

CAS D'ÉTUDES

Juin 2025



EMERGE YOUTH

Eduquer les jeunes à la gestion du stress pour leur
donner le pouvoir d'entreprendre

CAS D'ÉTUDES - HISTOIRES D'ENTREPRENEURIAT



Ollscoil
Teicneolaíochta
an Atlantaigh
Atlantic
Technological
University

TREBAG
Szellemi tulajdon- és Projektmenedzser Kft.



Cofinancé par
l'Union européenne

Erasmus+ Projet numéro 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



CAS D'ÉTUDES - HISTOIRES D'ENTREPRENEURIAT

Auteur principal : VANILLEA INTERNATIONAL

Co-auteurs : AKLUB, MIND THE GAME, TREBAG, ATU, AKNOW

Révision du texte en anglais : ATU

Traduction en français : VANILLEA

Traduction en grec : AKNOW & MIND THE GAME

Traduction en hongrois : TREBAG

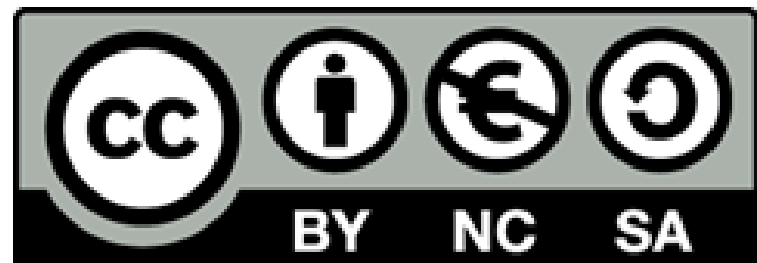
Traduction en tchèque : AKLUB

Copyright

© Copyright le Consortium EMERGE Youth

2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

Tous droits réservés.



EduPack sur la Gestion du Stress © 2025 par EMERGE Youth Consortium est titulaire d'une licence en vertu de Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



Cofinancé par
l'Union européenne

Erasmus+ Projet numéro 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

ELLADA

Chypre



À propos de moi

Je m'appelle Ellada, j'ai 47 ans et je suis originaire de Chypre, où je vis toujours. Je me suis lancée dans l'entrepreneuriat à 30 ans, dans le domaine du théâtre et de la culture. Je me décrirais comme **énergique, impatiente et déterminée**, et mes proches utiliseraient les mêmes mots pour me décrire.

Ce qui me stresse

Une situation particulièrement stressante est de **travailler sur des projets de groupe** où chacun poursuit ses propres intérêts plutôt que les objectifs communs. Ce type de conflit est difficile et frustrant à gérer.

Comment je gère

Pour faire face à ce stress, j'essaie de **rester rationnelle et de communiquer ouvertement avec l'équipe**. Discuter des problèmes et résoudre les malentendus dès le départ permet de réduire les tensions et de faire avancer le projet. Avec le temps, j'ai développé de meilleures compétences relationnelles, ce qui me stresse moins dans ce type de situation.

Mon conseil

Le stress ne disparaît pas, mais **on peut l'orienter de manière créative**. La collaboration est essentielle : travailler avec les autres et partager ses idées peut transformer le stress en quelque chose de positif.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.
Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

IACOVOS

Chypre



À propos de moi

Je m'appelle Iacovos, j'ai 32 ans et je viens de Nicosie, Chypre. Je me suis lancé dans l'entrepreneuriat à 29 ans et je travaille aujourd'hui comme coach sportif indépendant. Je me décrirais comme **ambitieux, rêveur et détendu**. Selon mes amis et ma famille... grincheux, pessimiste et peu sociable serait sans doute plus exact (haha).

Ce qui me stresse

Les autorités publiques, sous toutes leurs formes. La bureaucratie, le manque de clarté, la communication défailante... On a souvent l'impression qu'il faut connaître des règles invisibles dans un système conçu pour embrouiller. C'est particulièrement frustrant dans un domaine comme l'entreprise sociale.

Comment je gère

Pour être honnête, je n'ai pas encore trouvé comment réduire ce stress particulier, car il fait partie intégrante de mon travail. Mais en général, j'essaie de **garder un équilibre** grâce à des pauses voyage pour m'inspirer, une routine que j'apprécie, mes chats, un partenaire formidable, et le temps passé à cuisiner et pâtisser. Tout cela m'aide à me ressourcer.

Mon conseil

Lancez-vous. Essayez, rencontrez des gens, faites des erreurs. Explorez. La passion et l'énergie vont loin - et même si le stress apparaît, il ne doit pas vous bloquer. Laissez-le plutôt nourrir votre curiosité.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

ADAM

Czech Republic



Photo by @schreibrowski

À propos de moi

À 22 ans, encore étudiant, j'ai ouvert une boulangerie de pain au levain avec mon copain. Je me vois comme émotionnel, courageux et spontané - mes amis diraient imprévisible, attentionné et un peu indécis.

Ce qui me stresse

J'ai tendance à repousser les choses jusqu'au dernier moment, ce qui m'a souvent conduit à des situations stressantes et difficiles à gérer.

Comment je gère

J'essaie désormais de mettre en place un plan d'action pour anticiper mes responsabilités. En me concentrant sur une tâche à la fois, je réduis le sentiment de débordement et j'évite un stress inutile. Face à des imprévus de dernière minute, je pense souvent à des personnes de mon entourage qui pourraient m'apporter des connaissances ou de l'expérience pour trouver une solution - chose que j'oublie quand j'ai plus de temps et que je veux tout gérer seul.

Mon conseil

Ne croyez pas qu'un problème est insurmontable. Avec du temps, des efforts et le bon soutien, presque tout peut se résoudre. **Souvent, il suffit de tendre la main.** Aucune difficulté n'est trop grande quand on la partage.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

DANIEL

Czech Republic



À propos de moi

J'ai 28 ans et je suis devenu entrepreneur à 20 ans. Aujourd'hui, je suis **indépendant dans plusieurs domaines** : musicien, chanteur, professeur de langues et guide de voyage.

