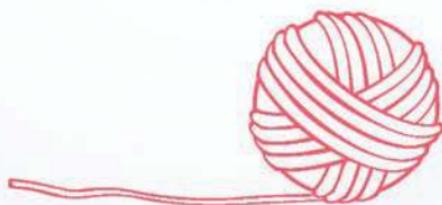


Livre de développement personnel
pour agir, s'accomplir, et vivre mieux

LA MAGIE DE L'ACTION

*La vie ne tient qu'à un fil...
Saisissez-le !*



Julien Castel

DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE VIE

**NE LISEZ PAS CE LIVRE !
SI VOUS PRÉFÉREZ DEMEURER SPECTATEUR DE
VOTRE VIE ET ACCUMULER LES REGRETS ET LES
FRUSTRATIONS, NE LISEZ SURTOUT PAS CE LIVRE.**

Il ne peut y avoir de résultat sans action. Je peux vous aider, mais je ne peux pas agir à votre place.

Ce livre est un manuel pour toute personne désirent prendre sa vie en main.

Les bénéfices de ce livre: Une vision et un sens pour votre vie, une estime renforcée, des objectifs et un véritable plan d'action.

L'action est telle une pelote de laine, il n'y a qu'à tirer sur le fil et dérouler le tout.

Pour 1 personne qui agit, il y en a 9 qui ne font rien !



LA MAGIE DE L'ACTION

La vie ne tient qu'à un fil... Saisissez-le !

Le livre de développement personnel pour agir,
s'accomplir, et vivre mieux.

Julien Castel

ISBN-13: 978-1978492172

©Julien Castel 2018

SOMMAIRE

Préface	9
Comment lire ce livre ?.....	16
1. Que faut-il pour être heureux ?	20
2. Le monde se divise en 3 types de personnes	29
3. La prise de conscience	43
4. Les actions entraînent des résultats.....	56
5. La prise de décision	66
6. Vers une meilleure version de soi	74
7. Établir sa destination.....	88
8. Les bienfaits des objectifs.....	105
9. Voir grand. Commencer petit.	112
10. L'influence de l'environnement	120
11. Vous êtes ce que vous pensez être.....	136
12. Qui est votre rival ?	149
13. Vous pensez tout savoir ?	158

14. Établir son plan d'action	171
15. Le passage à l'action	178
16. La magie de l'action et ses bénéfices.....	203
17. Entretenir l'action et maintenir le cap	214
18. La bonne attitude	220
19. L'ingrédient secret	229
20. Votre histoire, votre pelote de laine.....	241
Pour aller plus loin	248
Annexes	249
Notes	255

PREFACE

« Je ne peux pas agir à votre place, mais je peux vous aider », tel est mon message.

Beaucoup de personnes souffrent de frustration face à une vie qui ne les satisfait pas et ne les comble pas. Ce sentiment est entretenu notamment par la société dite moderne dans laquelle nous vivons. Dans une société où tout va très vite et où le besoin est créé en permanence chez l'individu, il peut nous arriver de chercher notre place. Nous avons des rêves, des désirs, des ambitions ou tout simplement des besoins, et nous aurions tort de faire une croix dessus en demeurant spectateurs de notre propre vie tandis que d'autres personnes parviennent à exceller, dans quelque domaine que ce soit.

Cette notion de spectateur est en opposition à celle d'acteur. En effet, l'acteur est celui qui agit. La différence entre l'acteur et le spectateur est que l'un agit et passe à l'action tandis que l'autre observe passivement. L'un avance et obtient des résultats et l'autre stagne et rumine dans son coin.

10 PREFACE

Je me suis moi-même retrouvé dans une situation similaire et je suis passé de spectateur à acteur de ma vie. De nature énergique, j'aime m'investir dans de nouveaux projets et j'ai toujours eu certaines aspirations ambitieuses visant la réussite. Mais qu'est-ce que la réussite ? En fait, il y a autant de réussites que de personnes. Tout dépend de vos objectifs et cette notion est primordiale si vous désirez avancer et vous accomplir. Ainsi, différents domaines de notre vie sont concernés, comme la gestion des émotions, l'aspect financier, la vie sociale, la santé, etc. Pour ma part, j'accorde une place importante à la liberté et au bien-être. Autrement dit, au temps et à la santé.

En effet, je me suis senti pris au piège de mon existence et je me suis remis en question pour comprendre et changer certaines choses et c'est ce processus que je vais partager avec vous tout au long de cet ouvrage. À la fin de ce livre, vous saurez où vous allez et comment y parvenir. Chacun a sa destination en fonction de ses aspirations, mais le processus est similaire et repose sur quelque chose que j'appelle : la magie de l'action. Ce livre vous aidera à devenir l'acteur de votre vie.

Comment une simple action aujourd'hui que vous pourriez juger d'insignifiante peut-elle avoir des répercussions considérables par la suite ?

La vie est courte et elle ne tient qu'à un fil, mieux vaut en profiter un maximum et la vivre sans regret. Une métaphore que j'aime employer pour illustrer la magie de l'action est celle d'une pelote de laine que l'on déroule. Une fois que vous êtes lancé, il n'y a plus qu'à dérouler la pelote en tirant sur le fil...

Dans ce livre, je vous fais part de mes enseignements et de mes conseils. Je les ai acquis au cours de mon expérience personnelle et également grâce aux livres de développement personnel que je lis. Je trouve ce sujet passionnant tant il peut apporter des résultats bénéfiques chez un individu. Votre esprit et votre vie peuvent changer, le rôle que vous avez à jouer dans ces changements est sans pareil.

« Je suis le maître de mon destin, le capitaine de mon âme » disait William Ernest Henley dans son poème *Invictus*. J'aime les citations et les proverbes, aussi je vous en ai glissé tout au long de ce livre. Votre force et votre volonté seront ainsi décuplées et vos possibilités s'élargiront.

12 PREFACE

Une personnalité que j'apprécie, Laurent Gounelle, nous appelle à découvrir qui nous sommes. Comment définir qui nous sommes ? Est-ce par notre prénom et notre nom ? Notre métier ? Notre couleur de peau ou encore notre nationalité ? Peut-être que l'on peut savoir qui nous sommes par notre sexe et notre culture ? « Qui suis-je ? » est une question pleine de sens dont la réponse est délicate lorsque l'on creuse le sujet. Je ne prétends pas pouvoir répondre à cette question, tant notre passage ici-bas est éphémère. En revanche, je pense qu'une grande composante de ce qui nous définit est la manière dont nous agissons. Les actions que nous menons nous aident à nous accomplir. Ce ne sont ni les pensées, ni les paroles, mais les actions qui nous élèvent. L'action est importante pour celui qui se cherche. En effet, elle délivre et permet d'exister pleinement.

La Magie de l'Action, est le fruit d'un cheminement personnel. Pour me présenter, voici quelques lignes. Je m'appelle Julien, j'approche la trentaine et j'aime profiter de la vie. Je trouve que la vie est bien trop courte pour accumuler les regrets et la regarder défiler. Rien ne m'a prédestiné à écrire ce livre, si ce n'est qu'à la fin de mes études d'ingénieur a commencé une nouvelle période dans ma vie. Tout changement est une étape clé dans une vie. Dans mon cas, il faut savoir que

j'avais jusque-là fait le nécessaire pour répondre positivement aux attentes des autres. À savoir ma famille et la société. J'étais ce jeune diplômé qui avait fait ce qu'on lui avait suggéré de faire. Vient le moment où il faut se prendre en main et travailler. Personnellement, j'avais quelques appréhensions et j'ai retardé mes débuts dans le monde du travail. Entre fêtes, voyages et entrepreneuriat, je me cherchais. Après tout, c'est donc ça la vie ? École, travail, retraite ? Peu ragoûtant à mes yeux.

C'est à nous de rendre notre vie intéressante et de nous investir dans des projets qui nous sont chers. C'est ce que je pense. Du coup, je me suis documenté de plus en plus et j'ai commencé à lire. Il faut savoir que pour moi, ouvrir un livre était inconcevable pendant longtemps. J'étais intéressé, mais le format me déplaisait. Puis, j'ai découvert que ce que je traversais et la démarche dans laquelle je tombais peu à peu portaient un nom : le développement personnel, ou comment agir sur son sort et chercher à s'épanouir. Le développement personnel est venu à moi et m'est apparu comme une nécessité. Une quête spirituelle commençait. Comment vivre la vie que je désire ? A la suite d'une prise de décision, j'ai décidé de passer à l'action et de voir où cela mènera. Je créais un site internet sur cette

14 PREFACE

thématique et commençais mes premiers investissements. Lorsque je regarde le trajet parcouru en si peu de temps concernant les différents aspects de ma vie, je suis impressionné et je souhaite le partager.

De fil en aiguille, j'ai vu en moi des changements et des résultats positifs que j'ai décidé de partager. Mon corps, mon esprit, et ma situation personnelle ont évolué positivement et je prends plaisir à creuser au plus profond de moi pour en sortir le meilleur.

Ainsi, je suis passé d'un état de spectateur à acteur, du mal-être au bien-être, de l'idée à l'action et les résultats sont au-delà de ce que j'espérais.

C'est un cercle vertueux. Le fait d'écrire et de partager ma vision et mon état d'esprit a plusieurs intérêts.

Tout d'abord, il me permet de solidifier mes connaissances et mes compétences sur le sujet. En effet, le fait d'enseigner, ou de transmettre sur un sujet, si je peux me permettre, demande une certaine maîtrise et une certaine cohérence. C'est un exercice.

Ensuite, cela s'inscrit dans ma volonté de m'impliquer dans une activité qui est en accord avec mes valeurs et

qui me permet d'être utile à ma façon. C'est très important d'agir selon ses valeurs et ses principes. Sans cela, on peine à trouver du sens dans ce qu'on fait.

Ainsi, je vous partage dans ce livre la méthode qui fut une réussite pour moi en espérant aider d'autres personnes à donner du sens à leur vie et à s'épanouir. Le bonheur ne se trouve pas au bout du chemin. Il est le chemin lui-même et même si ce chemin est loin d'être fini en ce qui me concerne, je peux vous garantir que ce qui est dit dans ce livre vous aidera à vous accomplir. L'action a cette magie qui rend tout possible. L'action possède cette magie salvatrice qui vous délivrera de vos maux et de vos frustrations.

Ce livre est un manuel pour toute personne désirant se prendre en main et agir sur son sort. À la fin de ce livre, vous aurez une destination, un but. Vous aurez des objectifs précis et une vision qui vous guidera vers ceux-ci. Vous serez également motivé et vous passerez à l'action, et vos horizons seront élargis.

Les résultats ne sont que les conséquences d'actions précises. La magie de l'action vous attend... En espérant que ce livre vous aidera.

COMMENT LIRE CE LIVRE ?

Ce livre a pour but d'aider les personnes à prendre le contrôle de leur vie et à passer à l'action afin de réaliser ce à quoi ils aspirent. Ce livre s'intitule La Magie de l'Action, en revanche, le lire n'a rien de magique. Soyons clairs. C'est l'action qui est magique. Lire vous aidera en vous motivant et en vous donnant une certaine rigueur dans votre cheminement. En revanche, l'erreur courante est de ne pas mettre en application ce que l'on lit et d'espérer voir opérer des changements. C'est dans ce sens que l'action est magique et que ce livre ne l'est pas. Ce livre est un partage issu de mon expérience, comme je vous l'ai expliqué. Et cette expérience ainsi que les enseignements qui en découlent ont déjà aidé des personnes à se prendre en main. C'est une des raisons pour laquelle je me suis décidé à écrire ce livre. Par ailleurs, afin d'en tirer le maximum de bénéfices, voici quelques recommandations que je me permets de vous faire part.

Dans chacun des chapitres de ce livre, vous trouverez une citation qui a pour but de vous inspirer et de vous faire réfléchir. Je vous invite à la méditer avant la lecture du chapitre puis à revenir dessus et à cogiter à

nouveau sur ce qu'elle peut signifier et l'utilité qu'elle peut avoir pour votre compréhension.

Également, je vous ai résumé chaque chapitre avant de passer au suivant afin que vous gardiez le meilleur et le plus important du message du chapitre en question. Lorsque vous vous posez des questions au cours de votre cheminement relisez les résumés. Cela aura l'effet d'une pique de rappel. Ce que vous pouvez faire également, c'est de relire les résumés des précédents chapitres avant de reprendre votre lecture. Encore mieux, faites-le à haute voix pour un effet optimal. Je vous parle d'autosuggestion dans ce livre et lire à haute voix permet de communiquer plus aisément avec son subconscient.

Chaque chapitre possède une section « Mise en pratique » qui a pour but de vous donner des actions concrètes à mettre en pratique. Je vous conseille de suivre ces instructions et d'agir au fil de votre lecture. Si jamais vous rencontrez des difficultés ou que des questions vous trottent dans la tête, vous pouvez vous rendre sur mon site de développement personnel afin d'y trouver des réponses. L'adresse est la suivante (www.dev-perso.com).

18 COMMENT LIRE CE LIVRE ?

Je vous invite à lire chaque chapitre deux fois avant de passer au suivant. De plus, les passages qui vous demandent le plus d'effort nécessitent probablement une attention particulière. Prenez le temps de vous y attarder et de bien réfléchir sur le sens des mots et l'impact qu'ils peuvent avoir pour vous.

Si la lecture est importante et possède de nombreux bénéfices, sachez qu'il en est tout autant pour l'écriture. L'écriture joue un rôle clé dans notre cheminement et permet de mettre à plat ce que l'on a en tête. L'écriture est la première étape pour concrétiser ses idées. N'hésitez pas à écrire et à prendre les notes que vous jugerez pertinentes pour votre cheminement. Des questions vous sont ouvertement posées, répondez-y !

Je vous recommande donc de vous munir d'un carnet dans lequel vous pourrez prendre des notes et écrire quand cela sera nécessaire. Une application ou un support numérique fait également l'affaire, vous êtes grand, vous faites comme il vous plaît. Prenez cette recommandation au sérieux pour un travail de fond, écrivez.

À la fin de ce livre, vous trouverez des annexes comme des recommandations de livres pour développer votre

potentiel et vivre une vie riche et épanouie, faites-vous plaisir.

Enfin, ce livre fait allusion à la thématique du voyage. Chacun d'entre nous est aux commandes de son véhicule et nous sommes en voyage perpétuel. C'est ainsi qu'il faut l'interpréter. Bonne lecture et bon voyage !

Julien CASTEL

1. QUE FAUT-IL POUR ETRE

HEUREUX ?

« Si l'on se propose d'être moindre que l'on est capable d'être, on sera probablement malheureux tous les jours de notre vie. »

Abraham Maslow.

Avant toute chose, je souhaite commencer par définir certains points qui nous serviront de repères dans la suite de ce livre. Ce livre traite de développement personnel, en d'autres termes de comment agir sur son existence pour vivre une vie plus riche et plus épanouie dans le but de profiter au maximum de, ce que j'aime appeler, son expérience humaine. Nous traitons d'un sujet humain, par et pour des hommes et des femmes qui ont des émotions et des états d'âme. Ainsi, il convient de comprendre notre fonctionnement. Savez-

1. QUE FAUT-IL POUR ETRE HEUREUX ? 21

vous comment vous fonctionnez en tant qu'être humain? Qu'est-ce qui vous anime, vous motive? Pourquoi? D'où viennent vos désirs et vos besoins? Je ne sais pas pour vous, mais je ne pense pas que nous sommes juste le fruit de nos pulsions...

Afin d'en savoir plus sur votre fonctionnement interne, je vais vous parler d'Abraham Maslow. Abraham Maslow est un psychologue américain du 20^e siècle connu pour ses travaux en matière de psychologie humaniste et de développement personnel. Il est notamment célèbre pour avoir classifié et hiérarchisé les besoins et désirs de l'homme sous la forme d'une pyramide dans son ouvrage « Motivation et Personnalité » publié en 1954.

Je suis d'avis de tout remettre en cause et d'aborder chaque sujet avec un esprit critique, ainsi la pyramide des besoins de Maslow reste un point de vue parmi d'autres. On ne peut cependant nier une certaine pertinence dans les travaux de Maslow qui l'ont rendu célèbre et qui ont fait de la pyramide des besoins une référence en la matière. Ce n'est qu'une vision et une théorie, nous pouvons donc la contester, cela dit cette théorie a connu une approbation qui lui vaut

22 1. QUE FAUT-IL POUR ETRE HEUREUX ?

aujourd'hui une certaine légitimité. La psychologie humaniste que défend Maslow est un courant dont l'approche est de promouvoir le développement du potentiel humain et de percevoir celui-ci avec une approche positive et optimiste.

La pyramide de Maslow est donc une représentation hiérarchique des besoins et aspirations de l'homme. Dans sa représentation, Maslow hiérarchise les besoins de l'être humain selon différents niveaux. Lorsque l'on a assouvi un niveau, on aspire au niveau supérieur. Voici les différents besoins qu'il a identifiés et comment il les a hiérarchisés.



Représentation de la pyramide de Maslow :

Dès qu'un besoin est accompli, on passe à celui d'au-dessus.

1. En premier lieu, l'homme cherche à assouvir ses besoins physiologiques, à savoir la faim, la soif, la sexualité, la respiration, le sommeil et également l'élimination des déchets. Tout le monde est concerné par ce niveau de besoins.
2. Le niveau supérieur consiste à assouvir les besoins liés à la sécurité de l'individu. Cela peut correspondre au fait d'avoir une situation stable, un

24 1. QUE FAUT-IL POUR ETRE HEUREUX ?

toit au-dessus de sa tête, et ne pas se trouver dans un environnement pouvant être source de danger.

3. Le troisième niveau est celui qui correspond aux besoins d'appartenance. L'être humain est une espèce sociale qui a besoin d'affection et de vivre en communauté. Il est possible d'apprécier la solitude et nous ne sommes pas tous égaux sur nos besoins affectifs, mais appartenir à un groupe est un besoin. Ce groupe peut être un couple, une famille, une bande d'amis ou une communauté. Toute la vie sociale et les relations que l'on a avec soi et autrui traitent plus ou moins de ce niveau de besoins.
4. L'avant-dernier niveau est celui relatif aux besoins d'estime. À ce stade-là, notre vie est suffisamment riche pour que l'on ait besoin de renforcer notre estime et notre confiance. Cela passe donc par le fait d'être apprécié et reconnu.
5. Enfin, l'ultime niveau est celui de l'accomplissement personnel. La créativité, qu'elle soit sous forme artistique ou entrepreneuriale devient un besoin à ce stade. Également une envie et un besoin de s'améliorer, et de développer son potentiel, surgissent chez l'individu. Cela se traduit par des projets ambitieux et des accomplissements.

Le développement personnel apparaît donc comme une réponse à l'assouvissement des besoins du haut de la pyramide. L'on peut noter également la notion de dépassement de soi, ou « self-transcendance » en anglais, que Maslow a ajoutée à la fin de sa vie à la pyramide. Cette notion fait appel à des aspirations nobles où empathie, communion et amour inconditionnel se côtoient. Comme si au-delà de soi, il y avait l'absence de soi... On y reviendra par la suite dans ce livre.

Résumé de ce chapitre

Pour être heureux, il faut assouvir ses besoins et ses désirs. L'épanouissement est dans la plénitude et l'accomplissement.

- ✓ L'homme agit et se comporte selon différentes motivations. Ces motivations ont pour but d'assouvir des besoins et des désirs et l'on peut distinguer les besoins physiologiques, c'est-à-dire primaires, des besoins psychologiques.
- ✓ Plus un être humain se développe à travers l'assouvissement de ses besoins et plus il est épanoui. Ses besoins sont influencés selon l'organisation présentée dans la pyramide de Maslow.
- ✓ Plus vous avancez dans vos aspirations plus vous vous focalisez sur votre propre accomplissement et cela se traduit par un dépassement de soi.
- ✓ L'homme agit par besoin ou par désir.
- ✓ Un besoin est une nécessité pour la survie. C'est un point bloquant pour le bon développement de l'humain s'il n'est pas assouvi.
- ✓ Un désir est le fruit d'une émotion exprimée par notre cerveau : la satisfaction ou le manque. Votre

1. QUE FAUT-IL POUR ETRE HEUREUX ? 27

inconscient crée ainsi en vous des désirs que vous cherchez par la suite à assouvir pour ressentir de la satisfaction.

- ✓ Comprendre les principes de l'épanouissement permet de mieux agir ensuite. Ce livre a pour but de vous faire prendre conscience de votre potentiel et de le développer.

Mise en pratique

- Faites le point sur votre propre pyramide des besoins en identifiant où vous vous situez et en faisant votre introspection.
- Pour chaque niveau de la pyramide, déterminez les points qui sont source de frustration ou d'insatisfaction.
- Vous pouvez établir un pourcentage de satisfaction personnelle pour chaque niveau. Cela pourra être utile pour prioriser vos efforts.

2. LE MONDE SE DIVISE EN 3 TYPES

DE PERSONNES

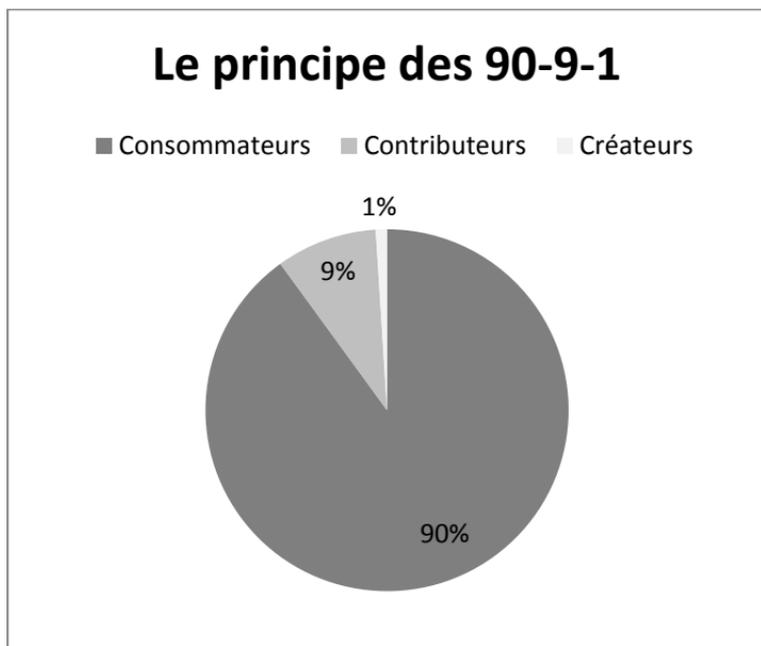
« Il existe trois types de personnes : celles qui créent les choses, celles qui observent les choses se créer et celles qui se demandent ce qui vient de se passer »

Mary Kay Ash

Ce livre s'adresse à des êtres humains, et fort heureusement les êtres humains ne sont pas tous identiques et chaque personne est unique à sa manière. En revanche, on peut tout de même constater des tendances et des similitudes en fonction des individus. C'est ce sur quoi nous allons nous pencher dans ce chapitre.

Le principe des 90-9-1

Dans la culture internet, à laquelle j'appartiens, il y a une règle qui régit la manière dont le contenu est créé. Cette règle s'appelle la règle des 1 % ou encore le principe des 90-9-1. Selon ce principe, il y aurait sur internet 1 % de la population qui serait créateur de contenu, 9 % qui seraient des contributeurs occasionnels et 90 % de consommateurs.



Internet est une vitrine pour illustrer l'inégalité dans la prise de position. Cela signifie, si l'on grossit le trait, que pour 1 personne qui agit, il y en a 9 qui regardent. On peut étendre ce concept en dehors d'internet. Certes, ce principe peut être remis en question avec l'arrivée des réseaux sociaux et du web 2.0 voire 3,0. Je ne vais pas m'étaler sur le sujet, mais il est tout de même intéressant de constater que si les moyens d'expression sont donnés à tous, les comportements diffèrent selon les individus et les chiffres répondent favorablement à cette loi des 90-9-1 ou plus grossièrement, 90-10.

Ce qui m'amène à vous présenter ma théorie pour illustrer la manière dont se divisent les individus face au passage à l'action.

Le monde se divise en trois catégories de personnes

On pourrait diviser le monde en deux catégories comme Clint Eastwood l'a fait, mais moi j'en ai choisi autrement. Comprendra qui pourra. Je me permets ainsi de partager avec vous la vision qu'est la mienne et

32 2. LE MONDE SE DIVISE EN 3 TYPES DE PERSONNES

qui m'a amené à la conclusion suivante : il existe trois grands types de personnes.

J'ai segmenté les gens en 3 grands types de personnes, ce sont des tendances et bien entendu, il ne s'agit ici que de mon point de vue à un instant donné. Je vais donc vous expliquer quelles sont ces trois catégories de personnes et en quoi cela nous intéresse pour la suite de cet ouvrage. Avant de commencer à décrire cesdites catégories, je tiens à préciser qu'il n'y a pas de hiérarchie sous-entendue ni de jugement de valeur dans cette segmentation. On ne peut hiérarchiser des êtres humains, car chaque vie se doit d'être respectée, si ce n'est aimée. Ce qui compte c'est de se sentir bien dans sa tête comme dans son corps, d'être bien dans sa vie et de vivre une expérience humaine la plus épanouie et satisfaisante possible.

Les personnes qui ne se posent pas de question

Ces personnes, ne se posent pas beaucoup de questions sur leur sort et peinent à se projeter dans le temps. Les personnes de cette catégorie mènent leur petite vie, et

suivent les rails dans lesquels elles se trouvent sans même savoir qu'elles les suivent. Elles font ce qu'on leur dit de faire. Consciemment ou inconsciemment. La vie suit son cours et il n'y a pas vraiment d'autres alternatives existantes. Si l'on reprend la pyramide de Maslow, ces personnes se préoccupent principalement des besoins situés au bas de la pyramide.

La société, notre famille, notre entourage et tout l'environnement que nous connaissons depuis notre naissance nous influence et nous pousse à agir d'une certaine façon. Les personnes de cette première catégorie agissent suivant ces différentes influences sans opposer de résistance. Pour elles, il n'y a pas d'autres possibilités ni d'autres manières de mener leur vie. Ces personnes n'ont pas pris conscience de leur potentiel et le temps passe sans que cela les dérange plus que ça. Après tout, pourquoi pas ! Tant qu'elles sont heureuses ainsi. N'est-ce pas le but après tout ?

Les personnes qui sont spectatrices de leur vie

Ces personnes sont souvent intelligentes et éclairées. Elles se renseignent sur différents sujets pour comprendre comment le monde tourne. Les personnes de cette catégorie se posent des questions et se demandent si elles sont sur la bonne voie. Elles ont identifié des choses qui ne les satisfont pas dans leur vie. Elles regardent avec admiration et envie ceux qui ont fait ce qu'elles voudraient faire, mais n'osent pas le faire. Pire encore, elles se plaignent et se trouvent des excuses. Généralement les personnes de cette catégorie sont frustrées et ne sont pas épanouies. Ces personnes se sentent prises dans un engrenage qui est leur vie, dans lequel s'enchaînent les journées et les frustrations. Elles voudraient du changement, mais ne savent pas lequel ni comment procéder. Elles n'osent pas concrétiser les idées qui leur passent par la tête alors elles demeurent passives au détriment de leur estime personnelle et abandonnant peu à peu leurs ambitions et leurs rêves.

