assez dur pour vous tailler une part de marché, pas assez imperméable pour diriger.

J'ai mangé cette sentence pendant toute une partie de ma vie.

Ancienne timide pathologique, coincée pendant des décennies dans un faux self si bien ajusté qu'il avait fini par me tenir lieu de peau, j'ai pourtant construit, année après année, un écosystème qui me ressemble jusqu'aux racines – Les Entrepreneures bienveillantes, qui rassemblent aujourd'hui des milliers de femmes entrepreneures dans toute la France, un atelier éditorial pour façonner la marque personnelle des leaders à impact ainsi que le Imagine Festival à Bordeaux. Mes clients vont de la PME aux dirigeants de grands groupes, des sociétés à mission aux indépendants qui cherchent, comme je l'ai cherchée, à réconcilier ce qu'ils font avec ce qu'ils sont. J'enseigne dans les écoles supérieures et j'ai deux enfants solaires qui remplissent ma vie la moitié du temps. Cela paraît bien agencé sur le papier – et, en effet, aujourd'hui, tout tient. Mais il m'aura fallu des années, des détours, des effondrements partiels et des reconstructions lentes pour comprendre ce qui me semble maintenant d'une évidence presque confondante : on ne mène pas la vie que l'on mérite en s'adaptant à ce qu'on attend de vous. On la dirige en cessant de le faire. Ce n'est pas l'entrepreneuriat qui m'a transformée en quelqu'un de plus fort. C'est lui qui m'a enfin autorisée à être entièrement moi-même – toutes les parts de moi-même, y compris les plus encombrantes, avec mes contradictions, mes intuitions fulminantes, cette capacité à ressentir ce que les autres ne voient pas encore et que j'avais si longtemps tenté de rendre présentable.

Ce livre a surgi presque malgré moi, tandis que j'en écrivais un autre. Un roman, inspiré de ma vie. En relisant mes pages noircies, un autre texte commençait à s'y dessiner en transparence – moins littéraire, plus direct, mais nécessaire comme le sont les choses qu'on a trop longtemps différées. L'idée que l'hypersensibilité avait guidé tout mon chemin entrepreneurial, se montrant d'abord comme une contrainte lourde à porter, puis comme une révélation me permettant de créer la vie dont j'avais finalement rêvé, ne me lâchait plus. Une douce course vers l'alignement se profilait, de la même façon qu'on se hâte vers un *ikigai* qu'on a longtemps cherché dans le mauvais sens. J'ai souvent lu que l'on passait une première partie de sa vie à se fabriquer l'identité qui permettait de survivre, puis la seconde à revenir à soi. J'en suis à peu près là (et cela se ressent, très fort, dans chaque phrase de ce livre, dans le fait même qu'il existe).

Ce que vous tenez entre les mains, c'est le fruit de cette traversée. Une décennie à accompagner des entrepreneurs hypersensibles, à les regarder lutter contre leurs propres dons, à les voir enfin se retourner et comprendre que ce qu'ils portaient comme un fardeau était précisément ce qui les rendait irremplaçables. Des centaines de conversations, des nuits d'écriture, des doutes réels, et cette certitude, de plus en plus solide, que nous sommes attendus...

Si j'ai consacré plusieurs mois à donner corps à ce livre, c'est pour une seule raison : permettre aux entrepreneurs hypersensibles de s'accepter totalement, avec leurs particularités, leurs bizarreries, leurs talents cachés, et de créer enfin une activité qui leur permette de s'épanouir sans se trahir.

Ce livre vous prend par la main sans vous mentir sur la route. Il vous fournit des outils issus de l'expérience empirique, des voix d'entrepreneurs qui ont ouvert le chemin, des recherches qui donnent à votre fonctionnement une légitimité scientifique que personne ne pourra vous retirer. Mais il vous offre surtout ce dont on a le plus besoin quand on entreprend avec une âme trop grande pour les cases : la certitude que vous n'êtes pas seul, que ce que vous vivez a un nom, et que ce nom, loin d'être une limitation, est votre don le plus précieux.

