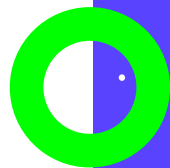


La FORCE mentale pour tous

“



Surmonter les DOULEURS  
cachées et les frustrations de  
l'entrepreneuriat.

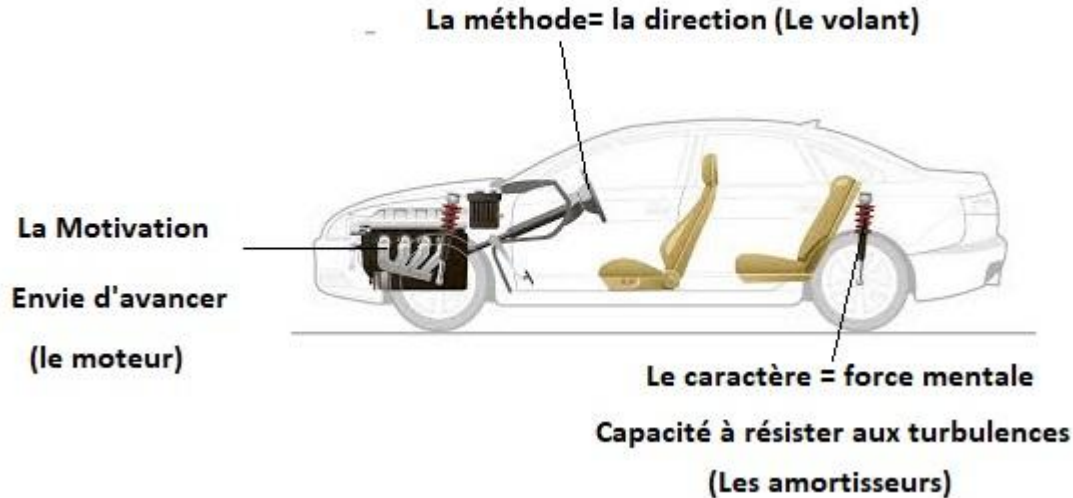
Grillagemind



Espace d'échanges d'expériences de vie pour  
l'accomplissement intérieur



# Pourquoi ce sujet? le plus dur est de se relever des frustrations afin de tenir jusqu'au bout





## Sommaire

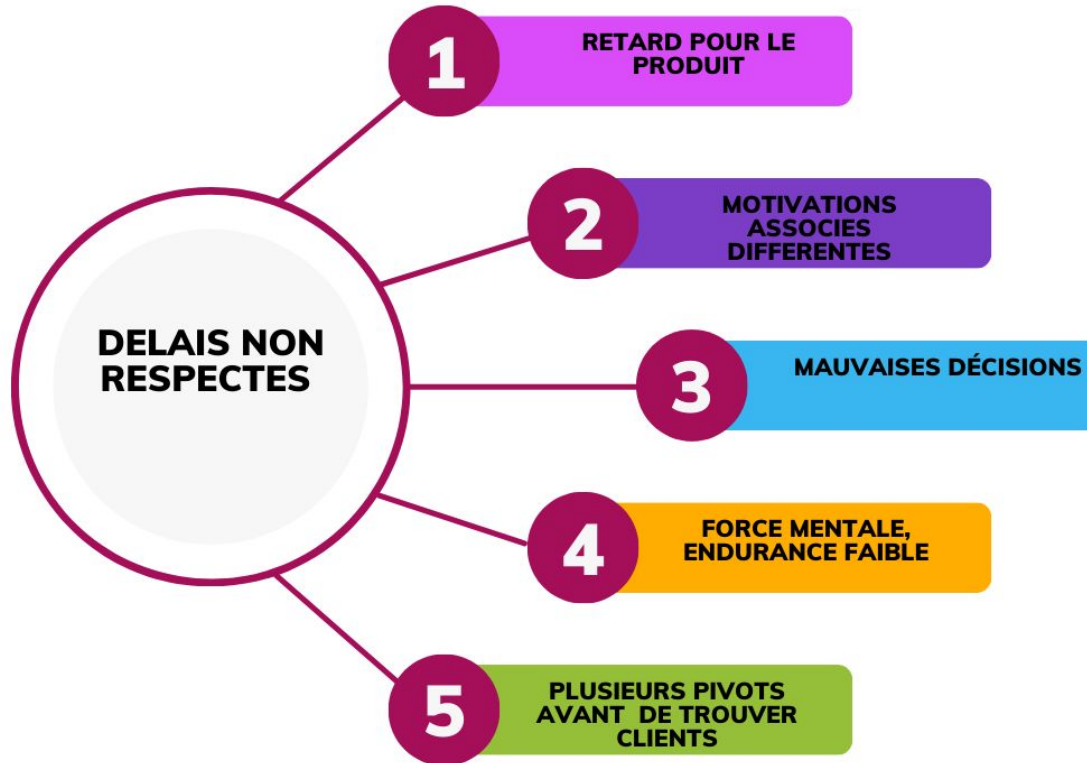
1. Business plan VS réalités du terrain
2. Mentalité Investisseur VS salarié
3. Conflits entre associés
4. Stress, Inquiétudes, incertitudes
5. Solutions



