



TROUSSE À OUTILS POUR UN ENTREPRENEURIAT BIEN ANCRÉ

BÂTIR UNE ENTREPRISE SANS PERDRE SES MOYENS





L'entrepreneuriat est bien plus qu'une simple activité économique : c'est un outil formidable pour contribuer à façonner nos collectivités et le monde qui nous entoure. En tant qu'entrepreneur-es féministes, nous ne nous contentons pas de lancer des produits sur le marché ou d'offrir des services.

Nous créons des espaces inclusifs, remettons en question le statu quo, repoussons les limites et investissons dans la justice, les soins et le mieux-être de nos communautés.

Et pourtant, le chemin est ardu.

Nous portons souvent une lourde charge mentale : nous devons tout à la fois gérer nos entreprises, prendre soin de nos proches, composer avec les inégalités systémiques et faire face aux crises qui bouleversent le monde. Pour beaucoup d'entre nous, cela entraîne des doutes, suscite des inquiétudes et alimente le murmure persistant de la *critique intérieure*.

Cette petite voix intérieure qui nous dit que nous ne sommes pas à la hauteur. Que les autres réussissent mieux que nous. Que nous manquons de connaissances et de préparation ou qu'il est déjà trop tard pour agir.

Parfois, la critique intérieure n'est pas une voix : ça peut être un serrement dans la poitrine, une agitation incontrôlable dans tout notre corps ou un sentiment d'épuisement chronique. Ces pensées et ces sensations peuvent nous empêcher d'agir, de demander de l'aide ou de prendre notre place dans le monde.

Les pratiques et réflexions présentées dans cette trousse à outils s'inspirent des enseignements de Vimalasara Mason-John, auteure primée, cofondatrice de Mindfulness-Based Addiction Recovery et leader internationale dans le domaine de la pleine conscience et du rétablissement.

Le but de cette trousse à outils est de vous aider lorsque vous rencontrez des difficultés, lorsque vous êtes en proie aux pensées négatives ou lorsque le doute s'installe dans votre esprit. Elle contient des exercices d'ancrage, des outils somatiques et des conseils pratiques pour vous aider à rester connecté-e avec vous-même tout en développant votre entreprise de manière viable, ancrée et conforme à vos valeurs profondes.

SE LIBÉRER DE NOS PENSÉES

Nous tombons trop souvent dans le piège des « pensées négatives », c'est-à-dire des schémas de pensée négatifs et répétitifs qui renforcent la honte, le sentiment de culpabilité et la détresse. Ces pensées trouvent parfois leur origine dans des traumatismes ou des discours culturels nocifs, mais la façon dont nous les traitons peut prolonger le cycle de la souffrance.

La première étape pour briser ce cycle pernicieux est de comprendre que nos pensées ne sont pas des faits, et que nous avons toujours la possibilité de changer notre façon d'y répondre. Les changements de perspectives présentés ci-dessous offrent des moyens simples, mais efficaces de traiter vos pensées avec plus de recul, de clarté et de compassion.

Nos pensées ne sont pas des faits. Ce sont des événements mentaux qui surviennent et s'évanouissent, comme des nuages qui passent dans le ciel. Certaines sont légères, d'autres plus sombres, mais elles sont toutes temporaires.



Il est important d'accepter que les pensées sombres puissent exister, tout comme les pensées plus lumineuses, et que les deux puissent traverser votre esprit.

Gardez votre esprit comme le ciel : vaste, ouvert et dénué de tout attachement. Laissez vos pensées aller et venir. Ne les repoussez pas, mais ne vous y accrochez pas non plus.

Les pensées et les ruminations sont souvent de vieilles histoires, des schémas circulaires. Quels sont vos récits personnels et schémas de pensée récurrents? C'est peut-être « Je n'ai pas assez de talent », ou « Je rate tout ce que j'entreprends », ou « Tout le monde réussit toujours mieux que moi »

» Arrêtez-vous un instant et demandez-vous

- *Est-ce vrai?*
- *Est-ce utile de penser cela?*
- *Et que se passerait-il si j'abandonnais cette histoire une fois pour toutes?*

Les émotions, tout comme les pensées, ne sont pas permanentes. Représentez-les-vous comme des vagues dans l'océan. Elles gonflent, puis elles se retirent, et elles aussi passent si l'on ne s'y attache pas et si l'on ne les laisse pas définir qui nous sommes.