Parce qu'un entrepreneur hypersensible heureux, c'est un cadeau pour l'humanité et pour le vivant tout entier. Ces lignes éveillent-elles quelque chose de lumineux en vous ? Si vous pensez être hypersensible et rêvez de lancer votre activité, vous êtes au bon endroit. Si vous êtes déjà entrepreneur et voulez mieux appréhender votre sensibilité, vous êtes au bon endroit. Si vous cherchez enfin à aller pleinement vers vous-même, vous êtes au bon endroit.

PARTIE I : SE RÉVÉLER

**Connaître et valoriser
votre hypersensibilité**



Chapitre 1

L'identité de l'entrepreneur hypersensible



Et le jour est venu où le risque de rester enfermée dans le bourgeon est devenu plus douloureux que le risque d'éclore.

Anaïs Nin

Entrepreneur free-lance ou patron d'un grand groupe, tous les modèles entrepreneuriaux ont leur légitimité

On ne naît pas entrepreneur, on se révèle. Et cela n'advient pas dans les livres, pas dans les business plans soigneusement reliés, pas dans les incubateurs où l'on apprend à pitcher sa vie en trois minutes. On se révèle entrepreneur en *faisant* – en testant cette première mission, en prononçant ce premier « oui, je peux vous aider » avec la voix qui tremble un peu, en encaissant ce premier virement avec une stupéfaction mêlée de fierté qu'on ne s'attendait pas à ressentir si fort. Ce tremblement-là, c'est votre vérité. Pas un manque

de confiance. Une naissance. Et pour nous, hypersensibles, elle ressemble rarement à ce qu'on nous avait décrit.

On nous a dressé des chemins tout tracés – études, diplôme, CDI, retraite – comme si c'était la seule façon d'envisager une vie professionnelle digne de ce nom. Mais ce costume, nous l'avons porté des années sans jamais réussir à nous y sentir à l'aise. Trop étroit aux épaules. Trop rigide au dos. Il comprimait quelque chose d'essentiel – cette façon de percevoir le monde en haute définition, d'absorber ce que les autres ne voient pas encore, de ressentir les non-dits d'une salle entière avant même qu'on ait échangé un mot. L'entrepreneuriat, pour un hypersensible, c'est souvent ça : découvrir qu'il existait une tenue taillée à ses mesures depuis le début et que personne n'avait jugé utile de le mentionner.

Un Français sur quatre estime aujourd'hui que travailler à son compte serait le choix de carrière le plus intéressant. Pas négligeable, quand même ! Et 81 %² d'entre nous considèrent l'entrepreneuriat comme une source d'épanouissement personnel – pas seulement financier.

Ce qui me frappe aussi, c'est que neuf Français sur dix ont une image positive de l'entrepreneur. Loin de l'époque où on nous voyait comme des rêveurs inconscients. Chez les plus jeunes, la tendance s'affirme encore plus : 71 % de la génération Z ont envisagé de créer leur entreprise, motivés principalement par la quête de sens et l'équilibre entre travail et vie personnelle. Exactement ce qui nous préoccupe, nous hypersensibles.

Et vous savez quoi ? Vous n'êtes pas seul dans cette aventure. En France, plus de 850 000 entreprises naissent chaque année – un vrai baby-boom entrepreneurial ! Parmi elles, 60 % choisissent la microentreprise, ce statut tout doux pour commencer, sans se prendre la tête avec l'administratif. Bien sûr, tous les projets ne survivent pas – et c'est profondément normal. Cependant, environ la moitié des entreprises sont encore là après cinq ans, avec des nuances selon le statut. Les microentreprises, plus fragiles par nature, tiennent le coup à 30 % sur cinq ans, tandis que les sociétés s'en sortent mieux avec 60 % de survie.

Ces chiffres vous font un peu froid dans le dos ? Je vous comprends, nous autres, hypersensibles, avons tendance à imaginer le pire scénario en premier. Mais regardez plutôt le message derrière : l'entrepreneuriat est devenu accessible à tous, tester reste possible, et même en cas d'échec... ce n'est qu'un détour vers votre vraie voie.

D'ailleurs, beaucoup de ces cessations d'activité cachent en réalité des histoires plus nuancées : des pivots, des évolutions, des entrepreneurs qui ont simplement trouvé leur direction après avoir expérimenté. Parfois, il faut plusieurs essais pour découvrir ce qui nous fait vraiment vibrer.