# 1.1 Illusions du business



## 1.2 Réalités du terrain: échecs intermédiaires



# 1.3 Conséquences: frustrations face aux échecs intermédiaires



**Doutes, sensation d'être perdu,**

*“ Est-ce que ça va marcher ? ”*

**Enervement/  
Agacement**

*“ Rien ne marche. On aurait dû faire X ou Y ”*

**Impatience**

*“ Je ne vois toujours pas les résultats ”*

**Sensation de trahison/  
Victimisation**

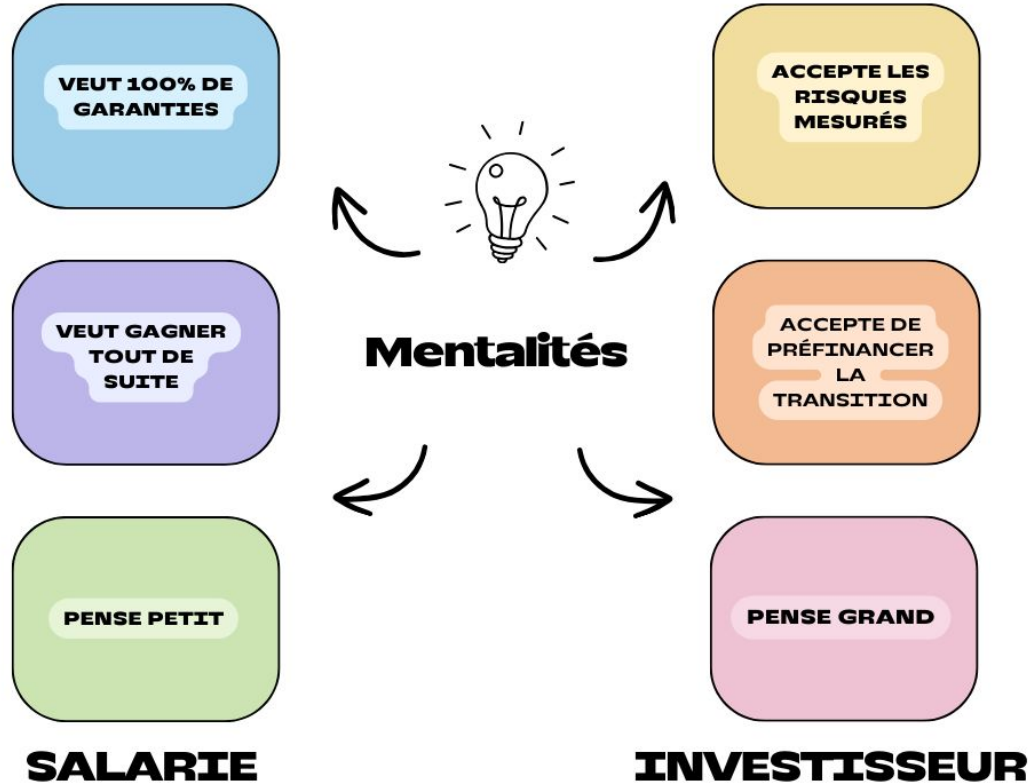
*“ Ce n'est pas ce qu'on m'avait dit/ promis ”*



