

Votre souhait initial n'est pas forcément ce par quoi vous commencez

CONTEXTE DU PROBLÈME

Quand on débute en tant que sophrologue, on a des aspirations profondes, sur le service que l'on souhaite prodiguer, sur le profil le profil des personnes que l'on souhaite aider. On peut par exemple vouloir travailler avec des enfants hypersensibles dans le milieu scolaire.

On réalise des actions pour s'adresser à cette cible : on va vers les lycées, les chefs d'établissement, les professeurs ; On distribue des prospectus. Au début on obtient quelques séances par ci-par-là, mais rien de régulier. Puis vient un moment où on n'obtient plus rien. Comme ça ne marche pas, on réessaie encore. Généralement on a un petit boulot à côté qui nous assure une certaine sécurité financière. On n'a donc pas beaucoup de temps pour développer notre activité de sophrologue. Puis quand les résultats continuent à manquer, on se dit que ça ne marche pas, et on finit par abandonner.

DIAGNOSTIC

Le souci, c'est qu'on est tellement attaché à notre souhait de travailler avec un certain profil qu'on reste bloqué. On n'admet pas la possibilité que la solution soit différente.

SOLUTION

Avant de lancer son activité, c'est important de se préparer mentalement au fait que ce qu'on souhaite faire n'est pas forcément ce qui nous réussira le plus au début. La notion de lâcher prise est donc cruciale. Elle permet d'interpréter les retours pour ce qu'ils sont et non pas pour ce que nous souhaitons. Par exemple, admettre que si vous n'arrivez pas à travailler avec les enfants, que vous devriez vous adresser à une autre cible pour l'instant. Peut-être il y a des adultes qui viennent à vous naturellement pour des problèmes de sommeil, d'angoisse répétée, etc. Soyez attentifs aux signaux que vous ne provoquez pas. Ces signaux renferment la cible qui marchera pour vous au début. Essayez plutôt de construire à partir du profil qui viennent à vous naturellement. Plus tard, vous pourrez revenir sur votre souhait initial avec plus d'expérience et de recul.