Vous n'êtes pas vos pensées. Vous n'êtes pas vos émotions. Et ni les unes ni les autres ne doivent être craintes ou diabolisées. En fait, ces pensées cherchent souvent à vous protéger. Remerciez-les pour leurs bonnes intentions, puis laissez-les aller.

COMPRENDRE LE CERCLE VICIEUX DE NOS SCHÉMAS DE PENSÉE

Par Vimalasara (Dre Valerie Mason-John)

Lorsque nous sommes accablé-es ou en situation de détresse, il peut être difficile de distinguer ce qui se passe de ce que nous croyons qu'il se passe. Notre esprit élabore des scénarios – souvent ancrés dans des traumatismes ou des expériences passées – qui renforcent la honte, la peur et le doute de soi. Ces schémas de pensée peuvent devenir tellement familiers que nous ne les remarquons même plus. Mais lorsque nous apprenons à reconnaître ce cycle, nous nous donnons la possibilité de le briser.

Comprendre ce qui se passe dans notre corps, ainsi que nos émotions et nos pensées, est la première étape pour nous libérer.



En savoir plus sur le cercle vicieux

Dans cette courte vidéo, Vimalasara Mason explique la mécanique du cercle vicieux, la manière dont nos pensées, nos émotions et nos comportements se renforcent mutuellement, en particulier dans les moments de doute ou de stress aigu. Une meilleure compréhension de ce schéma nous permet de le transformer.

La mécanique du cercle vicieux

1. LES ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS (ÉVÉNEMENT OU PENSÉE)

Quelque chose de perturbant se produit. Il importe de se concentrer ici sur l'événement en tant que tel, et non sur son interprétation. Par exemple, « Mon amie ne s'est pas présentée, alors qu'elle m'a dit qu'elle viendrait » est un fait. Se dire « J'ai été abandonnée » est plutôt une interprétation; cela fait partie de l'histoire qu'on se raconte à soi-même.

2. LE CORPS

Le corps réagit à l'élément déclencheur avec des symptômes de stress, comme des palpitations, des tensions, une sensation de pesanteur ou de fatigue. Ces sensations peuvent rendre nos pensées plus urgentes et plus réelles.

3. LES SENSATIONS

Les sensations sont des phénomènes physiques ressentis dans le corps. Elles peuvent être agréables, désagréables ou neutres. Lorsque nous disons « J'ai l'impression d'échouer », nous décrivons une pensée, et non une sensation. Au lieu de cela, on peut remarquer : « J'ai la poitrine serrée » ou « J'ai une sensation de lourdeur dans le ventre ».

Pour briser le cycle des pensées négatives, il est utile d'apprendre à reconnaître comment une sensation se manifeste dans notre corps. Reconnaissez-la, tout simplement : « Ceci me rend mal à l'aise ». Faites une pause. Respirez profondément.

4. LES PENSÉES

L'esprit attribue une signification : elle ne m'aime pas. Je n'ai aucun talent pour cela. Il est inutile de diaboliser nos pensées, mais il est toujours possible de remarquer quand nous commençons à nous identifier à elles. En devenant observateur-riche de nos pensées, nous nous donnons la possibilité d'éviter l'accablement et de sortir du cercle vicieux.

5. LA RÉPONSE ÉMOTIONNELLE

Les pensées négatives déclenchent souvent des réactions émotionnelles, comme la honte, la tristesse et la peur. Ces émotions renforcent la croyance que la pensée initiale était fondée.

6. LES RUMINATIONS ET LA RÉPÉTITION

Nous repassons en boucle dans notre esprit des histoires du passé, ou imaginons les pires scénarios pour l'avenir. L'esprit cherche des solutions, mais reste coincé dans d'anciennes boucles. Nous pouvons alors réagir de manière excessive ou nous renfermer, nous replier.

7. CE QUE NOUS FAISONS

En réaction à nos émotions et à nos pensées, nous pouvons éviter les autres, nous surmener, nous replier ou adopter des comportements nocifs, comme le défilement morbide (*doomscrolling*), l'abus de substance ou le perfectionnisme.

