

MATHIEU VÉNISSE | PENSER-ET-AGIR.FR

L'état d'esprit du Succès

Découvrez les habitudes de vie des personnes qui rencontrent le succès
à tous les niveaux... Et recopiez-les !



Sommaire

1. Introduction
2. Pour aller plus loin tout de suite...
3. Partie 1 : Comprendre
4. Chapitre 1 : Conscient et inconscient
5. Chapitre 2 : Les effets placebo thérapeutiques
6. Chapitre 3 : Reprogrammer son subconscient
7. Partie 2 : Vos nouvelles habitudes de vie
8. Chapitre 4 : Interpréter les signes de la vie
9. Chapitre 5 : Vivre au présent
10. Chapitre 6 : Faire le bien autour de soi
11. Chapitre 7 : Provoquer le destin

12. Partie 3 : Techniques et Exercices

13. Chapitre 8 : Vaincre ses pensées négatives avec Katie Byron

14. Chapitre 9 : La Méthode Coué

15. Chapitre 10 : Se réveiller de bonne humeur

16. Chapitre 11 : Choisir ses amis

17. Chapitre 12 : Améliorer son langage non-verbal

18. Chapitre 13 : Se former en permanence

19. Chapitre 14 : Développer son intelligence émotionnelle

20. Chapitre 15 : Identifier ses qualités et les développer

21. Chapitre 16 : Identifier ses défauts et les transformer en forces

22. Chapitre 17 : Prendre une décision

23. Chapitre 18 : Assumer ses choix

24. Chapitre 19 : La peur de l'échec n'existe pas !

25. Partie 4 : Une histoire inspirante...

26. Chapitre 20 : L'histoire d'une personne ordinaire qui a réussi sa vie...

27. Pour aller plus loin

Introduction

Ce que vous allez découvrir dans ce livre...

Et s'il était possible de modéliser les personnes qui réussissent ? Et s'il était possible de reprogrammer votre inconscient pour que la réussite devienne naturelle pour vous ? Dans ce livre je partage avec vous mes meilleurs conseils pour que vous puissiez, vous aussi, réaliser vos rêves quels qu'ils soient et (enfin) être fier de vous !

Qui se cache derrière ce livre ?

Je m'appelle Mathieu Vénisse et je suis passionné de développement personnel depuis l'âge de 17 ans. En février 2012, à l'âge de 24 ans, je crée le site Internet Penser-et-Agir.fr sur lequel je développe une approche innovante du développement personnel basée avant tout sur **le pragmatisme et le passage à l'action**.

Ma particularité est de structurer les approches psychologiques en utilisant les méthodologies d'analyse que j'ai acquises au cours des 4 années pendant lesquelles j'ai travaillé en tant qu'ingénieur d'études pour les plus grandes sociétés françaises.

Je suis convaincu que chaque individu peut s'épanouir et se réaliser en accomplissant les projets qui le passionnent réellement. Tous les jours je fais en sorte de communiquer ce message avec le plus de monde possible. Mes articles, mes vidéos, mes livres, mes conférences et mes formations me permettent de diffuser cette vision positive de la vie toujours plus largement.

Parce qu'un seul choix peut tout changer, je vous invite dès à présent à commencer la lecture de ce livre...

À votre plus grand succès,

Mathieu Vénisse

Pour aller plus loin tout de suite...

Avec cet eBook je partage avec vous un ensemble de concepts et d'astuces simples à comprendre et à appliquer dans votre quotidien. Si ces contenus vous plaisent, je vous invite à découvrir ma formation en ligne dédiée à la réussite dans tous les domaines de votre vie :

Les 7 clés de la Réussite

[JE DÉCOUVRE LA FORMATION >>](#)

Partie 1 : Comprendre

Avant de s'intéresser à l'état d'esprit du succès vous devez comprendre comment fonctionne votre cerveau. Notamment les concepts fondamentaux de Conscient, d'Inconscient et de Croyances.

Cette première partie vous propose d'adresser chacun de ces concepts afin que vous puissiez agir concrètement par la suite. Réaliser cette première étape, c'est déjà avoir parcouru la moitié du chemin...

Chapitre 1 : Conscient et inconscient

Plus je m'intéresse au développement personnel et à la psychologie, plus je me rends compte que le conscient et l'inconscient sont des notions essentielles.

Qu'est-ce que le conscient ? Qu'est-ce que l'inconscient ? Pourquoi ces notions sont-elles si importantes ? Quels liens existe-t-il entre le conscient, l'inconscient et le développement personnel ?

Je vais tenter de répondre précisément à ces différentes questions dans ce premier chapitre.

Pourquoi ces notions sont-elles si importantes ?

Si vous n'êtes pas un passionné de développement personnel et/ou de psychologie, vous vous demandez sûrement pourquoi je dédie un chapitre au conscient et à l'inconscient. Mon but, avec ce billet, est de vous transmettre un schéma de réflexion que j'ai mis pas mal de temps à appréhender.

Je considère que le développement personnel passe par l'application et l'intériorisation de méthodes reconnues. Ces méthodes sont, selon moi, des applications de concepts psychologiques.

