

Sortie livre : "Osez gagner votre vie sans la perdre - 3 secrets du cerveau pour (re)créer votre vie " d'Odile Crouigneau

En France, seuls 9 % des employés sont heureux dans leur travail ! (source : étude Gallup « Report : State of the Globalworkplace » portant sur 230 000 salariés de 142 pays).

Ce constat catastrophique est le fruit d'une façon de penser qui date de la révolution industrielle : pour "gagner notre vie", on a mis notre bonheur de côté. Un très mauvais calcul !

Comment faire semblant d'être heureuse dans un job qui n'a plus de sens ? **Odile Crouigneau**, "créative contrariée", en a eu assez. Elle a décidé de relever le défi : gagner sa vie sans la perdre. Après quelques péripéties, elle a réussi !

Avec le livre [Osez gagner votre vie sans la perdre](#), Odile tord le cou à de nombreuses idées reçues pour mieux accompagner les quadras en pleine reconversion professionnelle, mais aussi tous les parents qui veulent conseiller au mieux leurs ados désorientés et les aider à faire le bon choix.

Odile lève le voile sur 3 secrets du cerveau qui permettent à chacun(e) de (re)créer sa vie en 12 semaines à peine :

- La face cachée du diktat des maths : 3 peurs qui empêchent d'être heureux dans son travail ;
- Le mode d'emploi pour arrêter de saboter son potentiel en croyant le renforcer ;
- 3 secrets du cerveau pour créer son luxe à soi, avec JOA.

Odile Crouigneau



3 secrets du cerveau
pour (re)créer sa vie
en 12 semaines

Bien plus qu'un livre, un concept à expérimenter en livre, (et en live avec le spectacle !), pour faire l'expérience d'un tremplin vers une vie plus épanouie et créative.

"Indispensable pour se reconnecter à soi-même, prendre une décision trop longtemps reportée, s'engager dans la construction de son rêve le plus cher."
Dominique Bleuet, Unification France

Sommes-nous tous des "créatifs contrariés" ? Combien d'entre nous regrettent d'avoir mis de côté leurs talents et leurs motivations profondes ?

Odile Crouigneau, coach (International Coach Federation) l'a constaté sur le terrain : même les profils aux plus brillants parcours considèrent souvent qu'ils perdent leur vie à la gagner. Plus de 500 Hauts Potentiels de Grands Groupes lui ont notamment avoué devoir vivre au quotidien avec ce sentiment décourageant et terriblement frustrant.

C'est pour cela qu'elle a décidé d'aider tous les "créatifs contrariés" à mettre en mots et en valeur les talents cachés dans leurs blessures.

Après le succès du spectacle interactif, Odile démocratise le chemin vers ce mieux-être au travers d'un livre : *Osez gagner votre vie sans la perdre*.

Elle souligne :

Redécouvrir sa mission et la joie de contribuer à ce que l'on croit est à la portée de tous ! Pour y arriver, c'est très simple : il suffit de tout reprendre à l'envers en apprenant à jouer avec le fonctionnement de notre cerveau.

Les 3 secrets du cerveau pour (re)créer sa vie en 12 semaines

"Un concept intrigant, qui peut aider à redonner du sens à sa vie professionnelle ou même amorcer les projets les plus fous." Delphine Caudal, La Grande Parade.

Dans son spectacle éponyme, Odile a présenté avec humour le (faux) choix de carrière dans lequel nous nous enfermons :

- *"soit je fais ce que j'aime, mais sans rien pour bouffer je risque de vite mourir.*
- *soit je fais ce que j'aime pas, et là je risque de vivre longtemps, alors que je préférerais mourir vite, à ce moment-là, voyez..."*

Une situation d'autant plus absurde qu'en adoptant d'autres réflexes de pensée, on peut réinventer son quotidien très rapidement : en 12 semaines déjà, on voit des résultats.

Le livre *Osez gagner votre vie sans la perdre* est un véritable **guide pratique pour retrouver sa créativité** afin de réenchanter sa vie... et la planète !

Car même les esprits très rationnels l'admettent. Au très sérieux World Economic Forum, un constat a ainsi été dressé de façon claire : la créativité est ce dont nous avons le plus besoin aujourd'hui pour transformer notre monde ! C'est elle qui sert de tremplin pour réaliser un travail porteur de sens et de valeurs, dans lequel on peut s'investir tout en s'épanouissant.

Dans cet ouvrage qui sort des sentiers battus, plein de dérision et d'anecdotes autobiographiques, Odile ose, surprend, et surtout partage avec une grande générosité de vraies trouvailles scientifiques pour "hacker" notre cerveau et renouer enfin avec une créativité positive.

Cerise sur le gâteau : des chansons, à écouter aussi sur Deezer et Spotify, introduisent et ponctuent chaque chapitre avec humour... pour faire sourire, fédérer et inspirer !