8. LES COÛTS

Ces comportements peuvent procurer un soulagement temporaire, mais ils entraînent souvent des coûts plus importants, comme l'épuisement, l'anxiété, l'isolement ou la perte de confiance. Et ces coûts peuvent nous enfermer dans le cycle. Nous pouvons ressentir l'impact émotionnel de ces conséquences – le sentiment de culpabilité, la honte et la peur – et recommencer le cycle à un autre moment. À ce stade-ci, ce n'est plus une ligne droite; nous sommes coincé-e dans une boucle.

9. LES BÉNÉFICES

On retire parfois un petit bénéfice à court terme, comme le fait de se sentir en contrôle ou d'être en confiance. Mais les effets à long terme peuvent approfondir notre souffrance.

» Exemple

Déclencheur : *Mon amie n'a pas répondu à mon texto.*

Corps : *Je ressens une tension dans mon ventre. Je me sens activée.*

Sensation : *C'est désagréable*

Pensée : *Elle doit être fâchée contre moi.*

Émotion : *Je deviens anxieuse et je doute de moi-même.*

Rumination : *Ai-je fait quelque chose de mal? Elle me déteste peut-être.*

Comportement : *Je commence à l'éviter et à obséder sur notre dernière interaction.*

Coût : *Je me sens de plus en plus anxieuse et isolée.*

Bénéfice : *J'ai un sentiment furtif de certitude, mais je ressens une détresse émotionnelle de manière générale.*

Il est possible de briser ce cycle. La section suivante présente un exercice simple et efficace pour vous aider à briser le cercle vicieux.

UNE PRATIQUE POUR GÉRER LES SITUATIONS OÙ VOUS VOUS SENTEZ COINCÉ·E

Par Vimalasara (Dre Valerie Mason-John)

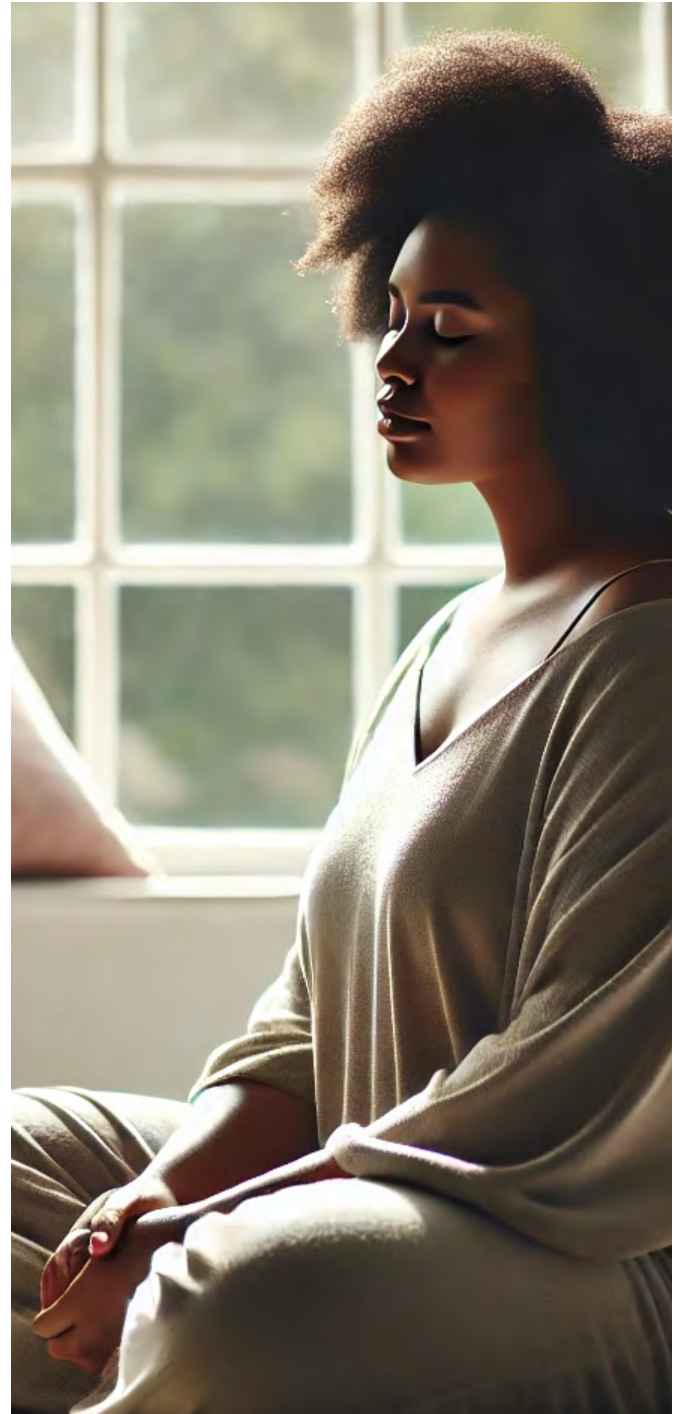
« RUST » (ROUILLE en français*) est un exercice d'ancrage qui est utile lorsque nous nous sentons accablé·es par des schémas de pensée en boucle, sommes en proie à la détresse émotionnelle, où sommes atteint·es par la « deuxième flèche » de la souffrance, c'est-à-dire les histoires que nous nous racontons après un événement douloureux.