J'accorde une grande importance à « remonter à la source » des connaissances lorsqu'on s'intéresse à un domaine particulier. En l'occurrence si j'étudie une méthode en particulier j'essaye toujours de découvrir les concepts psychologiques sous-jacents.

Le conscient et l'inconscient dans différents domaines

Loin de moi l'idée de partir dans une définition complexe du conscient ou de l'inconscient. J'aimerais plutôt aborder ces notions d'une façon pragmatique et qui parlent à tout le monde. Par cette approche, je souhaite commencer par vous présenter différentes définitions. Ne vous arrêtez pas au côté « listing de définitions », elles ne sont là que pour vous sensibiliser au fait que ces concepts sont les bases de nombreuses disciplines.

Selon le Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales (CNRTL)

Conscient : quelqu'un de conscient est une personne qui a la conscience, la connaissance intime et, par conséquent, la responsabilité de ce qu'il fait. L'homme est un être conscient. Conscient de ses responsabilités.

Inconscient : Il se dit d'un État ou d'un acte qui, se produisant chez un sujet capable de se percevoir lui-même, échappe accidentellement ou normalement à sa perception. Il se dit également des Sentiments ou des états d'esprit dont on n'a pas conscience. En termes de Psychologie, pour désigner la Région de la vie psychologique qui échappe au regard de la conscience.

Selon Psychologie.com

Conscient : la capacité de se décrire, de se définir, de choisir, de se percevoir, de s'identifier, de penser et de se comporter de manière adaptée. Elle est ce que l'on sent et ce que l'on sait de soi, d'autrui et du monde. En ce sens, elle englobe l'appréhension subjective de nos expériences et la perception objective de la réalité. Par elle, enfin, nous est donnée la capacité d'agir sur nous-mêmes pour nous transformer.

Inconscient : La notion universelle d'inconscient recouvre globalement tous les processus et activités psychiques qui, pour des raisons diverses, ne peuvent être ni perçus ni à plus forte raison contrôlés par la conscience. L'inconscient, qui s'exprime dans les rêves, les pulsions, les fantasmes, est un formidable moteur d'énergie psychique créatrice. La méthode psychanalytique et notamment l'interprétation des rêves aident à en explorer les contenus.

En psychanalyse freudienne

Freud définit les notions de conscient, de pré conscient, d'inconscient et des liens qui existent entre ces notions. Je ne rentrerai pas dans une définition plus précise car cela demanderait d'introduire les concepts de "ça", "moi" et "surmoi" et ce n'est en aucun cas le but de ce chapitre. Il faut seulement retenir que l'inconscient et le conscient sont très présents aussi en psychanalyse.

En hypnose Ericksonienne

L'état d'hypnose est défini comme un État Modifié de Conscience (EMC). L'EMC permettant au thérapeute d'effectuer des suggestions directement dans l'inconscient de la personne.

En Sophrologie Caycédiennne En PNL

La PNL s'intéresse à modéliser les comportements et les attitudes de ceux qui réussissent. A l'aide de protocoles définis par la PNL, le thérapeute tente de décrire et d'agir sur la vision subjective du patient. La vision subjective du patient pouvant être comparée à la vision consciente et donc au conscient.

Afin de compléter ces définitions j'aimerais vous présenter la métaphore de l'inconscient qui me tient le plus à coeur :

Dans son livre Psycho-Cybernetics, Maxwell Maltz compare l'inconscient à un système cybernétique. Pour faire simple, il utilise la métaphore d'un missile autoguidé qui essaye d'atteindre son but en corrigeant sa trajectoire en permanence et en temps réel.

Non non ne partez pas tout de suite, vous verrez que cette image mentale à beaucoup d'avantages dans la suite de ce chapitre!

Bien entendu, cette liste est loin d'être exhaustive et chacune des approches du conscient et de l'inconscient par ces disciplines mériterait d'être complétée. Mais ce n'est en aucun cas le but de ce chapitre. La seule chose à retenir est qu'elles sont présentes un peu partout...

Ma vision du conscient en 3 axes

Dans le précédent paragraphe, je vous ai présenté différentes disciplines dans lesquelles les notions de conscient et d'inconscient sont fortement utilisées. Parfois sous un autre nom et parfois sous ces noms-là.

Si on me demandait de définir la notion de conscient, en fonction de tout ce que j'ai étudié, voilà ce que je répondrais.

1er axe : la conscience de soi-même

Comme le dit la célèbre citation de Descartes : « je pense donc je suis ». J'aime comparer cette approche du conscient à de l'introspection. Nos perceptions conscientes étant influencées par nos ressentis, nos expériences passées, notre éducation, notre contexte d'évolution (pays, niveau social, société, etc.). J'aime les métaphores d'image intérieure, d'image mentale et de représentation subjective interne de soi-même pour expliquer cette vision du conscient.