Vous pouvez découvrir une partie de mon travail ici :

 [YouTube Vidéo 1](#)

 [YouTube Vidéo 2](#)

 [YouTube Vidéo 3](#)

Ce qui me stresse

Au début de mon parcours entrepreneurial, j'ai reçu une lettre officielle demandant des frais d'inscription à une soi-disant association d'entrepreneurs. **C'était en réalité une arnaque**, mais comme j'étais encore novice, j'ai payé. Cette erreur m'a causé beaucoup de stress et de frustration.

Comment je gère

La seule chose qui m'a vraiment aidé à gérer le stress, **c'est l'exposition** : traverser plusieurs fois des situations difficiles jusqu'à m'y habituer. Avec le temps, les mêmes types de défis sont devenus beaucoup moins pesants.

Mon conseil

Prenez soin de votre corps et de votre esprit. Les situations stressantes feront toujours partie de la vie d'entrepreneur, mais vous serez bien plus résilient si vous êtes en bonne forme physique et mentale.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

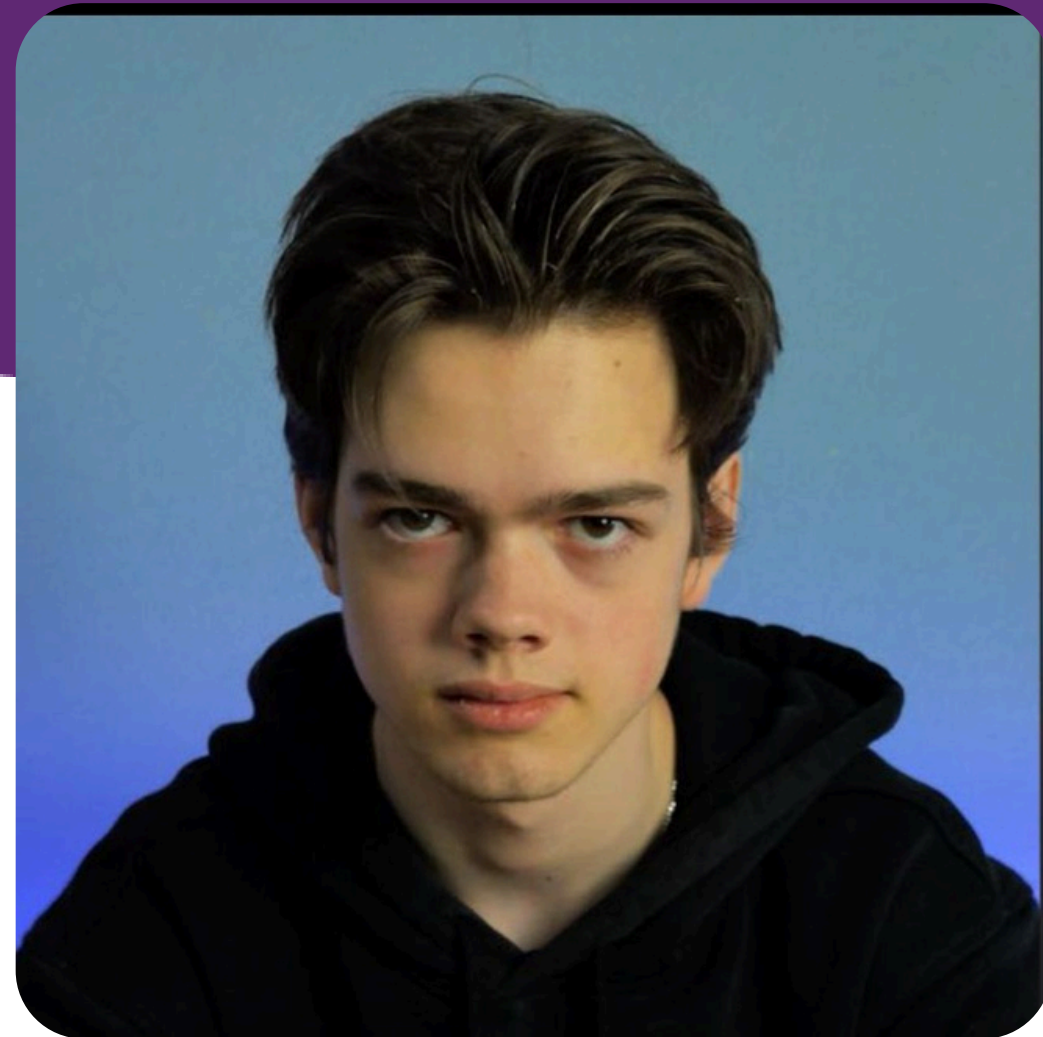
08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

LUKAS

Czech Republic



À propos de moi

J'ai commencé mon parcours entrepreneurial à 15 ans. Si je devais me décrire en trois mots : **créatif, entrepreneur et un peu hyperactif**. Selon mes proches, je suis un "Sigma", un entrepreneur et, comme le dit mon frère, "un gars cool". Aujourd'hui, je dirige une activité de production vidéo et de publicité sur les réseaux sociaux. Vous pouvez découvrir mon travail sur Instagram : @flek.visual

Ce qui me stresse

L'une des situations les plus stressantes que j'ai vécues a été lorsqu'un client n'a pas réglé la totalité du montant pour un service. Un autre grand défi a été le recrutement : **commencer à embaucher et devoir organiser et gérer une équipe** a été une vraie source de stress pour moi.

Comment je gère

Pour faire face au stress, je prends du recul et j'essaie de gérer la situation calmement, sans me laisser emporter par les émotions. Même si le stress ne stimule pas vraiment ma créativité - au contraire, il a plutôt tendance à me démotiver - j'ai découvert que **la méditation m'aide énormément**. M'asseoir, fermer les yeux, me concentrer sur ma respiration et laisser mon esprit se reposer me permet vraiment de déconnecter.