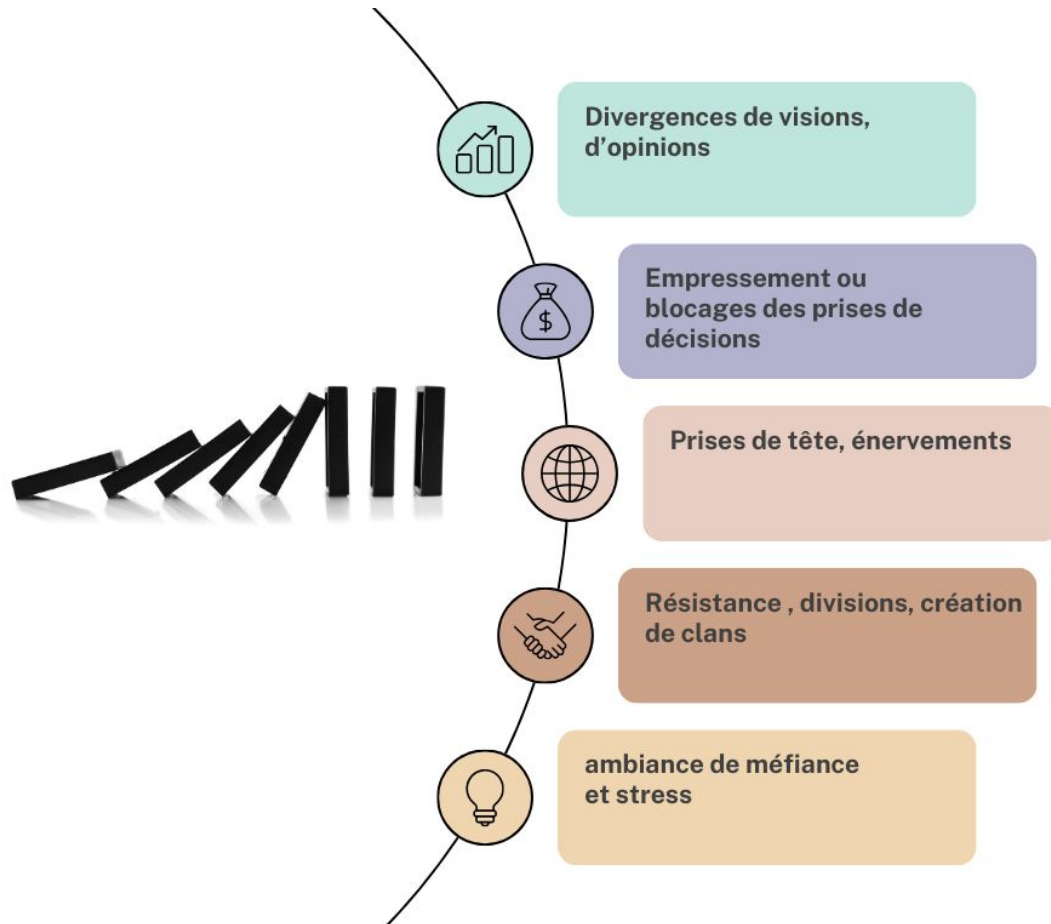
**Rebellion**

*“ On ne m'écoute Jamais. J'avais pourtant bien dit que ..... ”*

## 2.1 Mentalités salarié VS investisseur



## 2.2 Conséquences des chocs des mentalités





## 3.1 Conflits entre associés: une question d'égo et d'expérience de vie



**A toujours raison,  
veut le dernier mot,  