2e axe : la perception « consciente » de la réalité

Percevoir est une activité consciente soumise à l'interprétation de ce que nous percevons via nos 5 sens (VAKOG). L'un des présupposés de la PNL (emprunter à Korzybski) dit ceci : « une carte n'est pas le territoire ». Ce présupposé signifie que la vision du monde par un individu est soumise à son interprétation sensorielle. Ainsi, elle sera subjective et soumise aux informations transmises par ses 5 sens. La réalité est donc toujours perçue suivant certains biais d'interprétation. Vous êtes plus ou moins frileux, vous aimez plus ou moins telle ou telle couleur, etc.

3e axe : la conscience morale

La conscience morale permet de définir ce qui est bien, ce qui est mal, ce qui est vrai et ce qui est faux. Elle aussi est soumise à nos perceptions, nos expériences de vie et à l'influence de la société. L'influence de la société est vue comme des raccourcis de jugement ou des « à priori » en psychologie sociale.

On parle aussi de preuve sociale, un des concepts principaux de la psychologie sociale et de la manipulation. Ainsi, si quelque chose passe à la télévision par exemple, les personnes accorderont beaucoup plus de crédit à cette chose. D'où les

étiquettes « vu à la télé » utilisée en marketing, les propagandes orchestrées en temps de guerre ou encore les campagnes publicitaires avec « preuves scientifiques à l'appui », etc. Tous ces exemples sont des applications du concept de preuve sociale influençant directement nos perceptions conscientes de ce qui est bien, mal, vrai ou faux.

Pour résumer, je vois le conscient comme une activité cérébrale à 3 niveaux (ce que je suis, ce que je perçois, ce que je définis comme bien, mauvais, vrai, faux). Cette activité étant soumise à nos perceptions sensorielles, nos interprétations subjectives, notre contexte d'évolution, et nos expériences actuelles et passées (ce qui englobe l'éducation que l'on a reçue).

Ma vision de l'inconscient en 3 axes

J'ai lu de nombreuses définitions du concept d'inconscient. Sans entrer dans les détails de chacune, voici ma vision de cette notion.

1er axe : un régulateur et nos fonctions biologiques

L'inconscient régule nos fonctions biologiques (respirations, contractions des muscles, douleurs, digestion, etc.). En effet, vous ne pensez pas consciemment à respirer ou encore à contracter les 20 muscles du visage qui vous permettent de sourire ;-) ! Il englobe nos réactions instinctives et nos automatismes. Il a ses propres modes de fonctionnement : il perçoit, ressent, pense et réagit de façon autonome.

D'après une étude du CNRS, 90 % de nos opérations mentales seraient inconscientes ! Voici un exemple issu de cette étude que j'apprécie particulièrement : **le freinage d'urgence**, lorsqu'on conduit, est une action inconsciente. S'il avait fallu prendre la décision consciemment, il aurait été trop tard...

2e axe : un système autoguidé

J'adopte volontiers l'image empruntée à la cybernétique par Maxwell Maltz, laissez-moi vous la présenter succinctement. Maltz voit l'inconscient comme un système autorégulé. Un peu à la manière d'un missile autoguidé essayant d'atteindre sa cible. En suivant cette métaphore, l'inconscient essaierait d'atteindre, via des affinements successifs, un but qui aurait été introduit consciemment ou inconsciemment (je reviendrai sur cet aspect que je considère comme primordial dans le paragraphe suivant).

3e axe : un immense réservoir de capacités

L'inconscient peut être vu comme un immense réservoir de capacités, de souvenirs et de fantasmes. Certains sont assumés et d'autres ne le sont pas. Certains sont connus, comme le prénom de votre meilleur ami. D'autres sont « inconnus » (ou non conscients plutôt), comme l'origine d'une phobie par exemple.

Une personne qui a la phobie des araignées sera consciente de cette peur mais sera incapable d'identifier quelle est l'expérience originelle qui a entraîné cette phobie.

Et quand bien même la personne serait consciente de l'expérience originelle... serait-elle apte à la modifier ? L'expérience étant enfouie profondément dans son inconscient.

Ces deux derniers axes conduisent à l'introduction d'une nouvelle notion primordiale qui découle de tout ce raisonnement : les croyances. Je détaille ce concept dans le prochain paragraphe.

Conscient, inconscient et développement personnel

Je vous ai montré que le conscient et l'inconscient étaient les pierres angulaires de pas mal de thérapies et je vous ai donné mes visions personnelles de ces deux notions.

J'aimerais maintenant rattacher tout cela au développement personnel et à un aspect pratique applicable au quotidien. La notion que je souhaite exploiter pour cela est la notion de croyance.

Robert Dilts a présenté un modèle hiérarchique de niveaux logiques qui a ensuite été repris par la PNL. Il décrit les six niveaux suivants : environnement, comportements, capacités, croyances, identités et spirituel.

Dans ce chapitre je ne m'intéresserai qu'au niveau des croyances. Il est défini comme le niveau relatif aux valeurs. Les valeurs sur soi (ce que je vauds), les valeurs sur les autres (ce que vaut cette personne) et les valeurs sur la vie (ce qui est bien, ce qui est mal, etc.).

