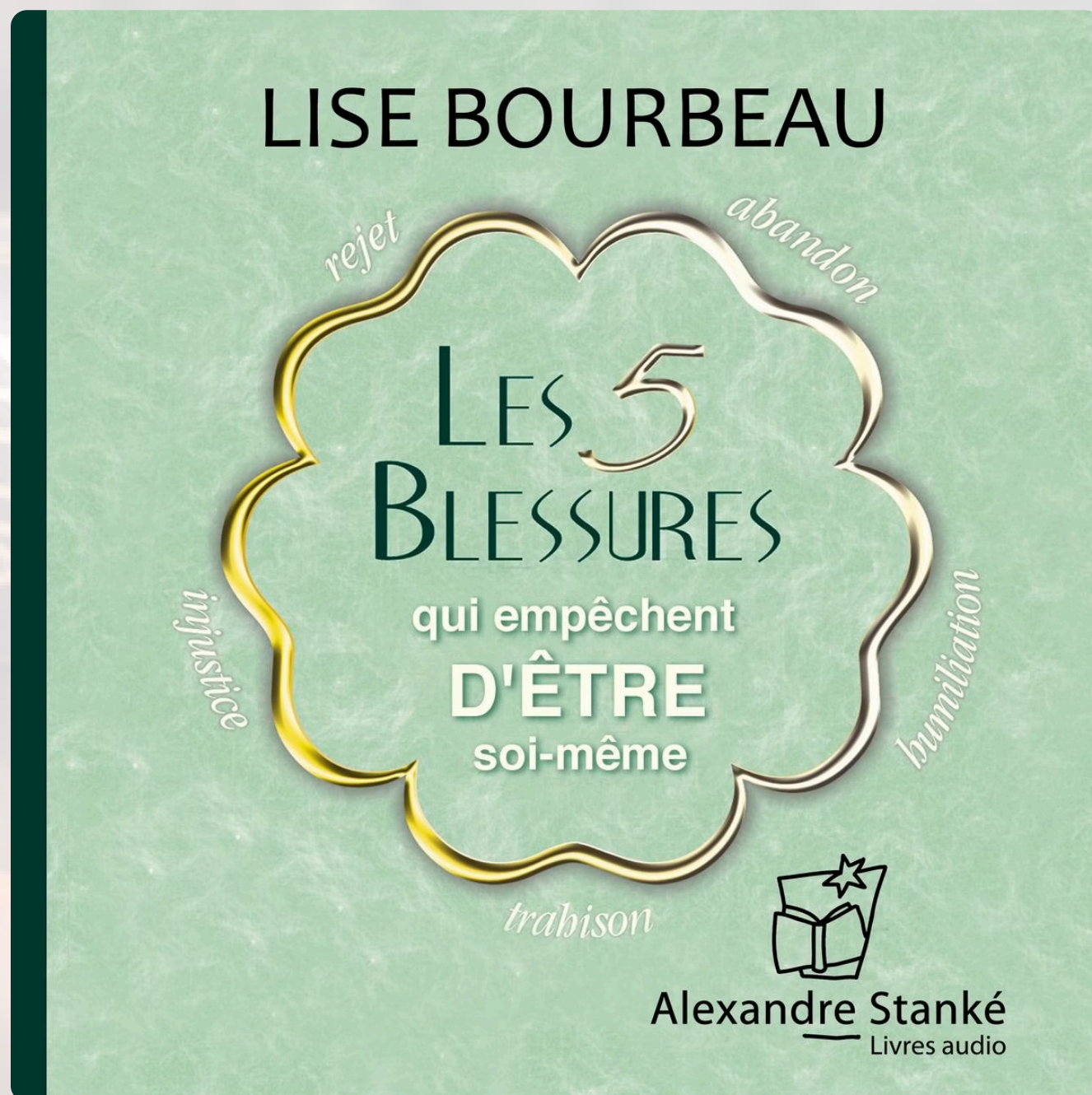


Freelance SAP : guérir ses blessures pour réussir



Cette semaine, je partage les livres qui ont profondément changé ma manière de travailler et de vivre mon freelancing.