Ces personnes ont un grand potentiel, mais il est inexploité. Des limites les empêchent de sortir de cette catégorie, comme un système de croyances restreint ou un manque de confiance en soi. Attention, car perdurer trop longtemps dans cette catégorie peut être néfaste. La frustration peut s'empirer et être source de mal-être.

Les personnes qui entreprennent leur vie et passent à l'action

Ces personnes ont en commun de nombreux points avec la catégorie précédente. En revanche, la grande différence est que ces personnes ont pris le contrôle de leur vie. Comment ? Elles agissent et font ce qu'elles veulent faire. Qu'elles aient ou pas encore les résultats souhaités, elles sont en voie de les obtenir. Elles n'ont pas abandonné et avancent pas à pas vers leurs aspirations. Elles sont passées à l'action et prennent des risques. Ces personnes connaissent l'échec, mais savent qu'il fait partie du chemin à emprunter. Elles connaissent le doute, mais parviennent à le vaincre par l'action. Ainsi, ces personnes auront des résultats tôt ou tard.

36 2. LE MONDE SE DIVISE EN 3 TYPES DE PERSONNES

Ces personnes sont capables d'agir sur un coup de tête et prennent des décisions. Ces personnes ont davantage confiance en elles et leurs limites sont bien moindres que la catégorie précédente. Ces personnes agissent plus qu'elles ne parlent, contrairement aux spectateurs qui commentent beaucoup, mais ne font rien.

L'intelligence émotionnelle

Malgré tout ce que l'on peut entendre et même penser, ce qui mène une personne à la réussite et à l'épanouissement n'est pas une question de chance. Par ailleurs, ce n'est pas non plus grâce à un physique ou à une intelligence surdéveloppée. Ce n'est pas non plus grâce à un réseau bien ficelé ou une prédisposition quelconque. Bien sûr que toutes ces choses peuvent aider dans la vie. Mais ce n'est pas le facteur déterminant. En fait, il y a un point commun entre les personnes qui s'accomplissent et vivent une vie « réussie ». Ce point commun réside dans la manière qu'ont ces personnes à faire face à leurs émotions et à

les gérer. C'est une notion qu'on peut appeler intelligence émotionnelle.

Concrètement, cela se traduit par une meilleure maîtrise de ses émotions et en particulier des émotions négatives et toxiques. Ces émotions, comme la peur ou le doute nous causent du tort et nous empêchent de nous épanouir. Les personnes qui réussissent ce qu'ils entreprennent connaissent l'échec, les médisances et les pertes. Comme tout le monde. Plus que ceux qui n'entreprennent et ne tentent rien d'ailleurs. Mais ces personnes parviennent à avancer, car elles savent gérer leurs émotions. Le manque de confiance en soi traite de la gestion des émotions par exemple. Bien gérer ses émotions est important si on veut s'épanouir. Pour cela, il faut développer son intelligence émotionnelle.

Vous souhaitez sans doute savoir maintenant comment développer son intelligence émotionnelle ? Nous aurons l'occasion d'en reparler par la suite de ce livre. Nous verrons que l'action permet de développer son intelligence émotionnelle, car cela nous permet d'acquérir de l'expérience et de sortir de notre zone de confort. Lorsqu'on a jamais fait quelque chose, on a des appréhensions et des réticences. Il nous arrive même

38 2. LE MONDE SE DIVISE EN 3 TYPES DE PERSONNES

d'avoir peur et de nous sentir paralysés (le fameux « je ne peux pas le faire »). En revanche, une fois qu'on l'a fait, la peur est vaincue.

Parmi les trois catégories de personnes citées dans ce chapitre, la troisième est celle qui a su développer une intelligence émotionnelle plus que les autres. C'est d'ailleurs pour cela que ces personnes sont familières avec l'action. Oser, ça s'apprend, et pour cela, rien de tel que la pratique.

Où vous situez-vous ?

Posez-vous la question suivante : À quelle catégorie appartenez-vous ?

Dans ce livre, j'explique ce que le passage à l'action peut apporter et tout ce qui en découle. C'est ce « tout » qui est formé d'imprévus et d'opportunités que j'appelle la magie de l'action.

Être spectateur de sa vie renforce le sentiment d'impuissance et mine le moral. Il est important d'avoir des projets dans lesquels l'on s'investit. J'ai moi-même

traversé une phase de doute dans laquelle les semaines et les mois me paraissaient longs. Je m'ennuyais et ne trouvais pas de sens à ce que je faisais. Ressentir un dégoût pour la vie n'est pas appréciable et cela rend malheureux. Je peux vous garantir que rester passif crée une certaine frustration et que se plaindre et dénoncer ce que l'on juge d'oppressant n'est pas une solution en soi.

Pourquoi dans de mêmes conditions, voire dans des conditions plus difficiles, certains parviennent à vivre une vie épanouie et riche en succès ?

C'est ce que nous allons voir dans les chapitres qui suivent.

Ce livre s'adresse à tous, mais il vous sera d'autant plus utile si vous appartenez à la seconde catégorie : celle qui n'ose pas et qui demeure spectatrice. Il aura l'effet d'un gros coup de pied au derrière et vous motivera également. Vous avez un potentiel, vous avez des aspirations, brisons les blocages. Les personnes de cette catégorie sont très intelligentes car elles se questionnent. Cependant, elles peinent à dominer leurs émotions. C'est pour cela qu'elles n'avancent pas comme elles le

40 2. LE MONDE SE DIVISE EN 3 TYPES DE PERSONNES

voudraient. Nous verrons par la suite comment développer son intelligence émotionnelle et concrétiser ses projets.

Si vous faites partie de la première catégorie, peut-être que ces lignes n'auront pas d'impact sur vous, ou peut être que vous verrez les choses autrement. Quoi qu'il en soit, il n'y a pas de tort ou de raison là-dedans, comme je vous l'ai dit, tout est une question de ressenti et d'épanouissement personnel.

Si vous faites partie de la troisième catégorie ou que vous y aspirez, ce livre pourra vous motiver davantage et vous encourager dans vos décisions et dans vos prises de risques. Ce livre pourra accroître votre confiance en vous ainsi que votre estime personnelle.

Résumé de ce chapitre

Tout le monde est différent et unique, mais j'ai regroupé trois grandes tendances.

- ✓ Ceux qui suivent les rails de leur environnement et s'y sentent bien
- ✓ Ceux qui suivent les rails de leur environnement par dépit et demeurent spectateurs de leur vie
- ✓ Ceux qui ont décidé d'agir selon leur volonté et font ce que bon leur semble

Je pense que nous sommes des êtres à fort potentiel et que c'est à nous de l'exploiter en créant, en agissant et en vivant tout simplement. La vie est courte et nous aurions tort d'accumuler les regrets !

Mise en pratique

Dans la continuité du chapitre précédent, comment vous représentez-vous dans ces 3 catégories ? Nous avons tous des idoles ou des modèles, des personnes qui nous ont inspirés et que l'on trouve charismatiques, où positionnerez-vous ces personnes dans ces trois catégories ?

- Répondez aux questions ci-dessus
- Pendant les jours à venir, tentez d'observer les gens et les comportements et apprenez à différencier les personnes selon les 3 catégories vues dans ce chapitre. Le but n'est pas de mettre les gens dans des cases, mais de comprendre les tendances comportementales.

3. LA PRISE DE CONSCIENCE

« On a deux vies et la deuxième commence quand on se rend compte qu'on en a qu'une. »

Confucius

Avant qu'un individu se prenne en main, il faut déjà qu'il le désire. Ce désir ne naît pas par hasard. Ce désir d'aller de l'avant et de changer certaines situations ou certaines choses se fait à la suite d'une prise de conscience. Les périodes de changement dans une vie sont souvent des moments propices à une prise de conscience. Il peut s'agir de la naissance d'un enfant, de la disparition d'un être cher, d'un déménagement, d'un départ en retraite ou encore, comme ce fut le cas pour moi, de l'entrée dans la vie active. C'était le saut dans le grand bain. La fin des études marque la fin de l'adolescence au final. Il faut faire face à ses responsabilités et aller de l'avant.

L'élément déclencheur du changement

La prise de conscience constitue l'élément déclencheur et initiateur du changement. Elle est propre à chacun de nous, et elle est le commencement de tout cheminement personnel. Les personnes qui ont du succès n'agissent pas inconsciemment au petit bonheur la chance. Ces personnes ont pris conscience de certaines choses et de certaines possibilités. La prise de conscience peut se faire progressivement ou bien subitement. Par exemple, un accident ou un évènement qui vous a marqué et qui a changé votre manière de penser. Cela peut avoir lieu progressivement au fil des activités que vous faites, des informations et du contenu que vous consommez ainsi que des fréquentations que vous avez. Quoi qu'il en soit, vous constatez que vous n'êtes pas comblé. La volonté de changement naît en vous. Vous souhaitez alors améliorer certains aspects de votre vie, ou encore du monde tout entier. Comprendre que l'on a un besoin ou un désir est le premier pas vers tout changement et toute amélioration.

Mon besoin était de trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. J'irai même plus loin en disant, trouver un sens et une motivation. Ma

formation d'ingénieur m'oriente vers des métiers sérieux où l'on est enfermé dans un bureau face à un ordinateur. On est loin de l'aventure, des voyages et de la prise de risque. Attention, je ne dis pas que ces métiers ne sont pas convenables et qu'ils ne peuvent être épanouissants. En revanche, pour ma part cela a joué dans ma prise de conscience. En fait, ce n'est pas tant le métier en soi. C'est le système. Quand on en veut à tout le monde et que l'on considère que tout va mal, il est difficile d'avancer sereinement et de s'épanouir. J'étais dans une situation de ce type. Puis j'ai pris conscience de tout cela et surtout du fait que des alternatives existent.

La problématique qui résulte de ce questionnement est tout simplement la suivante.

Que puis-je faire pour améliorer ma condition ?

Les chaînes et les barrières qui nous limitent sont bien souvent dans notre esprit, alors, osez croire en l'impossible et en vos rêves les plus fous. Partez du principe que si quelqu'un a accompli ce que vous

46 3. LA PRISE DE CONSCIENCE

souhaitez faire, cela signifie que c'est possible. Si cela n'a pas encore été fait, peut-être seriez-vous le premier ? Bienheureux celui qui vit simplement en ignorant les faces sombres de son existence et en se contentant de ce qu'il détient. Si ce n'est pas votre cas, et qu'ainsi, vous avez pris conscience de certains aspects insatisfaisants de votre vie, qu'allez-vous faire ? Quel comportement adopter suite à une prise de conscience ? Une phrase optimiste que j'affectionne dit « il n'y a pas de problème, seulement des solutions », il vous reste à les trouver et ce livre va vous y aider.

Changer son mode de pensée

Nous faisons tous face à des problèmes et il nous faut les gérer. Ce qui permet à une personne de réussir et d'avancer dans son cheminement personnel, ce n'est pas son intelligence, ni son physique, ou encore son réseau et ses moyens. Bien que ces choses puissent aider, ce qui fait réellement la différence est l'état d'esprit et la manière dont nous faisons face aux évènements que l'on rencontre. Qu'est-ce que cela signifie ?

Tout simplement, que selon l'attitude que vous adopterez, vous aurez des résultats différents. Il y a deux types d'attitudes. La première consiste à abandonner et à baisser les bras face à un obstacle et une difficulté. Des phrases de ce type en sont la parfaite illustration :

- C'est fichu
- Je n'y arriverai pas...
- Si j'avais su, j'aurais agi autrement
- Il est trop tard maintenant...

Et j'en passe. C'est normal d'avoir des baisses de régime par moment. Mais avec ce genre d'attitude, on ne s'aide pas. En fait, on s'autosabote. Penser ainsi conditionne notre esprit négativement. Cela veut dire que notre esprit va se persuader qu'il n'y a pas de solution. C'est ce que j'appelle une « attitude orientée problème ». Les attitudes et les réflexions orientées problèmes ferment l'esprit et ne laissent donc pas place à d'éventuelles solutions et alternatives.

Lorsque l'on prend conscience de sa situation, il faut le faire de manière neutre et ne pas s'autosaboter. Il faut même accepter son sort et être sincère envers soi-même.

48 3. LA PRISE DE CONSCIENCE

Agir en être responsable. Une personne responsable se prend en main et ne remet pas la faute sur des causes extérieures. Il y a des choses sur lesquelles nous ne pouvons pas agir, mais il y a aussi tant de choses sur lesquelles nous pouvons agir. C'est sur celles-ci qu'il faut se concentrer. De cette manière, une attitude orientée problème est une attitude négative qui ne nous aide pas à avancer et à nous épanouir. Pire encore que de nous faire stagner, elle nous rabaisse. C'est une attitude fermée qui a donc tendance à fermer l'esprit un peu plus à chaque fois qu'elle se manifeste. Ainsi, comment faire face à des situations insatisfaisantes ou difficiles ?

Je vous ai dit qu'il y avait deux types d'attitudes, et je viens de vous parler de la première. La deuxième, selon moi, est celle à adopter si on veut prendre sa vie en main et avancer vers ses objectifs et ses rêves. Cette attitude n'est pas une attitude orientée problème, c'est une attitude orientée solution. Ça a l'air facile dit comme ça non ? Et bien ça l'est !

Pour adopter une telle attitude, il y a un mot magique que j'aime beaucoup. Il s'agit du mot « Comment ». Ainsi, face à une difficulté plutôt que de se concentrer

sur le problème et de se laisser surmonter par ses émotions, lui faire face et se demander « comment je peux faire pour... ? » permet de passer son esprit en mode « recherche de solutions ». Contrairement à l'attitude orientée problème, l'attitude orientée solution permet d'ouvrir l'esprit. Cela nous aide donc à chercher, trouver et créer des solutions et des alternatives à nos problèmes. C'est avec cette attitude que l'on parvient à avancer. Personnellement, j'essaie au maximum de m'interdire de penser quoi que ce soit. J'entends par là, j'évite au maximum de fermer mon esprit et de toujours me demander « comment ? ». On ne trouve pas les réponses toujours facilement ni instantanément, mais on avance et notre esprit travaille.

Le pouvoir créateur de l'esprit

« Dieu a créé l'homme à son image ». Vous devez connaître cette phrase. Quelles que soient vos croyances et votre orientation religieuses, ce n'est pas de cela que je vais parler ici. Cette phrase m'a beaucoup interpellée et je l'ai longuement méditée. Voici une interprétation qui est intéressante dans notre réflexion et dans notre développement personnel. L'Homme a le pouvoir de

50 3. LA PRISE DE CONSCIENCE

créer. Cela signifie qu'en nous, il y a un pouvoir créateur très puissant. Ce pouvoir se situe dans notre esprit. Le simple fait de penser, d'imaginer et d'élaborer des plans est le début de la création. Cependant, il nous arrive trop souvent de ne pas utiliser ce pouvoir créateur. En effet, des émotions négatives viennent nous barrer la route. Je pense à la peur par exemple ou au doute. C'est alors que notre pouvoir créateur n'ose pas s'exprimer. Quel dommage, les solutions sont en nous, nous pouvons les créer, mais nous avons des blocages. La magie de l'action permet de révéler ce pouvoir créateur car l'action est une création en soit. Par ailleurs, l'action appelle l'action, tout comme la création appelle la création.

Penser en mode solution est une manière de faire appel au pouvoir créateur de son esprit. Je vous recommanderai donc de vous exercer à toujours voir les solutions possibles et les alternatives qui existent. Pour cela, utilisez le mot « Comment » qui est très puissant. Persistez dans vos réflexions et renseignez-vous auprès de personnes ayant traversé des situations similaires et ayant obtenu les résultats que vous souhaitez obtenir.

Les livres me sont d'une grande source d'inspiration, car je peux m'identifier à des personnes ayant traversé des situations et des états d'âme que je connais. Voir les alternatives et les solutions qu'ils ont trouvées m'aide à définir les miennes.

Ainsi, dans votre prise de conscience, faites face à vos difficultés, à vos blessures et à vos problèmes de manière neutre dans un premier temps. Acceptez-les, mais passez ensuite en mode solution et non pas en mode problème.

Résumé de ce chapitre

La prise de conscience est l'élément déclencheur d'un cheminement enrichissant qui vous sortira de votre situation inconfortable actuelle. Quelle que soit votre problématique ou ce pour quoi vous souhaitez œuvrer, vous avez pris conscience de certaines choses.

- ✓ Vous avez un besoin ou un désir inaccompli et il vous faut résoudre ce problème
- ✓ Chaque individu est différent et toutes les situations ne sont donc pas comparables
- ✓ Au lieu d'en vouloir au monde entier ou bien de vous décourager, demandez-vous ce que vous pouvez faire pour améliorer cette situation. C'est le comportement le plus constructif à adopter.
- ✓ Il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions. Il faut les trouver et pour cela passer son esprit en mode solution.
- ✓ Le pouvoir créateur de l'esprit est très puissant, il faut le développer et l'exercer.

Mise en pratique

- Identifiez précisément ce qui vous frustre et vous insatisfait dans votre vie. Basez-vous sur la pyramide du chapitre précédent pour vous y aider.
- Cherchez des alternatives et des solutions. Il en existe forcément.
- Utilisez la question « Comment » pour passer votre esprit en mode solution.
- Écrivez toutes les idées qui vous passent par la tête pour répondre à cette question : Quelles sont les choses qui résoudraient peut-être ma problématique ? Sûrement ? À ma portée ?

54 3. LA PRISE DE CONSCIENCE

Quelques exemples de sources de mal-être et des alternatives correspondantes :

<p><i>Problème :</i> Un problème est une source de mal-être et de frustrations, chacun à sa sensibilité et sa perception. Identifiez ce qui vous travaille. Identifiez également le sentiment procuré afin de mieux le combattre.</p>	<p><i>Solution :</i> De manière générale, il ne faut pas chercher à détruire le problème, mais plutôt à construire une alternative !</p> <p>Vous constaterez que les solutions sont énoncées avec l'usage de verbes d'action.</p>
<p>L'Homme détruit la planète et la nature, cela me révolte et est source de mal-être chez moi. (colère)</p>	<p>Agir pour le bien de l'écologie (planter des arbres, faire un blog sur le sujet, faire de sensibilisation, changer sa consommation, créer une association...)</p>

<p>Mon boulot me prend la tête, je ne trouve pas de sens à ce que je fais... (ennui)</p>	<p>Agir pour sortir de cette situation (créer en parallèle d'autres sources de revenus pour gagner son indépendance, chercher un autre emploi plus stimulant, en parler avec son manager, partir à l'étranger se changer les idées...)</p>
<p>On est dans un monde de surconsommation ou le productivisme et le consumérisme détruisent l'esprit des hommes et cela m'attriste. (tristesse)</p>	<p>Agir pour un autre mode de vie (changer sa consommation, créer une entreprise en accord avec ses valeurs, s'exprimer sur le sujet...)</p>
<p>Je n'ai pas confiance en moi, je ne parviens pas à m'accepter comme je suis et j'en souffre. (honte)</p>	<p>Changer le regard que l'on porte sur soi (faire du théâtre, sortir de sa zone de confort, faire du sport, changer le discours que l'on porte sur soi...)</p>

4. LES ACTIONS ENTRAINENT DES RESULTATS

« On ne peut jamais prévoir les résultats d'une action. Mais si vous ne faites rien, il n'y aura pas de résultat. »

Gandhi

Prendre conscience est une chose, mais qu'est-ce qui sépare aujourd'hui de demain, mis à part les heures qui passent ? C'est une bonne question à prendre en considération dans votre réflexion.

La différence entre aujourd'hui et demain

Si quelque chose dans votre vie, quelle qu'elle soit, est source de mal-être ou d'insatisfaction aujourd'hui, qu'en sera-t-il demain ? La situation sera-t-elle identique, meilleure ou pire ? Quels sont les facteurs qui rentrent en compte dans l'équation ? Je vais vous dire la réponse. La réponse est simple et concise. Les actions entraînent des résultats. Une action peut changer le cours d'une vie. C'est l'action qui influence et modifie le destin des hommes. La parole et la pensée ont une importance, certes, mais ce n'est pas comparable au poids d'une action. Une idée n'a de valeur que si elle est accompagnée d'actions. Des idées, tout le monde en a. En revanche, rares sont ceux qui passent à l'action. L'exécution engendre la réussite, pas l'idée.

Comprenez bien que tout changement est le résultat d'actions précises et menées à un certain moment. C'est simple, mais beaucoup de personnes l'oublient. Les résultats d'aujourd'hui sont produits par les actions d'hier.

La vie est synonyme de mouvement et d'activité

Je vais faire une analogie avec les mathématiques pour illustrer certains propos. Les mathématiques sont souvent perçues comme ennuyeuses et peu utiles, mais les chiffres sont partout et c'est incroyable tout ce que l'on peut expliquer ou exprimer à travers des chiffres et des équations. C'est l'essence même de la physique. Nous sommes constitués de cellules et de matière, et des cellules qui sont éteintes et immobiles sont des cellules mortes.

Voyez par vous-mêmes cette phrase extraite de l'encyclopédie Universalis :

« Le mouvement est, avec la capacité de reproduction, l'une des propriétés qui définissent le vivant. »

Être en mouvement, en activité, c'est vivre. Ne soyez pas éteints ou inactifs. La vie est faite pour être vécue. Chaque personne est capable de grandes choses, pourquoi se restreindre ? La vie, le bonheur et l'action sont des concepts interconnectés. On pourrait creuser davantage le sujet et évoquer la physique quantique,

mais le sujet est bien trop vaste pour le développer ici, et ce n'est pas l'objectif de ce livre, cependant c'était une manière d'introduire ce qui suit.

La courbe de la vie

La vie n'est pas une constante, je veux bien l'admettre. En revanche, la vie peut paraître linéaire. Si vous vous trouvez dans une situation inconfortable, mais qu'aucune action n'est entreprise, vous ne sortirez pas de cette situation. La linéarité perdurera pouvant aboutir à une monotonie. Au mieux, vous vous résignerez et vous y accommoderez. Au pire, votre sensation de mal-être sera accrue et vos frustrations grandiront. Quoi qu'il en soit, il sera alors difficile de s'épanouir dans une telle situation.

Pour influencer la « courbe de votre vie », si je puis dire, il faut des événements. Ces événements sont le résultat d'actions précises. Certains sont bons, d'autres mauvais. Généralement, on agit en vue d'événements heureux et bénéfiques. Si vous entreprenez des actions concrètes selon une volonté précise, vous aurez des résultats tôt ou tard et cela viendra rompre la linéarité et la

60 4. LES ACTIONS ENTRAINENT DES RESULTATS

monotonie de votre vie. L'action est nécessaire. Les paroles et les pensées n'ont du sens et de l'intérêt qu'accompagnées d'actions. Si vous agissez dans un but précis, qui sait ce que vous obtiendrez ? En revanche, si vous ne faites rien, il est sûr que rien ne changera.

Initialiser le changement

Je vois beaucoup de personnes autour de moi qui attendent un changement dans leur vie. Il peut s'agir d'une opportunité professionnelle, d'une rencontre ou de toute autre amélioration. Cependant, je ne constate pas de changements dans leur mode de vie et dans leurs habitudes. La question qui me vient à l'esprit est donc la suivante : Comment espérer la venue d'un changement si on ne change rien soi-même ?

En fait, c'est à nous de changer ce que j'appelle le paramétrage de notre vie. Pour cela, il faut arrêter de faire certaines choses et commencer à en faire de nouvelles. Il faut tester, expérimenter et changer certains aspects de notre vie. Penser que le changement viendra de lui-même et qu'il suffit de l'attendre revient

à rejeter sa part de responsabilité. Je pense que nous avons un rôle important à jouer dans notre vie. Ce ne sont pas des facteurs et éléments extérieurs qui apporteront les changements que l'on attend. C'est à nous de créer le changement que l'on veut voir. Pour cela, il faut commencer par le commencement, à savoir, par soi-même. Ainsi, changer sa manière de penser et d'agir peut apporter du changement positif et aider à avancer.

Auparavant, lorsque je me levais le matin, j'étais fatigué et je repoussais le réveil plusieurs fois. Je manquais d'énergie et de motivation. Le problème c'est que lorsque je commençais la journée fatiguée et de mauvaise humeur, cela me suivait toute la journée. Parfois même toute la semaine. Pour l'avoir vécue, ce n'est pas une situation agréable. On pique du nez au travail, on traîne des pieds, on manque d'énergie et d'enthousiasme, on est plus irritable, on accomplit peu de choses... Bref, j'en ai eu marre. Je voulais que cela change. J'ai donc commencé à réfléchir aux solutions. Bien souvent, les solutions sont simples et à notre portée. Un grand changement ne vient pas du jour au lendemain. Un grand changement n'est que le résultat de plusieurs petits changements. Mis de bout en bout,

62 4. LES ACTIONS ENTRAINENT DES RESULTATS

on voit sa vie se transformer peu à peu. Quoiqu'il en soit, il ne faut pas avoir peur du changement. Pour cela, la meilleure chose à faire est de le provoquer soi-même.

Résumé de ce chapitre

- ✓ Les résultats de demain sont le fruit des actions d'aujourd'hui.
- ✓ Être actif et en mouvement c'est être vivant.
- ✓ Les idées, les paroles et les pensées n'ont aucune valeur si elles ne sont accompagnées d'actions.
- ✓ La linéarité peut aboutir à de l'ennui et au mal-être, l'action vient bousculer de manière positive votre vie.
- ✓ Si vous agissez, les résultats sont imprévisibles, mais ce qui est sûr c'est que si vous ne faites rien, rien ne changera.
- ✓ C'est à vous de provoquer le changement
- ✓ Un grand changement n'arrive pas tout seul du jour au lendemain. Il est l'accumulation de plusieurs petits changements.

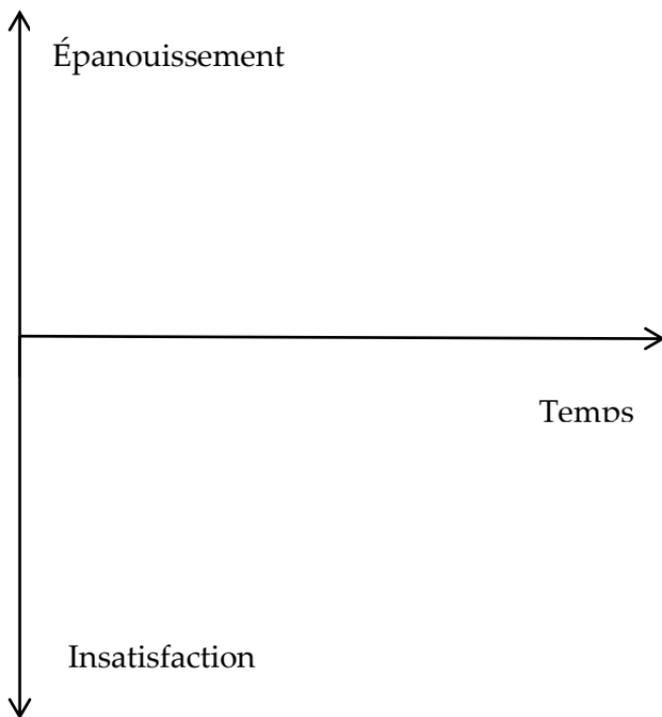
Mise en pratique

Si vous deviez représenter votre vie sur un graphique avec en abscisses le temps et en ordonnées votre bonheur, comment représenteriez-vous votre vie ?