Ainsi si on reprend l'image du missile autoguidé représentant l'inconscient et qu'on associe cette notion de croyance on peut en arriver à l'idée suivante :

Les croyances qu'un individu possède conditionnent le but qu'il devra atteindre.

Ainsi, si on considère qu'une personne a la croyance qu'il « est impossible d'arrêter de fumer sans grossir », on peut en déduire qu'elle agira inconsciemment en respectant cette croyance. L'organisme pourrait alors demander de la nourriture (demande inconsciente) lorsque la personne essaiera d'arrêter de fumer (demande consciente).

Pour faire simple ces thérapies consistent à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité.

Message d'un ami kinésithérapeute

Un ami kinésithérapeute m'a expliqué la chose suivante : Le lombalgique chronique est une personne qui a mal au dos. Il est persuadé que lorsqu'il a mal au dos, il faut qu'il se repose car c'est l'idée communément admise. Par conséquent, il se repose tout le temps, il se déconditionne et sa douleur augmente. Mon ami explique à ses patients atteints de ces troubles qu'augmenter leur activité ne fera que diminuer leur douleur, leur anxiété, leur stress, etc... Suite à cela, ils recommencent à être actif et leur douleur diminue.

J'aimerais maintenant pousser la réflexion encore un peu plus loin et vous demander si, d'après vous, il serait possible de « programmer » consciemment votre inconscient ? Dit comme ça, ça peut sembler bizarre ! Mais, je vais vous répondre : c'est un peu le sujet de la PNL, mais aussi de l'hypnose, de la sophrologie, des thérapies, etc. Si j'extrapole un peu plus, j'ai l'intuition qu'en menant ce type de réflexions dans beaucoup de domaines on arrivera à la conclusion suivante :

La guérison de troubles psychologiques (attention je n'ai pas dit pathologiques !) passe par la modification des croyances du patient.

Les différentes disciplines introduisent différents concepts intermédiaires et complémentaires, des techniques, des méthodes, etc. Toutes ces notions

permettent de structurer et d'outiller tout cela. Par techniques, concepts et méthodes voici quelques exemples : relaxation (méditation), touché (magnétisme, EFT, et bien d'autres pseudosciences), inductions hypnotiques (hypnose), images mentales (PNL, hypnose), dialogue thérapeutique (accompagnement psychologique), etc.

Ce qui m'amène à un dernier concept que j'aimerais introduire : le concept de placebo thérapeutique. Je vous explique tout ça dans le prochain paragraphe.

La notion de placebo thérapeutique

*Un placebo thérapeutique pourrait expliquer pas mal de guérisons
« spectaculaires ».*

Par exemple, parlons du magnétisme : Si une personne croit que le magnétisme fonctionne et qu'elle consulte un magnétiseur pour résoudre un problème, elle serait en quelque sorte déjà en train de programmer son inconscient vers la résolution du problème. C'est un peu comme faire boire de l'eau salée à quelqu'un qui se plaint de douleurs à la tête en lui faisant croire que c'est du paracétamol. Si le mal de tête est psychosomatique, dans la plupart des cas, la personne n'aura plus mal à la tête après avoir bu votre breuvage ! C'est la définition d'un placebo « classique ».

La PNL, la sophrologie, l'hypnose, etc. pourraient ainsi être considérées comme des ensembles de placebos thérapeutiques « normalisés ». Je tiens à préciser qu'il n'y a aucune connotation péjorative dans cette notion... bien au contraire ! Leurs efficacités dépendent des croyances que la personne place dans la discipline (cf. ma vision du conscient pour voir les différents axes d'influence permettant de croire que telle ou telle chose fonctionne).

Si on prend l'exemple de l'hypnose, l'hypnothérapeute met le patient en état modifié de conscience (EMC) afin de faire des suggestions à base de métaphores, de ressentis, d'images mentales, etc. L'EMC permettant alors une meilleure intégration de ces images mentales. En PNL on parle de « reprogrammer » le patient en se basant sur ses perceptions sensorielles. Pour faire simple, le thérapeute

essayera de modifier la perception d'une expérience passée en faisant appel à de la visualisation (ressenti via les éléments du contexte VAKOG).

Et ainsi de suite...

Quelles conclusions tirer de cette approche ?

Ce que j'aimerais que vous retiriez de ce chapitre est que, si on suit ce raisonnement, nos actions inconscientes sont continuellement influencées par nos croyances conscientes (et inconscientes !).

Si vous parvenez à modifier une croyance qui vous fait défaut alors vous pourrez changer profondément votre personnalité et votre façon d'agir. Peu importe la discipline utilisée (simple introspection, méditation, PNL, hypnose, thérapie, etc.), si vous parvenez à modifier une croyance qui vous ennuie vous avez gagné !