ne partage pas le tord**

**A des motivations  
incompatibles**

**Manque  
d'expérience de  
terrain**

**Ne participe pas, ne  
travaille pas,  
Fait semblant**



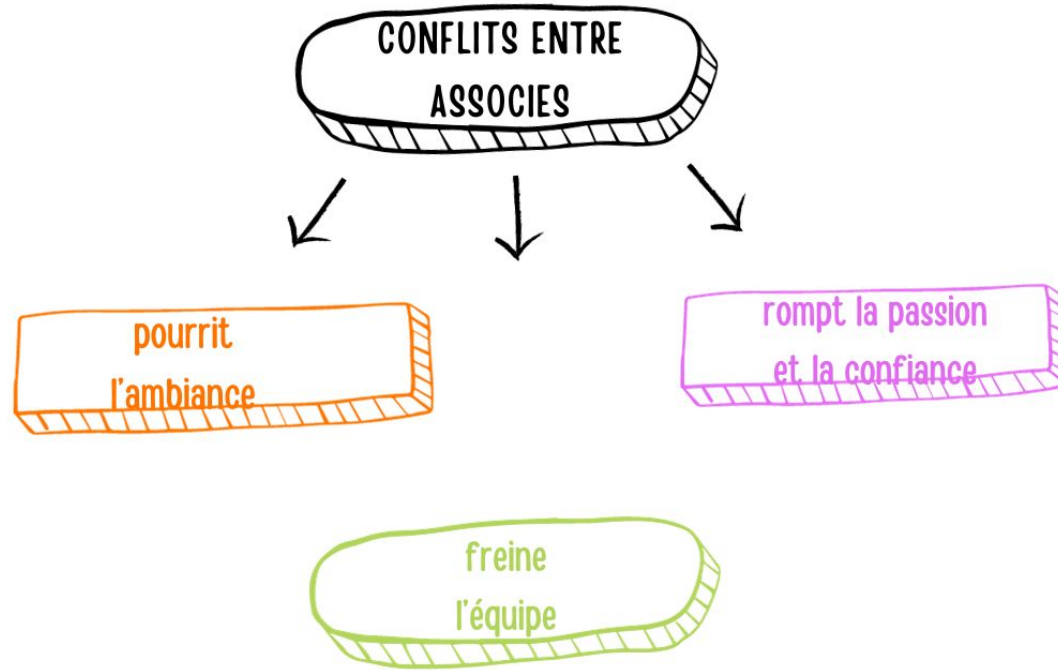
**N'est pas aligné sur les  
valeurs de groupe  
(respect, etc)**