L'esprit peut « s'enrouiller » (rust) et rester coincé dans de vieux schémas, des réactions récurrentes ou des récits contre-productifs. En « dérouillant » notre esprit, nous nous donnons la possibilité d'agir avec plus de sagesse et de compassion.

- R** **Reconnaître (Recognize) ce qui nous agite, ce qui nous déclenche dans le moment présent;**
- U** **Comprendre (Understand) que nous sommes coincé·e dans une histoire récurrente, laquelle est souvent empreinte de jugements et de perceptions;**
- S** **Prendre le temps (Sit with) de ressentir les sensations dans notre corps;**
- T** **Trusting that this too shall pass, tell the story to relax**

Lorsque la deuxième flèche de la souffrance nous atteint, il faut l'extraire avant que notre esprit s'enrouille.

* NDT L'acronyme R.U.S.T. tel qu'il est employé dans ce contexte est difficilement reproductible en français. Nous avons choisi de conserver le nom de l'exercice en anglais et d'en traduire l'explication.



Tout d'abord, reprenons ce mot, « RUST », qui signifie « rouille » ou « rouiller », et donnons-lui une toute nouvelle signification, une lettre à la fois.

R Reconnaissez ce qui vous agite, ce qui vous déclenche dans le moment présent.

- Faites une pause et essayez réellement de saisir ce qui tourbillonne dans votre esprit.
- Reconnaissez que ce qui vous active ou vous déclenche est rempli de perceptions subjectives et de jugements.

U Comprenez que vous êtes coincé-e dans une histoire récurrente.

- Une très vieille histoire, pleine de jugements, de perceptions et de ressentiments.
- Posez-vous la question : « Pourquoi est-ce que je m'accroche à cette histoire? À quoi me sert-elle? »
- Il faut comprendre que l'esprit retourne souvent à de vieilles histoires pour se sentir en sécurité ou en contrôle, mais ces histoires ne sont pas toujours vraies ou utiles.

S Prenez le temps de ressentir les sensations dans votre corps.

- Où sont situées les sensations dans votre corps? Placez votre main à l'endroit où vous les ressentez et donnez un peu d'attention et de bienveillance à cette partie de votre corps.
- Bougez si vous en éprouvez le besoin; étirez-vous, balancez-vous, levez-vous ou respirez profondément. Chantez avec ses sensations, ou criez-les en silence si vous le désirez. Laissez votre corps s'exprimer et libérer ce qu'il retient.

T Ayez confiance que cela aussi passera.

- Ayez confiance que ces sensations changent constamment. Vous ne ressentirez pas toujours cette douleur ou ce malaise.
- Si l'histoire de ce qui s'est passé continue de tourner en boucle dans votre esprit, sommez-la de se taire. Dites-lui de se détendre, de sorte que vous puissiez vous défaire de toute la rouille qui s'est accumulée dans votre vie. Pour que vous puissiez retrouver la paix.



Vous aimeriez en savoir plus?

Regardez cette courte vidéo où Vimalasara Mason-John explique la pratique « RUST » dans ses propres mots.