L'important, c'est de commencer quelque part. De se lancer, d'apprendre au fur et à mesure, d'ajuster les choses quand ça ne va pas. Exactement ce dont nous avons besoin : cette permission d'évoluer à notre rythme, sans pression.

HYPERSENSIBLES ET ENTREPRENEUR(E)S

Indicateur	Valeur (2025) ³
Âge moyen du créateur	35 ans
Part des moins de 30 ans	40 % des créateurs
Part des femmes	44 %
Microentrepreneurs	64,5 % des créations
Secteurs dynamiques	Commerce, numérique, e-commerce, transports
Régions les plus actives	Île-de-France, outre-mer, PACA

« Ah oui mais toi, tu n'es pas une vraie entrepreneure... »

Un ancien partenaire m'avait donc lancé ça en fin de réunion, comme on jette quelque chose dont on n'a plus l'usage. Ça m'a fait mal. Très mal. En une seconde, j'ai douté de tout : de ma légitimité, de ma valeur, de ce que je construisais depuis des mois. Pourtant, les faits étaient là : mon entreprise tournait bien, je me versais un salaire correct, mes clients étaient satisfaits, je créais mes offres, je développais mon activité... Alors pourquoi cette phrase m'avait-elle ébranlée ? Parce qu'au fond, « R » et moi, nous n'avions pas la même vision de l'entrepreneuriat. Lui dirigeait une grosse PME⁴ en pleine croissance. Moi, j'étais en solo et je le revendiquais. Nos ambitions ? Différentes. Nos bilans ? Incomparables. Nos modèles ? Aux antipodes. Mais nous étions pourtant tous les deux entrepreneurs. Et vous, vous vous posez cette question ? Vous vous demandez si être à son compte, c'est vraiment être entrepreneur ?

Si votre activité *mérite* ce titre ? Rassurez-vous : la réponse est oui. Être entrepreneur n'a rien à voir avec la taille de votre entreprise ou votre statut juridique. Vous pouvez être seul dans votre microentreprise⁵ et être un vrai entrepreneur. Ou diriger une grosse boîte et n'être qu'un salarié déguisé.

Laissez-moi vous expliquer avec deux exemples.

Exemple n° 1 : Benoît, l'entrepreneur en veille.

Directeur administratif et financier externalisé, il travaille pour les mêmes entreprises depuis dix ans, avec les mêmes méthodes, dans le même périmètre soigneusement délimité. Son travail consiste essentiellement à rassembler et analyser des pièces comptables sur une période donnée. Je vous parle de cet exemple parce qu'il est répandu, j'en ai moi-même dans mon entourage. Benoît a un statut d'entrepreneur, mais il n'en cultive pas encore l'état d'esprit : pas de prise de risque, pas de renouveau, pas de valeur créée là où il n'y en avait pas. Ce n'est pas un jugement sur sa valeur humaine ou professionnelle. C'est simplement un constat : pour l'instant, Benoît reproduit là où il pourrait inventer.

Exemple n° 2 : Laura, l'entrepreneure en mouvement.

Gérante de SASU⁶, elle a bâti quelque chose d'unique : un écosystème de free-lances qu'elle orchestre avec une vision qui lui appartient entièrement. Spécialisée dans l'accompagnement des start-up en levée de fonds, elle a développé ses propres méthodes, anticipé les évolutions de son secteur, transformé son intuition en solution concrète. Laura prend des risques. Elle crée de la valeur là où il n'y en avait pas.

La différence entre eux n'est pas une question de statut juridique ni même de chiffre d'affaires. C'est une question de rapport au possible. Et ce rapport-là peut changer. Benoît pourrait, demain, décider de pivoter, d'innover, de se réinventer. L'entrepreneuriat n'est pas une étiquette qu'on colle une fois pour toutes : c'est un état d'esprit qu'on adopte, qu'on entretient, et qui grandit avec soi. Vous voyez la nuance ? L'entrepreneuriat, ce n'est pas le statut qu'on choisit, c'est l'état d'esprit qu'on cultive.

Mais vous voulez que je vous confie ce qui distingue les entrepreneurs, tous autant qu'ils sont ? C'est avant tout leur goût pour la liberté...

La liberté de créer.

La liberté de se réinventer.

La liberté de choisir.

La liberté d'essayer.