**Est sensible,  
susceptible,  
revanchard, etc.**

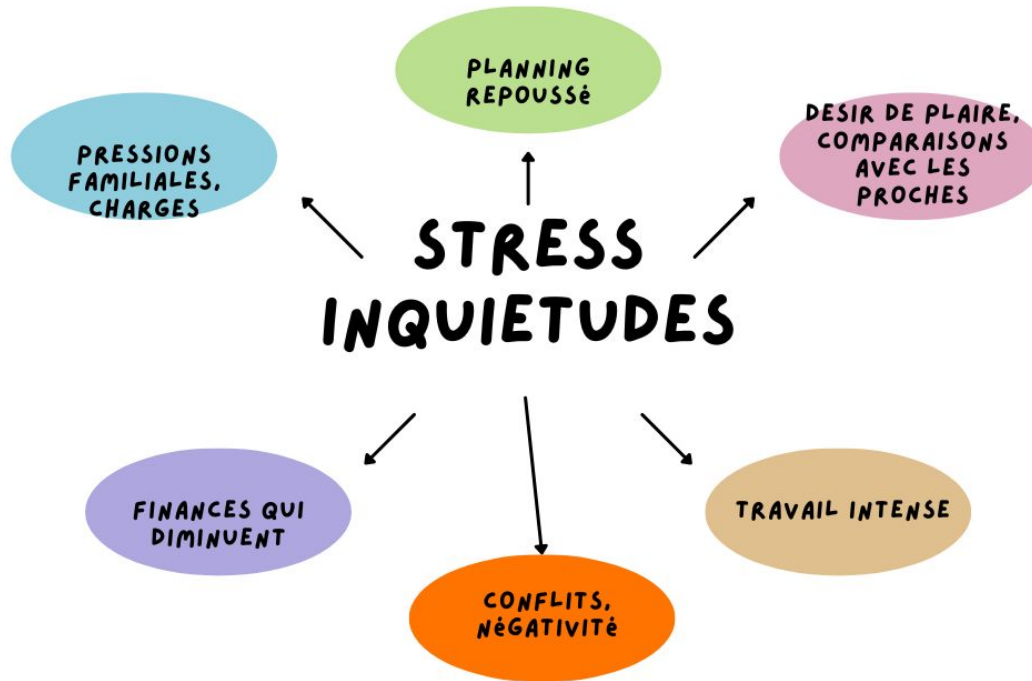
**Ne sait pas  
collaborer, n'  
écoute pas**

**Ne sait pas  
communiquer, car  
parle mal aux gens**

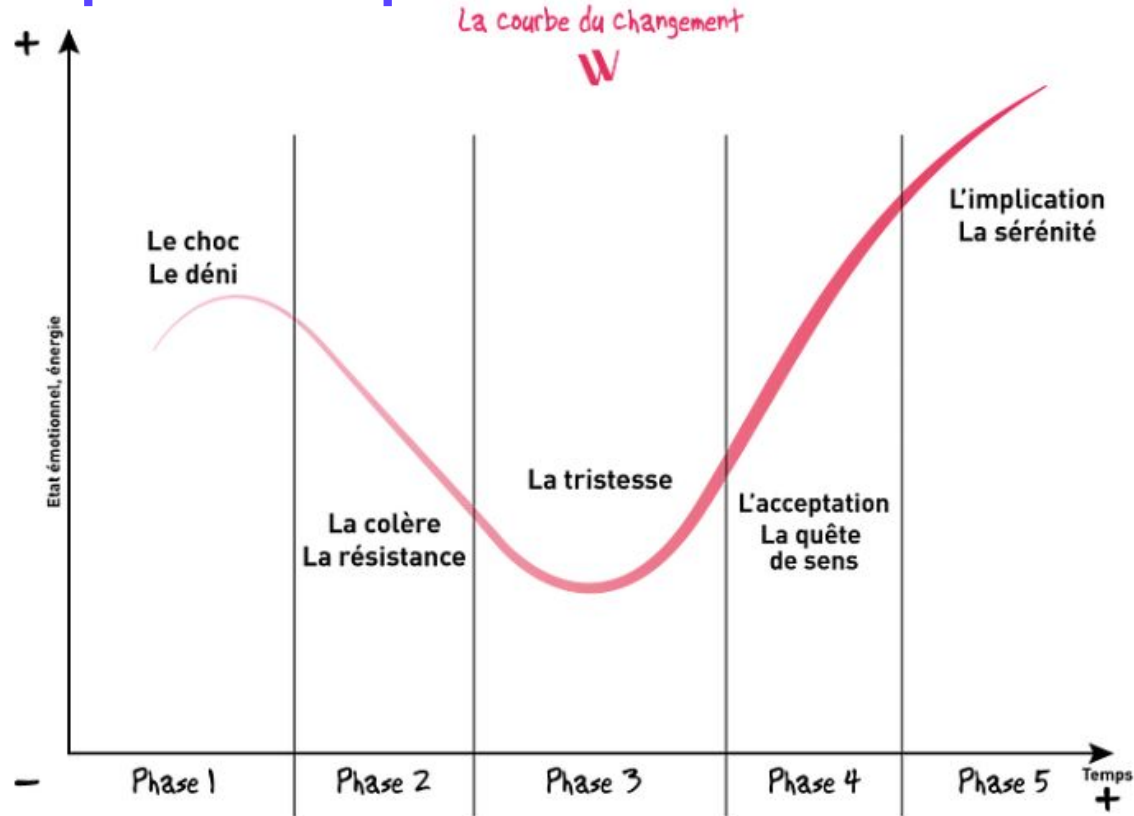
## 3.2 Conséquences des conflits entre associés