Voici quelques exemples de croyances « communes » qu'il est possible de modifier :

- Épanouissement personnel : « Je n'arriverai jamais à comprendre cette discipline parce que c'est trop compliqué pour moi » ;
- Loisir et expérience : « Le saut à l'élastique, ce n'est pas pour moi ! J'ai le vertige ! » ;
- Relations sociales et amoureuses : « Cette personne est trop belle et trop intelligente pour moi, je ne pourrais jamais l'intéresser » ;
- Confiance en soi : « Je n'y arriverai pas parce que je suis nul ! » ;
- Addiction : « Arrêter la cigarette ça fait grossir ! » ;
- Phobie : « C'est plus fort que moi : dès que je vois une araignée, je hurle ! »

Et bien d'autres... !

Dans ce premier chapitre, je partage avec vous un schéma de réflexion basé sur les croyances et les ressentis. C'est d'ailleurs l'approche qui me semble la plus importante en développement personnel. Je ne dis pas qu'elle sera simple à intégrer ni que la modification d'une croyance est quelque chose d'aisé. Cependant l'idée est là et j'aimerais que ce chapitre d'introduction agisse comme une prise de

conscience pour toutes les personnes qui découvrent le développement personnel.

Dans les chapitres à venir, je vous présenterai des outils, des techniques et des méthodes pour appliquer ce raisonnement dans votre vie quotidienne et par

vous-même. Je vous détaillerai finement les notions citées dans ce chapitre. La réflexion exposée ici est, selon moi, nécessaire pour vous présenter l'approche générale.

Au fur et à mesure des chapitres de ce livre tout se clarifiera.

Chapitre 2 : Les effets placebo thérapeutiques

Dans ce chapitre, j'aimerais vous présenter des expériences en rapport avec les opérations chirurgicales ! Leur but ? Déterminer dans quelle mesure certaines opérations chirurgicales sont réellement plus efficaces que de simples... effets placebo !

Qu'est-ce qu'un effet placebo ? Jusqu'à quel point peut-il nous impacter physiquement ? Quelles études ont été menées sur ces aspects ?

Ce chapitre est au croisement des thèmes de la psychologie, du développement personnel et de la médecine. Il fait référence et complète la notion de croyance développée dans le chapitre précédent.

Dans son livre "**C'est (vraiment ?) moi qui décide**", Dan Ariely cite l'expérience de Léonard Cobb pour introduire un chapitre sur l'impact des croyances (et donc de notre mental) sur notre corps.

Expérience qui m'a donné envie d'en savoir beaucoup plus sur la question !

L'expérience de Léonard Cobb

Avant 1959, lorsqu'un patient se plaignait de douleur à la poitrine, il allait voir son cardiologue. Le protocole habituel était de prescrire une ligature de l'artère mammaire interne. Sans entrer dans les détails, c'est une opération chirurgicale sous anesthésie générale. Une fois l'opération effectuée, le sang circule mieux dans le myocarde.

Jusque là pas de soucis ! Mais...

En 1955, Léonard Cobb et certains de ses collègues ont tenté une expérience assez

originale sur des patients se plaignant de douleurs à la poitrine. Ils ont divisé les patients en 2 groupes et ont procédé comme suit :

- Sur le premier groupe (8 personnes) ils pratiquaient l'opération chirurgicale ;
- Sur le second groupe (9 personnes) ils se contentaient d'anesthésier la personne et de faire une petite incision à la poitrine. De cette manière le patient croit qu'il vient d'être opéré mais le chirurgien n'a en réalité rien fait du tout. Un exemple parfait de placebo !

Le résultat de cette expérience est tout à fait bluffant... Tenez vous bien !

Les douleurs à la poitrine disparurent pendant 3 mois chez tous les patients quelque soit leur groupe ! Un placebo à peine croyable mais l'expérience est bien là : le placebo dans ce cas est aussi puissant que l'opération chirurgicale !

Qu'est-ce qu'un placebo ?

Oui, mais alors qu'est-ce qu'un placebo exactement ? C'est lorsqu'une personne croit recevoir un traitement médical mais qu'en fait... elle ne reçoit rien qui agisse réellement ! Le but est seulement que le patient croit recevoir un traitement. L'exemple le plus simple étant de faire boire de l'eau pétillante à quelqu'un qui se plaint de douleurs à la tête en lui faisant croire que c'est un médicament.

Essayez et vous serez surpris !

Un mécanisme psychologique et/ou physiologique est alors enclenché conduisant (ou non) à la disparition du symptôme.

D'ailleurs, en recherche médicale, lorsqu'un nouveau médicament arrive sur le marché il est toujours comparé à un placebo pour vérifier qu'il est réellement efficace.

Et cela va encore plus loin...

Au cours de mes recherches sur les effets placebo et la médecine je me suis rendu compte qu'il existait un débat concernant l'homéopathie ! En France l'homéopathie est très répandue et même remboursée par la plupart des mutuelles. Cependant il semblerait qu'aucune étude à ce jour n'ait pu prouver son efficacité.

J'ai ensuite découvert le terme de médecine placebo. Ce terme qualifie les

médecines douces et non médicamenteuses qui pourraient être associées à des effets placebos...

La chirurgie placebo

C'est son petit nom ! Je vous en parlais au début de ce chapitre. J'ai souhaité creuser un peu la question et voir quelles expériences sur les effets placebo avaient été faites.