La liberté de se tromper.

La liberté de s'ajuster.

La liberté de recommencer.

La liberté de suivre son intuition.

La liberté d'investir.

La liberté de réussir.

La liberté de viser très haut.

La liberté de se rencontrer.

La liberté de s'écouter.

La liberté d'exister, comme on le désire.

Nous avons tous, sans exception, ce trait en commun.

Elle est loin l'image de l'entrepreneur qui ne pense qu'à mettre au point LE produit qui lui permettra de faire du chiffre et d'engloutir un marché. L'entrepreneur d'aujourd'hui a compris que sa plus grande richesse réside dans son lien aux autres, dans ce temps qui lui est donné et lui permet de savourer cette expérience humaine. Et si l'entrepreneur fait plus d'argent qu'il n'en a besoin pour établir une vie qui lui est confortable, c'est souvent pour obtenir d'autant plus de temps de qualité, ou pour réinjecter ces flux dans des projets auxquels il croit. Devenir entrepreneur, c'est apprendre et grandir sans cesse. C'est, en cas d'échec, intégrer de nouvelles compétences. Vous développez votre créativité, votre capacité d'analyse, votre connaissance de vous-même, votre persévérance et votre estime de soi (transformer une idée en projet concret, quel chemin!).

L'écosystème entrepreneurial ressemble à un océan ; pour qu'il prospère, il a besoin de tous ses habitants. Les baleines géantes (les multinationales) côtoient les requins agiles (les *scale-up*), qui nagent aux côtés des bancs de sardines (les PME) et du plancton microscopique (les free-lances et microentrepreneurs).

Chaque espèce a son rôle vital. Le plancton nourrit les petits poissons, qui alimentent les plus gros, qui fertilisent l'océan de leurs déjections. Sans plancton, pas de baleines. Sans diversité, l'océan s'effondre. Dans l'entrepreneuriat, c'est pareil. Les free-lances créent l'agilité, l'innovation de proximité, la personnalisation. Les PME tissent le maillage économique local. Les grandes entreprises structurent et

financent. Tous sont interdépendants, tous sont nécessaires. Oui, c'est séduisant sur LinkedIn d'afficher la pastille *Hiring*⁷ ou de faire grimper son chiffre d'affaires à huit ou neuf chiffres. Mais ce n'est qu'une façon de contribuer à l'océan économique.

Vous, free-lance hypersensible qui accompagnez vos clients avec une attention qu'aucune grande structure ne pourra égaler, vous êtes un entrepreneur à part entière.

Vous, fondateur de start-up, qui portez une vision disruptive en acceptant l'incertitude et les nuits blanches, vous l'êtes tout autant.

Vous, dirigeant de PME, qui jonglez entre stratégie et opérationnel, qui connaissez chacun de vos collaborateurs par son prénom, vous incarnez l'entrepreneuriat dans sa plus belle expression.

Que vous changiez la vie d'un client à la fois ou que vous transformiez tout un secteur, que vous employiez trois personnes ou 300, vous participez à cette économie vivante dont nous avons tous besoin.

Votre taille ne définit pas votre légitimité. Votre impact, oui.

Qu'est-ce qui unit vraiment tous les entrepreneurs, du free-lance à la dirigeante de multinationale? Ils sont leur propre leader. Il n'y a personne derrière eux pour leur tapoter l'épaule en cas de coup dur et leur dire : « Eh, c'est pas mal ce que tu fais. Tu peux t'arrêter là pour ce soir, tu mérites de te reposer maintenant. » Free-lance ou PDG, tous sont les architectes de leur propre vision. Tous portent seuls leurs

décisions, leurs doutes, leurs victoires. Cette solitude créatrice, c'est l'essence même de l'entrepreneuriat.

Alors, cessons les complexes. Il n'y a pas de *vrai* ou *faux* entrepreneur. Il y a juste votre façon d'entreprendre, celle qui colle à vos aspirations, votre mode de vie, vos envies de responsabilité ou de liberté, de grandeur ou d'intimité. J'ai d'ailleurs vu nombre d'entrepreneurs *rérograder* volontairement : quitter leurs bureaux pour un *home office*, licencier leurs salariés pour retrouver un écosystème d'indépendants, troquer la croissance contre l'équilibre. Et ils ont eu raison.