Au Sommaire

"Notre cerveau intuitif est un don sacré, notre cerveau rationnel est un serviteur fidèle. Notre société honore le serviteur et a oublié le don." Albert Einstein

- La fin du diktat des maths : 3 peurs qui empêchent d'être heureux

- Ne pas savoir ce que l'on veut
- Ne pas avoir de talent
- Perdre beaucoup d'argent

- La revanche d'une créative contrariée : 3 découvertes pour arrêter de saboter son potentiel en croyant le renforcer

- Pourquoi le créatif contrarié ne sait plus trouver sa mission
- Pourquoi les créatifs contrariés les plus doués sont les plus nuls en confiance en soi
- Pourquoi les créatifs contrariés restent paralysés

- Créer son luxe à soi avec Joa : 3 secrets du cerveau pour tout reprendre à l'envers

- Si ! Statistiquement, il FAUT rêver !
- Si ! Il faut oser échouer !
- Non ! On n'a pas à tout plaquer !

A propos d'Odile Crouigneau, artiste-coach-entrepreneur et ex-créative contrariée



Longtemps, Odile Crouigneau s'est entendu dire et répéter :
"Statistiquement, faut pas rêver, tu vivras pas de ta passion"... A tel point qu'elle en a fait le refrain d'une chanson. Puis tout un spectacle, "Osez gagner votre vie sans la perdre", joué à Paris

(Théâtre de la Contrescarpe), à Los Angeles et en Belgique, devant près de 1000 spectateurs à ce jour.

Auteure de chansons à texte inspirantes, qui chantent le féminin pour ré-enchanter le monde, Odile se fait aussi remarquer pour son approche très originale : dans ce spectacle, elle donne via les textes de ses chansons des secrets de coaching qu'elle invite à expérimenter en live. Sa motivation est d'aider, dès la sortie du spectacle, tous les créatifs contrariés à mettre en valeur leurs talents cachés et concrétiser leurs projets de cœur. Aujourd'hui, après le succès du spectacle, elle lance, au Printemps 2019, le livre qui développe et enrichit tout ce qui est proposé pendant le spectacle.

Pourtant, tout n'a pas été de soi : Odile est une ex-créative contrariée. Après un Master de Lettres Classiques, un premier job dans une agence de pub américaine, elle devient spécialiste de l'identité de marque. Un Master de Psychologie en poche, elle se spécialise dans l'évaluation des Hauts Potentiels de Grands Groupes. En écoutant plus de 500 Hauts Potentiels, une chose la frappe : malgré leurs parcours brillants, beaucoup se sentent passer à côté de... leur luxe à eux. Un luxe de première nécessité : gagner sa vie en faisant ce que l'on aime, au service de ce à quoi l'on croit.

Leurs interrogations ont aussi été les siennes ! Odile confie :

J'ai longtemps cru que j'étais un bug vivant, que mes qualités créatives n'intéressaient personne et qu'elles n'avaient pas de valeur économique. Pas sur cette planète en tout cas !

Avec ses talents et non ses seuls diplômes, elle décide alors de se former au coaching avec Alain Cardon, un coach et formateur aguerri (Metasystème coaching, ICF) qui a d'ailleurs signé la préface de son livre. Odile découvre comment utiliser son cerveau féminin et non pas le seul cerveau gauche (le rationnel).

Odile souligne :

Créer, c'est réunir le masculin ET le féminin. Or depuis 200 ans, notre société a mis à la poubelle l'intuition et le cœur, ainsi que le sens de ce que l'on fait. Cet apprentissage a été pour moi une véritable révolution dans ma vie. J'ai eu envie de transmettre cette bonne nouvelle, un peu comme une convertie.

Elle devient alors coach pour aider les personnes à mettre en mots et en valeur leurs talents cachés afin qu'ils réconcilient dans leur métier : créativité, sens, et joie de se sentir à sa place pour contribuer à la transformation du monde.

Odile s'amuse :

Désormais, je suis une auteure de chansons de fée avec un secret de coach dedans pour révéler vos talents !

A la suite de la publication de son livre, des séances de signatures avec chansons et coaching-flash auront lieu dans les librairies.

En parallèle, elle continue de développer, via sa société Hellebore, les stages collectifs "Osez gagner votre vie sans la perdre", suite logique du spectacle pour ceux qui veulent aller plus loin.

Pour en savoir plus

Site web : <https://www.hellebore-conseil.com/>

Dossier de presse : <https://www.relations-publiques.pro/wp-content/uploads/dp/hellebore.pdf>

Iggybook : <https://odile-crouigneau.iggybook.com/fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/ocrouigneau/>

Instagram : <https://www.instagram.com/odilecrouigneau/>

LinkedIn : <https://fr.linkedin.com/in/odile-crou%C3%AFgneau-coach-365ba519>

Contact Presse

Odile Crouigneau

E-mail : o.c@hellebore-conseil.com

Tel : 06 63 45 36 27