Aujourd'hui : « *Les 5 Blessures qui empêchent d'être soi-même* » de Lise Bourbeau.



Un livre qui m'a fait comprendre que **nos émotions et blessures influencent directement nos relations avec nos clients.**



1 Comprendre ses blessures pour mieux réagir

Les 5 blessures selon Lise Bourbeau

Ces blessures émotionnelles façonnent nos réactions et nos comportements, souvent inconsciemment.

Les identifier, c'est comprendre **pourquoi certaines situations nous touchent plus que d'autres.**

Le Rejet

1

Ce que c'est :

- Sentiment de ne pas être accepté ou d'être "de trop".
- Déclenche une tendance à fuir ou à se faire tout petit.

2

Comment l'identifier :

- Vous êtes très affecté par les critiques ou les refus.
- Vous avez peur d'être jugé ou de déranger.



Exemple freelance SAP :

Un chef de projet critique votre livrable et vous ressentez un fort découragement.

Ce n'est pas la critique en elle-même qui vous blesse, mais la peur d'être "rejeté" comme incompetent.

2 L'Abandon

1

Ce que c'est :

- Peur de ne pas être soutenu ou d'être laissé seul face aux difficultés.
- Déclenche un besoin d'attachement ou de dépendance.

2

Comment l'identifier :

- Vous vivez mal l'absence de feedback ou de suivi.
- Vous cherchez la validation continue des autres.

💡 *Exemple freelance SAP :*

Votre client ne répond pas à vos mails pendant plusieurs jours.

Vous ressentez de l'anxiété, comme s'il vous "abandonnait" avec votre mission.

L'Humiliation

1

Ce que c'est :

- Peur d'être rabaissé, jugé ou ridicule.
- Déclenche souvent une tendance à se dévaloriser ou à se surcharger pour "prouver sa valeur".

2

Comment l'identifier :

- Vous avez honte quand vous faites une erreur, même minime.
- Vous acceptez des contraintes excessives pour éviter d'être critiqué.



Exemple freelance SAP :

Lors d'un atelier, un client pointe une petite erreur dans votre présentation.

Vous ressentez une gêne disproportionnée, comme si toute votre crédibilité était en jeu.

4 La Trahison

1

Ce que c'est :

- Sentiment que l'autre ne respecte pas ses engagements ou votre confiance.
- Déclenche colère, frustration et volonté de contrôle.

2

Comment l'identifier :

- Vous êtes très affecté par les changements de dernière minute ou les promesses non tenues.
- Vous ressentez le besoin de tout vérifier pour éviter d'être déçu.

💡 *Exemple freelance SAP :*

Une ESN vous promet un TJM de 650 €, puis tente de négocier à 580 € au moment de signer.

La blessure de trahison s'active : vous ressentez colère et méfiance, plus que la simple déception.

CONFIDENTIAL AGREEMENT

5 L'Injustice

1

Ce que c'est :

- Sentiment que vous n'êtes pas traité équitablement.
- Déclenche colère froide, rigidité et perfectionnisme.

2

Comment l'identifier :

- Vous êtes révolté quand vos efforts ne sont pas reconnus à leur juste valeur.
- Vous avez du mal à tolérer le favoritisme ou les décisions incohérentes.



Exemple freelance SAP :

Vous découvrez qu'un autre consultant sur le même projet est payé 150 € de plus par jour pour un travail similaire.

Vous ressentez un fort sentiment d'injustice, qui dépasse le simple constat financier.

Conclusion :

En comprenant vos blessures, vous pouvez **prendre du recul**, mieux gérer vos émotions et réagir de façon professionnelle, même dans les situations tendues.

Comprendre et guérir ses blessures, c'est un superpouvoir pour le freelance SAP :

- Moins de stress et de doutes,
- Des négociations plus sereines,
- Des relations clients plus équilibrées.

💬 Et vous, avez-vous déjà ressenti qu'une **émotion personnelle** impactait votre façon de travailler ou de négocier en freelance ?

Partagez votre expérience en commentaire !