- Quelles ont été vos plus belles années ? Pourquoi ?
- Quels sont les évènements importants en lien avec votre vie professionnelle, votre santé, vos relations... ?
- Quelle allure aurait la courbe de votre vie ?
- Quels sont les changements importants que vous avez connus ?

Vous pouvez y placer certains évènements marquants.

Enfin pour chaque évènement important, identifiez les actions en lien avec cet évènement.



5. LA PRISE DE DECISION

*« Une mauvaise décision vaut mieux que
l'indécision »*

Tony Soprano

La prise de décision est un acte important et nécessaire à tout changement. Prendre une décision c'est s'engager auprès de soi. C'est affirmer une volonté et prendre position. La décision précède l'action et l'action précède les résultats. Si vous voulez obtenir des résultats, il vous faut prendre des décisions. L'une des qualités des personnes qui réussissent serait leur capacité à prendre des décisions importantes. De plus, prendre une décision ne doit pas faire l'objet d'une réflexion trop longue. Apprenez à prendre des décisions et prenez celles qui vous faut !

La prise de décision est la suite logique de la prise de conscience

La prise de décision est généralement ce qui suit la prise de conscience. En effet, c'est la prise de conscience qui amène la prise de décision, car après tout, nous avons notre libre arbitre, ce qui nous permet de faire des choix. Même si les options apparentes peuvent être restreintes, il y a toujours des options qui s'offrent à nous et des choix à faire. Prendre une décision vaut mieux que de rester dans l'indécision.

Imaginons que vous soyez face à une situation qui ne vous comble pas. Votre vie est devenue routinière et votre « train-train quotidien » vous pèse au fil du temps. Vos rêves et vos ambitions s'éloignent de vous et cela vous fait peur ou vous attriste. La vie que vous menez ne ressemble pas à ce dont vous rêviez. Vous souhaiteriez voir des changements, mais ne savez pas quoi faire ni par où commencer. Sachez que l'indécision et les appréhensions qui l'accompagnent sont néfastes. L'indécision travaille votre esprit et vous torture de l'intérieur, car elle crée en vous une sensation de

stagnation. La meilleure des choses à faire dans ces cas-là est de prendre une décision et d'aller de l'avant.

L'indécision est pire qu'une mauvaise décision

L'indécision est un état paralysant laissant place à la peur et au doute. Ces émotions et sentiments peuvent aboutir sur des états négatifs où frustration, colère et tristesse s'entremêlent. La prise de décision vous fera avancer forcément. Si une situation ne vous satisfait pas et que vous ne faites rien pour la changer, pensez-vous que les choses changeront d'elles-mêmes ? La réponse est non. Sans action, il ne peut y avoir de résultat et pour chaque action, une décision doit être prise au préalable. Cette décision marque le moment à partir duquel vous adoptez une démarche consciente et active pour faire bouger les choses. Cette prise de décision marque ainsi le début d'un projet, d'un cheminement. Vous voulez faire quelque chose depuis longtemps, mais ne l'avez pas fait. Décidez-vous et tenez-vous-en. C'est aussi simple que ça. Si vous ne vous décidez pas, vous ne pourrez pas commencer.

C'est ainsi que j'ai décidé d'entreprendre les choses qui me tenaient à cœur et de passer à l'action. Que ce soit sur mes lectures, mon hygiène de vie où encore la décision de gagner ma liberté et d'œuvrer positivement pour ce qui a du sens pour moi. Ne pas me faire malmener ici et là sans rien choisir, sans rien décider.

Résumé de ce chapitre

Pour résumer ce chapitre, je dirais plusieurs choses :

- ✓ La prise de décision est la suite logique de la prise de conscience. Si l'on a conscience d'une situation insatisfaisante, mais que l'on ne prend pas de décision pour changer cela, c'est généralement mauvais signe.
- ✓ Il n'est jamais trop tard pour prendre une décision
- ✓ La prise de décision précède l'action. L'action précède les résultats. La prise de décision précède donc les résultats.
- ✓ L'indécision est dangereuse, car elle paralyse et détruit la confiance en soi. L'indécision permet à la peur et au doute de s'installer.
- ✓ L'indécision est pire qu'une mauvaise décision.
- ✓ Prendre une décision se fait par des actes sincères et forts. Mettez en pratique les conseils de ce chapitre plutôt que de simplement perdurer dans vos pensées et votre imaginaire (« si seulement... »).

Mise en pratique

Quelle décision devez-vous prendre? C'est une question dont vous seul pouvez répondre. Pour ce faire, je vous suggère de lister toutes les choses que vous souhaitez ou que vous auriez souhaité faire et que vous n'avez pas faites.

- Établissez une liste des choses que vous avez toujours voulu faire et que vous n'avez pas faites
- Précisez pourquoi vous ne les avez pas faites
- Demandez-vous si votre désir de les accomplir est toujours d'actualité
- Listez les choses que vous souhaitez accomplir dans votre vie
- Prenez une ferme décision suivant les recommandations qui suivent

Ensuite, complétez cette liste avec ce qui vous paraît prioritaire et prenez la décision d'accomplir ce qui vous anime au fond de vous. Nous verrons par la suite comment avancer. Pour le moment, il convient de se décider. Je vous suggère l'écriture comme support. Écrire a de nombreux bienfaits, ne vous en privez pas.

72 5. LA PRISE DE DECISION

Prenez une feuille blanche et un stylo, et mettez en pratique ce conseil. Ensuite, passez au chapitre suivant.

Exemple de prise de décision à écrire puis à lire à haute voix :

« Aujourd’hui, le xx du mois de xxx de l’année xxxx, je prends la ferme décision de me prendre en main et d’agir plutôt que de me plaindre ou d’attendre. Je prends la décision de “votre décision”, car c’est une décision nécessaire en vue d’une amélioration dans ma vie. Cette décision marque le début d’un nouveau départ pour moi. Dorénavant, je mettrai en œuvre les moyens nécessaires pour atteindre ma destination et aller là où je veux aller. À partir d’une semence, un arbre naît et croît afin de donner des fruits par la suite. De la même manière, je commence, par cette prise de décision, à semer afin de récolter les fruits par la suite. Je prends la décision d’agir sur mon sort de ne plus faire partie de la catégorie des gens spectateurs qui se confortent dans la passivité. J’ai conscience que je traverserai des moments de doute et bien d’autres difficultés, mais cela ne remettra pas en cause ma décision prise aujourd’hui. Je reconnais également que je ne connais pas intégralement la route à emprunter, mais je décide de me mettre en mouvement. »

6. VERS UNE MEILLEURE VERSION

DE SOI

*« Commence par changer en toi ce que tu veux voir
changer autour de toi »*

Gandhi

Si je considère ma propre expérience, voici ce que je peux vous en dire : A la suite de ma prise de conscience et de ma prise de décision, des changements se sont opérés progressivement dans mon quotidien. En fait, ce ne sont pas vraiment des changements, mais plutôt des améliorations. En effet, il serait stupide, voire triste, de penser que l'on ne peut rien faire et que l'on ne peut pas agir sur son sort ni sur celui des autres. Avant d'agir, il convient de se former, bien que les deux puissent et doivent se faire en parallèle. Le fait de vouloir s'améliorer constamment et dans différents

domaines de sa vie peut se résumer en ce que j'appelle la théorie du *niveau 99*.

La théorie du niveau 99

J'aime bien les métaphores et les allégories, au cas où vous ne l'auriez pas remarqué. Cette théorie du *niveau 99* est directement inspirée des jeux vidéo. Quand j'étais petit, je jouais beaucoup aux jeux vidéo avec mon frère. Nous aimions beaucoup les jeux de rôles. Vous savez ces jeux où il y a une quête et différents personnages. Vous commencez à un niveau faible puis au fur et à mesure de votre progression vous avancez en niveaux, vous débloquez de nouveaux objets, vous acquérez de nouvelles techniques et faites la rencontre de nouveaux personnages. Nous aimions beaucoup aller jusqu'au bout du jeu, mais aussi finir les quêtes annexes et débloquer les bonus et secrets du jeu. Pour cela, il fallait souvent faire ce que les autres ne font pas et aller là où ils ne veulent pas aller.

Si l'on compare sa vie avec ce type de jeu, toute proportion gardée, le but est de progresser au maximum afin de débloquer les bonus et secrets qui

76 6. VERS UNE MEILLEURE VERSION DE SOI

rendront la partie plus riche. La vie est bien trop courte pour ne pas chercher à en profiter pleinement. À chacun ses préférences et ses domaines de prédilections. La vie n'est pas un jeu, et si elle l'était, le terrain de jeu serait bien trop grand. Ce qui rend la partie presque infinie et unique pour chaque personne ! Quoi qu'il en soit, le processus est le suivant : se fortifier et agir pour ensuite profiter des résultats obtenus.

Quel type de personnage souhaitez-vous être ?
Jusqu'où souhaitez-vous aller ?

Il y a de nombreux aspects de notre vie sur lesquels nous pouvons agir. Pour ma part je me préoccupe beaucoup de ma santé et de mon bien-être, mais aussi de ma liberté et de mon indépendance. Ce sont les deux thématiques sur lesquelles je concentre mes efforts actuellement. Quelles que puissent être vos motivations, visez l'amélioration. Cela vous stimulera et vous rendra heureux. Le cerveau humain fonctionne selon les résultats qu'il constate dans le temps.

Des questions inspirantes pour vous aider

Voici quelques questions inspirantes sur lesquelles l'on peut prendre le temps de réfléchir. Ces questions doivent vous aider à identifier les aspects de votre vie sur lesquels vous allez vous concentrer.

- Qu'est-ce qui est important à mes yeux ?
- Quelles sont mes valeurs ? Ces préceptes qui orienteront mes actions
- Comment gérer au mieux tout ce flux de pensées incessantes dans mon esprit ?
- Comment devenir libre et être pleinement maître de mon temps ?
- Comment améliorer mon bien-être ?
- Comment être efficace dans ce que je fais et dans ce que j'entreprends ?
- Comment me libérer de mes souffrances passées pour avancer sans peine ni rancœur ?
- Comment fonctionne mon corps et mon esprit et comment optimiser mes capacités ?
- Quelles sont mes qualités et quels sont mes défauts ? Mes forces et mes faiblesses ?
- Comment offrir aux autres une meilleure version de moi-même ?

78 6. VERS UNE MEILLEURE VERSION DE SOI

- Comment me développer personnellement pour m'épanouir, réaliser mes ambitions et vivre mieux ?
- Pourquoi je fais ce que je fais ? Quelle est ma motivation ?

Nous avons tous le choix d'agir ou non sur notre sort. Les choses nous paraissent imposées, mais avec de la volonté, nous pouvons agir progressivement. Au fil du temps, lorsqu'on regarde derrière soi le trajet parcouru, on peut constater son évolution. Ou pas... et dans ce cas, il est préférable de prendre une décision!

Ce qu'il faut savoir c'est qu'il ne faut pas attendre pour agir. Si l'on souhaite voir des changements, il faut changer certaines choses en soi. Cela relève du bon sens, mais nous avons trop tendance à l'oublier.

L'histoire des gros cailloux de la vie

Je souhaite partager avec vous une histoire forte d'enseignements et de sagesse qui est souvent racontée lorsque l'on évoque le sujet de la gestion des priorités dans la vie. L'histoire des gros cailloux de la vie est une

histoire connue et qui utilise comme figure de style, la métaphore. Ainsi, nous prendrons le temps de l'expliquer par la suite. Cette histoire est un véritable rappel pour nous aider à y voir plus clair dans notre vie. Pour devenir la personne que l'on souhaite devenir et vivre la vie que l'on souhaite vivre, il est important de bien définir ses priorités dans la vie et également de bien gérer ses priorités.

L'histoire des gros cailloux de la vie est racontée par un professeur à des étudiants.

Un jour un vieux professeur rempli de sagesse s'adresse à ses élèves.

Le vieux prof leur dit : «Nous allons réaliser une expérience».

Il prit un grand pot, qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite il prit une douzaine de cailloux qu'il mit dans le grand pot.

Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord, il demanda : «Est-ce que le pot est plein ?»

Tous répondirent : «Oui».

80 6. VERS UNE MEILLEURE VERSION DE SOI

«Vraiment ?».

Alors il prit un récipient rempli de graviers, et versa ce gravier sur les gros cailloux puis remua le pot. Les graviers s'infiltrèrent entre les gros cailloux jusqu'au fond du pot.

Le vieux prof demanda encore : «Est-ce que le pot est plein ?»

L'un des élèves répondit : «Probablement pas !»

«Bien» dit le professeur.

Il prit alors un bac de sable qu'il versa dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier.

Encore une fois il demanda : «Est-ce que le pot est plein ?»

Cette fois, sans hésiter, les élèves répondirent «Non !».

«Bien !» dit le vieux prof.

Il prit alors un pichet d'eau et remplit le pot jusqu'à ras bord.

Le vieux prof demanda finalement :

«Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ?»

Un des élèves, songeant au sujet du cours, répondit : «Cela démontre que, même lorsqu'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de chose à faire».

«Non, dit le vieux prof, ce n'est pas cela ! La grande vérité que nous montre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous.»

Quelle est la morale de cette histoire ?

Dans notre vie, nous avons à faire des choix, à prendre des décisions et à gérer nos priorités. Une mauvaise gestion de tous ces éléments peut avoir des conséquences désastreuses et nous amener à passer à côté de ce qui nous importe réellement. Il est donc important de distinguer l'important du futile. L'histoire des gros cailloux de la vie est très imagée et fait réfléchir. Bien gérer ses priorités est essentiel pour atteindre une vie riche et épanouie. Comment définir ses priorités dans la vie et savoir ce qui a de l'importance ?

Définir ses priorités

Pour connaître ses priorités, il convient d'effectuer un travail sur soi et d'analyser sa propre vie. C'est un sujet complexe et fastidieux qui nécessite du temps et de la réflexion que j'aborde tout au long de ce livre. En voici quelques pistes.

1. Les priorités des autres ne sont pas les vôtres

Dans notre vie au quotidien, personnelle ou professionnelle, les autres personnes qui nous entourent influencent notre manière de penser et de vivre. C'est tout à fait normal, mais cela peut être négatif si nous ne savons pas bien gérer cette influence. Par exemple, notre entourage peut avoir certaines attentes envers nous et nous mettre une pression implicitement. La pression sociale est la pression que l'on ressent et qui provient d'autrui. Cette pression oriente nos choix et nous fait faire des choses que nous n'aurions peut-être pas faites par nous-mêmes.

Ainsi, il faut se demander si la manière dont on agit et si les choix que l'on fait sont bien les nôtres ou s'ils sont la volonté des autres ? Il peut s'agir de votre famille, de

votre communauté, de vos professeurs ou de vos collègues... Peu importe, une influence existe et il nous faut, non pas la rejeter, mais la gérer convenablement.

2. Définir ses priorités dans la vie

Comment faire pour définir ses priorités dans la vie ? Les priorités sont des choses qui nous tiennent réellement à cœur. C'est ces priorités qui nous rendront heureux et qui entraîneront un sentiment d'accomplissement. Les priorités sont en accord avec nos valeurs. Il est donc important de connaître ses valeurs et de définir ses priorités en fonction. Parmi vos priorités, il peut y avoir : la bonne santé, la disposition de son temps, la vie de famille, la spiritualité, la santé, etc... Quand vous aurez défini vos priorités, sans forcément rentrer dans les moindres détails, vous serez plus à même de faire les bons choix et de prendre les bonnes décisions au quotidien. Tout cela dans le but de donner l'importance à vos priorités.

84 6. VERS UNE MEILLEURE VERSION DE SOI

3. Agir pour ses priorités au quotidien

Avoir des priorités c'est une chose, mais ce qui caractérise une priorité c'est l'importance qu'on y accorde. Et cela doit se traduire par des actions concrètes de votre part. Comme j'aime le dire souvent, il ne peut y avoir de résultat sans action. Ainsi, pour accomplir les choses qui nous importent réellement, nous devons agir et passer à l'action. On peut ne pas savoir par où commencer, et c'est pour cette raison que je recommande à chacun de se fixer des objectifs, d'une part, puis d'établir un plan d'action, d'autre part. Nous verrons ces étapes par la suite.

Les questions que vous pouvez dorénavant vous poser sont les suivantes : Quels sont les gros cailloux de ma vie ? Est-ce que mon attitude et mes actions sont en adéquation avec la réponse de la question précédente ?

Résumé de ce chapitre

Pour avoir ce que les autres n'ont pas, il faut faire ce qu'ils ne font pas.

- ✓ Privilégiez la découverte pour acquérir de l'expérience et sortez de votre zone de confort
- ✓ Posez-vous les bonnes questions afin de trouver des axes d'améliorations
- ✓ Offrir au monde une meilleure version de soi-même est votre devoir
- ✓ Réfléchissez quel genre de personnage souhaitez-vous devenir
- ✓ Les priorités de notre vie sont importantes à nos yeux. Elles doivent être en adéquation avec la gestion de notre temps et de nos préoccupations pour faire ce que l'on aime faire.

Mise en pratique

Répondez aux questions suivantes afin de faire ressortir les différents aspects de votre vie sur lesquels vous souhaitez voir une amélioration prochainement. Inutile de vouloir être trop exhaustif, vous pouvez procéder en plusieurs temps. Ces questions n'ont pas de date de péremption, vous pouvez à tout moment revenir dessus et réfléchir aux réponses. La bonne réponse est celle qui vient spontanément et qui est la plus sincère.

Répondez à ces questions par écrit :

- Qu'est-ce qui est important à mes yeux ? Définissez les gros cailloux de votre vie. C'est autour de ces éléments que vous pourrez ensuite travailler sur vous.
- Quelles sont mes valeurs ? Ces préceptes qui orienteront mes actions et doivent être respectés pour que je m'épanouisse.
- Quels sont les aspects de ma vie que je souhaite améliorer ?
- Quelle personne voudrais-je être dans 5 ans, 10 ans, 20 ans ?

- Quels sont mes qualités et mes défauts ? Mes forces et mes faiblesses ?
- Qu'est-ce que j'aime faire ? Quelles sont les activités qui me rendent heureux ?
- Comment offrir aux autres une meilleure version de moi-même ?
- Comment me développer personnellement pour m'épanouir, réaliser mes ambitions et vivre mieux ?
- Pourquoi est-ce que je fais ce que je fais ? Quelle est ma motivation ?

7. ÉTABLIR SA DESTINATION

« Si vous voulez être heureux, fixez-vous un objectif qui commande vos pensées, libérez votre énergie, et insufflez de l'inspiration à vos espoirs. »

Andrew Carnegie

Si vous êtes le capitaine de votre navire et que vous naviguez, il vous faut une destination. Si vous n'avez pas de destination, vous ne savez pas où aller et vous risquez de tourner en rond, ou pire encore, de couler tout simplement. Qu'est-ce qu'une destination et comment établir la vôtre ? Ce chapitre est d'une importance capitale car il a le pouvoir de changer votre vie. Il peut orienter votre vie vers ce qui vous anime réellement. C'est le début du changement et d'une vie stimulante que de définir sa destination. Ne négligez pas cette partie dans votre démarche.

Qu'est-ce qu'une destination ?

C'est une question importante qu'il faut comprendre et analyser afin de pouvoir y répondre. Une destination est un but dans votre vie. Un idéal à atteindre. Quelque chose qui vous motive, en quoi vous croyez et à quoi vous aspirez. Il est difficile de déterminer un but dans sa vie, et de savoir ce que l'on veut pour soi. Pour certaines personnes, c'est une évidence. Ils savent depuis toujours ce qu'ils souhaitent faire, on peut alors parler de vocation. Pour une grande partie des gens, il est difficile de savoir exactement ce que l'on veut faire de sa vie. Une technique pour faciliter la réponse à cette question est de prendre la question à l'envers. Qu'est-ce que je n'aime pas faire ? Qu'est-ce que je ne veux pas faire ? Qu'est-ce qui me paraît dénué de sens et inutile ? Qu'est-ce qui me paraît mal de faire ou bien qui ne me rend pas heureux ? Où est-ce que je ne souhaite pas vivre ?

La finalité est « Qui voulez-vous être ? » Demandez-vous qui vous souhaitez être et quel genre de vie vous souhaitez et non pas ce que souhaitent pour vous la société, vos parents, ou vos professeurs ! Là encore, vous pouvez prendre la question à l'envers et vous

90 7. ÉTABLIR SA DESTINATION

demander : quel genre de personne ne souhaitez-vous pas devenir ?

Posez-vous les bonnes questions

Ainsi, je vous invite à écrire sur une feuille ces questions et à songer aux réponses. Le fait d'écrire est important dans le processus de réflexion et de mise en place du changement. Il permet de mettre à plat ce qu'il y a dans votre esprit avec des mots. Également, vous faites appel à vos sens de cette manière. Ce qui est bénéfique à la compréhension de l'inconscient. Ainsi, lisez à haute voix ce que vous avez écrit pour avoir plus d'impact.

Peu à peu, des éléments de réponses devraient émerger. Écrivez-les. Il faut ensuite creuser davantage et procéder alors par élimination.

En effet, si ce que vous n'aimez pas faire occupe la majeure partie de votre temps, peut-être faut-il penser à faire autre chose. Si ce que vous faites ne correspond pas à vos valeurs, il faut là aussi peut-être penser à une alternative. Si vous vivez dans un environnement qui

vous pèse et vous stresse, encore une fois, vous n'êtes pas un arbre, vous pouvez vous déplacer.

Enfin, posez-vous la question : pourquoi est-ce que je souhaite changer certaines choses ? Qu'est-ce qui me motive ?

Une fois que vous avez identifié les aspects désirables et les indésirables, il faut paramétrer dans votre GPS interne une destination en fonction. Pour ce faire, il vous faut des objectifs concrets.

Segmentez votre vie pour mieux agir dessus

Pour avancer, il vaut mieux procéder étape par étape. Avant de pouvoir courir et sauter, l'enfant apprend à marcher à 4 pattes puis sur ses 2 pieds. Entre temps, il tombe et persiste dans son apprentissage.

Ce que je vous suggère donc est de déterminer des objectifs de vie que nous décomposerons par la suite. Ces objectifs seront votre destination. Segmentez votre vie en différents domaines et définissez des objectifs de vie. Par exemple, vous pouvez segmenter votre vie

92 7. ÉTABLIR SA DESTINATION

selon des domaines tels que : Famille, Travail, Santé, Finances, Voyages, Vie sociale, Vie spirituelle, Sport, Éducation, etc. À vous de voir.

De manière générale, on peut considérer quatre composantes majeures de nos vies : la santé, les relations, l'accomplissement professionnel, et enfin l'esprit.

Dessinez votre vision à travers des objectifs à long terme

Une fois la segmentation faite, commencez par réfléchir à ce que vous désirez vraiment pour vous. Vous pouvez procéder petit à petit, c'est-à-dire par domaine. Attention, ne vous éparpillez pas dans une segmentation trop disparate. Restez concentré sur quelques domaines seulement pour commencer. Privilégiez une vision à long terme, c'est-à-dire plus de 5 ans, voire plus de 10 ans, selon votre appréciation du temps. Cela devrait être suffisant. Vous pouvez, et il serait dommage de s'en priver, définir des objectifs de vie ambitieux. Ne vous limitez pas. Si vous avez un rêve, vous pouvez l'atteindre. Je ne dis pas que cela

sera facile, mais rien n'est impossible à celui qui est déterminé et persévérant.

Ainsi, si vous voulez une villa sur la mer avec un grand jardin, une piscine et de nombreuses chambres pour recevoir vos proches, pourquoi cela serait-il impossible dans 10 ans ? Si vous souhaitez courir un marathon alors que vous ne faites pas de sport aujourd'hui, pourquoi cela serait-il impossible dans votre vie ? Si vous rêvez de faire un tour du monde ou de gravir les sommets les plus hauts, pourquoi cela ne serait-il pas possible ? Si vous désirez lancer votre propre business et pouvoir pleinement en vivre, pensez-vous que cela soit impossible ?

Vos objectifs de vie correspondent à une vision à long terme, soyez sincèrement ambitieux.

Pour ma part, j'ai compris en me questionnant et en observant ce qui m'animait et me rendait heureux. Je souhaite être utile et apporter ma contribution d'une manière ou d'une autre. Cette démarche que je partage avec vous dans ce livre est un condensé de mon expérience personnelle. Je visualise précisément qui je serai dans les semaines, mois et années à venir et je sais

94 7. ÉTABLIR SA DESTINATION

également qu'il y aura des imprévus, mais je suis serein car mon approche est méthodique. La visualisation joue un rôle moteur pour l'esprit.

Préparez votre réussite grâce à des objectifs à moyen terme

Afin d'atteindre ces objectifs à long terme, il faut maintenant penser à moyen et à court terme. Ainsi, de la même manière, pour chaque objectif, déterminez là où vous devriez être à moyen terme. Si vous souhaitez accomplir quelque chose dans 10 ans par exemple, où vous voyez-vous dans 5 ans ? Le moyen terme est une durée d'environ 2 à 5 ans. Cela dépend de votre projet de vie. Si vous avez du mal à vous projeter, inspirez-vous de ceux qui ont fait ce que vous voulez faire et étudiez leur parcours. Inutile de réinventer l'eau chaude. S'inspirer des personnes qui ont accompli ce que vous voulez accomplir vous motivera et vous donnera des idées. Ainsi, formez-vous et fortifiez-vous dans le but d'atteindre vos objectifs.

Quels sont vos objectifs pour les prochains mois ?

Enfin, il convient de faire la même chose sur une durée plus courte. Définissez vos objectifs sur le court terme à savoir sur l'année en cours et les mois qui suivront. Ces objectifs doivent être atteignables et quantifiables avec des échéances précises, le tout de manière convergente avec votre vision à moyen et long terme. Vous pouvez également procéder par domaine, mais priorisez si besoin les champs d'action qui s'avèrent être les plus urgents. Je vous conseille également de décupler la puissance des objectifs en vous fixant des objectifs qui se complètent. C'est-à-dire des objectifs de domaines différents, mais qui s'inscrivent dans une synergie motivante et vertueuse.

Exemple : À long terme je souhaite courir un marathon. Par ailleurs, je souhaite être libre financièrement à long terme. Aujourd'hui, je ne fais pas de sport, je fume et je gère mal mes finances. À court et moyen terme, arrêter de fumer aura des effets positifs sur votre objectif lié au sport et sur votre objectif lié à l'optimisation de vos finances. Etc. Les objectifs

96 7. ÉTABLIR SA DESTINATION

se complètent souvent pour votre bien et une synergie positive se met progressivement en place.