Mon conseil

Aux jeunes qui se sentent bloqués par le stress : **méditez**. C'est une méthode simple mais puissante pour apaiser l'esprit et retrouver de la clarté. Je recommande aussi de fixer des limites claires entre le temps de travail et le temps de repos.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

CORENTIN

France



À propos de moi

Je m'appelle Corentin, j'ai 24 ans et je vis en France. J'ai démarré mon aventure entrepreneuriale à 23 ans, en tant que chef de projet événementiel et assistant virtuel. Je me décrirais comme **lucide, curieux et un peu rêveur**. Mon entourage me voit souvent comme calme, attentif et précis.

Ce qui me stresse

Gérer plusieurs clients en même temps peut être une vraie source de stress. Parfois, tout le monde a besoin de quelque chose au même moment, et **il devient difficile de rester organisé et présent pour chacun** sans se surcharger.

Comment je gère

Ce qui m'aide le plus, c'est de rester méthodique. Je m'assure de prioriser mes tâches avec soin et de communiquer clairement avec mes clients sur des délais réalistes. **Être transparent sur ce qui est faisable**, et quand, soulage beaucoup de pression et installe une confiance mutuelle.

Mon conseil

Parlez-en. Commencez par avoir des conversations honnêtes avec vous-même pour déterminer la meilleure façon d'avancer. Ensuite, communiquez clairement avec les autres - pour partager vos idées, clarifier les attentes ou éviter les malentendus.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.
Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

EMMANUELLE

France



À propos de moi

Je m'appelle Emmanuelle, j'ai 30 ans et je vis actuellement en France. J'ai débuté mon aventure entrepreneuriale à 25 ans, en travaillant sur des projets de transformation, d'innovation et à impact positif. Si je devais me décrire en trois mots, je dirais : sociable, généreuse et créative. **J'aime rencontrer de nouvelles personnes, partager des idées et construire des projets qui contribuent à un changement positif.**

Comment je gère

Pour faire face à ce type de stress, j'ai eu recours à un **accompagnement professionnel** - j'ai bénéficié de coaching à différentes périodes et également suivi une thérapie. Ces expériences m'ont aidée à prendre du recul et à me reconnecter à moi-même. Comprendre mes limites, apprendre à dire non ou simplement à m'accorder une pause a été essentiel.

Ce qui me stresse

L'une des situations les plus éprouvantes dans mon parcours entrepreneurial a été de **gérer des clients toujours plus exigeants** : davantage de révisions, plus de réunions, plus de résultats... le tout avec des délais de plus en plus serrés. Cela donne parfois l'impression qu'il n'y a jamais de pause et qu'il faut sans cesse en faire plus que prévu.

Mon conseil

Si je pouvais parler à une personne plus jeune, je lui dirais ceci : **tes pensées ne sont pas des faits**. Les pensées stressantes peuvent sembler très réelles et urgentes, mais cela ne veut pas dire qu'elles reflètent la vérité.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

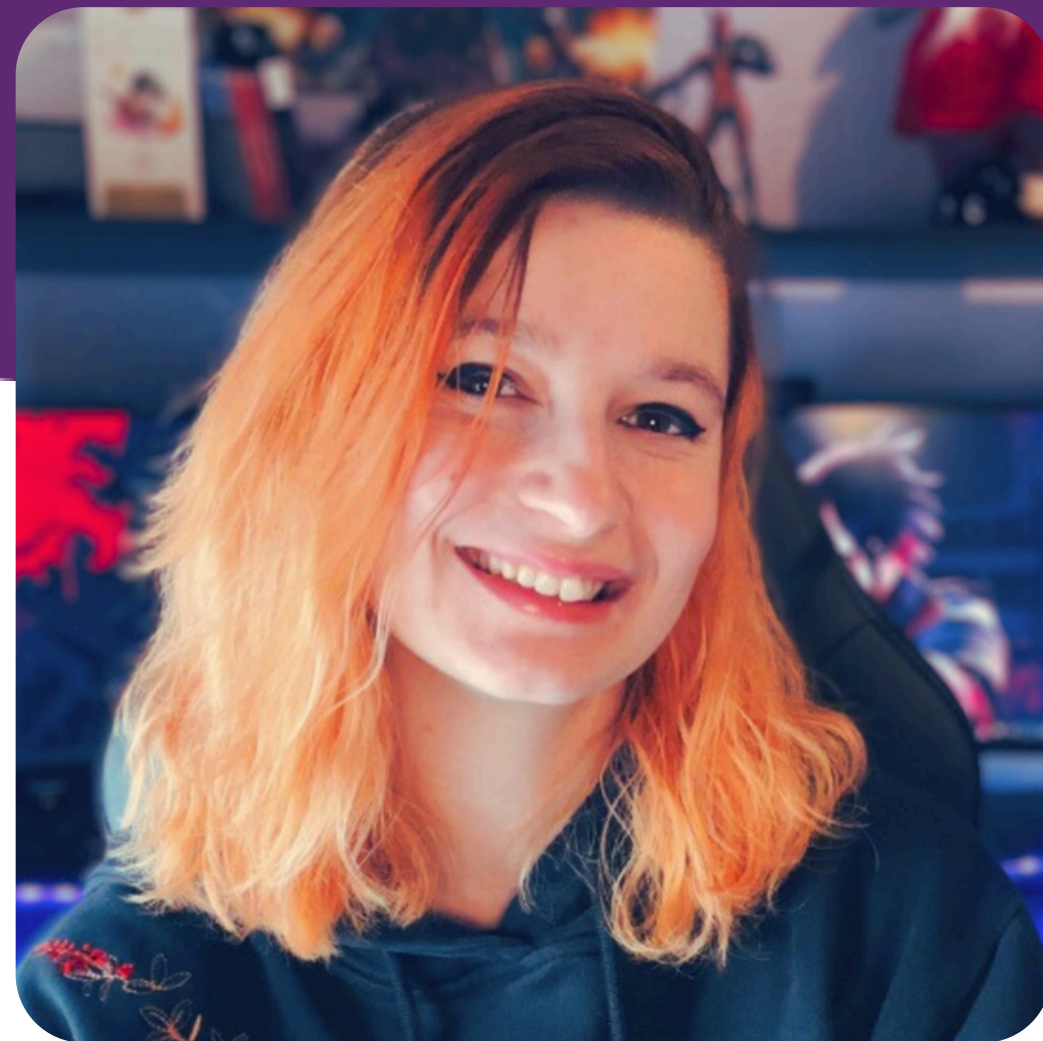


08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.
Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