Cette pratique n'est pas linéaire. Lorsque vous vous sentez accablé-e, il est possible que vous ne vous souveniez que d'une des parties – « Ressentir », « Comprendre » ou « Reconnaître ». C'est suffisant. Chaque partie a son importance. Chacune d'elles peut vous apporter un moment de lucidité, d'apaisement ou de bienveillance.

« RUST » a le goût de la liberté. Elle nous invite à sortir de la prison de notre esprit pour entrer dans un vaste espace de plénitude, de compassion et de libre choix.

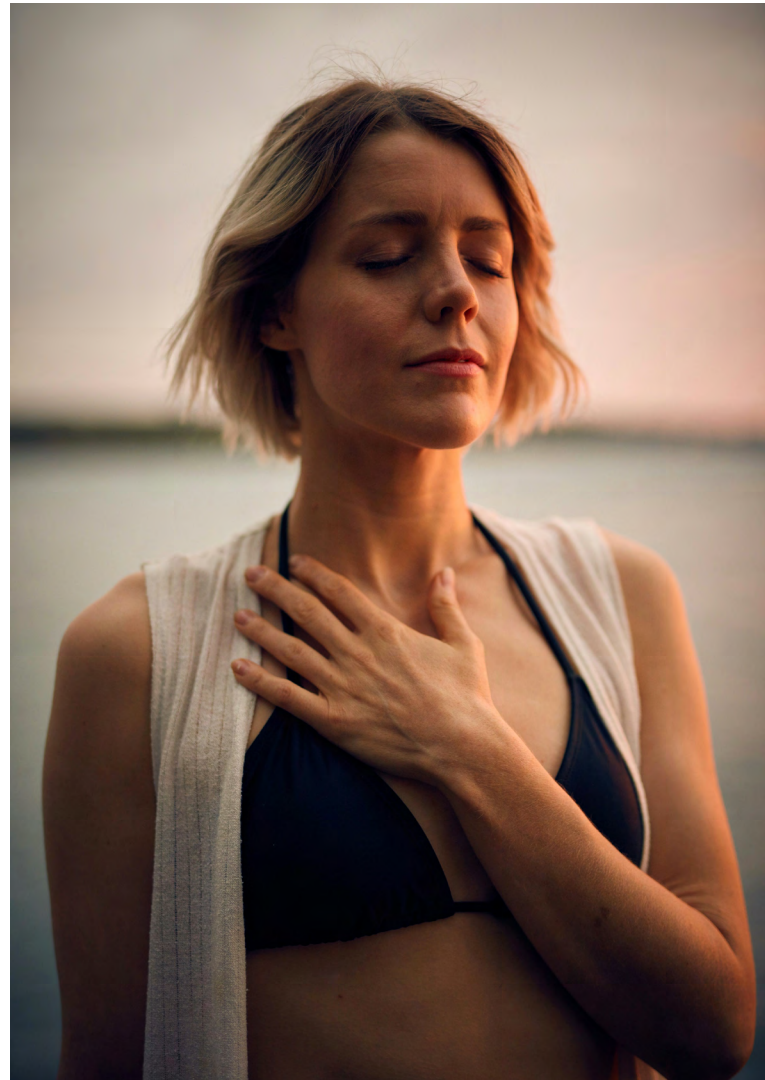
L'AUTOCOMPASSION EN ACTION

L'autocompassion, ou la compassion intérieure, c'est-à-dire la compassion pour soi-même, n'est pas une pratique complaisante. C'est un refus courageux de s'abandonner dans nos moments difficiles. Ça peut sembler curieux au début, mais avec le temps, cela peut devenir une précieuse source de résilience et d'ancrage.

LA COMPASSION PEUT PRENDRE DIVERSES FORMES

- Prendre une longue douche ou faire une promenade sans son téléphone.
- S'asseoir pour regarder les étoiles.
- Placer une main sur sa poitrine ou son ventre et ressentir sa respiration.
- Reprendre contact avec un·e ami·e à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps.
- Se dire : « *Il n'y a rien qui cloche chez moi. C'est difficile, mais je fais de mon mieux.* »
- Se dire à voix haute : « *Je m'aime. Je crois en moi.* »

L'autocompassion vous permet de tempérer votre critique intérieure. Elle crée un espace pour faire une pause, faire des choix différents et se recentrer.



