

L'Emoji en objet du mail te donne un indice sur le résultat de ma candidature...

Ce n'est probablement pas ce que tu croyais après tout ce que je t'ai raconté 😊

Franchement, moi non plus !

Il y avait tellement un match avec cette entreprise que j'y croyais fortement.

▢ *« Malheureusement, votre proposition de partenariat ne répond pas en totalité à nos critères actuels. »*



Quelle déception après mon investissement et mes plans !

Ce partenariat était parfaitement aligné à ma vision ▢

▢ Suite à ce retour, des pensées négatives ont rapidement émergé :

- *« Je ne comprends pas ! Tout s'est très bien passé en entretien, qu'est-ce que j'ai fait de mal ? »*
- *« C'est mon profil qui n'est pas assez intéressant par rapport aux autres ? »*
- *« Tout ça pour ça ? À quoi bon ! »*
- *« C'est toujours plus facile pour les autres que pour moi ! »*
- *« Je suis nulle pour passer les entretiens ! » ...*

**▢ Et aujourd'hui dans cette lettre, je voulais te partager comment j'ai traversé cela pour te donner des clés pour déployer ta confiance.**

La Marjorie d'avant - *qui n'avait pas vraiment confiance et qui ne savait pas comment naviguer son monde intérieur* - aurait pu :

- Prendre ces pensées pour vrai, leur donner du poids et de la crédibilité.
- Se juger d'avoir ces pensées après son investissement dans son développement personnel.

- Éviter de ressentir les émotions inconfortables, les fuir ou faire en sorte qu'elles partent très vite !
- Manger trop sucré, puis culpabiliser, puis se parler encore plus négativement.

□ **Conséquences : confiance ébranlée et motivation impactée.**

### Étape 1 : Conscience

**Aujourd'hui** dans cette situation, je me suis observée : j'ai mis de la conscience sur ce que je me disais et sur ce que je ressentais.

### Étape 2 : Acceptation

Je ne me suis pas jugée d'avoir ces pensées. Elles ne sont qu'un phénomène de l'esprit. Cela fait partie de mon humanité. C'est OK !

### Étape 3 : Prendre soin

J'ai autorisé mes émotions à être présentes et je me suis donnée ce dont j'avais besoin ce jour-là : de la douceur.

### Étape 4 : Shift

Petit à petit, j'en suis sortie. Les pensées initiales ont glissé sans que je m'y attache. Cela a laissé de la place à une autre voie.x  
porteuse, soutenance, bienveillante et actrice :

- *« Tu as été jusqu'au bout du processus bien qu'ils soient sélectifs et ouvrent peu de portes. Ils ont dit que tu étais un excellent profil quand même ! »*
- *« De nouvelles opportunités peuvent se présenter et encore mieux que ça ! »*
- *« Tu as vécu récemment un succès avec un autre partenariat ! »*
- *« Les échecs font de la vie (y compris de la vie des gens au succès incroyable!). Tu n'es pas la première à vivre cela. Sur quoi as-tu du pouvoir ? La porte est-elle vraiment fermée ? » ...*

Finalement, suite à leur retour, je leur ai demandé s'il était possible d'envisager une nouvelle candidature en 2024. Et si oui, quels conseils ils pouvaient me partager pour favoriser ma nouvelle demande de collaboration :

▢ *« Oui bien sûr. Je vous suggère d'exercer le bilan de compétences spécifiquement. »*

▢ **La porte est toujours ouverte si je souhaite re-tenter.**

Par ailleurs avec leur retour, j'ai vraiment saisi la raison pour laquelle cela n'avait pas abouti initialement (*au lieu d'interpréter*). En gros, ça touche aux nouvelles reformes et au cadre réglementaire.

**À travers cet exemple, tu as pu remarquer qu'avoir confiance ne veut pas dire que tout est facile, réglé et un succès.**

▢ **Une des dimensions de la confiance en soi est de trouver sa voie.x dans la difficulté et d'aller de l'avant.**

Cette expérience m'a inspiré trois mails remplis de sagesses.

J'espère qu'ils t'auront plu, inspiré et équipé 😊

Je te souhaite une belle fin de semaine,

À très bientôt,

Marjorie <3



"J'aide les Femmes à se sentir confiantes, audacieuses et libérées pour bâtir une vie en harmonie avec leur nature et envies profondes."

**Marjorie DS**, Coach Professionnelle Certifiée