JESSIE

France



À propos de moi

Je m'appelle Jessie et j'ai 30 ans. J'ai commencé mon parcours entrepreneurial à 24 ans, tout en étant salariée. Aujourd'hui, j'accompagne des développeurs de jeux indépendants en créant un écosystème en ligne dynamique, avec espaces de coworking, événements, formations et communauté. Je me décrirais comme attentionnée, curieuse et passionnée. Mes amis diraient que je suis libre d'esprit, empathique, à l'écoute et que **je suis toujours mon cœur**.

Comment je gère

Pour gérer ce stress, j'ai commencé à **noter tous les retours positifs que je recevais dans un carnet**. Cela m'aide à me rappeler que je fais du bon travail, surtout lors des journées difficiles. Mais le vrai changement est venu quand j'ai compris que je ne voulais plus travailler de cette manière. Au lieu de m'adapter constamment aux besoins des autres, **je me concentre désormais sur ce qui a du sens pour moi**.

Ce qui me stresse

La plus grande source de stress pour moi est la livraison du travail aux clients. Je me demande constamment : **est-ce que c'est assez bien ?** Est-ce que ça répond à leurs attentes ? Cette pression fait beaucoup douter et peut vraiment peser. Ce qui est difficile, ce n'est pas seulement le travail lui-même, mais le poids des attentes externes.

Mon conseil

Quand le stress bloque, **essayez de le décortiquer** : de quoi avez-vous vraiment peur ? Quel est le risque réel ? Souvent, ce n'est pas aussi grave qu'on l'imagine. Et peu importe où l'on en est dans la vie, nous sommes tous en apprentissage.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

JULIEN

France



À propos de moi

Je m'appelle Julien, j'ai 35 ans et je suis solopreneur à l'Île de la Réunion. Je suis le fondateur de Scheduled.so, un outil pour développer la création de contenu sur les réseaux sociaux directement depuis Notion. Avant cela, j'ai cofondé une startup en forte croissance qui a participé au programme Y Combinator. Je suis **calme et posé, mais aussi obstiné et déterminé quand il le faut**. Mes amis me décrivent comme curieux et patient.

Ce qui me stresse

L'une des périodes les plus stressantes a été les débuts de notre startup. Tout allait très vite : levée de fonds, recrutement, intégration à un accélérateur... Tout cela en quelques mois. Je suis passé de salarié à cofondateur avec **de vraies responsabilités et attentes**.

Comment je gère

J'ai appris que **l'activité physique est une excellente soupape**. Le sport permet de relâcher le poids émotionnel et de clarifier l'esprit comme rien d'autre. Le secret est de le considérer comme un rituel non négociable, et non quelque chose à annuler lorsqu'une réunion survient. Il faut aussi que ce soit agréable, pas une punition.

Mon conseil

L'entrepreneuriat est stressant, souvent à cause de la peur : de l'échec, de perdre des clients... Trouver des moyens de se recentrer est essentiel. **Un livre qui m'a beaucoup aidé : *Make Time: How to Focus on What Matters Every Day***.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.
Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

JUSTINE

France



À propos de moi

Je m'appelle Justine, j'ai 43 ans et je viens du nord de la France. Je me suis lancée dans **l'entrepreneuriat à 41 ans** et j'accompagne aujourd'hui les organisations dans leur transition : bilans carbone, formation, sensibilisation et stratégies de durabilité. Je me décrirais comme coopérative, rigoureuse et passionnée. Mes proches diraient plutôt enthousiaste, professionnelle et toujours tournée vers les autres.

Ce qui me stresse

Ce qui me pèse le plus, c'est la **pression d'adopter des stratégies commerciales qui ne me ressemblent pas**. Dans le monde entrepreneurial actuel, l'accent est mis sur la prospection, la compétition et les méthodes de vente agressives. Tout cela est en décalage avec mes valeurs et ma façon naturelle de travailler.

Comment je gère

J'ai la chance de faire partie d'une **coopérative qui offre un véritable soutien**. Celle-ci propose des espaces d'écoute et des ateliers de co-développement, qui sont des moments précieux pour partager, se relier aux autres et réaliser que je ne suis pas seule. Cette dimension collective change vraiment les choses.

Mon conseil

N'hésitez pas à demander de l'aide dès le début. Que ce soit par du coaching, un accompagnement professionnel ou simplement un espace sûr pour parler, **prendre soin de soi n'est pas une option**.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.
Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



À propos de moi

Je m'appelle Naïm, j'ai 38 ans et je suis originaire de Lille. J'ai démarré mon aventure entrepreneuriale à 32 ans et j'accompagne aujourd'hui les entreprises à développer leur chiffre d'affaires en formant leurs équipes commerciales. Si je devais me résumer en quelques mots : **enthousiaste et spontané**. Mes proches diraient sûrement que je suis serviable, travailleur et courageux.

Comment je gère

J'ai simplement travaillé dur. J'ai continué à avancer, jour après jour, même quand l'avenir semblait incertain. Le fait de persévérer et de rester engagé m'a permis de garder les pieds sur terre. Je n'avais pas de plan parfait, **mais je progressais**, j'apprenais et je m'adaptais. Avec le temps, j'ai compris que l'action vaut mieux que l'excès de réflexion. Faire le travail m'a redonné un sentiment de contrôle et de confiance.