- En 1959, Leonard Cobb, un cardiologue, expérimente les effets placebo par rapport à la technique de Fieschi pour soigner les angines de poitrine (cf. premier paragraphe de ce chapitre) ;
- En 1994, le chirurgien J. Bruce Modeley teste les effets placebo sur des patients souffrant d'arthrose (usure anormale du cartilage sur l'ensemble de l'articulation) au niveau des genoux ;
- En 2004, la recherche sur les cellules souches a permis de trouver un traitement pour combattre la maladie de Parkinson. Ce traitement a alors été mis en parallèle avec un effet placebo. Sans doute l'expérience la plus bluffante !
- En 2008, le docteur Scoboria étudie les effets placebo sur 2 antidépresseurs : Le Prozac et le Paxil.

Sur toutes ces expériences, les placebos ont été aussi puissant que les actions médicales ! La question des placebos n'a jamais été aussi actuelle ! Les expériences sont cependant délicates à mener. En effet, faire croire à certains patients (réellement malades !) qu'ils ont été opérés alors que ce n'est pas le cas est difficilement acceptable.

Quelques remarques importantes

Je tiens à préciser que je ne souhaite pas prendre position ni affirmer quoi que ce soit. Mon but est seulement de vous informer sur un sujet qui me passionne : la puissance de l'esprit sur le corps. En aucun cas je n'affirme : « l'homéopathie ne fonctionne pas ! » ou encore : « l'aromathérapie c'est n'importe quoi ! ». Je souhaite seulement attiser votre curiosité sur certains faits.

Enfin, la notion d'effet placebo n'est pour moi absolument pas péjorative. Ce

chapitre me permet de compléter la vision que je développe dans le premier chapitre par des expériences et des faits concrets.

*La simple perception d'une action (une opération chirurgicale, la prise d'un médicament, un traitement, etc.) pourrait avoir les mêmes effets que si elle avait été réellement effectuée... **C'est absolument passionnant !***

Chapitre 3 : Reprogrammer son subconscient

Reprogrammer son subconscient est pour beaucoup de gens l'œuvre de toute une vie. Elles ne parviennent pas à trouver les ressorts nécessaires pour utiliser cet outil à bon escient. Pourtant, que de choses nous réussirions si nous arrivions à faire du subconscient un allié de tous les jours ! Peut-être n'êtes-vous pas tout à fait conscient de la puissance du subconscient dans votre vie de tous les jours. Ce chapitre vous le rappelle et suggère des moyens précis pour la reprogrammation du subconscient.

Le subconscient : un instrument utile au quotidien

Le subconscient est une partie du cerveau qui traite les informations qui ne sont pas utilisées par la conscience immédiate. Pour prendre une image, le subconscient est une sorte de disque dur qui enregistre les pensées, les émotions, les stimuli et les réactions liées à ce qu'on subit et à notre environnement. Il est construit par l'expérience, l'éducation et les sentiments. Il est donc difficile de reprogrammer son subconscient après des années de croyances acquises qu'on ignore même complètement.

C'est dans cette immense base de données que la mémoire consciente puise certaines de nos réactions. Le subconscient les restitue, et nous agissons de façon instinctive, en raison de ce que le subconscient a construit depuis de nombreuses années.

En conséquence, une reprogrammation du subconscient est souvent nécessaire pour plusieurs raisons. Si vous avez construit un système de valeurs négatifs, votre conscient agira négativement, et vous ne serez jamais heureux. Pour retrouver le bonheur de faire les choses correctement, il peut être utile de reconstruire le subconscient. La puissance du subconscient est réelle. Parfois, nous réagissons tous

sans savoir que cette partie de la mémoire dicte nos choix et nos émotions.

Reprogrammer son subconscient : cas pratique ?

Supposons que très jeune, vous ayez appris à haïr les serpents, parce que vos parents les chassaient ou insistaient sur leur dangerosité. Vous construisez un système nerveux qui se hérisse à la vue de cet animal, et vous aurez le réflexe de vouloir vous enfuir, même 20, 30 ou 40 ans plus tard. Le subconscient vous a simplement rappelé que vos expériences passées ont une répulsion pour le serpent, et vous tenterez de fuir même s'il ne représente pas de danger immédiat.

Cette situation peut s'appliquer dans tous les aspects de votre vie. Si vous pensez que vous ne pouvez pas réussir, ou que vos collègues sont meilleurs que vous, ne cherchez pas bien loin. La puissance du subconscient est à l'œuvre. Mais tout n'est pas perdu. En prenant en compte les conseils qui suivent pour reprogrammer son subconscient, vous changerez votre vie du tout au tout.

La reprogrammation du subconscient en 4 étapes

Pour reprogrammer le subconscient, il peut être utile de se rappeler ces étapes de construction.