L'océan entrepreneurial a autant besoin du plancton que des baleines. Quelle que soit la taille de vos nageoires, parlons maintenant de ce qui doit vous rendre fier : votre hypersensibilité.

L'hypersensibilité et toutes ses complexités

J'ai cru mourir. Mon corps tremblait de tous ses membres, plus aucun son ne sortait de ma bouche. Je sentais mon cœur battre fort, fort, jusque dans mes tempes et, lorsque je baissais le regard, j'apercevais les battements soulevant en petits mouvements brusques le tissu de mon t-shirt...

Tout ça, juste parce que le professeur m'avait invité à passer au tableau devant l'ensemble de mes camarades. C'était ma vie. J'étais cette fille qui regardait les autres rire aux éclats de blagues moqueuses sans en saisir l'intérêt, celle qui ramenait tous les animaux abandonnés chez elle au grand désespoir de ses parents, celle encore qui en situation dramatique, prenait bizarrement les devants avec une force

que personne ne lui connaissait – tu parles, surentraînée à l’angoisse la petite ! Celle qui se tordait le ventre de douleur, car elle avait eu un 18,5 au lieu d’un 20 à ce contrôle révisé toute la veille au soir – *injustice* ! J’étais celle qui avait peur d’avoir peur, celle qui anticipait les dangers même dans les situations les plus tranquilles, celle qui ne dormait toujours que d’un œil...

Si j’avais pu dire à cette jeune fille terrorisée combien elle allait se transformer. Combien elle prendrait plaisir d’ici quelques années à monter sur scène pour présenter un festival ou tenir une conférence auprès d’une assemblée, à prendre le micro pour parler dans les épisodes des podcasts où elle est invitée. Qu’elle formerait des dizaines d’experts dans les entreprises et tiendrait en haleine des classes de cinquante étudiants pendant quatre heures d’affilée.

J’ai vécu mon hypersensibilité comme un handicap pendant toute la première partie de ma vie. Comme une tare que je devais cacher, sous peine d’être vue comme une inadaptée. L’hypersensibilité, c’était une insulte qu’on me jetait dans les moments où ma vulnérabilité au monde explosait, quand mes masques de protection tombaient, quand les systèmes que j’avais mis en place pour lisser ces tourments ou émerveillements intérieurs profonds qui dérangeaient les autres s’évanouissaient. J’ai essayé, pendant des décennies, d’aplanir ces vagues avant d’apprendre à surfer sur leurs crêtes avec panache.

La vie a parfois de drôles de façons de nous mener où nous devons aller. J'ai dû abandonner la fac que j'adorais pour un diplôme plus court, par nécessité financière. Un vrai crève-cœur – je nageais comme un poisson dans l'eau entre lettres, langues et philosophie, rêvant déjà d'une thèse et d'un poste de prof dans ces lieux qui me berçaient.

Après quelques années dans des postes administratifs qui ne nourrissaient rien en moi, je me suis retrouvée enceinte à 22 ans. Franchement perdue, et surtout étouffée dans ce salariat qui comprimait mon âme. Mais une chose ne m'a jamais quittée : l'écriture.

Depuis mon premier carnet reçu enfant, je griffonne mes émotions. Depuis que j'ai accès aux ordinateurs, j'écris, je publie, je partage. Maladroitement d'abord, artisanalement, mais avec cette urgence qui me caractérise. Entre 14 et 25 ans, j'ai créé une vingtaine de blogs – certains journaux intimes à ciel ouvert, d'autres refuges thématiques pour mes passions.

Et c'est là que tout a basculé, doucement...

Quand j'ai su que mon contrat ne serait pas renouvelé, enceinte de quelques semaines, j'ai fait ce qui me sauvait depuis toujours : j'ai écrit. Un nouveau blog sur la maternité, partagé sur Instagram et Twitter que je découvrais avec émerveillement.

Très vite, j'ai compris qu'un nouveau métier était en train de naître : community manager. J'ai tout appris de cette

fonction en création, avec cette soif d'apprendre qui me dévore. Une communauté s'est tissée autour de moi – d'abord numérique, puis bien réelle lors de rencontres qui me réchauffaient le cœur. Mes premiers clients ? Des personnes qui cherchaient quelqu'un sachant manier l'art de l'écriture et celui des réseaux sociaux. L'écriture, cette fidèle compagne de mes émotions d'hypersensible, venait de devenir ma boussole professionnelle. Parfois, il faut se perdre pour mieux se retrouver – mais gardez précieusement ce qui vous fait vibrer.