Ce qui me stresse

L'un des aspects les plus difficiles dans mon parcours d'entrepreneur a été de **gérer l'imprévisibilité des revenus**. Les variations de trésorerie peuvent être très dures à vivre - un mois tout semble aller pour le mieux, et le mois suivant il faut déjà trouver des solutions pour couvrir les dépenses. Cette pression constante est difficile à faire disparaître.

Mon conseil

On ne découvre pas ses talents tant qu'on n'essaye pas. **Avancez. Essayez. Échouez. Recommencez.** Vous n'avez pas besoin d'avoir tout planifié pour vous lancer. Mais vous devez vous lancer pour comprendre ce qui fonctionne pour vous.



NINA

France



À propos de moi

Je m'appelle Nina, j'ai 31 ans et je suis originaire de Nancy. Je me suis lancée dans l'entrepreneuriat à 26 ans et je travaille aujourd'hui comme coach business et mindset pour les entrepreneurs. Si je devais me définir en trois mots : **déterminée, résiliente et toujours prête à rire**. Mes amis diraient sans doute que je suis à l'écoute, vive d'esprit, avec une pointe d'humour un peu piquant.

Comment je gère

J'ai choisi de **mettre fin à la collaboration rapidement et en toute transparence**. J'ai expliqué clairement mon point de vue aux personnes concernées. Être honnête, même si c'est inconfortable, me permet de rester alignée avec moi-même - et pour moi, c'est plus important que n'importe quelle opportunité.

Ce qui me stresse

Une situation particulièrement difficile a été de collaborer avec une entrepreneure de renom dont **les valeurs étaient très éloignées des miennes**. Cela créait des tensions, d'autant plus compliquées que j'appréciais vraiment certaines des personnes impliquées sur le plan humain. Trouver un équilibre entre mes relations et ma propre intégrité n'a pas été évident.

Mon conseil

Avancez étape par étape. Ralentir, ce n'est pas échouer - c'est respirer, se recentrer et construire quelque chose de solide. **Même de petites actions, répétées avec constance, peuvent mener très loin**. Le stress n'est pas forcément un ennemi.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.
Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

YANN

France



À propos de moi

Je m'appelle Yann, j'ai 50 ans et je suis originaire de France, actuellement basé à l'Île de la Réunion. Je me suis lancé dans l'entrepreneuriat à 46 ans et j'accompagne depuis d'autres entrepreneurs dans la création d'entreprise, le choix du statut juridique, l'administration, et bien plus encore. Je suis passionné, drôle et **toujours en mouvement**. On dit que je vis pleinement et que **je mets tout mon cœur dans ce que je fais**.

Ce qui me stresse

Ce qui m'a le plus pesé, c'est **le jugement des autres** - le regard et les commentaires lorsque l'on choisit un chemin différent. Dans les débuts de mon parcours entrepreneurial, cette pression était très lourde. On a l'impression que chaque action est scrutée, et cela peut vraiment ébranler la confiance en soi.

Comment je gère

J'ai eu **un vrai électrochoc**. À un moment, j'ai compris que je ne pouvais pas laisser les opinions des autres dicter mes choix ou m'empêcher d'avancer. Ce changement intérieur, un peu de "tough love" envers moi-même, m'a permis de dépasser la peur et de retrouver clarté et concentration.

Mon conseil

Foncez. Ne laissez pas quelques échecs, ou même beaucoup, vous arrêter. Que ce soit votre première tentative ou la vingtième, **continuez à avancer**. Vous apprendrez, vous grandirez et vous vous rapprocherez de vos objectifs.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

ALEXIA

Grèce



À propos de moi

J'ai 28 ans et j'ai étudié pour être enseignante en maternelle. De profession, je suis finalement prothésiste ongulaire et professeure de danse.

Mon parcours professionnel indépendant a débuté lorsque j'ai été exclue par mes professeurs à l'université, ce qui m'a poussée à abandonner mes études tout en étant au chômage (NEET).

Je suis une personne très persévérante et très créative.

Comment je gère

J'ai décidé de prendre du recul et d'arrêter mes études. Je n'avais rien à faire et pas de travail. Je ne me sentais même pas capable de chercher un emploi, n'ayant pas terminé mes études universitaires. J'ai donc mobilisé mon esprit créatif et décidé de m'inscrire à un atelier de création d'ongles pour mon propre compte. J'ai commencé à me motiver et à m'entraîner, puis, grâce au bouche-à-oreille de mes amis et de ma famille, j'ai commencé à avoir des clients. En tant qu'indépendante, je me sentais beaucoup plus indépendante et forte. Quelques années plus tard, j'ai décidé de retourner à l'université, d'affronter mes peurs et de terminer mes études.

Ce qui me stresse

L'expérience stressante que j'ai vécue pendant mes études universitaires m'a conduit à une situation où je me sentais perdue. Abandonner mes études à cause du comportement agressif et de l'exclusion d'un professeur a eu un impact considérable sur ma santé mentale. Je me sentais incapable de réussir.

Mon conseil

La créativité m'a permis de rassembler mes forces, de sortir du stress et de construire quelque chose qui me rende heureuse. Même on vous met des bâtons dans les roues, prenez du recul et laissez-vous de l'espace. À un moment donné, vous serez prêt à affronter vos peurs et à atteindre votre objectif initial.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

MARINA

Grèce



À propos de moi

J'ai 27 ans, j'ai étudié l'architecture d'intérieur et obtenu mon diplôme à 22 ans. Après cela, j'ai eu des refus d'emploi pour de nombreuses raisons. À cette époque, ma famille était confrontée à de graves difficultés financières et à des dettes, ce qui a ajouté une pression supplémentaire. Je n'avais ni les ressources nécessaires pour poursuivre mes études ni l'expérience nécessaire pour créer mon entreprise, ce qui m'a amenée à être NEET pendant près de deux ans. Durant cette période, je n'ai fait que du bénévolat pour acquérir de l'expérience.

