

# Fiche pratique 36

## Rebondir après l'entrepreneuriat

Page 1 sur 2



Romain a lancé son activité de cours particuliers en visioconférence il y a cinq ans. Malheureusement, après 2 années de fort développement où il a pu vivre de son activité, Romain a perdu quelques clients et sent que sa motivation n'est plus la même. Cela est également lié à l'évolution de sa maladie invalidante qui entraîne une grande fatigabilité. Malgré la mise en place de dispositifs pour compenser son handicap, Romain ne peut plus travailler autant qu'avant et ne développe pas un chiffre d'affaires suffisant pour vivre convenablement.

**Aujourd'hui, il se questionne sur la manière d'envisager la suite de son activité entrepreneuriale sans regret.**

Voici 5 conseils que nous pouvons donner à Romain :

### 1. Faire le point

En tant qu'indépendant, les responsabilités sont multiples, la charge mentale élevée, il est donc difficile de se dégager régulièrement du temps pour prendre de la hauteur sur son activité professionnelle. L'opérationnel et la gestion des urgences passent généralement en priorité. Si vous êtes dans une situation de remise en question professionnelle, nous vous conseillons de **faire un "arrêt sur image"** et de **prendre du recul** pour envisager certaines **évolutions**, voire certains **changements**.

Exemples de questions qui peuvent aider Romain à faire le point :

- Comment vous sentez-vous dans votre travail ?
- Quelles sont vos sources d'épanouissement et de frustration dans votre activité au quotidien ?
- Vos revenus, complétés par les aides en lien avec votre handicap, sont-ils satisfaisants et suffisants pour vivre dans de bonnes conditions ?
- Quels freins rencontrez-vous dans votre activité ? Existe-t-il des solutions pour les surmonter ?
- Quel bilan pouvez-vous réaliser au regard de l'année écoulée ?
- Comment vous projetez-vous dans l'année / semestre / trimestre à venir ?
- Si vous deviez arrêter votre activité, quelles orientations pourriez-vous envisager ?

Si vous êtes plus à l'aise avec les chiffres, n'hésitez pas à vous en servir pour **évaluer votre niveau de satisfaction dans les différents domaines de votre activité**.

Sur une échelle de 1 à 10, Romain attribue un score d'épanouissement à ses tâches principales quotidiennes (comptabilité, prospection, communication, etc.) et dans le temps (post création à 6-12-18 mois, etc.) et analyse ensuite l'évolution de ses résultats.

Enfin, pensez à **solliciter des personnes de confiance** pour obtenir des points de vue externes. Cela vous permettra d'enrichir votre perspective.

### 2. Se fixer un délai de réflexion

Si, après avoir fait le point, vous vous demandez s'il est judicieux de poursuivre votre activité entrepreneuriale, définissez un délai de réflexion raisonnable pour prendre une décision réfléchie. Mais attention à ne pas vous laisser trop de temps, cela pourrait vous amener à une procrastination excessive et à retarder sans cesse la prise de décision.

Romain a mis en place un plan d'action sur 6 mois et va axer ses efforts sur la **prospection et la communication**. S'il n'augmente pas son CA de 20% d'ici là, il retournera dans le salariat.

# Fiche pratique 36

## Rebondir après l'entrepreneuriat

Page 2 sur 2

### 3. Prendre une décision

Le point de départ de cette réflexion est la **présence d'un inconfort** (financier, motivationnel, contraintes de santé, évolution du handicap, etc.). Nous vous conseillons de **ne pas laisser cette situation inconfortable s'installer dans le temps**, elle risquerait de conduire à un **état d'épuisement**, vous obligeant finalement à **prendre une décision dans l'urgence**.

Différentes options s'offrent à vous :

- **Poursuivre votre activité en apportant des changements structurels et/ou stratégiques**, plus en adéquation avec vos besoins et les réalités professionnelles du moment.

OU

- **Stopper votre activité entrepreneuriale**, pour repartir sur un autre projet ou envisager un retour au salariat.

Romain a décidé de cesser son activité. Il a contacté plusieurs personnes de son réseau sur LinkedIn pour les prévenir qu'il était à l'écoute d'une nouvelle opportunité professionnelle, en CDD ou en CDI.

### 4. Ne pas minimiser ses ressentis

Peu importe votre décision, elle n'en reste **pas moins difficile à prendre et entraîne un renoncement**.

**Prenez le temps de digérer et d'accepter ces changements**, trouvez des **ressources** pour vous y aider et envisagez de **nouvelles perspectives pour la suite**.

**Car si c'est la fin d'une aventure, c'est aussi le début d'une autre !**

### 5. Ne pas rester seul

Ces différentes étapes sont difficiles à réaliser seul. Au-delà de l'entourage, vous pouvez solliciter des **acteurs spécialisés** pour être accompagné dans la prise de décision et la **mise en œuvre d'un plan d'action** (exemples : 60 000 rebonds, Second Souffle).



### Pour conclure

La réalité de l'entrepreneuriat en quelques mots :

L'entrepreneuriat est une option parmi d'autres, il peut correspondre à un moment de son parcours professionnel et pas à un autre

Ne convient pas à tout le monde

Nécessite de planifier des moments de prise de hauteur pour questionner son niveau d'épanouissement

Le deuil entrepreneurial est un processus complexe et émotionnel que de nombreux entrepreneurs traversent à un moment de leur carrière, vous n'êtes donc pas seul