## 4. 1 Stress, inquiétudes, incertitude



# 5. 1 savoir amortir les chocs émotionnels, dépasser le plafond émotionnel



## 5.2 Erreurs à éviter face à une difficulté

La victimisation

*“Pourquoi moi ...”  
“Qu’est ce que j’ai fait  
à la vie ...”*

L’isolation totale

*“C’est mieux que je  
gère mes problèmes  
seul ...” “j*

La fausse positivité

*“Ce n’est pas grave...ca  
va passer” ...*



Agir sous la PANIQUE

La comparaison

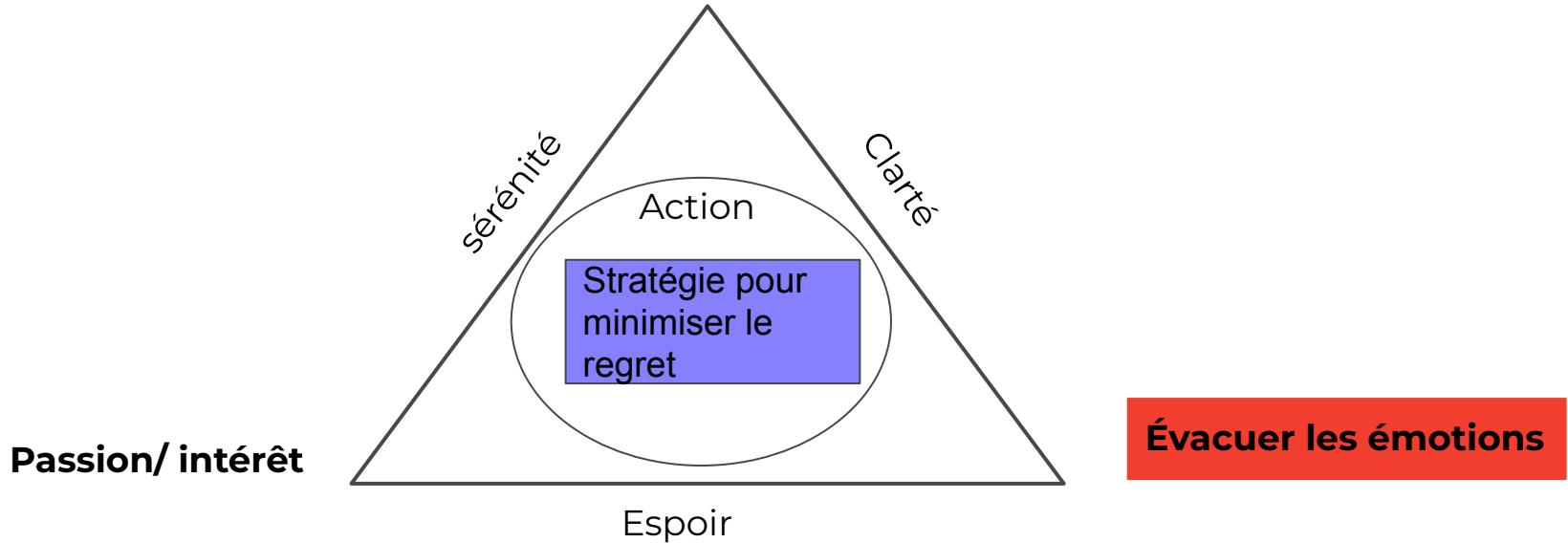
*“Qu’est ce qu’ils vont  
penser/dire de moi” ...*