Comment je gère

Vivre au plus près de la nature m'a permis de renouer avec moi-même et ma créativité. J'ai commencé à collecter des matériaux naturels et à fabriquer des objets décoratifs faits main. En les vendant et en gagnant un peu d'argent, j'ai progressivement repris confiance en moi. J'ai ensuite participé à plusieurs séminaires sur le nomadisme numérique, alliant créativité et compétences numériques.

Ce qui me stresse

Ces années ont été extrêmement stressantes et émotionnellement épuisantes. Le manque d'opportunités et la pression liée à ma situation familiale m'ont donné un sentiment d'impuissance et de blocage. À un moment donné, j'ai décidé de m'éloigner de tout, de mes amis, des réseaux sociaux et de la vie urbaine, pour m'installer sur l'île où vivait mon grand-père afin de trouver la paix et la clarté.

Mon conseil

Prendre le temps de réfléchir et de se reconstruire peut être la meilleure voie à suivre. Même lorsque les choses semblent impossibles, la créativité et la patience peuvent ouvrir de nouvelles voies. Aujourd'hui, je travaille comme créatrice de contenu numérique et inspire les autres à croire aux secondes chances et aux nouveaux départs.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

ANNA LINDA

Hongrie



À propos de moi

Je m'appelle Anna Linda, j'ai 43 ans, je suis originaire de Hongrie et je vis actuellement au Portugal. Je me suis lancée dans l'entrepreneuriat à 35 ans, avec une solide expérience en analyse comportementale et dans les programmes de formation internationale. Je me décrirais comme **énergique, positive et orientée croissance**. Mes proches diraient que je suis audacieuse, aimante et spirituelle.

Ce qui me stresse

Un de mes plus grands défis a été de **séparer vie personnelle et travail**, surtout depuis que je suis devenue mère. Il est difficile de poser des limites claires et de se déconnecter. À cela s'ajoute la gestion d'une équipe en croissance et des responsabilités RH, qui génèrent aussi leur propre stress.

Comment je gère

J'essaie de continuer à avancer. J'écoute des podcasts, je pratique le yoga, je fais du sport et **je m'appuie sur mon réseau de soutien** - famille, amis, coachs et psychologues. Un état d'esprit spirituel m'aide à prendre du recul, et j'ai appris à lâcher prise et à réévaluer mes priorités quand c'est nécessaire.

Mon conseil

On ne peut pas éviter les difficultés, alors **préparez-vous à les affronter**. Adoptez un état d'esprit positif et stratégique pour être prêt à apprendre et à grandir face aux défis.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

DOROTTYA

Hongrie



À propos de moi

Je m'appelle Dorottya, j'ai 47 ans et je viens de Hongrie. Je me suis lancée dans l'entrepreneuriat à 29 ans et je dirige aujourd'hui une entreprise spécialisée dans la gestion de projets et l'innovation. Je suis travailleuse, ouverte aux nouveautés et toujours prête à gérer plusieurs tâches à la fois. On me décrit comme faisant partie d'une famille aimante, active et solidaire, **avec une communication ouverte et une force partagée.**

Ce qui me stresse

Quatre ans après le lancement de mon entreprise, peu après la naissance de mon troisième enfant, **mon mariage a pris fin - juste au moment où mon activité commençait à se développer.** Ce fut un moment profondément stressant, et avec du recul, j'aurais souhaité prendre certaines décisions différemment.

Comment je gère

J'ai choisi de me concentrer sur la survie, étape par étape. **Je priorisais ce qui était le plus important**, je me reposais sur ma famille et mes amis, et je gardais la conviction que les choses finiraient par s'améliorer.

Mon conseil

Le temps est votre allié. Lorsqu'on traverse une période stressante ou douloureuse, il ne faut pas se précipiter. Prenez le temps de réfléchir et de choisir judicieusement.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.
Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

MARIE

Irlande



À propos de moi

Je m'appelle Marie, j'ai 49 ans et je viens de Galway, en Irlande. Je suis nutritionniste diplômée (RNutr). À 44 ans, j'ai fondé Ciall Health, une société qui propose des conseils sur mesure en santé, bien-être et nutrition aux employeurs et à leurs employés. Nous offrons des programmes adaptés à tous types d'entreprises, des petites aux grandes structures. Je me considère comme **autonome, fidèle à moi-même et stratégique.**

Ce qui me stresse

Je me sentais stressée à l'idée de **quitter un poste à temps plein bien rémunéré et de créer ma propre entreprise dans un domaine totalement différent.** J'avais l'impression qu'il y avait tellement de risques, de choses à assumer et à apprendre.

Comment je gère

J'ai appris à gérer le risque en planifiant et en comprenant les tâches nécessaires pour créer une entreprise. Comprendre comment atténuer certains risques (pas tous !) et **réaliser qu'il y a beaucoup de développement personnel et d'apprentissage dans le fait de se lancer dans quelque chose de nouveau.** Et aussi que les compétences acquises dans mon poste précédent restaient pertinentes et d'un grand soutien pour moi.

Mon conseil

Le stress est normal et fait partie de chaque rôle. **Cherchez à le comprendre et à identifier ce qui le provoque,** puis explorez ce que vous pouvez faire pour le réduire ou en atténuer les effets.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

SIOBHAN

Irlande



À propos de moi

Je m'appelle Siobhan, je viens de Galway. J'ai 63 ans et je suis devenue entrepreneure à 40 ans. Je dirige Foods of Athenry, une boulangerie familiale spécialisée dans les produits végans et sans gluten. Ma famille me décrit comme **créative, travailleuse et pragmatique**.

Ce qui me stresse

Dans un parcours entrepreneurial, chaque jour est un jour d'apprentissage, et oui, il y a beaucoup à apprendre. L'essentiel est de rester positive et de savoir que ces moments peuvent être passagers. En 2011, nous avons subi un incendie dans la boulangerie, qui a été entièrement détruite. Ce fut catastrophique et accaparant ; le chemin de retour a été difficile.

Comment je gère

Avec le soutien de ma famille et de mes amis. **Le soutien émotionnel est aussi essentiel que le soutien pratique.** Le support d'Enterprise Ireland et de Bord Bia a également été indispensable pour l'accompagnement entrepreneurial concret.