Les objectifs à court terme sont très importants, car ils permettent de mettre en marche la machine et de prendre de l'élan pour la suite.

Un objectif bien défini est un objectif à moitié atteint

Une méthode connue pour définir ses objectifs est la méthode SMART. Ainsi, dans la méthode SMART vos objectifs doivent donc respecter ces 5 critères :

- **Spécifiques et précis.** Visualisez concrètement ce que vous désirez. Définissez avec précision et détails vos objectifs. Oubliez l'à peu près.
- **Mesurables.** Vos objectifs doivent pouvoir se quantifier et se mesurer. C'est de cette manière que vous pourrez suivre votre évolution et vos progrès. Quantifiez les résultats à atteindre et le temps nécessaire.
- **Atteignables.** Être ambitieux sur le long terme c'est bien, cependant il faut rester réaliste sur le

court terme. Trouvez le bon compromis pour que vos objectifs soient ambitieux, mais atteignables. N'hésitez pas à découper une grande difficulté en plusieurs petites difficultés.

- **Réalistes.** En effet, vos objectifs doivent être tout simplement faisables dans le laps de temps octroyé et avec les différentes contraintes que vous subissez.
- **Temporels.** Un objectif sans échéance ou date butoir est un objectif qui est mal défini et il aura ainsi de grandes chances de ne jamais être atteint. Lutte contre la procrastination en vous imposant des échéances proches. Cela est primordial pour tout progrès.

La méthode SMART est très connue et a fait ses preuves. Il y a une autre méthode, qui est moins connue selon moi, que j'ai découverte dans le livre *The PERSONAL MBA*, de Josh Kaufman et qui est intéressante également. Pour information, ce livre est un livre porté sur l'entrepreneuriat de manière très concrète. Ce qui signifie qu'il y a des chapitres entiers consacrés à la gestion des émotions, au fait de travailler avec soi-même et donc de se challenger, mais aussi pleins d'autres conseils et notions clés pour toute

98 7. ÉTABLIR SA DESTINATION

personne voulant concrétiser un projet de création d'entreprises. La méthode évoquée dans le livre est la méthode dite PICS. Ainsi, voici ce qui est dit :

Les objectifs que l'on se fixe doivent respecter le format PICS (Positifs, Immédiats, Concrets, et Spécifiques) si l'on veut qu'ils soient efficaces.

- **Positifs :** Les objectifs que l'on se fixe doivent être des objectifs positifs. Ainsi, il est préférable de les formuler à l'affirmatif. De ce fait, « Je veux avoir un corps athlétique et être en forme » aura plus d'impact que « Je ne veux plus être gros ».
- **Immédiats :** Vos objectifs doivent pouvoir s'initialiser dès maintenant. Pas un jour futur, ou quand vous aurez le temps. Il faut se focaliser sur la situation actuelle réelle et considérer vos objectifs dans l'immédiat. Vous devez pouvoir commencer dès aujourd'hui à vous rapprocher de votre objectif.
- **Concrets :** Les objectifs doivent être concrets et non pas vague tels que « Je veux être heureux ». Il faut pouvoir savoir quand ils sont atteints de manière concrète dans le monde réel. « Être

heureux » ne fonctionne pas car ce n'est pas concret. Comment savoir quand l'objectif est atteint ? Gravier un sommet ou courir une distance définie est quelque chose de concret.

- **Spécifiques** : Pour être efficace et pour qu'ils se transforment en succès, vos objectifs doivent être spécifiques. Cela signifie qu'il faut qu'ils soient spécifiquement détaillés et définis. Ajouter une date précise et des détails rendra l'objectif spécifique. Cela permet à votre esprit d'établir plus facilement le chemin à parcourir pour atteindre cet objectif. Vous pourrez ensuite plus facilement trouver les moyens pour parvenir à vos fins.

Il n'y a pas une méthode qui me paraît meilleure que l'autre, car les deux sont efficaces. De plus, les deux méthodes se complètent. Ce qu'il faut bien comprendre et retenir, c'est qu'un objectif doit être précis et défini de manière claire. Cela permet de mieux le visualiser et d'y parvenir plus facilement.

J'ai suivi et je continue de suivre les principes évoqués dans ce chapitre et je constate une amélioration dans ma vie et un cheminement plus riche et plus intéressant

100 7. ÉTABLIR SA DESTINATION

sur de nombreux aspects. En ce qui me concerne, mes objectifs sont divers et la finalité est souvent la liberté, les expériences enrichissantes et une vie plus épanouie. Ma priorité est mise sur la liberté, ainsi l'indépendance financière est un de mes objectifs par exemple. Les voyages font aussi partie de mes priorités pour les années à venir. Enfin, dans ma pratique sportive régulière, les objectifs que je me fixe me permettent d'améliorer mes performances. Je suis en constante évolution, ce qui procure des sensations satisfaisantes, tant physiquement que psychologiquement.

À chacun de déterminer ce qu'il souhaite accomplir en fonction de ses aspirations. Les objectifs sont une source de motivation, mais le véritable trésor ne se trouve pas au bout du chemin, le trésor c'est le chemin en soi...

Résumé de ce chapitre

Il y a quatre composantes majeures de nos vies:

- ✓ La santé et le bien-être (la santé physique et mentale, le sport, l'alimentation, le stress...)
- ✓ Les relations (envers soi-même et envers les autres, ce qui inclut la confiance en soi et la vie sociale notamment...)
- ✓ L'accomplissement professionnel (ce qui inclut l'aspect financier, l'entrepreneuriat, le travail...)
- ✓ L'esprit (la connaissance de soi et la quête de sens...)

Ce chapitre est crucial, il convient de le comprendre, mais surtout de mettre en pratique en définissant vos objectifs. Avancer sans objectif est presque impossible. C'est donc très important de bien déterminer vos objectifs. Ils vous guideront ensuite et vous animeront. Ne négligez pas la mise en pratique qui suit en veillant à bien respecter l'une ou l'autre des deux méthodes énoncées pour définir ses objectifs.

102 7. ÉTABLIR SA DESTINATION

Si vos objectifs sont : Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, et Temporels, alors vous mettez toutes les chances de votre côté pour les atteindre.

« Un objectif bien défini est à moitié atteint. » Abraham Lincoln

Selon la méthode SMART, vos objectifs doivent être :

- ✓ Spécifiques
- ✓ Mesurables
- ✓ Atteignables
- ✓ Réalistes
- ✓ Temporels

Selon la méthode PICS, vos objectifs doivent être :

- ✓ Positifs
- ✓ Immédiats
- ✓ Concrets
- ✓ Spécifiques

Dans les deux méthodes, on peut noter l'importance du caractère spécifique d'un objectif. Un objectif doit être bien défini pour être atteint facilement.

Mise en pratique

Avant de poursuivre votre lecture, il faut que vous ayez défini des objectifs à long, moyen et court terme. Vos objectifs doivent respecter les 5 critères vus à la fin de ce chapitre. Pour les objectifs à court terme, c'est une condition sine qua non à la réussite. Voici un récapitulatif de ce que vous devez faire pour définir votre destination.

- Quelle est votre motivation ? Que souhaitez-vous faire ou bien ne pas faire ? Pourquoi ?
- Quelle personne souhaitez-vous être ou encore ne pas être ? Pourquoi ?
- Segmentez les différents aspects de votre vie. Ne faites pas plus de 5 composantes.
- Définissez des objectifs à long terme. Soyez ambitieux. Ne vous limitez pas.
- Définissez des objectifs à moyen terme en lien avec vos objectifs à long terme.
- Définissez des objectifs à court terme pour agir au plus vite. Ce sont les plus importants. Prenez le temps de bien les définir selon les 5 critères. Décomposez une grande difficulté en plusieurs petites difficultés.

104 7. ÉTABLIR SA DESTINATION

- Imposez-vous des obligations de résultat quantifiables et limitées dans le temps.
- Focalisez-vous sur ce qui vous importe le plus et sur quoi vous pouvez agir facilement et rapidement. Si vous ne parvenez pas à définir clairement ce que vous voulez, c'est que vous devez réfléchir davantage sur la question.

8. LES BIENFAITS DES OBJECTIFS

« Lorsque toutes les forces de l'âme sont tendues vers un même objectif, le succès est alors garanti. »

Sigmund Freud

Le fait d'avoir des objectifs dans votre vie vous apportera de nombreux bénéfices. En effet, une fois vos objectifs fixés vous pouvez avancer, car vous savez par où commencer.

Un objectif donne du sens à votre vie

Les gens qui n'ont pas d'objectif voient leur vie défiler sans en donner de sens et ont davantage la sensation de tourner en rond ou de subir une routine. Le fait de se fixer des objectifs donnera un sens à votre quotidien. Chaque jour, lorsque vous irez dormir, vous saurez que

vous vous êtes rapproché de votre objectif. Si ce n'est pas le cas, il faudra songer à travailler sur la question.

Personnellement, il m'est arrivé d'avoir la sensation de stagner et je me posais alors beaucoup de questions. Je cherchais quoi faire de ma vie et j'appréhendais les années à venir. J'avais fini mes études et je commençais à travailler. Je me suis rendu compte que si je ne me fixais pas d'objectif, la prochaine grande échéance serait dans des dizaines d'années : la retraite. Ce scénario suggère qu'une retraite sera encore possible dans 40 ans, ce qui est incertain. Bref. L'idée de subir une vie rythmée par ce qu'on appelle le métro-boulot-dodo pendant 40 ans ne me plaisait pas du tout. Je me suis fixé des objectifs et tout de suite mon état d'esprit a changé. J'étais plus entreprenant et le fait d'avancer vers mes objectifs me stimulait. Développer un site internet s'inscrit dans mes objectifs. En effet, si je peux le monétiser et en vivre, je pourrai lier voyages et travail, tout en étant en accord avec mes valeurs. Il en va de même avec mon travail actuel. Je sais pourquoi je le fais et ce que cela m'apporte. J'ai, grâce au salariat, pu investir dans l'immobilier afin de générer des revenus alternatifs et de me rapprocher de mon objectif de liberté notamment.

J'ai des objectifs de vie et pour les atteindre il me faut atteindre les objectifs à court et moyen terme.

Avoir des objectifs donnera ainsi un sens à ce que vous faites et vous aidera à avancer plus sereinement dans votre vie. La sensation de perdre son temps disparaîtra peu à peu si vous progressez à un rythme convenable. Mais ce n'est pas tout, les objectifs vous apporteront d'autres bénéfices.

Les objectifs augmentent la longévité d'une personne

Des études ont prouvé que les gens qui ont des objectifs vivaient plus longtemps et étaient en meilleure santé. Avoir un objectif est bénéfique pour la santé. Votre cerveau peut décupler des forces insoupçonnées pouvant avoir des conséquences importantes sur votre santé et votre bien-être. Mieux comprendre son fonctionnement vous permettra d'en tirer profit.

Cependant, il peut paraître difficile d'avoir des objectifs de vie lorsque notre vie est derrière nous. Certes, il est vrai que la vision n'est plus la même. En revanche, il

n'est jamais trop tard pour commencer quelque chose. De plus, rien que de se fixer un objectif de longévité peut suffire en soi. Ou encore, voir ses petits-enfants grandir jusqu'à un certain âge. Faire du mentorat et accompagner un plus jeune vers un but précis. Les possibilités sont presque infinies et bien souvent les barrières sont psychologiques plus que réelles. Il faut savoir passer outre. Quel que soit votre âge, sachez qu'avoir des objectifs sera bénéfique pour votre santé et vous aidera à vivre plus longtemps.

Avoir des objectifs renforce la confiance en soi

Enfin, un des bénéfices importants, dans le fait d'avoir des objectifs et de chercher à les atteindre, est l'impact que cela peut avoir sur la confiance en soi. La confiance en soi est un facteur clé de la réussite personnelle. La fixation d'objectifs renforce la confiance et le sentiment d'efficacité. En effet, pour réaliser un objectif ambitieux, mettez en place une série d'objectifs à court terme, avec des dates cibles à atteindre. La réalisation d'objectifs, même simples, vous fera vous sentir plus compétent et

vous aidera à conserver votre engagement et à renforcer votre confiance en vous. Le fait d'achever des tâches précises et de constater une évolution vous rendra plus confiant et augmentera votre estime personnelle. L'accomplissement vous donnera de l'assurance. Même s'il s'agit de petits objectifs et que votre progression est lente. Petit à petit, vous prendrez de plus en plus confiance en vous et un cercle vertueux se mettra en place. Plus d'objectifs atteints entraîneront plus de confiance en vous, et plus de confiance en vous entraîne plus d'objectifs à atteindre.

Les objectifs rendent plus heureux

Pour ces différentes raisons, vos objectifs et votre progression vous rendront plus heureux. N'hésitez plus et commencez à vous fixer des objectifs. Vous vous élèverez de la sorte et vous redonnerez du sens à votre quotidien. Au fil du temps, un cercle vertueux se mettra en place et vous prendrez de plus en plus confiance en vous. La résultante de ces opérations est une vie plus heureuse et plus longue alors pourquoi s'en priver ?

Résumé de ce chapitre

Les objectifs ont de nombreux bienfaits dans votre vie.

Parmi lesquels :

- ✓ Avoir des objectifs donne du sens à votre vie et à ce que vous faites au quotidien
- ✓ Avoir des objectifs est bon pour votre santé et votre épanouissement
- ✓ Avoir des objectifs renforce la confiance en soi
- ✓ Les objectifs rendent plus heureux

Avoir des objectifs ne veut pas dire servir les objectifs d'autrui. On parle ici de ses propres objectifs, des objectifs que l'on a choisis personnellement.

Mise en pratique

Ce chapitre est plus théorique que pratique. En revanche, ce que vous pouvez tout de même faire c'est observer dans votre entourage ceux ou celles qui avancent avec des objectifs et ceux qui n'en ont pas. Regardez autour de vous les personnes qui obtiennent des résultats et qui réussissent si elles ont ou non des objectifs.

Observez ceux qui sont énergiques et proactifs et ceux qui agissent avec assurance et posez-leur la question s'ils ont des objectifs. Dans la majorité des cas, ce sera le cas. Il est possible d'avancer avec brio sans objectif, mais cela concerne une poignée de personnes. Se fixer des objectifs c'est d'autant plus important au départ, pour lancer la machine et se motiver.

- Regardez les personnes qui avancent avec des objectifs
- Observez comment ces personnes organisent leur journée et quel rapport elles ont avec leurs objectifs

Consultez-les et parlez-en avec eux si vous le pouvez. Cela vous motivera.

9. VOIR GRAND. COMMENCER

PETIT.

« Si tes rêves ne te font pas peur, c'est qu'ils ne sont pas assez grands. »

Proverbe

Dans ce chapitre, je vais aborder un point essentiel à votre réussite et à votre épanouissement: l'état d'esprit.

L'état d'esprit de ceux qui réussissent

Tout ce dont traite ce livre, à savoir d'une méthodologie et d'un cheminement personnel basé sur l'action et la poursuite de ses objectifs prend tout son sens lorsque l'on voit grand. Qu'est-ce que voir grand

signifie ? J'entends par là, le fait de penser les choses en grand et à croire en ses rêves les plus fous. Je ne cherche pas à vendre du rêve, sans mauvais jeu de mots, ou bien à jouer les apprentis gurus en vous disant cela. Voir les choses en grand et croire que ce à quoi on aspire est possible vous élèvera au niveau supérieur et vous motivera comme jamais. On utilise qu'une partie de nos capacités cérébrales et on ne connaît pas toutes les puissances que peut dégager l'esprit, mais si l'on étudie le parcours de personnes à succès, on s'aperçoit qu'elles voyaient les choses en grand et qu'il existe un état d'esprit propice à l'accomplissement, à la réussite et au bonheur. Vous devez y croire !

Je pense notamment à Arnold Schwarzenegger qui est une personnalité célèbre et très motivante à mes yeux. En France, on réduit souvent son image à un tas de muscles, mais en vérité son parcours est plus qu'admirable et inspirant. Il explique dans de nombreuses interviews qu'il voyait les choses en grand et que c'est une des raisons principales qui lui a permis d'accomplir tout ce qu'il a accompli. Pour rappel, alors qu'il est originaire d'une famille modeste dans une Autriche affaiblie et meurtrie par la Seconde Guerre mondiale, il décide de devenir mister Univers à la suite

de la découverte d'un magazine lorsqu'il n'est qu'un gamin. Ses parents voulaient qu'il devienne policier dans son village, mais il avait d'autres projets. Ses camarades se moquaient de lui en lui disant qu'il rêvait et que ses ambitions étaient impossibles. Il n'y avait même pas de quoi s'entraîner près de chez lui à cette époque. Finalement, il parvint à devenir mister Univers, partir aux États-Unis, à devenir acteur et jouer dans des films qui ont marqué l'histoire du cinéma. De plus, il est actuellement gouverneur de Californie, l'état le plus prospère du pays le plus riche du monde. C'est un résumé plus que succinct, mais pour accomplir ce qu'il a fait, un certain état d'esprit est nécessaire.

La magie de voir grand

David J.Schwartz, professeur à l'université dans la ville d'Atlanta aux États-Unis le siècle passé, a créé une entreprise spécialisée dans le conseil en leadership et en développement personnel. Il est notamment l'auteur du livre « La magie de voir grand » (*The magic of thinking big*) parût en 1959, dans lequel il donne les clés pour adopter un état d'esprit positif. C'est un livre que je recommande et qui est très motivant. Certains passages

de mes écrits sont directement inspirés de ce livre. Voir grand est un facteur de réussite et d'épanouissement.

De manière générale, si je devais retenir une chose de ce livre, ce serait que notre comportement et nos actions sont le reflet de notre façon de penser.

Si vous pensez ne pas être capable de faire certaines choses, alors vous avez raison et vous n'en êtes pas capable. En revanche, si vous pensez en être capable, alors vous en êtes capable.

Votre esprit peut vous servir comme vous desservir, c'est à double tranchant. La bonne nouvelle dans ce fonctionnement c'est que nous pouvons influencer directement notre esprit. Il ne dépend qu'à nous de l'orienter de façon à servir nos intérêts. Il convient de porter de l'importance à ce qui en a réellement et à mettre en œuvre les moyens spirituels possibles pour aller là où vous souhaitez aller. Pour être plus épanoui, il est préférable de se concentrer sur les choses qui vous rendent heureux.

Qu'avez-vous à perdre à voir grand ? De même que l'archer vise haut en sachant que sa flèche redescendra pour toucher sa cible, il convient de viser haut et de

voir les choses en grand. Après tout, il y a suffisamment de limites et d'obstacles pour que l'on s'en impose soi-même. Voyez grand, pensez grand, rêvez grand.

Comment voir grand ?

Pour voir grand et penser grand, vous ne devez pas vous limiter. Cela ne veut pas dire être naïf, mais plutôt optimiste et positif. C'est d'autant plus vrai en ce qui vous concerne directement. Ne vous sous-estimez pas, ne vous sous-évaluez pas. Concentrez-vous sur vos qualités et vos atouts. Vous valez plus que vous le pensez et vous êtes capable de plus que ce que vous avez déjà fait.

Surveillez votre parole et parlez positivement. Utilisez un vocabulaire encourageant et optimiste qui annonce la réussite, l'espoir, la joie et le bonheur. Évitez de vous plaindre et d'employer des mots négatifs, voire défaitistes.

Exemple face à une difficulté : « Ce ne sera pas facile, mais je vais tout faire pour y arriver et me dépasser. C'est un

challenge qui va me faire grandir » VS « Je ne vais jamais y arriver, j'en suis incapable, je vais échouer c'est certain ».

Élargissez votre vision et voyez le potentiel des choses. Voyez ce qu'une chose peut devenir et non seulement ce qu'elle est maintenant. Projetez-vous et voyez le meilleur de ce que peut donner une situation donnée. Entraînez-vous à ajouter de la valeur aux gens, aux choses, aux opportunités et à vous-même.

Donnez de l'importance à ce que vous faites. Pensez que ce que vous faites a de l'importance et que vous êtes important. Appliquez-vous dans les tâches que vous faites au travail, à la maison et dans vos diverses entreprises.

Ne vous préoccupez pas des choses triviales sans importance. Focalisez-vous sur vos objectifs et sur la vision que vous avez. Voyez le positif en chaque chose et ne vous limitez pas à de petits détails.

Résumé de ce chapitre

Le bon état d'esprit est nécessaire si vous souhaitez atteindre vos objectifs. Voici ce que vous devez retenir de ce chapitre :

- ✓ Nos actions sont la résultante de notre état d'esprit et de nos pensées
- ✓ Vous pouvez influencer votre état d'esprit
- ✓ Si vous croyez que c'est possible, vous avez raison
- ✓ Si vous croyez que c'est impossible, vous avez également raison
- ✓ Évitez la bassesse et la petitesse, voyez grand, pensez grand, comportez-vous de manière adéquate
- ✓ Votre parole et vos pensées doivent être optimistes et positives, dans chaque chose il y a un potentiel à exploiter. Focalisez-vous sur cela
- ✓ Activez votre esprit pour vous concentrer sur ce qui importe réellement.

Mise en pratique

Prenons les choses à l'envers... Cette mise en pratique demande une auto-analyse.

Notez sur un carnet à chaque fois que vous voyez les choses en petit, cela signifie :

- Notez quand vous vous plaignez et combien de fois vous l'avez fait dans la journée
- Notez quand vous dites des choses négatives envers quelqu'un
- Notez quand vous êtes sceptiques ou pessimistes envers un projet, quel qu'il soit

10. L'INFLUENCE DE L'ENVIRONNEMENT

Un vieil indien explique à son petit-fils que chacun de nous a en lui deux loups qui se livrent bataille. Le premier loup représente la sérénité, l'amour et la gentillesse. Le second loup représente la peur, l'avidité et la haine. « Lequel des deux gagne ? » Demande l'enfant. « Celui que tu nourris » Répond le grand-père.

Sagesse amérindienne.

Vous nourrissez votre corps et également votre esprit de ce que vous consommez. L'environnement dans lequel vous baignez vous influence. Voyons cela plus en détail.

Le chemin le plus approprié

Maintenant que vous avez une destination et que vous êtes prêt à avancer vers celle-ci, il vous faut emprunter les routes les plus appropriées à votre cheminement. En effet, des obstacles se mettront au travers de votre route. Il peut s'agir de doutes ou de personnes négatives, mais aussi de baisse de motivation ou de mauvaise gestion du temps. Quoi qu'il en soit, vous devez être concentré sur vos objectifs et comprendre que certaines choses vous freineront et vous nuiront. Vous devez ainsi apprendre à distinguer ce qui est bon et ce qui est mauvais pour vous et à optimiser votre environnement. Toute la démarche réside dans le fait d'agir là où nous pouvons agir et d'accepter ce sur quoi nous ne pouvons rien. Dans ce chapitre, nous verrons différents éléments de notre environnement sur lesquels nous pouvons agir.

Nous sommes le fruit de notre environnement ? Très bien, faisons de notre environnement une terre fertile où poussent de bons fruits.

Votre environnement vous influence

Les choses qui ne vous apportent rien et vous éloignent de vos objectifs sont considérées comme mauvaises. Attention à ne pas être extrémiste et à ne pas tout confondre. Si vous partez en vacances ou vous accordez un peu de repos, cela fait peut-être partie de votre processus pour atteindre votre objectif et il n'y a pas de mal à cela. On ne peut pas être toujours à 100 % et il faut savoir se faire plaisir et profiter de la vie. Mais, il faut par contre éviter de procrastiner ou de perdre du temps à ne rien faire. Le temps est précieux, ainsi ce que je vous conseille est de vous créer un environnement et un mode de vie sain qui seront à votre service pour vous aider à avancer et à atteindre vos objectifs sereinement. De toute manière, c'est nécessaire et cela se fait naturellement au fil du temps. Vous ne pouvez pas évoluer dans le chaos et vous passer d'un peu d'organisation. Il faut savoir vous discipliner et discerner le bon du mauvais.

Quelques exemples de choses néfastes, qui nous concernent tous, vous sont présentés dans la suite de ce chapitre.

La consommation excessive de télévision

Avant de commencer cette partie, je vous fais part d'un extrait d'un rapport de l'Insee :

(source: <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1280984>)

En 2010, en France métropolitaine, la télévision reste l'écran le plus regardé, avec une moyenne de trois heures par jour, contre trois quarts d'heure pour l'usage domestique de l'ordinateur. Le temps passé devant le petit écran a beaucoup augmenté en 25 ans, mais il est globalement stable depuis 10 ans. Dans le même temps, l'usage de l'ordinateur et d'Internet a beaucoup progressé. Les personnes retraitées ou sans emploi sont toujours celles qui regardent le plus la télévision, alors que les plus jeunes sont celles qui passent le plus de temps devant l'ordinateur. Les ouvriers et les employés regardent plus la télévision que les cadres et les professions libérales. Ces derniers, plus nombreux à posséder un ordinateur, l'utilisent davantage que les ouvriers. La télévision est également de plus en plus visionnée en solitaire. D'une part, aujourd'hui, plus de personnes vivent seules. D'autre part, le nombre de téléviseurs par ménage a augmenté, l'offre de programmes s'est diversifiée et son accès sur les « nouveaux écrans » via Internet se développe. Toutes

124 10. L'INFLUENCE DE L'ENVIRONNEMENT

ces évolutions tendent ainsi à réduire la dimension familiale de la consommation télévisuelle.

Je vous laisse vous faire votre propre opinion. Voici le mien.

Regarder la télévision est souvent une perte de temps. Cela peut s'inscrire dans une optique de détente ou d'instruction et peut donc vous influencer positivement. En revanche, cela peut aussi vous faire perdre du temps et vous rendre passif. Gagnez jusqu'à 3h25 de temps par jour en limitant le temps passé devant votre télévision. (NB: 3h25 est la moyenne passée devant la télé par jour en France métropolitaine). Si vous regardez la télé et que c'est un plaisir pour vous détendre ou pour vous tenir informé, il n'y a aucun mal à cela. En revanche, faites-le consciemment. N'en soyez pas esclave.

Pensez à avoir une consommation intelligente de la télévision. Concernant les informations, sachez que vous pouvez vous en passer sans problème. Si quelque chose d'important arrive, vous serez tenu informé de toute manière. Éviter de trop regarder la télé. C'est une activité passive qui a pour unique but de vous détendre

et de préparer votre cerveau à recevoir des messages publicitaires. Cela se saurait si la télé servait à vous épanouir.

La télé vous donne l'illusion de vous détendre et de décompresser après une journée de travail, mais il y a plein d'autres manières de se détendre et de décompresser. Vous pouvez faire du sport, lire un livre, cuisiner, vous promener... Regarder des films n'est pas inutile dans le sens où cela peut stimuler votre créativité et augmenter votre culture générale. En revanche, le fait de regarder le JT de 20h au quotidien et les jeux télévisés ne vous apporteront rien de bon sur le long terme. Je préfère ne même pas parler des émissions de télé-réalité. Essayez de vous passer de la télévision et vous verrez par vous-même. Vous nourrissez votre esprit du contenu que vous consommez, et ce que vous consommez influence directement votre état d'esprit et la manière dont vous allez penser et agir. Je répète: vous nourrissez votre esprit du contenu que vous consommez ! Votre esprit est une machine à penser et à ressentir des émotions, choisissez donc les contenus qui vous apporteront du positif dans votre vie !