La surréflexion

*“Je ne suis pas prêt  
pour...” “comment vais  
je faire pour ...”*

### 3.3. Modèle simple pour maintenir sa force mentale et son engagement sur le projet

Sécurité affective



Qu'est-ce que je gagne même si j'échoue? Comment puis-je valoriser cela?

## 3.4. Apprendre à rassurer les autres sans exagérer les promesses



**Eduquer sur les réalités de l'entrepreneuriat (factures , etc)**



**Parler des avancées même minimales**

**Annoncer les mauvaises nouvelles rapidement**



**Demander conseil aux proches**

**Toujours avoir réfléchi à une piste de solution, un plan face aux investisseurs/ proches**

## 3.5. S'entendre sur des procédures pour engager une dépense ou un orientation

**Définir des étapes avant d'engager de l'argent**  
Cas général/ cas particulier

**Définir des étapes pour la prise de décisions en cas de blocage ( proposition, commissions, majorité )**

**Faire appel à un expert extérieur pour avoir un avis**

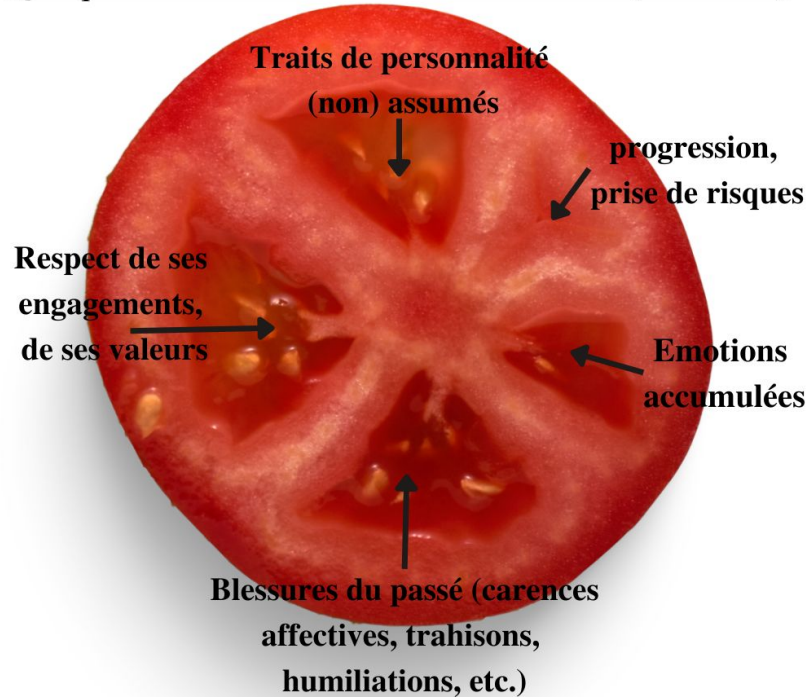
**Tester les gens avant d'accepter leur argent**





# 1.6 Améliorer son image de soi . c'est une composante importante de la force mentale

Quelques influenceurs de L'IMAGE DE SOI ( la tomate).





**Merci pour votre attention**



**Heudou Tchihikou Aubin  
Co-fondateur Grillagemind**

**<https://grillagemind.com/>**

**Auteur du livre: Autoréalisation et Procrastination  
Dépasser vos douleurs pour matérialiser vos idées, communiquer  
sainement, et s'orienter vers l'inconnu.**



**[aubin.heudou@grillagemind.com](mailto:aubin.heudou@grillagemind.com)**

**Tel 06 95 07 33 47**