Mon conseil

Chaque jour est une journée d'apprentissage. Tirer du positif, même minime, transforme ce qui aurait pu être une mauvaise journée en journée constructive. **Il faut essayer d'inverser son état d'esprit.**



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

JANIS

Irlande



À propos de moi

Je m'appelle Janis, j'ai 40 ans et je suis entrepreneur depuis l'âge de 22 ans. J'ai lancé ECOFUEL™ en 2014 avec un van d'occasion et une idée simple : améliorer le bois de chauffage. Plus propre, plus sec, plus honnête. Je me décrirais comme **réfléchi, curieux et déterminé.**

Comment je gère

J'ai appris que les ventes règlent beaucoup de problèmes : sans ventes, pas d'entreprise ! Ce qui m'a aidé à gérer le stress : comprendre mes coûts, mes marges, et bien planifier ma trésorerie. **Un bon conseil financier vaut l'investissement** ; un accompagnement comptable de qualité peut être coûteux mais apporte clarté et contrôle. M'entourer d'autres entrepreneurs m'a permis de partager mes défis et d'apprendre auprès de ceux qui vivent la même réalité



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



08/2025

Ce qui me stresse

La trésorerie est le nerf de la guerre pour toute entreprise : il faut la surveiller de près, mais c'est aussi une source majeure de pression. Dans mon parcours, **il y a eu des moments où l'argent manquait ; assurer les salaires et payer les fournisseurs devenait un vrai défi.** De nouveaux défis peuvent être stressants, mais pour moi, le plus grand stress vient de laisser des tâches critiques inachevées.

Mon conseil

Le stress fait partie de la croissance et prouve que vous vous impliquez. **Ne cherchez pas à l'éviter, mais à avancer malgré lui.** Partez de ce que vous savez, posez des questions, faites un premier pas. Le mouvement crée la confiance.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.
Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

RONAN

Irlande



À propos de moi

Je m'appelle Ronan, j'ai 33 ans et je viens de Galway. Je suis co-fondateur de Dough Bros avec mon frère Eugene. On a démarré en 2013 dans un camion à pizza, et depuis nous sommes devenus la n°1 des pizzerias en Irlande deux années de suite, classés 15^e au monde. Nous avons aujourd'hui deux restaurants fixes à Galway, notre food-truck et une gamme de bases de pizza en retail. Je me décrirais comme **positif, sociable et déterminé**.

Ce qui me stresse

Dès notre première soirée en affaires, dans notre camion, nous étions au stade de Galway United, complet, un vrai succès ! Mais en repartant, **nous avons heurté un pont trop bas et détruit notre food-truck flambant neuf**. Notre rêve s'est littéralement effondré dès le jour 1 !

Comment je gère

Cette nuit-là, on a bien versé quelques larmes ! Heureusement, on avait notre famille autour de nous. Le lendemain, on s'est relevés avec la ferme intention de réparer le food-truck et de repartir. **Grâce à l'aide de nos amis et de notre famille**, on a réuni un peu d'argent et, en trois semaines, nous étions de retour sur la route.

Mon conseil

Le stress et l'inquiétude font partie du parcours : cela prouve que vous tenez à ce que vous faites. Parlez de vos craintes et de vos soucis à des personnes de confiance. Ne laissez pas le stress s'installer trop longtemps : agissez sur ce qui vous inquiète. **L'action crée la confiance.**



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

CHRISTIAN

Allemagne



À propos de moi

Je m'appelle Christian, j'ai 30 ans, je suis originaire d'Allemagne et je vis actuellement à Chypre. Je me suis lancé dans l'entrepreneuriat à 23 ans et je suis le fondateur de HipHop4Hope Athens, un projet qui favorise le développement des jeunes à travers la culture hip-hop. Je me décrirais comme **positif, visionnaire et simple**. Mes proches me voient comme énergique, libre et communicatif.

Ce qui me stresse

Une situation particulièrement stressante a été lorsque j'ai senti qu'un projet prenait une mauvaise direction et que **des tensions apparaissaient entre les membres de l'équipe**. Ce type de conflit peut être très épuisant et rend difficile le maintien du focus sur les objectifs.

Comment je gère

Pour surmonter ce stress, je me suis concentré sur **le développement de mes compétences relationnelles et en gestion de projet**. J'ai appris que ce n'est pas toujours une question d'avoir raison ou d'atteindre un objectif coûte que coûte. Parfois, préserver l'harmonie de l'équipe et maintenir une bonne communication est encore plus important pour le succès à long terme.

Mon conseil

Restez cohérent et **gardez la vue d'ensemble**. Faites confiance au processus et rappelez-vous que vous pouvez gérer les choses même dans les moments difficiles. Parfois, il suffit de se pousser un peu plus loin.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

FRANCESCO

Italie



À propos de moi

Je m'appelle Francesco, j'ai 21 ans, je suis originaire d'Italie et je vis maintenant en Belgique. J'ai commencé mon parcours entrepreneurial à 19 ans en tant que cofondateur de Fitto Fatto, une société de gestion immobilière. Je me décrirais comme **sociable, sensible et sportif**. Ceux qui me connaissent bien diraient plutôt gentil, ouvert d'esprit et honnête.

Ce qui me stresse

Au début, **je ressentais souvent tout le poids de l'entreprise sur mes épaules**. Un des moments les plus difficiles a été de rencontrer des propriétaires beaucoup plus âgés - je craignais qu'ils me jugent trop jeune et ne me prennent pas au sérieux. Cette peur d'être sous-estimé était frustrante.

Comment je gère

Avec le temps, j'ai commencé à conclure des affaires et j'ai réalisé que **les gens me jugeaient sur mes compétences**, pas seulement sur mon âge. Ce changement m'a vraiment donné confiance et a réduit mon stress. Étonnamment, **un peu de stress m'aide même à mieux travailler** : quand j'ai beaucoup à gérer, comme les études et mon entreprise, cela me pousse à mieux organiser mon temps et à être plus responsable.