À partir de ce moment-là, rien n'a plus été pareil. Comme si la vie s'était soudain organisée pour dessiner sous mes pas ce nouveau chemin. L'entrepreneuriat était un parfait inconnu – aucun rôle modèle dans ma famille de fonctionnaires, à l'exception de ce couple d'amis *free-lances* dont j'enviais la liberté... tout en constatant qu'ils travaillaient aussi le week-end.

Mais la vraie révélation est venue d'ailleurs.

Un jour, je suis tombée sur un article qui évoquait la pensée en arborescence. Ce qui m'a interpellée, c'était la suite : cette jeune femme parlait de son *hypersensibilité*. Pour la première fois, je lisais ce terme non pas comme un reproche, mais comme une composante de personnalité. Un fonctionnement... *différent*.

Quand j'ai commencé à tirer le fil de cette découverte (pour ne pas dire « le joyeux bordel dans mon esprit qui va à cent à l'heure »), plusieurs livres ont atterri entre mes mains.

Des titres que vous connaissez peut-être : *Je pense trop*⁸, *Trop intelligent pour être heureux*⁹... J'ai mis des années à comprendre qu'on me les offrait pour me faire passer un message.

À 25 ans, on n'imagine pas qu'on a le système nerveux¹⁰ câblé différemment. On se dit plutôt qu'on a un problème à régler, des lacunes en gestion émotionnelle. Quand j'étais enfant, ma mère parlait de « maladie de la tristesse » pour évoquer la dépression de sa propre mère... Jamais on ne se dit qu'on ressent tout plus fort parce qu'on a un cerveau qui fonctionne sur une fréquence différente.

Et pourtant.

C'est sur une plage du Portugal que j'ai découvert un autre livre, celui d'Elaine Aron : *Hypersensibles*¹¹. Une délivrance. Une relecture totale de mon histoire – enfance, adolescence, maternités – sous ce nouveau prisme. Pas question d'accuser l'hypersensibilité de tous mes travers, mais enfin... je me sentais comprise, vue, légitime.

J'ai eu peur de l'effet Barnum – vous savez, cette tendance à se reconnaître dans n'importe quel profil psychologique. Mais les années qui ont suivi m'ont prouvé que j'avais trouvé ma tribu. Des gens qui voient la vie un peu comme moi. Pas totalement – nous sommes tous différents – mais suffisamment pour que je ne me sente plus seule.

Certains ont besoin de substances pour voir la vie en couleurs... Pour nous, hypersensibles, c'est juste notre manière d'être au monde. Tout le temps. Tout est plus dense, plus

intense, plus vif. D'où ce paradoxe : un puissant besoin de douceur couplé à des envies soudaines de plus de folie.

Elaine Aron le dit clairement : **il n'existe pas de diagnostic officiel de l'hypersensibilité**. Pas de test médical certifié. Juste des questionnaires d'autoévaluation qui permettent de mieux se comprendre.

La seule question qui importe est celle-ci : *est-ce que vous vous sentez hypersensible ?*

Une autre manière d'explorer l'hypersensibilité est de la rattacher au fonctionnement du haut potentiel. Moi, terrifiée par les tests de Q.I. chronométrés, je n'ai jamais franchi le pas d'un bilan complet. J'ai juste fait un test à distance pour le « haut potentiel émotionnel » avec un psychologue parisien qui m'a confirmé cette étrange étiquette dont je ne savais que faire ensuite. Merci, ce n'était pas une révélation !

Une dernière chose : vous vous êtes sûrement déjà renseigné sur ce passionnant sujet, mais rappelez-vous que l'hypersensibilité peut parfois révéler d'autres composantes – fonctionnement neuronal atypique, traumatisme, dérèglement hormonal ou du système nerveux (ou les deux, ô joie...) Si vous vous posez des questions profondes ou si vous sentez que vous subissez cet état d'hypersensibilité au quotidien, je vous invite à consulter un professionnel spécialisé.