Faites le bilan de vos croyances limitantes

Comme pour toute opération de déblayage, il convient d'abord de faire un état des lieux. Posez-vous cette question : « Qu'est-ce qui constitue mentalement le plus gros frein à mon évolution et mes succès ? »

Cette réponse peut être abordée sous plusieurs angles. Peut-être manquez-vous de confiance en vous ? Il se peut que vous ne soyez pas bien formé dans le domaine dans lequel vous évoluez par exemple. Ou alors, vous avez la conviction de ne pas être à la hauteur, quoique vous fassiez. Listez tout ce qui vous tire plutôt vers le bas.

Je ne répondrai pas à votre place. Il vous revient de trouver les croyances profondément ancrées en vous qui vous empêchent de progresser et exigent une reprogrammation du subconscient. Il peut s'agir d'une phrase que votre mère répétait sans cesse ; ou d'une conviction que vous avez acquise au gré de vos échecs successifs. Quels qu'ils soient, écrivez-les sur une feuille et passez à l'étape

suivante.

Débarrassez-vous des croyances limitantes

Vous devez faire le deuil avec votre passé pour reprogrammer son subconscient. Tenez : votre père vous a toujours traité de vaurien, et cette conviction vous a fait échouer à plusieurs reprises dans la vie. Si vous prenez conscience que vous n'êtes plus un vaurien, c'est bien. Mais le subconscient ne l'acceptera qu'à un moment. Lorsque vous affronterez votre géniteur pour lui dire qu'il a eu tort de vous traiter comme tel, car vous réussirez malgré tout.

Oui, il faut parfois affronter ses peurs et les surmonter pour pousser le subconscient à adopter d'autres schémas de pensées, jusqu'ici inconnus. Dans d'autres cas, vous devriez prendre votre courage à deux mains, et couper les ponts avec ceux qui instillent en vous des pensées négatives. Par conséquent, une vraie introspection est essentielle. Elle permet de cerner l'origine d'une croyance limitante, et d'agir concrètement pour s'en débarrasser et rehausser la puissance du subconscient.

Utilisez les affirmations positives

A présent, vous renforcerez la puissance du subconscient en utilisant des mantras de motivation. De quoi s'agit-il ? Il s'agit d'expressions qui servent à vous redonner confiance en vos capacités. Plus vous les récitez, plus ils s'insinuent dans votre esprit et permettent une reprogrammation rapide du subconscient.

Vous parviendrez à utiliser les mantras de motivation de 2 manières :

- En répétant certaines de ces affirmations chaque matin,
- Ou face à un défi à relever

Ces phrases seront par exemple « Je suis un leader ». Ou, « Je peux vraiment le faire ». Bien sûr, il ne suffira pas de parler. Mais si vous vous répétez ces phrases à chaque fois (par exemple, 6 fois par jour), vous construirez un état d'esprit vraiment différent au bout d'une semaine. Dans le chapitre 9 je vous invite aussi à découvrir la méthode Coué qui se base justement sur les affirmations positives.

La méthode subliminale

La méthode subliminale est très simple à utiliser : visionnez des vidéos ou écoutez des fichiers audio qui ont un lien avec vos convictions et votre besoin de confiance.

Vous pouvez le faire même en travaillant. Mais le plus souvent, vous gagnerez à le faire pendant des moments de repos, peut-être une fois revenue chez vous. Peu à peu, la pensée que vous valez quelque chose et êtes capable d'agir s'insinuera dans votre esprit, pour votre plus grand bien. Il suffit de 10 à 20 minutes d'écoute par jour pour renforcer la puissance du subconscient.

Partie 2 : Vos nouvelles habitudes de vie

Après avoir compris les concepts fondamentaux qui régissent le fonctionnement de votre cerveau, j'aimerais vous présenter les habitudes de vie que partagent les personnes qui rencontrent le succès à très haut niveau. Après la lecture des chapitres suivants, vous pourrez comparer vos habitudes de vie actuelles par rapport à celles de ces personnes et ainsi réorienter votre quotidien.

Chapitre 4 : Interpréter les signes de la vie

La vie est pleine de rebondissements et de changements sur lesquels on n'a presque très peu, voire pas du tout d'emprise. Du moins, c'est ce qu'on pense. Cependant, il est possible d'utiliser les signes de la vie pour avancer, trouver sa voie, et même changer de cap. Ce processus peut prendre du temps, mais il est indispensable pour faire les bons choix. Dans ce chapitre, je vous propose des moyens infaillibles pour interpréter les signes du quotidien, et en faire le meilleur usage possible.

Pourquoi devez-vous reconnaître les signes de l'existence ?

Les signes de la vie nous entourent et ont un impact direct sur notre quotidien, nos choix, nos humeurs. Pourtant, peu de gens en sont vraiment convaincus. Pourquoi ? C'est souvent parce que nous vivons dans des sociétés très rationnelles, où tout doit avoir une explication logique et sensée. En conséquence, de nombreuses personnes ne croient pas à une coïncidence étrange. Ils se disent que tout devrait s'expliquer de façon rationnelle.

Pourtant, le fait est que nous vivons chaque jour des choses qui ne s'expliquent pas de façon rationnelle et scientifique. Les signes de la vie sont là tout autour de nous, et nous parlent.