Mon conseil

Comme le dit Jeff Bezos, **le stress vient du fait d'éviter ce que l'on sait devoir affronter**. Mon conseil : bien répartir votre travail, ne pas remettre à plus tard et garder le contrôle sur votre temps et vos priorités.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.
Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

MARCELLA

Indonésie



À propos de moi

Je m'appelle Marcella, j'ai 21 ans et je viens d'Indonésie. Je crée depuis l'âge de 9 ans, et à 20 ans, **j'ai officiellement lancé mon activité d'Assistante Virtuelle** pour accompagner des professionnels engagés. Je me décris comme ambitieuse, empathique et visionnaire. Mon entourage, lui, dit que je suis passionnée, résiliente et toujours là pour soutenir les autres.

Comment je gère

J'ai appris à affronter le stress en restant ouverte - avec mon équipe, mes clients et moi-même. Je parle avec des personnes de confiance, comme mon grand-père, et **je cherche du soutien auprès d'autres jeunes entrepreneurs dans le monde**. Je reste curieuse grâce à la lecture, aux contenus en ligne, aux communautés et aux événements de mentorat. Quand les choses devenaient vraiment lourdes, j'ai aussi travaillé avec un psychologue.

Ce qui me stresse

Créer mon entreprise a été une source de forte pression. J'ai eu du mal à gérer une équipe, définir mon style de leadership, maintenir la qualité de service en pleine croissance et **équilibrer tout cela avec un emploi à temps plein en Europe**. Je me demandais parfois combien de temps il faudrait pour devenir la leader que je voulais être.

Mon conseil

Ne renoncez pas simplement parce que cela semble difficile. Chaque défi est une occasion de grandir et de devenir la version de vous-même capable d'aller plus loin. Le stress peut être le signe que vous franchissez une nouvelle étape.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

MIDORI

Japon



À propos de moi

Je m'appelle Midori, j'ai 48 ans et je vis au Japon. Je me suis lancée dans l'entrepreneuriat à 46 ans, en tant que formatrice en communication, consultante en éducation internationale et conseillère. Je suis active, facile à vivre et pleine d'idées. Mes proches me décrivent comme énergique et dynamique - **quelqu'un qui ne reste jamais en place !**

Ce qui me stresse

Avant de lancer mon entreprise, je travaillais dans une société où l'on me demandait souvent de faire des choses avec lesquelles je n'étais pas d'accord, notamment pour le travail client. Je n'avais pas vraiment mon mot à dire et ce manque de liberté était très stressant.

Comment je gère

À l'époque, je ne pouvais pas faire grand-chose - j'ai exprimé mon désaccord, mais il n'a pas été pris au sérieux. Pourtant, **cette tension est devenue la première étincelle du changement.** Pour moi, le stress me pousse toujours en avant : c'est ainsi que je crée de l'élan, prends des décisions et passe à l'action. C'est comme ça que les choses avancent !

Mon conseil

Le stress n'est pas un ennemi. Parfois, c'est un signe qu'il est temps de changer quelque chose. Une idée peut tout transformer, et ces idées peuvent venir lorsqu'on se connecte avec d'autres personnes, surtout en dehors de son cercle habituel.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

ASHLEY

Malaisie



À propos de moi

Je m'appelle Ashley, j'ai 24 ans et je vis en Malaisie. Je suis devenue entrepreneure à 18 ans avec ma mère et ma sœur - **sans expérience, juste l'envie de créer**. Aujourd'hui, je gère les clients, l'équipe et les stratégies d'apprentissage en ligne. Je suis une battante avec du cœur et de l'énergie. Mes amis me décrivent comme drôle, fiable et toujours en mouvement.

Ce qui me stresse

Au début, on improvisait beaucoup, donc le stress ne se faisait pas sentir. Mais une fois l'entreprise lancée, **la pression est arrivée** : manque de structure, gestion et finance désorganisées. Reconstruire les bases a été intense et épuisant.

Comment je gère

J'ai appris à **accueillir le processus**. Je reste curieuse, je demande de l'aide et je cherche des solutions. J'identifie le soutien dont j'ai besoin et je vais le chercher - même si la réponse est "non". Petit à petit, je bâtis mon réseau et j'apprends. Ces moments de stress me poussent à réfléchir plus vite, agir plus intelligemment et être plus créative.

Mon conseil

Le stress est un signe que vous avancez. N'attendez pas d'être totalement prêt.e : faites un pas, puis un autre. **Vous n'avez pas besoin de tout maîtriser dès le départ**. Laissez le stress vous pousser en avant plutôt que de vous bloquer.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

SEONAI D

Afrique du Sud



À propos de moi

Je m'appelle Seonaid, j'ai 28 ans, je suis originaire d'Afrique du Sud et je vis actuellement au Royaume-Uni. Je me suis lancée dans l'entrepreneuriat à 23 ans et je travaille comme copywriter et stratège marketing. Si je devais me décrire en trois mots : **ambitieuse, créative et fun**. Mes proches diraient que je suis drôle, travailleuse et bienveillante.

Ce qui me stresse

À chaque nouveau projet, je me sens souvent dépassée, craignant de ne pas avoir les compétences ou connaissances nécessaires pour bien faire. **C'est un classique syndrome de l'imposteur** : douter de soi et se sentir parfois pas prête ou pas qualifiée, alors qu'en réalité, on l'est.

Comment je gère

Pour gérer le stress, j'essaie toujours de **procéder par petites étapes**. Je me concentre sur ce qui provoque exactement le stress et je travaille à réduire ces sensations petit à petit. Découper les tâches en parties gérables m'aide à me sentir plus en contrôle et moins anxieuse, ce qui me permet d'avancer sans me bloquer.

Mon conseil

Commencez toujours petit ! Décomposez les tâches et traitez-les une par une. N'ayez pas peur de poser des questions ou d'admettre que vous ne savez pas quelque chose.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

08/2025

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097