L'alimentation de mauvaise qualité

Si l'on nourrit son esprit du contenu que l'on consomme, sachez que l'on nourrit son corps de la nourriture que l'on mange. Cela peut paraître une évidence, mais bien des gens tendent à l'oublier ou bien n'y prêtent pas plus d'importance que cela. La nourriture que vous mangez a des effets sur votre corps, sur votre état d'esprit, sur votre humeur, sur votre bien-être et donc, de surcroît, sur vos performances.

Essayez de perdre les mauvaises habitudes alimentaires que vous traînez depuis longtemps et optez pour une alimentation saine. Privilégiez la qualité à la quantité. Mettez-vous dans des conditions optimales pour tendre vers vos objectifs. Je ne vais pas rentrer plus en détail sur ce point, car ce n'est pas un livre de nutrition, mais sachez que c'est un point important de notre vie qu'il ne faut pas négliger. Lorsque vous faites le plein pour votre voiture à la station essence, vous choisissez scrupuleusement le carburant adéquat n'est-ce pas ? Pour votre corps, le carburant est l'alimentation que vous ingurgitez. Votre voiture a-t-elle plus de valeur que votre santé ?

Les réseaux sociaux et internet

De la même manière que la consommation abusive et inutile de la télévision peut vous nuire à terme, les réseaux sociaux et internet peuvent être néfastes. Je ne crache pas sur internet ou sur les réseaux sociaux, car je les considère comme un cadeau pour notre époque. C'est fabuleux tout ce que permet internet et il y a vraiment du bon à prendre. En revanche, comme toute chose, sachez différencier les moments où vous perdez votre temps des moments où vous êtes productifs et efficaces.

Internet et les réseaux sociaux vous font perdre en temps et en productivité ? Comme pour la télévision, apprenez à gérer votre consommation, que ce soit en quantité et en qualité. Les réseaux sociaux ont un caractère chronophage et addictif impressionnant.

En effet, *scroller* votre fil d'actualité Facebook des heures chaque jour ne vous aidera pas à atteindre vos objectifs. Regarder des vidéos stupides à longueur de journée non plus. Vous pouvez socialiser sur le net et vous détendre bien entendu, mais il faut que cela soit fait de manière contrôlée et consciente. Sachez que les

réseaux sociaux peuvent être addictifs. Et comme pour toute addiction il y a certains dangers. Restez focus sur vos objectifs et apprenez à vous autodiscipliner. En plus du contenu « inutile » qui vous fera perdre votre temps, il y a le contenu « négatif » qui influencera négativement votre humeur. Je parle de tous ces contenus qui nous montrent que le monde ne va pas bien, etc. J'en ai consommé un tas, j'ai pris conscience de certaines choses, j'ai compris qu'il y avait plein de choses qui n'allaient pas et que l'on pouvait améliorer, mais que faire ensuite ? Et bien on arrête de se rendre fou avec ce type de contenu et on passe à l'action.

De manière générale, je vous suggère de consommer uniquement du contenu qui vous rend optimiste, énergique, positif et productif. Être triste et en colère ne vous aidera pas. Filtrez le contenu que vous consommez et focalisez-vous sur le positif.

Les personnes négatives

Les personnes négatives sont celles qui vous freineront dans l'atteinte de vos objectifs et la réalisation de vos rêves. Ces personnes vous diront que ce n'est pas

possible, que « si c'était si simple ça se saurait », que « personne n'a encore fait ça donc ce n'est pas toi qui y arriveras », ou encore « tu rêves la vie ça ne marche pas comme ça ». Ces personnes ont abandonné. Nous, on y croit et on va y arriver, mais ces personnes n'y croient plus. Pire encore, elles vous nuisent et vous freinent. Connaissez-vous une personne qui a réussi sans le vouloir et sans y croire ? Ce n'est pas parce qu'on y croit qu'on va y arriver, mais il est sûr que si vous ne croyez pas en vous, vous n'y arriverez pas. Protégez-vous de ces personnes négatives.

Malheureusement, dans certains cas ces personnes font partie de notre entourage proche. Il peut s'agir de nos amis ou de notre famille et cela peut être difficile à gérer. J'ai moi-même vécu ce type de situations. Les personnes négatives ne le sont pas par méchanceté. Bien souvent, ces personnes nous apprécient, mais leur état d'esprit ne nous aide pas. Je vous suggère donc d'identifier les personnes qui sont négatives et vous freinent, et de prendre un peu de distance avec. Autre possibilité, si vous devez côtoyer ces personnes, ne parlez pas de vos projets et restez dans des sujets qui ne vous affecteront pas. C'est un point peu évident qu'il faut apprendre à gérer. Prendre un peu de distance

pour mieux revenir par la suite vers la personne en question peut être une solution.

Le manque de sommeil

Le sommeil est très important, il vous permet de recharger vos batteries et de récupérer. Si vous êtes fatigué, vos capacités seront diminuées et vous aurez moins d'énergie pour avancer sur vos projets. La fatigue peut être source de mauvaise humeur, de mauvais choix, de blessure ou de maladie. Ne négligez pas votre sommeil. Une bonne hygiène de vie vous aidera à avancer sereinement et le sommeil en fait partie.

Lorsque vous avez atteint un de vos objectifs, octroyez-vous du repos ou des vacances ! Ou encore donnez-vous des récompenses lorsque vous les avez méritées. Le cerveau humain fonctionne beaucoup avec des récompenses. Pensez-y !

Résumé de ce chapitre

Cette liste n'est pas exhaustive et chacun doit l'interpréter à sa manière en fonction de sa situation actuelle. Ce qu'il faut retenir c'est que vous êtes influencé par votre environnement et par ce que vous consommez. Sur le long terme cela joue un rôle non négligeable alors essayez de vous exposer à un environnement qui vous influencera positivement et qui vous aidera dans ce que vous voulez faire. Apprenez à discerner ce qui est bon ou pas pour vous. Inutile de devenir un robot ou un extrémiste, des écarts et des plaisirs sont nécessaires et font partie du processus, mais ils doivent être mérités et faire partie d'un équilibre de vie.

- ✓ Votre environnement vous influence en bien comme en mal. Privilégiez le positif.
- ✓ La consommation excessive de télévision ne vous apportera rien de positif
- ✓ Internet et les réseaux sociaux peuvent être très utiles tout comme ils peuvent vous faire perdre votre temps et absorber votre temps inutilement.
- ✓ Les personnes que vous côtoyez ont une influence sur vous et parmi celles-ci se trouvent peut-être des

132 10. L'INFLUENCE DE L'ENVIRONNEMENT

personnes négatives. Tâchez de faire la part des choses et d'adopter le bon comportement afin de ne pas dévier de votre trajectoire. Privilégiez les personnes positives.

- ✓ L'alimentation est le carburant du corps. Soignez-le pour un bien-être accru !
- ✓ Le sommeil est très important pour votre réussite, car il permet le repos de votre esprit et de votre corps. Cela vous donne l'énergie et la lucidité pour faire les bons choix et mener les bonnes actions.

Mise en pratique

Voici des choses simples à mettre en place pour améliorer votre environnement. Vous pouvez les étendre à d'autres aspects de votre vie.

De manière générale, mettez en place des routines dans votre quotidien et autodisciplinez-vous. Je répète, mettez en place des routines dans votre quotidien et autodisciplinez-vous.

La télévision

- Imposez-vous des créneaux à respecter par jour. Fixez-vous un objectif en lien avec le temps passé devant la télé en respectant la bonne définition d'un objectif.

Internet et les réseaux sociaux :

- Déterminez des plages horaires
- Commencez votre journée par 30 min de mode avion

134 10. L'INFLUENCE DE L'ENVIRONNEMENT

- Sur votre smartphone, vous pouvez désactiver les notifications intrusives ou désactiver les données mobiles par moment

Déconnectez de temps en temps : sortez faire un tour sans votre téléphone. Coupez votre wifi. Passez en mode avion... etc.

Les personnes négatives:

- Identifiez les personnes négatives dans votre entourage
- Prenez des mesures constructives afin de limiter le caractère négatif de cette relation

Alimentation

- Je pense que vous savez plus ou moins les recommandations à suivre... Je vous suggère en revanche de noter et de suivre cet aspect. Additionnez-le avec d'autres objectifs comme le sport par exemple.

Sommeil :

- Couchez-vous à heures fixes chaque jour pour un sommeil de meilleure qualité. Faites des étirements au matin pour combattre la fatigue et faites une sieste quand vous le pouvez et en ressentez le besoin. Faites de l'activité physique pour lutter contre l'insomnie.

11. Vous êtes ce que vous pensez

être

« Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire, il peut le concrétiser »

Napoléon Hill

Lorsque l'on a un projet pour soi et que l'on souhaite le mener à bien, on rencontre de nombreux obstacles et les choses ne se passent pas toujours comme on l'avait prévu. Et c'est tant mieux. En effet, si tout était prévisible, la vie ne serait pas ce qu'elle est et on s'ennuierait. De plus, c'est dans l'adversité que l'on grandit et que l'on s'élève. En revanche, il est vrai qu'il faut savoir faire face à l'adversité et appréhender les obstacles sur notre chemin. D'ailleurs, si certains éléments peuvent nous aider en nous motivant et en nous encourageant, d'autres auront l'effet inverse et

sèmeront en nous le doute et la crainte. Comment identifier les facteurs positifs qui nous aident et ceux qui nous freinent et nous limitent ?

Le système de croyances

Chaque individu a un système de croyances qui influence ses pensées et ses actions. Ce sont des convictions plus ou moins fortement établies que l'on a acquises au cours de notre vie. Ce système de croyances n'a rien à voir avec les croyances religieuses bien que celles-ci peuvent en faire partie. Le système de croyances représente toutes les choses auxquelles vous croyez. C'est un système établi dans votre cerveau issu de votre expérience et de votre éducation. Si on vous a toujours inculqué que vous ne pouviez pas être bon dans tel domaine, vous allez finir par y croire et cela deviendra partie intégrante de votre système de croyances. De même, si vous croyez que vous dominez une thématique et un sujet, votre comportement sera fonction de vos croyances. Vous avez plein de croyances en vous et nous en forgeons continuellement.

La société, l'éducation que l'on a reçue, ou encore notre culture, nous ont mis dans la tête certaines croyances que l'on a renforcées au cours de nos expériences. Un exemple amusant pour illustrer ces croyances concerne les croyances populaires que l'on a sur les autres nationalités. Lors d'un de mes voyages au Mexique les gens pensaient que les Français ne se lavaient pas. Je ne sais pas d'où cela vient, mais je peux vous assurer que pour certaines personnes cette croyance était fortement établie. Cela m'a amusé plus qu'autre chose. Une fois alors que j'étais invité dans la famille d'une amie pour passer la fête de Noël, j'ai pris ma douche et cela fut très bref, car je n'arrivais pas à faire fonctionner l'eau chaude. De plus, je n'aime pas m'attarder trop longtemps sous la douche. Un oncle de mon amie m'a charrié en disant que c'était donc vrai que les Français n'aimaient pas se laver. Un autre exemple est d'être persuadé que les Espagnols font la sieste après manger quotidiennement. Je travaille avec des Espagnols et à chaque fois quelqu'un leur fait la réflexion, pourtant, en Espagne, la sieste n'est pas si répandue qu'on voudrait nous le faire croire.

Tout ça pour dire que nos croyances sont partout et que tout le monde est soumis à son système de croyances.

Nos croyances nous éblouissent et orientent notre interprétation des choses. Elles ont un impact sur notre manière de penser et l'esprit humain aime renforcer ses croyances.

Le cerveau est sélectif dans l'interprétation et la mémorisation de ce qu'il perçoit. Ainsi, une personne raciste par exemple verra ce qui confortera ses idées, car son cerveau est sélectif et ne verra pas tout ce qui prouve qu'il a tort. De même dans une dispute, c'est le même procédé. Notre cerveau sélectionne les informations afin qu'il soit satisfait dans ses croyances et convictions. Les politiques le savent et c'est pourquoi ils leurs arrivent souvent de dire dans une même phrase tout et son contraire. Voyez vous-même : « Nous avons, d'un côté, trop de personnes assistées qui profitent du système et nous devons sévir afin de limiter ces abus ; d'un autre côté, il faut aider les gens dans le besoin, car chacun de nos compatriotes doit pouvoir vivre dignement dans notre pays ». Ce type de discours existe et c'est une manière de communiquer intelligente afin de mettre tout le monde d'accord. Les gens qui veulent sévir et limiter les aides sociales seront d'accord avec cette phrase, et ceux qui veulent davantage d'aides également. Cela est dû à la

140 11. VOUS ETES CE QUE VOUS PENSEZ ETRE

sélectivité des informations que reçoit notre cerveau. Pour ce qui est de nos croyances, c'est la même chose. Nous avons un système de croyances et celles-ci jouent un rôle sur notre comportement et notre manière de penser. Parmi ces croyances certaines sont positives et d'autres négatives.

Être trop attaché à ses croyances représente un risque, car cela est signe de rigidité de l'esprit et d'étroitesse. Le mieux est donc d'en prendre conscience et de tenter de les comprendre afin de s'améliorer et de faire de nos croyances des alliées au service de nos intérêts, à savoir atteindre nos objectifs et devenir meilleur. Toute croyance a été inculquée d'une manière ou d'une autre dans notre esprit, cela signifie qu'elle peut en sortir et qu'il est possible de changer son système de croyances.

Posez-vous ces questions :

- Quel est mon système de croyances ?
- D'où viennent mes croyances ?
- Quels effets peuvent-elles avoir sur ma vie et mes actions ?

Les croyances limitantes

Dans notre système de croyances, il y a certaines de nos croyances qui sont limitantes. Ces croyances nous freinent dans nos ambitions et nos projets. Ces croyances nous empêchent d'accomplir certaines choses et justifient l'inaction ou l'attente. Ces croyances nous ont été inculquées directement ou indirectement et ces croyances nous limitent.

Voici quelques-unes des croyances limitantes les plus répandues :

- La vie est dure
- Il faut travailler dur pour réussir
- Trop bon, trop con
- C'était mieux avant
- Je suis trop vieux ou trop vieille pour apprendre
- Je ne mérite pas d'avoir cela
- Le succès monte à la tête
- C'est pour les autres
- Je n'ai pas le droit à l'erreur
- Il faut souffrir pour être belle/beau
- Le temps, c'est de l'argent

142 11. VOUS ETES CE QUE VOUS PENSEZ ETRE

- Je suis comme je suis, il est trop tard pour changer
- Si c'est trop beau, c'est suspect
- Si c'était si facile, tout le monde le ferait

Etc. Nous avons tous des croyances limitantes, mais celles-ci nous bloquent et vont justifier notre inaction. Comme le dit Bouddha :

« Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde. »

Penser négativement et renforcer vos croyances limitantes au quotidien vous affaiblira sur le long terme et vous paralysera. Il est possible de se défaire de ses croyances et s'il peut être difficile de changer celles des autres, changer les vôtres est à votre portée. Comprendre qu'une croyance limitante en est une représente déjà 50 % de sa destruction. Une croyance est limitante lorsqu'elle vient justifier ou légitimer un comportement qui vous empêche d'avancer.

Comment vous défaire de vos croyances limitantes ?

Pour vous défaire de vos croyances limitantes, voici plusieurs suggestions qui devront vous aider.

La première consiste à reconnaître que vous avez des croyances qui vous sont propres et que ce ne sont que vos croyances. Ce ne sont pas des vérités générales intangibles. Admettez que c'est votre point de vue et que vous pensez ainsi. Pour vous aider, trouvez quelqu'un qui serait, selon votre croyance, dans la même situation que vous, mais qui observerait de tout autre résultat. Ainsi, si par exemple votre croyance limitante porte sur votre âge, soit trop avancé, soit trop jeune, peu importe, trouvez une personne du même âge qui fait ce que vous pensez impossible de faire. Vous pensez être trop jeune pour entreprendre un nouveau projet ? Il y a des entrepreneurs de tout âge... Vous pensez être trop âgé pour vous mettre au sport ? Il y a des sportifs de tout âge, il est vrai qu'à partir d'un certain âge les performances décroissent, mais cela n'empêche nullement la pratique. Quelle que soit votre croyance, il y a moyen de s'en défaire.

144 11. VOUS ETES CE QUE VOUS PENSEZ ETRE

Pour passer outre ses croyances limitantes, il faut ouvrir son esprit et faire les choses que l'on n'aime pas. Il faut nourrir son esprit avec des idées et des informations différentes. Même si cela n'est pas facile ou agréable au début, cela permet de prendre du recul et de comprendre que notre vérité n'est vraie qu'avec ceux qui y croient. Consommez du contenu différent de manière volontaire et essayez de nouvelles choses pour démanteler vos croyances limitantes.

Personnellement, j'aime adopter une démarche expérimentale et faire de nouvelles choses. Sur le sujet de l'alimentation et de la nutrition, j'aime essayer de nouvelles choses pour voir ce qui me convient le mieux. Ainsi, j'essaie de consommer peu de céréales et de glucides à indice glycémique élevé. Je ne manque pas d'énergie pour autant ! De même, dans ma pratique sportive, j'aime m'entraîner à jeun. Avant, j'aurais dit que c'était inconscient et que j'allais tomber dans les pommes. En fait, mon corps s'est parfaitement habitué et je me sens plus léger et les sensations sont meilleures. Ce ne sont que de simples exemples, mais il faut essayer de nouvelles choses et expérimenter pour se défaire de ses croyances limitantes.

Se défaire d'une croyance limitante nécessite un regain de confiance en soi et de motivation. Dans ce livre, vous trouverez des clés pour bâtir votre confiance en vous et vous motiver. Les objectifs sont une excellente manière de se motiver et de se confronter à soi. Un objectif atteint renforce l'estime de soi. Ainsi, pour une croyance limitante donnée vous pouvez fixer un objectif.

Programmez votre cerveau avec l'autosuggestion

Napoléon Hill, auteur reconnu en matière de développement personnel, disait « Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire, il peut aussi le concrétiser ». Cela signifie qu'il vous faut croire que vous êtes capable de vous défaire de votre croyance limitante. L'autosuggestion peut être une solution. L'autosuggestion permet d'influencer et de nourrir votre subconscient.

Le subconscient est très puissant, car il peut orienter votre vie et attirer ce à quoi il aspire. Ainsi, si vous nourrissez votre esprit négativement vous serez plus

146 11. VOUS ETES CE QUE VOUS PENSEZ ETRE

enclin aux problèmes et aux tracas. En revanche, si vous nourrissez votre esprit de pensées positives, motivantes et inspirantes, vous attirerez alors le bien et la réussite dans les domaines convoités. L'autosuggestion positive agit ainsi sur l'esprit et le subconscient et en modifie les aspirations.

L'autosuggestion permet de programmer votre cerveau dans un but précis. Pour pratiquer l'autosuggestion, vous devez faire appel à vos sens. L'ouïe et la vue sont les plus efficaces. C'est le même principe que les messages subliminaux, qu'ils soient publicitaires ou médiatiques, le but est d'influencer votre esprit. Utilisez ce procédé sur vous pour parvenir à vos fins !

Le fait d'écrire, de visualiser ou de réciter le contraire de votre croyance limitante de manière répétée modifiera vos croyances. C'est à double tranchant, si vous vous répétez sans cesse « Je suis incapable de faire cela » votre esprit le pensera et vos croyances seront limitantes. En revanche, si vous pratiquez l'autosuggestion positive cela vous aidera à prendre le contrôle. Pourquoi se limiter ? Mettez en œuvre ce qui est en votre pouvoir pour atteindre vos objectifs et

mener la vie que vous désirez. Influencer vos croyances est en votre pouvoir, faites-le positivement !

Résumé de ce chapitre

- ✓ Nous avons tous des croyances qui façonnent notre esprit et notre vision.
- ✓ Ces croyances nous dictent ce qui est bon ou mauvais de faire, ce que nous pouvons ou ne pouvons faire, et qui est normal ou anormal. Ces croyances constituent notre système de croyances. Chacun a son propre système de croyances et peut agir dessus.
- ✓ La première étape est de reconnaître et d'identifier les croyances limitantes. Si nos croyances sont entrées dans votre esprit, alors elles peuvent en sortir et c'est à vous de vous défaire de celles qui vous freinent.

Mise en pratique

- Réfléchissez sur votre système de croyances à chaque fois que vous considérez quelque chose comme impossible ou infaisable. De la même manière, remettez en question ce qui vous paraît comme évident ou acquis
- Développez votre esprit critique et expérimentez par vous-même dès que vous en avez l'occasion
- Établissez une liste des principales croyances de votre système de croyances
- Identifiez celles qui vous bloquent et vous empêchent d'avancer
- Prouvez-vous que ces croyances sont infondées à partir de contre-exemples existants
- Pratiquez l'autosuggestion pour vous convaincre et vous autopersuader
- Enfin, une fois que vous vous serez affranchi de vos croyances limitantes, laissez les autres parler et ne les écoutez pas quand ils évoqueront vos anciennes croyances limitantes.

12. QUI EST VOTRE RIVAL ?

« Une fleur ne pense pas à rivaliser avec la fleur d'à côté. Fleurir lui suffit »

Zen Shin Talks

Au cours de notre cheminement personnel, il nous arrive de nous questionner et de douter. On se compare au voisin et on devient soucieux ou envieux. La société occidentale est une société basée sur la culture de la performance où la compétition est enseignée dès le plus jeune âge. À l'école, il y a un premier et un dernier. On fonctionne par classement et par concours. On attribue des notes aux gens et toute une hiérarchisation se met en place implicitement. Chacun essaye de rayonner à sa manière pour exister, mais à quoi bon ? Que l'on soit clair, il y aura toujours meilleur que vous dans un domaine et il y aura toujours pire. Pourquoi se comparer aux autres ? Ou plutôt...

Pourquoi ne pas se comparer aux autres

Vous comparer aux autres ne vous fera pas avancer. Pire encore, c'est le signe d'un manque de confiance en soi et d'une estime personnelle faible. Rassurez-vous tout le monde se compare à autrui de temps en temps. Enfin, tout dépend de quelle manière et dans quelle proportion. Se comparer de manière saine et pour se motiver n'est pas vraiment une comparaison, mais plutôt une inspiration. Ici, je parle du fait de se comparer directement avec quelqu'un d'autre. Lorsque l'on se compare avec quelqu'un, il y a deux cas de figure qui se présentent :

- Le premier est celui dans lequel on flatte notre ego, car on éprouve un sentiment de supériorité vis-à-vis de l'autre. Ce sentiment provient du fait que l'on estime meilleurs nos résultats à celui de la personne avec laquelle on se compare. C'est une attitude à éviter, car petite et basse. Prendre de haut une personne ne se justifie pas, quoique l'on puisse comparer. De plus, les comparaisons sont biaisées. En effet, on ne sait peut-être rien de l'autre. Il y a la partie émergée et immergée de l'iceberg. Nous faisons des

hypothèses et à partir de celles-ci, nous tirons des conclusions hâtives. Ces mêmes conclusions nous rabaisent au lieu de nous élever.

- Le second cas est celui dans lequel on se compare à une personne et qu'on en conclue que l'on est inférieur à cette personne. Là encore, personne n'est inférieur ou supérieur. Nous sommes justes des êtres différents avec des parcours différents et des aspirations différentes. Là encore, il y a le visible et l'invisible. Que savez-vous réellement de la situation d'autrui ? Une personne qui sourit ne peut-elle pas cacher sa tristesse ? Ne vous comparez pas. Inspirez-vous à la limite pour vous motiver.

En effet, on ne connaît pas la vie des gens ni leurs états d'âme. Chacun a un parcours qui lui est propre et des aspirations différentes. Dans la vie, on n'est pas en compétition avec autrui, car on ne participe pas à la même course. On ne part pas tous au même moment, et nous n'avons pas tous à courir la même distance. Certains font des faux départs et d'autres commencent fort puis se blessent. En fait, il faut se préoccuper de son couloir uniquement et avancer. Vous ne savez pas

152 12. QUI EST VOTRE RIVAL ?

où vous serez demain ni où votre voisin en sera. Je connais des personnes qui se sont révélées tardivement tandis que d'autres, qui avaient « bien démarré » ont connu par la suite des mésaventures ou autres accidents qui les ont freinés. Il faut savoir reconnaître avec humilité que nous sommes ignorants de beaucoup de choses.

Dans une partie de cartes, ce qui compte ce n'est pas tant le jeu que l'on reçoit au début de la partie, ce qui importe c'est comment on joue nos cartes. De même, certains cachent bien leur jeu et d'autres sont des bluffeurs professionnels. À chacun sa stratégie, mais ce qui importe c'est ce que vous faites de vos cartes et non ce que les autres font. Sinon l'on s'enlise dans des hypothèses, de la spéculation ou des commérages et autres critiques inutiles. Préoccupons-nous de nos actions et ne nous comparons pas.

Il y a, malgré tout, une personne avec laquelle vous devez vous comparer...

La personne avec qui vous devez vous comparer

S'il y a bien une personne avec laquelle vous devez vous comparer, c'est vous-même. En effet, se comparer c'est se remettre en question, c'est vouloir s'améliorer et progresser. Si vous faites du sport par exemple, ne regardez pas les performances de l'autre, focalisez-vous sur les vôtres.

De même, quelle est votre tendance actuelle ? Êtes-vous sur le déclin ou en progression ? Sur quels aspects de votre vie avez-vous progressé, régressé, changé ? Vos envies changent avec le temps, votre perception également. Lorsque vous vous fixez des objectifs et que vous abordez une démarche consciente et proactive, il faut savoir regarder en arrière pour s'améliorer et progresser. Ce qui n'a pas marché et qui vous paraît comme étant un échec n'en est pas un si vous en avez tiré des leçons. Regardez le chemin parcouru, mois et après mois, et année après années, et comparez ce qui est comparable. Votre meilleur allié et votre meilleur ennemi sont une seule et même personne : vous-même. Comparez-vous à vous-même afin de vous challenger

154 12. QUI EST VOTRE RIVAL ?

et de vous dépasser. C'est cela une comparaison utile et saine.

Résumé de ce chapitre

Il ne faut pas se comparer aux autres, car cela ne sert à rien et ne nous apporte rien. On ne connaît pas la vie des gens ni leur réelle situation. Peut-être qu'à leur place on ferait autrement, nous pouvons nous poser la question, mais cela ne sert à rien, car on ne sera jamais à leur place. Même deux frères jumeaux qui ont énormément de choses en commun sont uniques et différents. Inutile donc de se comparer à quiconque.

S'il y a bien une personne avec qui vous devez vous comparer, c'est vous ! Pour progresser, il faut savoir prendre du recul et analyser ses résultats, ses actions et ses performances. Tout cela évolue dans le temps, et nos aspirations également. S'il faut parfois regarder en arrière, cela ne doit pas être source de regrets et il faut aller de l'avant avec optimisme.