Pratiquer l'autocompassion

Dans [cette vidéo](#), Vimalasara Mason-John nous invite avec douceur et bienveillance à nous recentrer grâce à la pratique d'autocompassion, en particulier lorsque nous nous sentons dépassé·es, déconnecté·es ou épuisé·es émotionnellement.

LORSQUE SURVIENT LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Beaucoup d'entre nous vivent avec des messages intérieurs qui nous font sentir inadéquates, qui nous remplissent de doute ou qui nous donnent l'impression de ne pas être à notre place. Ces messages relèvent souvent de vieilles idées recyclées qui sont ancrées dans la peur, les traumatismes et les comparaisons. Le syndrome de l'imposteur survient souvent dans des moments de vulnérabilité, de transition ou de visibilité accrue. Il prend différentes formes :

- Je n'en fais pas assez.
- Tout le monde a compris sauf moi.
- Je n'ai pas ma place ici.
- Mes idées ne sont pas bonnes.
- Les autres vont se rendre compte que je n'ai pas les qualifications requises.
- Je suis trop vieille pour recommencer à zéro.
- Je devrais connaître bien plus de choses à ce stade-ci.

Ces pensées nous persuadent que nous ne sommes pas à la hauteur et nous empêchent de voir tout ce que nous avons déjà à offrir. Elles nous empêchent de prendre des risques, de présenter notre travail ou de demander à recevoir ce dont nous avons besoin. Au fil du temps, elles limitent notre créativité, notre confiance et notre capacité à avancer et à diriger avec courage.

***Mais ces pensées ne sont pas la réalité.
Et elles ne nous définissent pas.***

Nous pouvons y répondre avec bienveillance. Elles peuvent être adoucies et progressivement remplacées par d'autres pensées, comme :

- Je suis à la hauteur de la situation.
- Je réalise un travail utile, à mon propre rythme.
- Ma présence est importante.
- Mes idées sont précieuses.
- Je n'ai pas besoin d'être parfait-e pour avoir un impact positif.





DES PRATIQUES SALUTAIRES

- Commencez chaque matin avec un moment de gratitude. Peu importe si c'est toujours la même chose; pensez simplement à une chose pour laquelle vous ressentez de la gratitude, puis dites-le à voix haute.
- Ancrez-vous dans votre corps : ressentez vos pieds sur le sol, votre respiration, votre énergie vitale. Lorsque vous entendez la phrase « je n'ai pas ma place ici », n'oubliez pas que l'endroit où vous serez toujours à votre place est votre corps. Alors, pensez dans votre corps, et rappelez-vous que vous avez effectivement votre place.
- Recadrez : « *J'ai eu de la chance* » devient « *C'est mon travail qui m'a ouvert cette porte* ».
- Recadrez : « *Tout le monde peut faire ça* » devient « *Mes compétences uniques ont rendu cela possible* ».
- Reconnaissez que le syndrome de l'imposteur est un signe que vous avancez en terrain inconnu.
- Si votre voix intérieure est forte, imaginez que vous baissez le volume. Dites-lui de se détendre.
- Demandez : De qui est-ce la voix? Est-ce un parent? Un·e enseignant·e? Un·e ancien·ne patron·ne?
- Tenez un journal : chaque mois, documentez une chose que vous avez accomplie.
- Méfiez-vous du surmenage. Le repos est essentiel; ce n'est pas une récompense.
- N'oubliez pas que les erreurs sont des occasions d'essayer quelque chose de différent; ce sont des difficultés passagères qui vous permettent de progresser.

REVENIR À SOI-MÊME : OUTILS ET PRATIQUES DE TOUS LES JOURS

Par Vimalasara (Dre Valerie Mason-John)

Voici des moyens pratiques pour vous ancrer quotidiennement lorsque vous rencontrez des difficultés. Parfois, les actions les plus simples, lorsqu'elles sont accomplies avec intention, nous permettent de nous recentrer dans notre corps, de briser le cycle du doute et de retrouver notre stabilité intérieure.