- ✓ Se comparer aux autres ne vous apportera rien
- ✓ Se comparer aux autres est une manière de fuir
- ✓ Chacun a une perception du monde qui lui est propre et chaque personne est unique

156 12. QUI EST VOTRE RIVAL ?

- ✓ La personne avec laquelle vous devez vous comparer pour progresser n'est autre que vous-même

Mise en pratique

Afin de suivre vos progrès et avancer sereinement vers vos objectifs :

- Effectuez un suivi régulier de vos résultats afin de comparer le « moi d'aujourd'hui » avec le « moi d'hier »
- Effectuez un suivi régulier des actions mises en œuvre afin d'améliorer le processus
- Écrivez de manière quantifiable ces différents suivis et fixez-vous des échéances de suivis
- Ne vous dégoûtez pas de ce suivi, faites-le à intervalle raisonnable
- Réajustez ce qui doit l'être pour vous rapprocher de vos objectifs
- Regardez le chemin parcouru et récompensez vos réussites !

13. Vous pensez tout savoir ?

« L'esprit qui s'ouvre à une nouvelle idée ne revient jamais à sa taille d'origine. »

Albert Einstein

J'ai toujours été curieux et je me suis toujours instruit d'une manière ou d'une autre depuis mon jeune âge. En revanche, je voyais l'école comme une contrainte pour faire plaisir aux parents. Aussi, je n'aimais pas lire. En fait, je ne « pouvais pas » lire. Impossible de me concentrer et lire un livre. D'ailleurs, je n'ai jamais lu un livre en entier durant 25 ans d'existence. Puis lorsque je me suis fixé mes objectifs, j'ai voulu accélérer le processus afin de les atteindre au mieux. Je me suis donc dit « j'achète ce livre et on verra quel effet cela aura sur moi » et l'effet fut plus que positif. Expérience concluante, j'ai continué. Aujourd'hui, j'enchaîne les livres et j'en ai toujours 2 ou 3 d'avance. Je lis même en

anglais et j'y prends goût. Il me reste tant de livres à lire, mais j'ai un rythme plutôt satisfaisant lorsque je regarde d'où je pars. Comme quoi, on peut évoluer... Si vous n'aimez pas la lecture, il existe plein d'autres supports que le livre pour enrichir son esprit !

Plus vous en savez plus vous avez à gagner

Quel que soit votre projet, vous devrez vous former. Soit il s'agit d'un champ de compétences que vous maîtrisez, et dans ce cas vous avez dû vous former, soit ce sont de nouvelles compétences à acquérir et vous devez aussi vous former. Même si vous pensez avoir déjà les compétences, sachez que si vous désirez un changement et avez un objectif, cela signifie que vous allez devoir faire des choses que vous ne faites pas. Il faut donc vous former. Attention, se former ne veut pas forcément dire suivre des cours ou payer une formation, bien que cela puisse accélérer vous aider. Se former peut signifier se renseigner sur un sujet et y consacrer du temps. Lire des articles ou regarder des vidéos sur un sujet précis en lien avec nos objectifs. En fonction de la cadence souhaitée, vous opterez pour telle ou telle façon de vous former.

Lire des livres délivre

Le fait de lire ce livre s'inscrit déjà dans une démarche de formation. Le but de la lecture est d'acquérir de nouvelles connaissances — je parle ici des livres qui ne sont pas des fictions. Il peut s'agir de connaissances techniques ou de connaissances plus abstraites. Par exemple, en ce qui me concerne, lorsque je travaille sur mon site internet, je dois me former techniquement sur comment faire telle ou telle chose, mais aussi me former sur l'état d'esprit qui me permettra d'atteindre mes objectifs.

Apprendre à être productif, renforcer sa confiance en soi, rester motivé, comment être plus efficace dans ce que l'on fait, nous avons toujours à apprendre. Pour ma part, et je vous conseille de faire de même, je lis beaucoup et de plus en plus. J'ai soif de savoir et j'y prends goût. Rappelez-vous de la théorie du niveau 99. Il n'est pas possible d'arriver au sommet sans se former. Reconnaissons que nous avons beaucoup à apprendre encore et apprenons. Mettons notre égo de côté. Quelque chose qui fonctionne bien chez moi et que je recommande est : inspirez-vous des gens qui ont fait ce que vous voulez faire.

Se préparer s'inscrit dans une démarche proactive qui vous motivera

La différence entre quelqu'un qui se forme et celui qui ne se forme pas, c'est que l'un va progresser plus vite et va éviter de nombreuses erreurs. Je vous laisse deviner duquel il s'agit. En effet, des personnes ont pris la peine d'étudier des sujets et de regrouper des informations dans des livres ou autres supports, alors autant se servir directement de l'existant plutôt que de vouloir réinventer la roue. Inspirez-vous de ceux qui ont fait ce que vous voulez faire. Le fait de participer à des événements de type séminaire ou conférence, ou encore des webinaires peut servir et motiver. Je l'ai fait et ça a marché pour moi. A chacun de trouver l'ambiance et l'apprentissage qui lui correspond. Le fait d'évoluer avec des personnes qui partagent des objectifs similaires aux nôtres est motivant.

De même qu'un sportif doit s'entraîner et se préparer avant un grand rendez-vous, faites-en de même. Je vous ai regroupé des livres en lien avec le développement personnel à la fin de ce livre, allez-y jeter un œil !

Cumuler les apprentissages pour plus de résultats

Le fait de lire et de vous imprégner d'un sujet vous mettra dans une dynamique positive. Une des techniques pour avancer plus vite encore c'est de cumuler les apprentissages. De ce fait, si vous souhaitez apprendre sur un sujet de développement personnel par exemple, essayez de lire dans une langue étrangère. S'il s'agit d'un livre en anglais, c'est souvent le cas, vous apprenez le contenu du livre ainsi que la langue anglaise en même temps. Cela fonctionne également avec une vidéo, mais lorsque l'on débute la lecture paraît plus accessible.

Plus vous en saurez, plus vous serez efficace. Il s'agit ici d'aiguiser vos armes pour performer par la suite. Une phrase que j'affectionne dit « celui qui transpire le plus à l'entraînement saigne le moins en guerre ».

Ce livre s'appelle La Magie de l'Action, donc vous savez que l'action et la pratique ont une importance cruciale, mais la théorie et l'instruction vous apporteront énormément également. Imaginez un guerrier qui part en bataille, mais qui ne s'est jamais

entraîné. Il n'est pas prêt et risque de ne pas être au niveau. De plus, lorsqu'on se prépare, on gagne en confiance et en assurance. Les peurs et les craintes sont fondées sur de l'ignorance. Le fait de vaincre l'ignorance par la théorie ou l'expérience renforce la confiance.

Inspirez-vous de ceux qui ont fait ce que vous voulez faire

Si vous avez compris l'importance de lire ou de se former, mais que vous ne savez pas par où commencer, je vous invite à vous inspirer de ceux qui ont fait ce que vous voulez faire. En d'autres termes, à lire ou à vous former comme ces personnes ont fait. Imaginez que vous souhaitez être athlétique et sportif tandis que vous êtes aujourd'hui en surpoids. Vous allez à un cours de sport pour vous dessiner une silhouette athlétique et le professeur qui entre dans la salle a un physique à l'opposé de vos attentes. Il est flasque, manque de souplesse et il est lui aussi en surpoids. Quelle sensation ressentirez-vous ?

164 13. VOUS PENSEZ TOUT SAVOIR ?

Inspirons-nous de ceux qui font ou ont fait ce que nous désirons et non des autres qui nous disent quoi faire alors qu'ils n'ont eu aucun résultat.

Lorsque l'on commence à faire quelque chose, certains nous donnent des conseils. Cela part sans doute d'un bon sentiment et d'une intention. En revanche, comment savoir si ces conseils sont bons à prendre ? Il suffit de regarder les résultats de la personne qui vous les donne.

Autre astuce : partagez vos apprentissages et vos bons tuyaux avec des personnes qui ont les mêmes objectifs. Nous avons la chance aujourd'hui de disposer d'internet. Si personne dans votre entourage ne s'intéresse à votre passion, sachez qu'il existe plein de manières de partager son évolution avec d'autres passionnés. Il y a des forums, des meetups, des groupes sur les réseaux sociaux, des blogs... Même si vous vivez dans une petite ville avec internet vous avez accès à tout.

Investissez en vous pour passer au niveau supérieur

Pour finir, sachez que si vous n'êtes pas prêt à consacrer du temps ou de l'argent pour vous former, cela signifie que vous n'êtes pas déterminé à voir des changements dans votre vie. Si vous voulez des résultats, il faut investir en vous. Cela signifie qu'il faut fournir certains efforts. En temps, en énergie, ou en argent, ces efforts sont des dépenses utiles. Ce sont des investissements. Investir en soi est un des meilleurs investissements possible que l'on puisse faire. Car cela contribue à notre évolution et à notre progression. Cela peut nous aider à atteindre nos objectifs et à nous épanouir. L'apprentissage ne devrait jamais cesser.

Tout est une question de priorité et de choix. Il faut faire des choix et comprendre la valeur ajoutée que peuvent nous apporter un savoir et des connaissances plus poussés.

Ce que nous avons dans notre tête, plus personne ne peut nous l'enlever.

Le bonheur est dans le progrès

En avançant dans mon cheminement personnel et en me questionnant, il m'est arrivé de me remettre en question et de me demander quel était le sens de la démarche que j'entreprenais. Pourquoi et à quoi bon ? Je pense avoir trouvé une partie de la réponse. Souvenez-vous de notre pouvoir créateur. Il s'avère que ce pouvoir créateur n'est pas un simple pouvoir. C'est un besoin. Un besoin profond de s'accomplir et de vivre à travers ses accomplissements. Cela fait référence à la pyramide de Maslow. De ce fait, lorsque l'on se questionne, on comprend mieux pourquoi nous entretenons des aspirations et des désirs d'un « mieux ». Cette quête nous pousse à agir et nous guide vers un progrès. Ce cheminement nous mène à l'atteinte de nos objectifs, et après ? En fait, ces objectifs nous guident, mais une fois qu'ils sont atteints nous ne sommes pas rassasiés pour autant. Le fait est que l'épanouissement et le bonheur ne se trouve pas à l'arrivée, mais dans le chemin lui-même. Dans cette démarche de progrès, de développement, de prise en main, on devient une personne meilleure chaque jour un peu plus. Ce progrès continu peut s'avérer être fatiguant, voire

même, éprouvant, mais après tout nous répondons à nos besoins...

Progresser est un cheminement, et c'est une expérience qui nous fortifie et nous fait grandir. C'est en cela que nous devenons meilleurs et aspirons à ce mieux.

Adopter une démarche expérimentale

Lorsque l'on cherche à agir sur soi et pour soi, une soif de savoir et de connaissance grandit en nous. Nous tentons de l'assouvir et d'y répondre en consommant différentes sources d'informations. Comme ce livre par exemple. Cependant, de mon humble expérience, je me suis aperçu qu'on rencontrait des tas d'informations sur des sujets similaires. Ces informations ne sont pas toujours en adéquation. Il m'est alors arrivé de me remettre en question et de repenser mon système de croyances. J'en ai conclu, que bien souvent, il n'y a pas une unique bonne façon de faire, d'agir et de penser. En fait, il y a autant de bonnes façons de faire qu'il y a de personnes. Chaque personne est différente et ce qui peut fonctionner chez l'un ne fonctionnera peut-être pas chez l'autre. De ce fait, je vous invite à

168 13. VOUS PENSEZ TOUT SAVOIR ?

expérimenter par vous-même ce que l'on vous dit et de tirer vos propres conclusions. Cela commence par les différentes recommandations présentes dans ce livre. En fonction de vos objectifs personnels et de votre personne, vous constaterez des différents résultats à d'autres pour des actions identiques. Adopter une démarche expérimentale dans sa vie permet de mieux se connaître et de se forger son propre avis sur les différents sujets.

Personnellement, j'aime expérimenter de nouvelles choses et voir quelles peuvent en être les conséquences sur mon corps et mon esprit.

Résumé de ce chapitre

Pour conclure ce chapitre, formez-vous, lisez des livres, regardez des vidéos, entourez-vous de personnes qui ont les mêmes objectifs que vous et inspirez-vous des personnes qui ont fait ce que vous désirez. Tout est une question de priorité. Choisissez-les vôtres.

Vous avez maintenant vos objectifs, votre environnement optimal pour rester concentré et vous vous formez petit à petit, c'est très bien, mais c'est inutile. En effet, tout cela est inutile si vous en restez à ce stade. Il vous faut passer à l'action pour avoir des résultats palpables et non pas imaginaires.

Mise en pratique

- Faites une liste de livres à lire en lien avec vos objectifs et commencez au plus vite
- Listez les différents domaines sur lesquels vous devez vous former pour progresser
- Fixez des objectifs d'apprentissage et de formation pour suivre vos progrès.
- Lancez-vous des défis pour expérimenter de nouvelles choses et voir les résultats que vous rencontrerez.

14. Établir son plan d'action

« Un objectif sans plan n'est qu'un souhait »

Antoine de Saint Exupéry

Le problème pour bon nombre de personnes, c'est qu'ils ne passent jamais à l'action. Ils font toutes les étapes que l'on a vues précédemment, mais n'obtiennent pas de résultat et rien ne change. Mieux vaut agir avec de peu de préparation et de théorie que l'inverse. Si vous connaissez la route, mais que vous n'avez toujours pas fait le premier pas, vous ne risquez pas d'y arriver. En revanche, celui qui marche et se trompe de chemin, n'aura peut-être pas le chemin le plus simple et pratique, mais il avance et apprend de ses erreurs. Ainsi, afin que votre démarche soit efficace, il vous faut un plan d'action. Qu'est-ce qu'un plan d'action et en quoi est-ce utile ?

Réfléchissez et agissez

Un plan d'action est similaire à un guide à suivre pour atteindre ses objectifs. Ce sont les actions répertoriées et organisées de manière à atteindre un objectif souhaité. Il vous faut donc identifier les différentes actions que vous devez mener pour atteindre votre objectif et les positionner dans le temps avec des dates et échéances. Privilégiez le court terme. Inutile de connaître les actions que vous ferez dans 3 ans, car beaucoup de choses auront changé d'ici là et il n'est pas possible de tout prévoir. En revanche, sur vos objectifs à court terme, déterminez les actions concrètes que vous allez mettre en place. Chaque action doit répondre aux questions suivantes : Pourquoi cette action va m'être bénéfique ? Par quel moyen vais-je m'y prendre ? Quand ? Et éventuellement, où ?

De l'importance de la priorisation

En élaborant votre plan d'action, vous constaterez ainsi que certaines actions sont prioritaires sur d'autres pour des questions de temps. Certaines actions sont aussi

interdépendantes. Comprenez donc bien la différence entre importance et urgence. Quelque chose d'important est impératif, mais on peut le faire plus tard. Il convient donc de le planifier. Quelque chose d'urgent n'est peut-être pas important, mais il faut le faire vite. Organisez-vous dans vos actions et tâchez d'être productif au maximum. Nous disposons tous de 24 heures seulement par jour, soyez productif. Plus vous déroulez votre plan rapidement plus vous avancerez vers votre objectif. Ainsi, autant un plan d'action peut se faire avec l'aide et les conseils d'autrui, autant la vitesse et la qualité d'exécution ne dépendent que de vous. D'où l'intérêt de se former...

Qu'il s'agisse d'une reconversion professionnelle, d'un départ à l'étranger, d'une création d'entreprise, de performances sportives ou d'hygiène de vie, un plan d'action vous aidera à réussir. En effet, un échec et une mauvaise organisation peuvent entamer votre confiance en vous ainsi que votre motivation. Pas à pas, décortiquez vos objectifs et les différentes actions nécessaires pour les atteindre.

Préoccupez-vous des actions à court terme

Pour réaliser votre plan d'action, je vous suggère de prendre chacun de vos objectifs à court terme un à un et de les détailler en actions. Ces actions entraîneront les résultats souhaités. Donnez-vous des échéances et des moyens pour mener à bien ces actions. Puis déroulez votre plan d'action au plus vite. Ne négligez pas cette étape même si vous pouvez revenir sur votre plan et l'ajuster, il vous faut des lignes directrices et des grandes actions précises à mener.

La loi de Pareto

Cette loi, aussi appelée principe de Pareto, est la loi des 80-20. Vous en avez peut-être déjà entendu parler, car elle est omniprésente. Une des illustrations les plus frappantes est le fait que 20 % de la population détient 80 % des richesses. La loi de Pareto, de Vilfredo Pareto, ingénieur et économiste italien du siècle passé, nous dit que 20 % des causes sont responsables de 80 % des effets. En d'autres termes, 20 % des actions produisent 80 % des résultats. Tim Ferris en parle beaucoup dans

son livre *La semaine de 4 heures*. C'est un classique en matière de productivité. Je vous invite à le lire fortement.

Tout cela pour dire que dans les actions que vous devez mener, il vous faut vous concentrer sur celles qui apporteront le plus de résultats. Identifiez les 20 % des actions qui produiront 80 % des résultats. La motivation et la volonté sont des ressources épuisables qu'il faut bien savoir gérer. Les efforts mis en œuvre pour atteindre vos objectifs doivent donc être optimisés. C'est en cela que la loi de Pareto intervient ! Pensez-y dans votre plan d'action.

Résumé de ce chapitre

Voici ce qu'il faut retenir de ce chapitre :

- ✓ Un objectif sans plan d'action n'est qu'un souhait.
- ✓ Certaines actions n'ont que peu d'effet. Il faut privilégier celles qui vous rapprochent de vos objectifs. Ne confondez pas être occupé et être productif.
- ✓ Apprenez à prioriser les différentes actions à mener.
- ✓ 20 % des actions produisent 80 % des résultats.
- ✓ Les actions à court terme ont le plus d'impact. Pensez court et moyen terme avant tout.
- ✓ Ce qui est urgent et ce qui est important sont deux choses différentes.
- ✓ La motivation est une ressource limitée et épuisable.

Mise en pratique

Établir un bon plan d'action est nécessaire pour atteindre vos objectifs.

- Établissez votre plan d'action à l'écrit
- Pensez aux grandes étapes puis affinez et rentrez dans les détails
- Identifiez les échéances importantes. Fixez une échéance à intervalle régulier (exemple à la fin de chaque mois ou de chaque trimestre en fonction de vos objectifs)
- Détaillez précisément les actions à mener pour les 30 à 45 prochains jours
- Identifiez les actions ponctuelles et celles redondantes
- Consultez votre plan d'action régulièrement pour l'avoir toujours en tête

15. LE PASSAGE A L'ACTION

« L'inaction engendre le doute et la peur. L'action engendre la confiance et le courage. »

Dale Carnegie

À ce stade encore, aucun résultat n'est palpable. Le passage à l'action est parfois difficile pour certaines personnes. C'est la première moitié du chemin. Monter la première marche de l'escalier c'est monter la moitié de l'escalier. Il faut se lancer et passer à l'action. En d'autres termes, mettre en pratique ce que votre esprit visualise et désire tant.

Les conditions parfaites n'arrivent jamais

N'attendez pas que toutes les conditions parfaites soient réunies. Cela n'arrivera jamais. Le moment

parfait n'existe pas. Par ailleurs, plus vous repoussez le moment de vous lancer, plus vous laissez de la place au doute. Quand j'étais gamin, j'étais à la piscine avec mon père et mon frère et il y avait trois plongeurs. Le premier de 1 mètre, le second de 3 mètres et le troisième de 5 mètres. Celui de 5 mètres me faisait peur. Lorsque je m'approchais du bord, ma crainte et mon stress augmentaient. Je voyais les autres sauter, mais je n'osais pas. J'étais monté pourtant, il ne manquait plus que de sauter. Un moment, j'ai cessé de réfléchir, puis j'ai sauté. Tout s'est bien passé et j'y ai pris goût. Ensuite, cela ne m'effrayait plus. Et s'il m'arrivait de faire quelques plats parmi les nombreux sauts qui suivirent, devinez quoi ? Ce n'est pas grave. Et je pense qu'il vaut mieux être dans la position de celui qui saute et s'amuse plutôt que de rester sur la retenue et de ne pas oser. C'est pareil avec le passage à l'action. Étudiez les risques et allez-y. Il faut y aller et se lancer. Commencez petit et progressez petit à petit.

La théorie du pire des cas

J'aime me poser cette question avant de passer à l'action : Au pire que peut-il arriver ?

180 15. LE PASSAGE A L'ACTION

Posez-vous cette question lorsque vous désirez faire quelque chose, mais que vous avez peur de le faire : quelle est la pire chose qui peut arriver ? Vous verrez qu'il n'y a jamais rien de si grave au final. Vous souhaitez faire quelque chose, mais vous n'osez pas ? Quelle est la pire chose qui peut arriver ? Vous préférez rester sans rien faire, pour vous ce n'est pas pire ? Imaginez la situation à terme si vous ne faites rien aujourd'hui ? Si vous êtes dans une situation qui ne vous convient pas, agissez. Si vous désirez faire quelque chose, faites-le. Sortez de votre zone de confort et faites les choses pour lesquelles vous avez des appréhensions. C'est là le plus enrichissant.

Pensez à vos lectures et au temps que vous avez investi dans vos divers projets. Tout cela est vain si vous ne passez pas à l'action. Personne ne peut le faire à votre place alors prenez-vous en main et faites-le. C'est valable pour tous les domaines de la vie. Vous souhaitez aborder cette personne, mais vous n'osez pas. Qu'avez-vous à perdre ? Quelle est la pire chose qui puisse arriver ?

Le succès d'une entreprise, j'entends par là, d'une prise de risque sourit aux audacieux. L'audace est une

qualité à développer si vous souhaitez une vie riche et épanouie. Il faut oser et être audacieux pour atteindre ses objectifs et mettre du piment dans sa vie. Vous avez des idées, faites en des projets. Osez et passez à l'action. Le pire des cas est bien souvent meilleur que si vous ne faites rien.

Si on essaye, on n'est pas sûr d'y arriver, mais si on n'essaye pas il est sûr qu'on n'y arrivera pas...

L'excusite cette maladie mentale qui inhibe l'action

Débarrassez-vous des excuses. « L'excusite » est une maladie mentale qui touche de nombreuses personnes. L'individu atteint d'excusite va sans cesse se justifier et trouver des excuses pour ne pas faire ce qu'il voudrait faire. Il regarde les autres faire et voudrait faire pareil, mais il ne peut pas, il n'a pas assez de temps. Mais nous avons tous le même temps et le même nombre d'heures par jour et par semaine. Le temps, ça se trouve et ça s'octroie. Ou bien, peut-être que la personne atteinte d'excusite est trop jeune ou trop vieille pour agir ? Elle

pense qu'elle n'a pas le physique nécessaire ou bien quelque chose l'empêche d'agir.

En fait, cette personne aura toujours une excuse pour ne pas agir. Cette personne se cache souvent derrière le facteur chance en pensant qu'elle n'en a pas et que les autres en ont forcément puisqu'ils réussissent et elle non. L'excuse doit être éliminée au plus vite, car elle paralyse et mine la confiance. Pensez à l'histoire du plongeur de 5 mètres, parfois il faut sauter sans trop réfléchir. Des excuses pour ne rien faire, on peut tous en trouver. Mieux vaut se focaliser sur les raisons qui vous poussent à agir.

Faut-il parler de ses objectifs à son entourage ?

Une autre technique pour vous forcer à agir est celle qui consiste à utiliser la pression sociale comme levier de motivation. En effet, si vous vous êtes avancé auprès de votre entourage ou de certaines personnes concernant vos projets, ces gens s'attendent à ce que vous passiez à l'action. Un collègue m'a charrié un jour en me qualifiant de *croco* lorsque je lui parlais de mes projets d'investissements immobiliers. Je lui ai

demandé ce que cela signifiait. Un *croco* dans son langage était une appellation pour les gens qui parlent, mais qui ne font rien ensuite. L'expression vient du fait que le crocodile a une grande bouche et peut la refermer rapidement, je pense. Au final, je lui ai donné tort et maintenant il lui arrive de me solliciter pour avoir mon avis afin de l'aider à faire de même.

Lorsque l'on parle de ses projets à autrui on s'expose à différentes réactions. Que ces réactions soient positives ou négatives, il faut les utiliser à son avantage comme une pression sociale motivante. Bien entendu, il convient d'être suffisamment raisonnable pour ne pas s'avancer sur des projets qui ne seront jamais concrétisés. Il faut d'abord y croire soi-même et savoir de quoi on parle. Si vous n'y croyez pas, comment voulez-vous que les autres croient en vous.

Comment se lancer et passer à l'action ?

Vous ne savez pas par où commencer ? Le plus simple reste le plus efficace. Une feuille blanche et un stylo et vous commencer à écrire ce qui vous passe par la tête. Pour le reste, vous avez un plan d'action ! Suivez-le.

Améliorez-le si besoin et redéfinissez-le si nécessaire. Il est préférable de commencer petit. C'est très bien de voir grand, mais avant de monter les marches deux par deux encore faut-il savoir marcher. De simples, mais concrètes, petites actions vous feront avancer. Commencez petit et vous verrez ensuite la magie de l'action s'opérer. Une petite action en entraînant une autre...

Voyez grand, mais commencez petit. Passer à l'action est une prise de risque. En commençant petit, vous prenez de petits risques et cela vous rassure. Puis vous pouvez améliorer vos actions et continuer de progresser par la suite.

Analysis paralysis

« Analysis paralysis » est une expression anglophone pour exprimer un état de paralysie dû à un surplus d'analyse. Qu'est-ce que cela signifie ? Cela veut dire qu'analyser une situation trop longuement paralyse. À vouloir tout savoir et tout comprendre, on n'avance pas et on ne passe pas à l'action. Il y a toujours de nouveaux paramètres à prendre en compte et on

voudrait tout maîtriser et être sûr à 200 % que l'on sait ce qu'on fait. En fait, le surplus d'analyse traduit un manque de confiance en soi. Analyser c'est bien, et c'est même nécessaire, mais si cela aboutit à une paralysie ce n'est pas bon. Rien n'est bon dans l'excès. Un excès d'analyse vous prendra du temps et des efforts, et vous n'en aurez plus par la suite pour agir.

Lorsque l'on passe à l'action, il faut reconnaître et accepter le fait que l'on prend un certain risque et que l'on peut échouer et ne pas réussir ce que l'on entreprend. Il faut en avoir conscience, mais pas pour autant en avoir peur. Il faut se mettre une pression positive et pas une épée de Damoclès au-dessus de sa tête. La spontanéité a du bon et vous serez surpris de voir de quoi vous êtes capable dans des situations délicates. Si des problèmes imprévus peuvent survenir, des solutions imprévues peuvent apparaître également. Cela ne sert donc à rien de vouloir tout analyser parfaitement.

La loi de Parkinson

La loi de Parkinson est une loi qui régit notre cerveau et notre manière d'appréhender les événements à venir et les actions à mener. Je l'ai découverte dans le livre de Tim Ferris, *La semaine de 4 heures*. Il décrit cette loi comme étant l'une des plus utiles en matière de productivité. Elle nous permet en effet d'agir efficacement. Avec du recul, je m'aperçois que je connaissais très bien cette loi et je vais vous expliquer pourquoi.