APAISER LE CORPS ET LE SYSTÈME NERVEUX

- **Prenez conscience de votre posture.**
Les humeurs et les émotions ont une incidence sur le corps.
- **Étirez votre corps.**
Ouvrez votre posture et faites de l'espace.
- **Essayez la respiration « par une paille ».**
Pincez les lèvres et expirez lentement, comme si vous le faisiez à travers une paille.
- **Baillez.**
N'hésitez pas à le faire bruyamment, ou même spectaculairement, comme un cri silencieux.
- **La « percussion osseuse » (bone striking).**
Si la compassion envers vous-même vous semble hors de portée, essayez le « **bone striking** ». Il s'agit d'une pratique somatique conçue pour libérer l'énergie bloquée et réveiller la compassion.
- Levez-vous, pliez les bras et faites-les battre rapidement contre votre torse, tout en marchant sur place et en respirant profondément.
- Si vous n'êtes pas en mesure de vous lever, restez assis-e, pliez vos bras et agitez-les de haut en bas comme des ailes contre votre torse, tout en respirant profondément.



Vous aimeriez essayer?

Regardez cette [courte vidéo](#) qui fait la démonstration de cette technique de respiration simple visant à apaiser le système nerveux.

L'ACCOMPAGNEMENT COMME FORME D'AUTOSOIN

- **Trouvez ou offrez de l'accompagnement.** Parlez à une personne en qui vous avez confiance à une fréquence régulière (toutes les deux semaines, par exemple) au sujet de votre travail, et en particulier des aspects difficiles. Ça peut être un-e ami-e, un-e collègue ou un-e mentor-e. Prenez la parole à tour de rôle, puis écoutez activement. Il n'est pas nécessaire de résoudre quoi que ce soit l'un-e pour l'autre. Parfois, le simple fait d'entendre et d'être entendu-e suffit.
- **Si vous êtes en mesure de le faire, faites appel à des services professionnels.** Ça peut être un-e coach, un-e conseiller-ère ou un-e superviseur-e. Il n'est pas nécessaire de suivre une thérapie; il suffit de trouver une personne qui vous aidera à réfléchir et à vous ressourcer.



DES EXERCICES D'ANCRAGE QUOTIDIENS

- Écrivez des pages chaque matin : adonnez-vous à l'écriture libre pendant cinq minutes.
- Bougez tout doucement : marchez, étirez-vous, nagez ou balancez-vous sur place.
- Prenez une tasse de boisson chaude et gardez-la entre vos mains, en silence.
- Si vous n'avez pas beaucoup de temps libre, contentez-vous de vous tenir debout devant une fenêtre et de porter votre regard vers le ciel, au-delà des bâtiments.

Ces pratiques quotidiennes sont conçues pour soutenir votre système nerveux, tempérer votre critique intérieure et cultiver la compassion.

Votre entreprise est un acte courageux.
Votre dévouement est une précieuse contribution.
Vous avez votre place dans ce secteur,
et votre bien-être est important.

Utilisez ces outils lorsque vous en ressentez le besoin.

Partagez-les.

*Et n'oubliez pas que vous êtes déjà à la hauteur,
exactement tel·le que vous êtes.*

Cette trousse à outils a été développée dans le cadre de la série d'ateliers *The grounded entrepreneur* [Pour un entrepreneuriat bien ancré], organisée par la Fondation canadienne des femmes grâce au financement de GreenShield. Les pratiques et les réflexions contenues dans ce document s'inspirent directement des enseignements de Vimalasara Mason-John (www.valeriemason-john.com) et sont relayées ici dans le plus grand respect pour sa sagesse, ses conseils et son expérience vécue.



TROUSSE À OUTILS POUR UN ENTREPRENEURIAT BIEN ANCRÉ

BÂTIR UNE ENTREPRISE SANS PERDRE SES MOYENS



FONDATION
CANADIENNE
DES FEMMES

Bureau national

1920 rue Yonge, bureau 302, Toronto (Ontario) M4S 3E2

Sans frais : 1-866-293-4483 | TTY: 416-365-1732

www.canadianwomen.org/fr

info@canadianwomen.org

Organisme de bienfaisance enregistré

12985-5607-RR0001

in [Canadian Women's Foundation](#)

f [@CanadianWomensFoundation](#)

X [@cdnwomenfdn](#)

▶ [@CanadianWomenFdn](#)

@ [@CanadianWomensFoundation](#)

♪ [@cdnwomenfdn](#)