Tout d'abord, voici comment l'on pourrait résumer cette loi : Plus on a de temps pour réaliser une tâche. Plus cette tâche prend du temps.

En y réfléchissant, il est vrai qu'au cours de mes études, j'attendais toujours le dernier moment pour effectuer un travail. Cela ne remettait pas en cause la qualité du travail effectué. En revanche, je constate que la pression que l'on se met n'est pas assez grande pour effectuer une tâche tant que l'échéance est lointaine. C'est lorsque l'échéance est proche que la pression augmente. Lorsque la pression dépasse notre envie à procrastiner, alors on se met à l'action. Cela veut dire que le fait de

s'imposer des échéances proches permet d'accomplir davantage.

C'est une des raisons principales pour lesquelles il convient de se préoccuper plus du court terme que du long terme. Ce qui compte, c'est la prochaine action que l'on va effectuer. Le meilleur moyen de rapprocher ces actions est de rapprocher leurs échéances. Dans les techniques qui suivent, vous verrez comment je découpe les actions en échéances courtes et comment vous pouvez faire de même. Nous pouvons stimuler notre envie d'agir, notre motivation et notre productivité en comprenant comment fonctionne notre cerveau et en utilisant certains principes à notre avantage. C'est le cas avec la loi de Parkinson. Si on l'utilise bien, elle peut être à notre service et nous aider grandement à passer à l'action.

Techniques pour agir et accomplir plus

Je vais partager avec vous des techniques qui vous permettront de vous familiariser avec l'action. Ces techniques sont accessibles par tout le monde et permettent de passer à l'action. Tout d'abord, ce qu'il

faut comprendre c'est que passer à l'action n'est pas quelque chose d'extraordinaire. Passer à l'action est un état d'esprit et une attitude qui mènent à l'initiative et à l'action. Cela ne veut pas dire qu'il faille accomplir de grandes choses du jour au lendemain et opérer des changements radicaux. Le passage à l'action est une habitude à prendre dans sa vie de tous les jours. Le passage à l'action réside dans le fait d'aimer l'action et d'aller vers l'action. Cela commence par de toutes petites choses. Bien souvent, ce sont ces petites actions qui auront de grands résultats par la suite. Le plus dur est bien souvent de commencer.

Ainsi, voici différentes techniques pour vous aider à devenir une personne proactive qui agit et qui accomplit ses idées.

Une technique essentielle selon moi est le fait de faire des listes. C'est le pouvoir des listes.

Le pouvoir des listes : Le pouvoir des listes se révèle lorsqu'on établit sous forme de liste les différentes tâches et actions à effectuer. Comment procéder ?

Je vous recommande d'avoir un cahier ou un bloc-notes ou son équivalent numérique (il y a des applications

très bien pour cela notamment) et de tenir une « *to-do list* ».

ÉTAPE 1 : ÉTABLIR UNE LISTE

Cela signifie tout simplement d'établir sous forme de listes les choses que vous devez faire. Il peut s'agir de tâches de la vie quotidienne récurrentes ou d'autres actions jamais effectuées à ce jour. En fait, le fait de tenir une liste à plusieurs avantages.

Le premier avantage est que la liste vous soulage l'esprit. Nous disposons d'une certaine quantité d'énergie mentale quotidienne. Si on réfléchit trop, on use son énergie mentale. Le fait de lister les choses que vous avez à faire vous permet de ne plus y penser et soulage votre esprit pour être créatif ou penser à d'autres choses plus reposantes.

Le second avantage des listes est qu'elles vous permettent de voir facilement et rapidement où vous en êtes, ce que vous avez accompli et ce qu'il vous reste à accomplir. Vous avez un suivi de la situation en un coup d'œil.

190 15. LE PASSAGE A L'ACTION

Le troisième avantage est que le fait de tenir une liste vous permet de ne pas oublier ce que vous devez faire. Ce qui est important car nous avons tous plein de choses à faire, et il nous arrive d'en oublier.

Le quatrième avantage des listes est qu'elles sont motivantes. En effet, chaque fois que vous rayez une action de votre liste, vous ressentirez de la satisfaction. Cela vous motivera à rayer une prochaine action et à accomplir davantage.

Tenir une « *to-do list* » est une chose, mais cela n'est pas suffisant. C'est un bon départ. Prenez le temps d'initialiser cette liste et à chaque fois qu'une action ou qu'une tâche doit être effectuée, ajoutez-la à votre liste.

ÉTAPE 2 : PRIORISER LES ACTIONS A MENER

Petit à petit, votre liste grandira. Ce qu'il est important de faire ensuite pour agir efficacement, c'est de prioriser les différentes actions que vous devez effectuer.

Pour prioriser une action, il faut considérer plusieurs critères. Voici des techniques pour prioriser vos actions. Il faut considérer deux critères principaux pour

prioriser des actions à mener : l'importance et l'urgence de la tâche.

Une action importante est une action qui aura des conséquences et des résultats importants. Gardez en tête la loi de Pareto et le principe des 80-20 lorsque vous estimez l'importance d'une action. L'action va-t-elle aboutir à des résultats importants ? L'enjeu pour accomplir beaucoup est de se préoccuper davantage sur les 20% des actions qui auront le plus d'impact. Nous avons que 24h par jour alors il faut bien utiliser son temps et son énergie.

Une action est urgente si l'échéance qui lui est associée est proche. Attention à ne pas confondre l'urgence et l'importance d'une action. Ce sont deux choses bien distinctes.

De cette manière vous pouvez préciser dans votre liste le degré d'importance et le degré d'urgence de vos actions.

Je vous suggère de garder une organisation simple. Plus votre organisation sera complexe plus vous aurez la flemme et moins vous la tiendrez.

192 15. LE PASSAGE A L'ACTION

Personnellement, j'aime fonctionner en mode binaire quand cela est possible :

- Important : Oui / Non
- Urgent : Oui / Non
- Statut : A faire / Fait

Quand l'action est faite, rayez-la de votre liste.

Ainsi, pour prioriser vos différentes actions, voici comment vous pouvez procéder :

<i>Matrice de priorisation des actions à mener</i>	URGENT	NON URGENT
IMPORTANT	A faire en priorité	A planifier dans son emploi du temps
NON IMPORTANT	A faire rapidement si cela nécessite peu de temps	A évacuer dans les temps creux <i>OU</i> à déléguer <i>OU</i> à éliminer

ÉTAPE 3 : PASSER A L'ACTION AU QUOTIDIEN

Une fois que vous avez effectué les deux étapes précédentes, à savoir établir votre liste et prioriser vos actions. Voici, une troisième étape que je vous recommande. Cette étape s'effectue au quotidien. La technique que je vais vous dévoiler est devenue une habitude pour moi et je peux vous garantir qu'elle peut procurer d'incroyables résultats tant vous pouvez accomplir avec cette technique. Il s'agit de sélectionner dans sa liste d'actions à mener, trois actions clés au quotidien. Si besoin, n'hésitez pas à décomposer des actions en petites actions et en sous-tâches. Le but est d'avancer. (Voyez grand, commencez petit).

Pour ce faire, je vous suggère de faire votre sélection le soir avant de vous coucher ou bien le matin à la première heure. Personnellement, je regarde dans les différentes actions que je veux accomplir celles qui sont les plus pertinentes d'accomplir pour le jour à venir et j'en sélectionne trois. Il m'arrive même d'en prendre plus.

Il peut s'agir d'un simple coup de téléphone à effectuer ou toute autre action importante en lien avec mes

objectifs personnels. J'écris ces actions sur un bout de papier que je garde avec moi tout au long de la journée.

L'objectif du jour est très simple : se coucher le soir avec la sensation du devoir accompli. Effectuer les actions et rayer les actions sur ce petit bout de papier.

Cela paraît peu comme cela, mais au fil des jours, des semaines et des mois, vous accomplirez énormément si vous procédez ainsi.

Le nombre 3 est modulable selon votre situation et votre rythme. Il m'arrive d'effectuer plus de trois actions par jour. Cela dépend des actions et des jours. Ce qui importe c'est d'être consistant. Plus l'heure passe et plus la pression intérieure monte. Cette pression est une bonne pression. C'est ce que j'appelle une pression positive qui nous pousse à agir et à accomplir ce que l'on veut faire. Le fait de se fixer des mini-objectifs quotidiens permet d'accomplir de grandes choses. Chaque jour, vous vous rapprochez ainsi de votre objectif long terme.

Avoir une échéance proche nous pousse à agir. Si vous vous imposez des échéances à la journée sur de petites actions, vous accomplirez énormément au fil du temps.

Ainsi, à partir de la *to-do list* générale, il est possible de créer des listes sur des périodes de temps restreintes. Le but est de mettre suffisamment d'actions dans la liste pour être productif, mais de ne pas trop en mettre pour ne pas se démotiver. Considérer cette liste comme un jeu à finir dans la journée est une manière ludique d'appréhender la chose. Par ailleurs, aidez-vous des méthodes de définition des objectifs pour établir vos objectifs journaliers. Dès que vous effectuez une action, rayez-la de votre liste. C'est pour cela qu'il est bon de garder avec soi le papier en permanence. Également vous pouvez le faire via votre smartphone. Cela marche aussi.

Au fur et à mesure, vous accomplirez beaucoup. Si les résultats peinent à venir, il faudra alors revoir la qualité et la pertinence des actions sélectionnées. Le but n'est pas toujours d'agir plus, mais d'agir mieux.

Lutter contre la procrastination en 5 secondes

Une technique expresse qui est simple et efficace est la technique des 5 secondes. Cette technique concerne les petites tâches sans importance, mais qu'il nous faut

faire. Cela peut être le simple fait de ranger la pièce, faire la vaisselle, dresser son lit, répondre à un SMS, aller à la salle de sport... etc. Il peut même s'agir du simple fait de se lever le matin et de sortir du lit. Ce sont les tâches que nous savons effectuer et qui ne nous nécessitent pas de trop réfléchir. Cependant, pour ces mêmes tâches, il nous arrive d'avoir la flemme et de procrastiner. La technique des 5 secondes découle de la loi de Parkinson.

Nous avons vu qu'il était possible de se fixer des échéances proches, de l'ordre de la journée. La technique des 5 secondes va encore plus loin. Cette technique dit que l'on doit commencer la tâche mécaniquement dans les 5 secondes qui suivent le moment où l'idée nous traverse l'esprit. Le but est de passer en mode automatique et de ne pas laisser à notre esprit le temps de créer des excuses pour repousser encore et encore l'exécution de telle ou telle action. Ainsi, dans votre *to-do list*, toutes les petites tâches qui peuvent être effectuées en moins de 2 minutes peuvent être débutées avec la technique des 5 secondes.

Vous jetez un œil à votre liste, et 5 secondes plus tard vous avez commencé une petite tâche. J'appelle petite

tâche, les tâches qui sont ni importantes, ni urgentes, mais que l'on doit faire. Tout ce qui est fait n'étant plus à faire, procéder de la sorte nous habitue à accomplir et à effectuer des actions. Pendant ce temps-là, nous n'avons pas le temps de trop réfléchir. Une fois les actions effectuées, nous pouvons les rayer de notre liste avec un sentiment de satisfaction. Petit à petit, vous ne procrastinerez plus et vous serez dynamique et énergique. Cela renforcera votre sentiment d'accomplissement et votre estime de vous.

Vous pourrez ensuite accomplir davantage et vous rapprocher de vos objectifs. Au fil du temps, vous aurez la sensation de progresser à grands pas. De petites actions mises bout en bout vous permettent d'effectuer de grandes actions et d'obtenir ainsi de grands résultats.

Résumé de ce chapitre

Ce que vous devez retenir de ce chapitre :

- ✓ Inutile d'attendre que les conditions parfaites soient réunies pour passer à l'action. Cela n'arrivera pas.
- ✓ Posez-vous la question suivante : Que peut-il bien se passer dans le pire des cas ? Bien souvent, ce n'est pas si grave que l'on ne le pense.
- ✓ Arrêtez de vous trouver des excuses pour ne pas agir. Certaines personnes font mieux que vous en partant de plus loin. Gardez-le en tête quand des excuses viennent vous empêcher d'agir.
- ✓ Utiliser la pression sociale comme levier de motivation et d'engagement peut être efficace.
- ✓ Votre plan d'action vous sert de GPS. Utilisez-le pour commencer. N'oubliez pas que les petites actions en entraînent d'autres. N'attendez plus et passez à l'action.
- ✓ Ne tombez pas dans la paralysie suite à un excès d'analyse. Le passage à l'action est une prise de risque. On risque d'échouer. Pour gagner, il faut jouer. Et quand on joue, il est possible de perdre.
- ✓ Se préparer est une chose, trop analyser en est une autre.

200 15. LE PASSAGE A L'ACTION

- ✓ Utiliser la loi de Parkinson à votre avantage
- ✓ Faites des listes et priorisez vos actions
- ✓ Chaque jour vous devez vous rapprocher de vos objectifs pour espérer les atteindre un jour

Mise en pratique

La mise en pratique de ce chapitre est très simple :
PASSEZ À L'ACTION !

- Étudiez le ou les pires des cas, et comparez-les avec ce qui peut arriver si vous ne faites rien. Comparez non pas avec la situation actuelle, mais avec une situation future. Projetez-vous dans plusieurs années et demandez-vous l'impact que peut avoir ou non ce passage à l'action. Votre situation sera-t-elle la même dans plusieurs années si vous ne faites rien ? Elle sera dégradée peut-être ? Vous verrez que le pire des cas est souvent préférable à cette situation.
- Dans votre plan d'action, identifiez les premières actions que vous pouvez mettre en place sans attendre. C'est-à-dire, les actions que vous pouvez faire aujourd'hui ou dans la semaine. Pas dans 6 mois.
- Faites ces actions au plus vite. Commencez par les plus simples et courtes à réaliser.
- À la manière d'une checklist, indiquez lorsqu'une action est accomplie. Petit à petit, vous avancerez.

202 15. LE PASSAGE A L'ACTION

La magie de l'action vous attend... Accueillez- la dans votre vie !

16. LA MAGIE DE L'ACTION ET SES

BENEFICES

« Quoi que tu penses ou que tu croies pouvoir faire, fais-le. L'action porte en elle la magie, la grâce et le pouvoir. »

Goethe

Lorsque l'on fait le premier pas, les situations se débloquent. Le passage à l'action a cette magie qui vous pousse à avancer et vous motive. Les sentiments de stagnation ou d'incertitude s'effacent peu à peu pour laisser place à l'assurance et à l'ambition. Passer à l'action, c'est sortir de sa zone de confort et prendre des risques. Cela nécessite donc un effort, mais les profits à la clé sont précieux. Entrons plus dans les détails de ce que j'aime appeler la magie de l'action.

L'action vous donne de l'assurance et de la force

L'action a cette magie qui redonnera confiance et assurance à celui qui hésitait. Une phrase que j'aime bien dit « Une mauvaise décision vaut mieux que l'indécision ». Cette citation est issue du personnage de Tony Soprano dans la série américaine, Les Sopranos. Il se trouve que le personnage est un homme de pouvoir qui est à la tête d'une organisation puissante. Il est donc amené à prendre des décisions et à diriger. Il dit cette phrase à un moment où il est face à un dilemme et ne sait que faire. Mais il sait que la décision qui entraînera l'action vaut mieux que la passivité.

Tout cela pour dire que l'action fait bouger les choses et même si vous vous trompez et faites des erreurs, ce qui est parfaitement normal, vous avancez et sortez grandi de vos expériences. En accomplissant des actions précises, vous prenez confiance et vous vous rapprochez de votre objectif. Ayez confiance en la magie de l'action.

L'action détruit la peur de l'échec et le doute

Lorsque vous réussissez, vous réalisez que la peur de l'échec n'avait pas lieu d'être, et si vous échouez, vous réalisez que ce n'est pas la fin du monde et que vous pouvez vous relever. Imaginez que vous vous êtes disputé fortement avec une personne de votre entourage, comme votre conjoint, un membre de votre famille ou un ami par exemple, pensez-vous qu'il vaut mieux attendre dans votre coin en se torturant l'esprit au sujet de la querelle ou bien qu'il est préférable de faire une action pour résoudre la situation et aller de l'avant ? Quelle que soit l'issue de cette action, vous serez fixé et n'aurez pas le regret de n'avoir rien fait. Dans le passage à l'action, c'est pareil. Ne rien faire est pire qu'essayer et échouer. La confiance se construit, et tout comme il est important de solidifier ses connaissances sur un sujet avant de passer à l'action, l'action renforce la confiance. Vous pouvez acquérir des connaissances poussées en vous formant, mais si vous désirez acquérir des compétences, il faut pratiquer. Vous pouvez regarder 10 fois quelqu'un faire quelque chose, si vous ne l'avez jamais fait vous ne savez pas le faire. Agissez et éliminez la peur de l'échec, cela vous

aidera dans toutes vos entreprises. Commencez petit et avancez peu à peu.

Déroutez la pelote de laine

Une action en appelant une autre, la magie de l'action commencera à opérer et vous apportera de nouvelles opportunités. En effet, si vous gardez tous vos désirs et vos idées pour vous, il est presque impossible que quelqu'un vous contacte pour vous parler d'une opportunité. En revanche, si vous passez à l'action tout de suite, vous existez à travers vos actions aux yeux du monde et des opportunités viendront à vous petit à petit. Les gens préféreront toujours une personne engagée qui se bouge plutôt qu'une personne passive qui ne fait rien. Si vous souhaitez sortir et rencontrer des gens, mais que vous n'avez pas beaucoup d'amis, quelle option vous paraît la mieux : attendre chez vous que quelqu'un vous appelle, ou bien sortir, aller de l'avant et tenter de rencontrer du monde par vous-même ?

Celui qui reste chez lui ne s'expose à aucun danger, à aucun risque, il ne va pas se faire jeter. Il est sûr qu'il

n'atteindra jamais son objectif passivement. En revanche, celui qui agit peut ensuite s'améliorer et performer peu à peu. Ainsi, il se rapprochera de son objectif.

Certaines personnes pensent que ceux qui réussissent et ont du succès le doivent à la chance. La chance se crée. La chance sourit à ceux qui se bougent et agissent. Les opportunités se créent. Ensuite faut-il les saisir, mais avant tout il faut aller à leur rencontre. Si vous tombez sur une opportunité après plusieurs tentatives infructueuses, on peut dire que vous avez eu de la chance. Mais en réalité, vous êtes actif, vous sortez et vous ouvrez les yeux, vous êtes dans un mode propice à recevoir la chance. Il faut se positionner dans ce mode. L'action de manière générale vous offrira de nouvelles opportunités.

L'action stimule votre créativité et fait naître en vous de nouvelles idées

Un autre aspect important que l'on peut rétribuer à la magie de l'action est la stimulation de notre créativité. Tout le monde a de la créativité en soi, mais il faut la

stimuler et l'entretenir. Le meilleur moyen de la stimuler et de la rendre réelle consiste de passer de l'idée à l'action. C'est ce que font les artistes par exemple. Lorsque j'écris ces lignes, j'ai une vision de ce que je souhaite écrire, mais je ne connais pas mot pour mot ce que je vais écrire. Cela dit, lorsque je commence à écrire, la créativité se met en marche et fait le reste.

Par moment, nous avons la flemme, mais avec un peu de motivation et d'autodiscipline, il nous est possible de vaincre la procrastination. Si l'on se force, le plus dur est fait et le reste suit, car notre esprit va être stimulé. L'esprit passe alors dans un mode créatif, et la créativité une fois matérialisée s'étend et s'élargit. C'est alors que de nouvelles idées jaillissent de notre esprit, en plus de la satisfaction personnelle. Ainsi, plus de créativité et plus d'actions, entraînent encore plus de créativité et plus d'ambition. C'est un cercle vertueux.

L'épanouissement par l'action

Ce qui nous amène à la finalité et à la conséquence principale de la magie de l'action. Il s'agit de l'épanouissement personnel. Il n'y a rien de plus

frustrant que de se sentir inutile et improductif. Le plus important n'est pas d'impressionner quiconque ou de paraître occupé en s'activant dans tous les sens. Non, il faut vous focaliser sur l'essentiel et sur ce qui a du sens pour vous. Les résultats viendront avec le temps et votre épanouissement également.

La seule manière d'avancer est d'agir. Cela passe par le biais d'actions concrètes. Et c'est justement le fait d'avancer dans vos projets qui vous comblera. Si ce n'est pas le cas, cela signifie que vos projets ne vous correspondent pas ou ont été mal définis. À vous de bien choisir vos objectifs et la manière dont vous comptez les atteindre à travers votre plan d'action. De toute manière, avancer dans un projet qui ne nous plaît pas est difficile, car c'est contre-intuitif. L'homme est meilleur dans ce qu'il aime. Lorsqu'on y met de l'enthousiasme et de l'énergie, on est meilleur et on avance donc plus aisément. En conséquence de tout cela, vous recevrez l'épanouissement peu à peu. En fait, ce n'est pas un événement qui arrive du jour au lendemain, c'est un cheminement qui prend un certain temps pour se mettre en place.

210 16. LA MAGIE DE L'ACTION ET SES BENEFICES

Un proverbe dit « *Le bonheur n'est pas au bout du chemin. Il est le chemin.* » Il y a plusieurs manières de s'épanouir dans la vie, et l'action n'est pas l'unique façon d'y parvenir. Certains s'épanouissent davantage par l'introspection et le voyage spirituel. Mais les deux ne sont pas incompatibles ! D'ailleurs, l'un et l'autre peuvent se compléter et vous aider à progresser. Cependant, je peux vous garantir que l'action vous aide grandement à exister et à vous accomplir. Essayez par vous-même et vous verrez.

Un autre proverbe que j'aime bien dit :

« Ne crains pas d'être lent, crains seulement d'être à l'arrêt »

Proverbe chinois

L'action est magique, car elle transcende l'esprit et rend vivant ce qui ne l'était pas, elle est source de création et la lumière éclaire ce qui était ténébreux. L'action amène de l'espoir et résout les problèmes. Commencez à agir et vous constaterez que tout s'enchaînera peu à peu et votre épanouissement personnel en sera que meilleur.

Résumé de ce chapitre

La magie de l'action amène davantage d'actions et d'opportunités. Celui qui est dans l'action n'a pas le temps de s'ennuyer et vit une vie stimulante et motivante. Vos objectifs sont des challenges et les actions des cases à cocher. Lorsque vous êtes dans l'action, vous voyez peu à peu l'horizon s'élargir et vous êtes en mouvement permanent. L'action possède cette magie salvatrice qui vous délivrera de vos frustrations. Une dernière citation pour la route, car je les trouve inspirantes :

« Comment peut-on apprendre à se connaître soi-même ? Par la méditation, jamais, mais bien par l'action » Gandhi

Ainsi, la magie de l'action vous apportera :

- ✓ Plus d'assurance et de confiance. Agir forge la confiance et l'estime personnelle nécessaires à la réussite de toute entreprise.
- ✓ Des opportunités. Passer à l'action c'est sortir de sa zone de confort et essayer quelque chose. Passer à l'action c'est prendre un risque. Réussite ou échec,

212 16. LA MAGIE DE L'ACTION ET SES BENEFICES

vous aurez des résultats et parmi ceux-ci des opportunités supplémentaires à saisir.

- ✓ Une créativité stimulée. La créativité est en chacun de nous, mais nous ne la laissons pas tous s'exprimer de la même manière. La créativité vous donne des idées et de l'inspiration, si vous ne concrétisez pas ces idées, la créativité s'atténue peu à peu. En revanche, concrétiser vos idées par le biais d'actions décuplera votre créativité et la stimulera encore et encore.
- ✓ L'épanouissement personnel. La résultante principale du passage à l'action est l'enrichissement personnel que vous en tirez au travers de vos expériences et des opportunités que vous aurez su saisir. L'action vous mène à l'épanouissement au travers de vos accomplissements.

Mise en pratique

Mettre en pratique les bienfaits et les bénéfices de l'action revient principalement à les constater et à les identifier.

- Regardez ce qui fonctionne chez vous et ce qui ne fonctionne pas
- Remettez en cause les informations que vous rencontrez, en commençant par ce chapitre. Constatez par vous-même et forgez-vous votre propre opinion
- Allez à la rencontre de la magie de l'action!

17. ENTRETENIR L'ACTION ET

MAINTENIR LE CAP

« L'ambition est le chemin du succès. La persévérance est le véhicule dans lequel vous y arriverez. »

Bill Bradley

Lorsque vous êtes lancé et que vous avancez, il vous faut trouver le bon rythme et le bon fonctionnement qui vous permettra d'atteindre vos objectifs. Observez les résultats des différentes actions menées et réajustez votre plan si besoin. Agir pour agir n'a pas de sens en soi, ce qui importe ce sont les résultats qui en découlent. Disons que l'action est le moyen et que la fin réside dans les résultats liés à ses actions. Au fil du temps, votre motivation et vos performances peuvent fluctuer voir diminuer. C'est normal, il y a des hauts et des bas.

Ce qui importe c'est l'attitude. Une bonne attitude saura venir à bout de l'adversité et maintenir le cap malgré des moments difficiles.

Le mental face à l'adversité

De ce fait, tout au long de votre cheminement, vous devriez percevoir des résultats. Il se peut néanmoins que les résultats tardent à venir ou ne soient pas à la hauteur de vos attentes. Il se peut également que vous ayez à faire face à des échecs et autres obstacles. Et c'est normal. Ce qui sera décisif c'est la manière dont vous parviendrez à gérer ces aléas. Avoir un état d'esprit prêt à surmonter de nombreuses situations difficiles vous aidera dans votre développement. Ce mental aiguisé, c'est à vous de le construire et de le solidifier. Pour ce faire, il faut toujours se rappeler que nous sommes imparfaits par nature et que notre égo est notre ennemi. Remettez-vous en question régulièrement et réajustez votre mode de fonctionnement pour améliorer ce qui peut l'être. La persévérance est une vertu, mais l'obstination et l'entêtement sont contre-productifs si vous faites face à un mur. Il est parfois

plus judicieux de faire un pas en arrière pour en faire deux en avant par la suite.

Que ce soit dans son état d'esprit ou dans ses actes, avoir un esprit critique sur soi-même est primordial. Cela permet en outre de surmonter les échecs et d'enjamber les obstacles. Vous n'êtes pas un être borné qui sait tout. Vous avancez, vous faites des erreurs, vous faites différents choix, et vous apprenez. Un échec n'en est pas un si vous le tournez en leçon.

Le succès n'est pas un évènement, c'est un processus

Le succès n'est pas un évènement, il ne tombe pas du ciel par hasard un beau jour. Le succès est un processus, un cheminement. Si vous n'avancez pas à la vitesse à laquelle vous désirez avancer, revoyez le paramétrage de votre processus. Revoyez vos habitudes, votre environnement, vos objectifs et vos actions. Fortifiez votre esprit, optimisez votre gestion du temps et actionnez les leviers qui entraînent le plus de résultats.

Plus vos objectifs sont ambitieux, plus les efforts que vous devez fournir se doivent d'être à la hauteur. Rien n'est impossible à celui qui croit en lui, cependant ce n'est pas facile pour autant. Il vous faut savoir réagir et adopter le bon comportement pour rebondir en cas d'échec ou de coup dur. Soyez positif et optimiste et pensez à la manière dont vous pouvez améliorer votre processus. L'esprit est très puissant pour trouver des solutions, mais il faut pour cela avoir une vision précise de votre destination et de qui vous désirez devenir.

Ainsi, si vous sentez que vos résultats ne sont pas à la hauteur de ce que vous aviez prévu, réajustez le tout et optimisez. Au fur et à mesure, vous progresserez dans tous les domaines faisant partie de votre plan et vous vous rapprocherez de vos objectifs.

Résumé de ce chapitre

Le chemin n'est ni rapide ni simple. Vous pouvez avancer plus ou moins vite, mais il vous faudra faire face à des difficultés pour atteindre votre objectif. Retenez ceci :

- ✓ L'attitude fera la différence. Adoptez une bonne attitude positive et constructive et acceptez que les choses ne se passent pas toujours comme prévu.
- ✓ Le potentiel de votre esprit est immense. Pour maintenir le cap et perdurer dans le temps, vous devrez faire preuve de force mentale et de persévérance. Ajustez ce qui doit l'être et renforcez la foi que vous portez en vous-même. Aiguisez votre mental.
- ✓ La réussite n'est pas un évènement qui arrive un beau jour. La réussite est une suite d'états, d'actions et d'humeurs qu'il faut savoir gérer. La réussite est un processus, un chemin.
- ✓ Il est parfois nécessaire de prendre du recul afin de revenir plus efficace. Parfois, faire un pas en arrière permet de prendre de l'élan afin de surmonter la difficulté.

Mise en pratique

Voici quelques recommandations que vous pouvez mettre en pratique pour maintenir le cap face à l'adversité

- Votre motivation n'est pas inépuisable, veillez à l'entretenir. Consommez du contenu motivant. Lisez un livre motivant en cas de coup dur.
- Acceptez l'échec. Faites une pause si nécessaire. Vous reviendrez plus fort.
- Écrivez votre processus et cherchez ce qui peut être amélioré. Optimisez !
- Pratiquez l'autosuggestion positive.
- Changez votre plan d'action ou vos objectifs afin qu'ils soient à votre portée. La démarche n'est pas rigide, au contraire, il faut faire preuve de souplesse et de réactivité quand nécessaire.

18. LA BONNE ATTITUDE

« Vos croyances engendrent vos pensées, vos pensées engendrent vos paroles, vos paroles engendrent vos gestes, vos gestes engendrent vos habitudes, vos habitudes engendrent vos valeurs et vos valeurs engendrent votre destin. »

Gandhi

Lorsque vous êtes en mouvement, vous adoptez une certaine attitude. Cette attitude est déterminante plus que toute autre chose. En effet, ce qui importe ce n'est pas vos aptitudes ou vos capacités, c'est votre attitude face à certaines situations. Lorsque vous faites face à l'adversité ou bien même à l'échec, l'attitude que vous arborez jouera ou non en votre faveur. L'attitude est un point clé pour s'épanouir et pour faire de vos actions des succès. Adopter la bonne attitude passe aussi par le

fait d'adopter les bonnes habitudes. Voyons cela de plus près.

La bonne attitude

La bonne attitude vous aidera à surmonter les difficultés et à vous surpasser afin d'accueillir le meilleur pour vous. Qu'est-ce que la bonne attitude ?

L'attitude est un ensemble de comportement et de pensées qui déterminent la posture d'une personne. Il y a de bonnes et de mauvaises attitudes et ce qui les différencie et les caractérise ce sont les effets qu'elles produisent. En effet, une attitude a des effets, que ce soit sur vous ou sur les autres. La bonne attitude est donc celle dont les effets seront les plus positifs, pour vous comme pour les autres. L'attitude est bonne quand les actions sont en accord avec la pensée et les paroles. L'attitude est bonne lorsqu'elle porte ses fruits. L'attitude est bonne lorsqu'elle ne connaît pas le regret, la honte ou tout autre sentiment négatif.

La bonne attitude a plusieurs visages et chacun aura une attitude qui lui est propre, mais de manière

222 18. LA BONNE ATTITUDE

générale voilà des caractéristiques de la bonne attitude qui vous permettra de profiter de la magie de l'action et d'en tirer un maximum de bénéfices :

- Agir en accord avec ses valeurs, ses pensées, sa parole
- Se rapprocher chaque jour de ses objectifs
- Croire en soi
- Rester positif même dans les moments difficiles
- Faire preuve de gratitude pour ce que l'on a et pour ce que l'on est
- Se rendre disponible et se mettre au service des autres
- Accepter l'échec et le convertir en apprentissage
- Entretenir une soif de connaissance
- Être en action et renouveler ses objectifs

On dit souvent que l'attitude est plus importante que les aptitudes et c'est totalement vrai. Des aptitudes peuvent s'acquérir uniquement avec une bonne attitude. Dans votre progression, adoptez la bonne attitude pour vous développer et vous épanouir. De plus, l'épanouissement et l'accomplissement s'atteignent dans l'attitude. Les résultats n'en sont que les conséquences.

Le pouvoir des habitudes

Pour adopter et forger une attitude propice à accueillir la magie de l'action, il existe des procédés qui sont d'un pouvoir redoutable. Ces procédés vous façonnent et paraissent insignifiants, pourtant ils peuvent avoir d'importants effets sur votre vie. Il s'agit du pouvoir des habitudes.

Les habitudes sont ces gestes ou ces actions que nous faisons sans même nous en apercevoir. Ce sont des mécanismes qui sont ancrés dans notre fonctionnement standard. Nous avons tous des habitudes, et parmi celles-ci certaines sont bonnes et d'autres mauvaises. Une habitude sur un jour n'a que peu d'incidence en revanche sur le long terme, l'habitude a un pouvoir énorme. Une nouvelle habitude, bonne ou mauvaise est comme une variation d'un degré sur votre chemin. Avec le temps, la divergence avec votre trajectoire initiale s'accroît et les conséquences sont amplifiées.

Effectivement, il est commun de se brosser les dents quotidiennement. C'est une habitude que nous avons. Si nous oublions un jour ou que pour une quelconque raison nous ne pouvons honorer cette habitude, il n'y

aura pas d'incidence réelle sur notre vie. Une petite sensation étrange dans notre bouche peut-être. En revanche, une personne qui ne prend pas garde à son hygiène buccale sur plusieurs semaines, plusieurs mois ou plusieurs années, verra des conséquences en fonction du temps de négligence. Il paraît que 40 % de nos actions sont des habitudes. Imaginez l'impact que cela peut avoir dans votre journée et dans votre vie. En d'autres termes, nous agissons en mode robot environ pour 40 % des choses que nous faisons.

Si une habitude a été introduite en nous, c'est qu'il est également possible de s'en défaire. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est largement possible. De plus, une habitude se renforce avec le temps. En bien comme en mal. Le fait de mettre en place des bonnes habitudes vous aidera énormément à avancer et à rester motivé.

Je vous invite à réfléchir à des rituels que vous pouvez mettre en place dans votre journée. Il peut s'agir d'un rituel matinal ou bien encore en soirée. Il est également possible de mettre en place des rituels à n'importe quel moment de la journée. Ces rituels doivent correspondre à votre mode de vie. Personnellement, je trouve que le matin est un moment très propice pour beaucoup de

choses ! Que ce soit des habitudes spirituelles ou de réflexion, votre esprit est frais et disponible. Également, le matin est un moment idéal pour une activité physique. Après, à chacun de trouver son rythme. Je vous suggère de commencer petit à petit à instaurer des rituels qui vous aideront à atteindre vos objectifs.

Passer à l'action peut aussi passer par le fait de prendre des habitudes et de changer les existantes. Si les résultats qui constituent la vie que vous avez actuellement ne vous satisfont pas, il vous faut changer le paramétrage. Les habitudes font partie de ce paramétrage. Prenez pour habitudes d'être actif et de passer à l'action même dans des choses toutes simples. Cela éradiquera peu à peu votre tendance à procrastiner et éloignera la flemme.

Certains avancent qu'une habitude est prise au bout de 21 jours d'autres personnes au bout de 30 jours, le nombre de jours importe peu. Ce qui importe c'est qu'à un moment donné, l'habitude nouvelle sera ancrée en vous et vous n'aurez plus à y faire attention. Cela fonctionne pour se défaire d'une mauvaise habitude tout comme pour en acquérir une nouvelle.

Résumé de ce chapitre

L'attitude est directement liée à notre état d'esprit et nos habitudes. Une bonne attitude vous aidera à garder le moral et faire face à l'adversité. Une bonne attitude vous permettra de bénéficier au maximum des bienfaits de l'action et vous rapprochera de vos objectifs. Une bonne attitude vous fera rayonner et créera un cercle vertueux dans les actions que vous entreprendrez. Construisez une attitude positive en adoptant des habitudes qui vous aident et vous font du bien. De la même façon, éloignez de vous les habitudes mauvaises que vous traînez.

De manière générale :

- ✓ Une habitude peut se gagner comme se perdre
- ✓ Une habitude n'a que peu de conséquences sur le court terme, mais sur le long terme les conséquences sont énormes
- ✓ Le plaisir que procure une mauvaise habitude est éphémère et faible tandis que le plaisir que procure une bonne habitude est long et profond
- ✓ Les habitudes font votre attitude

- ✓ Adoptez la bonne attitude en adoptant de bonnes habitudes
- ✓ Les rituels quotidiens ou réguliers permettent de vous élever au niveau supérieur

Mise en pratique

Voici ce que vous pouvez faire pour changer vos habitudes et votre attitude. Prenez votre stylo et votre cahier et :

- Listez toutes les actions que vous effectuez au cours d'une journée type
- Pour chaque action, déterminez si elle constitue une habitude, c'est-à-dire si vous la faites de manière mécanique et systématique
- Posez-vous la question sur ce que vous apporte chaque habitude à court terme, à moyen terme et à long terme
- Pesez le pour et le contre
- Prenez des décisions et fixez-vous des objectifs pour changer vos habitudes
- Établissez un suivi sur les 30 premiers jours de vos habitudes. Ensuite, elles seront ancrées en vous !
- Mettez en place des rituels pour passer au niveau supérieur et récoltez-en les fruits !
- Concentrez-vous sur le positif et cultivez-le

19. L'INGREDIENT SECRET

« Si l'on veut améliorer le comportement, il faut d'abord s'occuper des sentiments. »

Haim Ginott

Pour mener à bien toute entreprise, il vous faudra de la motivation, de l'organisation et une attitude active et positive. C'est ce que nous avons vu lors des précédents chapitres. Mais il reste tout de même une chose que je souhaiterais évoquer, et c'est peut-être l'un des points les plus importants de ce livre. Il s'agit de vos sentiments. Le corps est dirigé par l'esprit, et l'esprit est dirigé par le cœur. J'entends par là que c'est ce qu'il y a au plus profond de chacun d'entre nous, ce souffle de vie qui nous anime, qui régit notre existence et influence nos états d'âme. Si vous souhaitez parvenir à vos fins et atteindre vos objectifs, il vous faut soigner cet aspect-là. L'épanouissement et la réussite suivront. L'amour, la bonté, et la charité dictent la conduite de

l'homme qui réussit, mais s'il y a bien une vertu que j'affectionne et qui est synonyme de réussite selon moi c'est la bienveillance. La bienveillance a cette notion inconditionnelle qui porte un regard positif et optimiste en toute chose.

La bienveillance, une clé pour votre réussite

Voici la définition que donnent Wikipédia et Wiktionary de la bienveillance : « Disposition affective d'une volonté qui vise le bien et le bonheur d'autrui ». Cette définition colle bien à l'idée que je m'en fais et que je souhaite partager. Pourquoi la bienveillance est une clé pour réussir ? Que signifie réussir ? Et comment être bienveillant ?

La réussite

Si vous avez des objectifs, c'est que vous souhaitez les atteindre. Vous avez une vision vous anime et une destination qui vous aiguille. Une fois arrivé à bon port, vous connaîtrez la réussite. Concernant la signification

que l'on accorde à la réussite et à « réussir sa vie », j'entends par là l'épanouissement d'une personne, le bonheur, la plénitude ou encore la satisfaction. C'est un des objectifs de ce livre, réussir à accomplir ce que l'on désire afin de se sentir satisfait et accompli, mais également, la réussite au sens plus brut du terme, à savoir le succès dans les entreprises que l'on mène. Tout domaine confondu.

Ainsi, pour votre épanouissement comme pour le succès de vos entreprises, la bienveillance est une clé de voûte et vous ne le savez peut-être pas. Certaines personnes croient souvent à tort qu'il faut jouer des coudes pour réussir et se faire une place. En effet, dans notre société, la compétition est mise en avant depuis notre plus jeune âge. Dès l'école, on classe les élèves selon leurs notes. Ainsi, il va de soi qu'il y a qu'un seul premier et qu'un seul dernier. Ces croyances et faits établis sont limitants pour notre développement et il faut savoir passer outre. Se libérer de ses croyances limitantes vous aidera à élargir votre esprit et à penser par vous-même. Oui, il est possible de réussir sans nuire à autrui. Encore mieux, on réussit davantage avec des pensées et des intentions bienveillantes.

La bienveillance et l'effet miroir

En effet, la bienveillance est source de sérénité et d'apaisement. Vous vous fortifiez à travers la bienveillance que vous portez pour autrui. Si votre intention est mauvaise, vous pouvez parvenir à vos fins, mais vous subirez des effets et conséquences indésirables. Avancer le cœur léger est un réel atout pour celui qui veut réussir, en opposition à celui qui est tourmenté par ses actes ou pensées. La bienveillance passe avant tout par de bonnes intentions envers votre prochain. La bienveillance intervient directement par le biais de vos actes, mais également par vos pensées. Et même si vos pensées sont enfermées dans votre esprit, elles vous influencent et impactent directement votre attitude, que vous le vouliez ou non. Les autres peuvent ainsi le percevoir, directement ou indirectement d'ailleurs. Outre cette relation à l'autre, le fait d'avoir des pensées positives et de les entretenir vous fera entrer dans un cercle vertueux apaisant. Le positif attirant le positif, cultivez vos pensées positives vous sera que bénéfique.

La générosité, la compassion et l'affection rapportent énormément à terme. Lorsque vous donnez à

quelqu'un, c'est à vous que vous donnez. Petit, on me disait « il faut donner pour recevoir en retour » et je ne comprenais pas. Puis, en grandissant, j'ai compris peu à peu que la manière dont on traite autrui est similaire à la manière dont on se traite soi-même. C'est un genre d'effet miroir.

La bienveillance active

Ainsi, si vous cherchez à apporter de la valeur aux gens, à les aider, à résoudre un problème ou répondre à un besoin, vous faites preuve de générosité et de bienveillance. Même un entrepreneur désirent de réussir, doit avant tout penser à la valeur qu'il apporte. L'aspect financier ou la reconnaissance est une conséquence, mais ne doit pas être l'objet principalement désiré. En effet, si vous répondez à un besoin et si vous apportez de la valeur votre récompense viendra tout naturellement à vous. Sous une forme ou sous une autre. Tâchez d'être le genre de personne que vous souhaiterez voir plus souvent. Soyez à l'écoute. Traitez les gens avec respect. Ils vous le rendront et vous en récolterez les fruits. Montrez aux gens qu'ils sont importants.

Les gens aiment se sentir importants. Et ils le sont. Chaque être vivant est important puisque par définition la vie est la chose la plus importante sur Terre. Le souffle de vie est en cette personne, ainsi elle est importante. Avoir de la considération et de la bienveillance est bénéfique pour tout le monde, en commençant par vous.

Être bienveillant, c'est aussi se rendre disponible pour son prochain et pour soi-même. La bienveillance s'applique aussi à vous. Pensez du bien de vous et agissez en bien pour vous.

Le dépassement de soi

Souvenez-vous de la pyramide de Maslow évoquée au début du livre et rappelez-vous de l'organisation des besoins de l'homme. Maslow a effectué un travail remarquable et il faut noter qu'à la fin de sa vie, Maslow s'intéressa davantage à la notion de dépassement de soi, ou de transcendance personnelle. Il plaça d'ailleurs cet aspect comme un besoin ultime de l'homme pour un épanouissement total. Cette notion vient compléter la pyramide et la hiérarchie des besoins

qu'il jugeait incomplète. Le dépassement de soi décrit par Maslow serait un niveau encore plus élevé de développement de l'individu. On atteindrait ce niveau en nous concentrant sur nos objectifs grâce à l'altruisme, l'éveil spirituel, la libération de l'emprise de l'ego et enfin l'unité de l'être.

Dans son livre «Être humain : la nature humaine et sa plénitude» (*The Farther Reaches of Human Nature*), parût en 1971, Maslow va plus loin que l'accomplissement personnel à travers cette notion de dépassement de soi.

Selon lui, l'homme accompli aurait ensuite de nouveaux besoins, des «metabesoins» qui seraient à l'origine de «metamotivation» faisant appel à des valeurs nobles comme la justice, la simplicité, la spontanéité, l'unité et l'harmonie, l'autonomie, la bonté et la bienveillance. Ces nouveaux besoins seraient un nouvel idéal et un nouveau but à atteindre pour l'être accompli. On retrouve cela chez les hommes qui ont œuvré positivement et intensément pour les autres à travers l'histoire et les différentes religions d'ailleurs. Également, cela explique pourquoi certaines personnes se positionnent en mentor ou s'impliquent

bénévolement corps et âme dans des causes qui leur sont chères.

À ce niveau d'éveil et d'accomplissement, l'attention est portée sur l'autre et sur notre environnement plutôt que sur nous-mêmes. Cet accomplissement ultime serait dirigé par des sentiments nobles et bons. Il rejoint justement l'idée de bienveillance que je tente de mettre en exergue.

Résumé de ce chapitre

Comme l'évoque la citation de ce chapitre, le comportement s'améliore avec les sentiments. Les sentiments que nous entretenons orientent notre attitude et nos actions. Ces actions produisent des résultats et ont des effets sur nos vies. La magie de l'action est plus qu'une simple résultante au passage à l'action, la magie de l'action est un processus de bout en bout visant à l'amélioration et à l'épanouissement de l'être par l'action.

Prendre soin de ses sentiments et entretenir un cœur ouvert et soucieux envers la vie dans toute sa grandeur vous aidera à vous épanouir et vivre plus heureux. C'est une clé de la réussite. Soyez bienveillant envers les autres, envers vous également, et envers toute chose qui vous entoure. Voici ce que je dirai pour résumer ce chapitre. Ne négligez pas cet aspect, c'est peut-être le plus important de tous.

Une fois que l'on maîtrise un sujet ou un domaine, un besoin de transmission et d'entre-aide naît peu à peu. Se proposer à autrui fait appel aux instincts les plus

238 19. L'INGREDIENT SECRET

nobles de l'humanité et constitue une source d'épanouissement et de satisfaction pour celui qui parvient à s'y adonner.

✓ Donner c'est recevoir.

Mise en pratique

Comment développer des sentiments positifs envers autrui et envers soi-même ? Pour développer votre bienveillance et vous concentrer sur le positif, voici quelques simples recommandations que vous pouvez mettre en pratique.

- Entretenez des pensées bienveillantes envers chaque personne
- Montrez de la considération aux personnes que vous côtoyez
- Souriez. Souriez aux inconnus que vous croisez, vous serez surpris du résultat positif que ce geste implique.
- Ne soyez pas avare en compliments. Cela ne veut pas dire qu'il faille mentir. Soyez sincères et généreux en paroles positives.
- Écoutez davantage. « Nous avons une bouche pour deux oreilles » aime souligner un cher ami.
- Les petits gestes font plaisir, pensez-y ! Ils coûtent peu, mais rapportent beaucoup.
- Réalisez les points précédents envers vous-même également. Vous êtes le point de départ !
- Éloignez de votre esprit les pensées égocentriques

240 19. L'INGREDIENT SECRET

- Faites une liste de choses que vous souhaiteriez faire plus souvent afin de développer votre bienveillance. Incorporez ces actions peu à peu dans vos objectifs.

20. VOTRE HISTOIRE, VOTRE

PELOTE DE LAINE

*« Je suis le maître de mon destin, le capitaine de
mon âme »*

William Ernest Henley

Passez à l'action et laissez la magie s'opérer, une action en appelant une autre, les opportunités viendront à vous. L'action est salvatrice. Elle libère des frustrations et fortifie l'individu qui agit en lui conférant de nouveaux pouvoirs. À vous d'écrire ce nouveau chapitre qui vous appartient.

Chaque histoire est unique

Chaque personne a sa propre histoire et même si les choses ne se passent pas toujours comme on le souhaiterait, il faut savoir être fier de son parcours, mais aussi se remettre en question. Il n'y a pas d'âge ou d'handicap qui peuvent vous barrer la route. Chacun fait en fonction de ses possibilités et ses moyens, mais sachez que les barrières sont en grande partie psychologiques. Regardez les jeux paralympiques et vous comprendrez que la volonté et la détermination sont de redoutables armes pour atteindre vos objectifs les plus fous.

Le chemin est fastidieux, mais ô combien enrichissant. Si ce n'est maintenant, alors quand ? Si ce n'est vous alors qui ? Passez à l'action dès aujourd'hui si ce n'est encore chose faite et laissez la magie de l'action opérer. La vie est trop courte pour la regarder défiler sans rien faire et accumuler regrets et excuses. La seule mauvaise décision et celle de ne pas prendre de décision. Ne l'oubliez pas. Sautez le pas et profitez. Mettez de l'aventure dans votre vie. Faites ce que vous voulez faire. Chassez les frustrations et accueillez la joie de l'épanouissement. Prenez confiance en vous et

combattez vos peurs. Comment? Par l'action! Une petite action en entraîne une autre. Voyez grand, commencez petit. Faites ce que vous pouvez aujourd'hui à votre échelle et améliorez votre processus au fil du temps. Faire le premier pas c'est déjà avoir parcouru la moitié du trajet.

Mon message pour vous

Si vous êtes parvenu à lire ce livre jusqu'ici c'est que vous êtes suffisamment mûr et motivé pour avancer et vous prendre en main N'attendez plus et réalisez ce qui vous anime. Faites-le avec bienveillance et gratitude. Ne doutez pas. Tout va bien se passer. Je vous souhaite réussite et épanouissement.

La vie ne tient qu'à un fil. Saisissez-le !

Sincèrement,

Julien CASTEL

Résumé de ce chapitre

La magie de l'action vous attend et
peut changer votre vie, cela ne
dépend que de vous

(Relisez cette phrase plusieurs fois si
nécessaire)

Mise en pratique

Passez à l'action si ce n'est déjà
fait !

(Relisez cette phrase plusieurs fois si
nécessaire)

FIN

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour avancer sereinement, il vous faudra :

- ❖ Vaincre la procrastination pour avancer
- ❖ Acquérir et forger la confiance et l'assurance nécessaires au succès
- ❖ Être productif et se focaliser sur ce qui a de l'importance
- ❖ Avancer le cœur léger et lâcher prise sur les fardeaux qui vous pèsent
- ❖ Rester motivé et vous libérer de vos croyances limitantes
- ❖ Avoir des intentions bienveillantes et positives afin d'apporter davantage de valeur
- ❖ Adopter une hygiène de vie et un environnement propice à la réussite et l'épanouissement
- ❖ Gérer au mieux vos émotions et vos relations
- ❖ Développer le pouvoir des habitudes
- ❖ Faire preuve de gratitude pour mieux apprécier vos expériences
- ❖ Et bien plus encore...

ANNEXES

Tout au long de ce livre, j'ai fait allusion à certains livres. En effet, lire est une activité que je vous recommande activement, ainsi j'ai regroupé ici pour vous les livres qui ont une grande valeur selon moi sur le plan personnel afin de vous accompagner dans votre cheminement. Vous pouvez retrouver la majorité de ces livres dans [la bibliothèque de mon site internet](#).

Voici le lien : <http://dev-perso.com/meilleurs-livres-de-developpement-personnel/>

Liste de lectures

La liste de lectures qui suit regroupe plusieurs ouvrages de développement personnel pour vous aider à prendre le contrôle de votre vie. Cette liste est bien sûr non exhaustive et les différents livres qui la constituent touchent des thématiques variées (spiritualité, relationnel, finance, productivité, etc.).

Pour la version numérique, cliquez sur le titre pour accéder au livre.

- ❖ [La magie de voir grand, de David Schwartz](#)
- ❖ [Les quatre accords toltèques, de Don Miguel Ruiz](#)
- ❖ [Réfléchissez et devenez riche, de Napoleon Hill](#)
- ❖ [Comment se faire des amis, de Dale Carnegie](#)
 - ❖ [La semaine de 4 heures, de Tim Ferris](#)
 - ❖ [Miracle Morning, d'Hal Elrod](#)
- ❖ [Le pouvoir de l'instant présent, d'Eckhart Tolle](#)
- ❖ [Père riche Père pauvre, de Robert Kiyosaki](#)
 - ❖ [L'alchimiste, de Paulo Coelho](#)
- ❖ [Une vie motivée par l'essentiel, de Rick Warren](#)
- ❖ [Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent, de Stephen R. Covey](#)

Et bien plus encore ☺

Puis-je compter sur vous ?

Si ce livre vous a plus n'hésitez pas à le relire, à le commenter ou à le partager à votre entourage.

Également, je me permets de vous solliciter afin de commenter et noter le livre sur la plateforme depuis laquelle vous vous êtes procuré ce livre. Étant autoédité, cela me serait d'une précieuse aide.

Tous vos retours sont les bienvenus afin de créer de meilleurs produits et apporter un maximum de valeur à travers un contenu de qualité.

Simplifiez-vous la vie !

Pour vous remercier de l'intérêt que vous portez à mon travail et pour vous encourager dans votre démarche personnelle, je vous offre un exemplaire de mon livre
« *Le Minimalisme, Simplifiez-vous la vie* »

Pour recevoir ce cadeau exclusif, il vous suffit de:

- 1) Laisser un commentaire sur Amazon sur La Magie de l'Action
- 2) Envoyez-moi un email à l'adresse email suivante lamagiedelaction@dev-perso.com avec une capture d'écran de votre commentaire
- 3) Recevez votre exemplaire du livre + vous avez la possibilité de recevoir mes 10 commandements de développement personnel pour une vie riche et épanouie.

Remerciements

Je remercie toutes les personnes que j'ai eu la chance de rencontrer dans ma vie et qui ont influencé ma destinée. Je suis reconnaissant envers le Créateur car sans lui rien n'existerait mis à part le néant.

J'éprouve de la gratitude envers ma famille et mes proches. Merci à tous ceux qui liront ce livre pour l'intérêt que vous portez à cet ouvrage, c'est un véritable honneur pour moi. Si ce livre peut aider ne serait-ce qu'une personne, je considérerais qu'il est une réussite.

Je vous souhaite le meilleur et vous encourage à vivre pleinement ce à quoi vous aspirez.

Julien CASTEL

NOTES