Prenons un exemple

La loi de l'entropie. Les physiciens pensent qu'il existe une loi universelle selon laquelle toute matière est sujette à la détérioration. Posez un vélo neuf dans un coin de la maison, et laissez-le là pendant 2 ans, voire moins. Il tombera en panne tout seul sans entretien. C'est pareil pour une maison, un meuble, et même pour

certaines étoiles. Pourtant, la terre elle-même ne se détériore pas de cette façon. Elle semble plutôt se régénérer. Pourquoi ? Qu'est-ce qui explique ce contraste ? Les physiciens n'ont pas encore trouvé de réponse. Mais c'est bien la preuve que certains signes ne s'expliquent pas, alors même qu'ils sont évidents n'est-ce pas ?

Et vous ? Quels sont ces signes que vous ne voyez pas ? Ne faites pas comme ceux qui croient que tout est hasard et coïncidence. Il se peut que la nature et la vie mettent devant vos yeux des choses qui peuvent changer votre vie. A vous de savoir interpréter les signes du quotidien. Mais comment ?

Pour interpréter les signes de la vie, faites-vous confiance

Tout d'abord, vous devez vous faire confiance si vous voulez interpréter les signes de vie. Pourquoi ? Parce que nous sommes tous sujets au doute. Si vous doutez de vous-même, tout ne sera que hasard et coïncidence. Même devant des évidences, vous vous trouverez des raisons pour nier la réalité des signes de la vie. C'est parfois la conséquence d'un manque de confiance en soi. Il se peut que vous ayez peur du changement, ou de ce que la vie vous révèle.

Pour bâtir la confiance en soi, ayez le courage d'affronter vos peurs et d'exprimer vos opinions. Si vous parvenez à bâtir la confiance intérieure et l'estime de soi, vous avez la base pour interpréter correctement chaque coïncidence étrange.

Remarquez les événements qui se répètent

- Les événements positifs qui se répètent sont censés vous pousser à prendre plus de risques
- Les événements négatifs qui se répètent devraient vous pousser à éviter des dangers

Si vous gardez en mémoire ces 2 éléments d'interprétation, rien ne sera plus simplement une coïncidence étrange. Vous ne parlerez plus de hasard et coïncidence. Vous saurez presque d'instinct ce que la vie veut vous dire et saurez interpréter les signes du quotidien.

Les coïncidences étranges

Gardez en mémoire les 2 éléments d'interprétation que nous avons listé plus haut. Ils fournissent la clé pour identifier ce que certains appellent simplement hasard et coïncidence.

En réalité, le hasard n'existe pas. Une coïncidence étrange est un signe à prendre très au sérieux.

Donc, pour interpréter correctement les signes, apprenez à rester concentré et faites le lien avec des éléments que vous avez listé plus tôt.

Autre exemple d'interprétation des signes de la vie

Vous êtes à la recherche de l'âme sœur, et avez en tête le portrait de votre homme idéal. Mais voilà : une personne un peu quelconque vous vient en aide constamment. Il s'agit peut-être d'une personne que vous connaissez. En fait, elle fait partie de votre cercle d'amis, mais ne vous intéresse pas particulièrement. Regardez-y de plus près ? S'occupe-t-elle de vous ? A-t-il vos intérêts à cœur ? Pouvez-vous compter sur elle quand vous traversez des épreuves ? Vous l'a-t-elle démontré plus d'une fois ?

Alors, est-ce une coïncidence étrange ? Ne voyez-vous pas que la vie met devant vous la personne que vous attendez depuis toujours ? Pourquoi ne lui donnez-vous pas sa chance ? En apprenant à interpréter les signes du quotidien qui témoignent de son intérêt pour vous, votre vie changera peut-être du tout au tout.

Certaines personnes ont appliqué ce principe pour prendre plus de risques. Tenez par exemple :

Une jeune femme élevant seule son fils travaillait dans un supermarché et s'occupait d'un rayon de produits vivriers. Elle a remarqué que ce rayon accueillait plus de clients que les autres. Mais était-ce dû à son aura, ou était-ce une simple coïncidence étrange ? Elle a alors changé de rayon et miracle ! En peu de temps, celui-ci aussi a commencé à se remplir de clients. La jeune femme a compris qu'il ne s'agissait plus de hasard et coïncidence. Par conséquent, elle en a déduit qu'elle avait le sens des affaires et un contact humain facile. Qu'a-t-elle fait ?

Elle a démissionné et a créé sa propre boîte dans l'évènementiel. En peu de temps,

la jeune femme est devenue une organisatrice de mariage surbookée, employant 10 personnes. Par ailleurs, elle a remboursé l'emprunt qui lui a permis de créer son entreprise au bout d'une seule année. Aujourd'hui, son entreprise brasse des milliers d'euros chaque mois.

La leçon à retenir

A quoi est dû ce succès ? Au fait que cette jeune femme a su interpréter les signes du quotidien. Comme ils étaient largement en sa faveur, elle a décidé de prendre plus de risques, d'oser, et de tenter une chose qu'elle n'avait jamais faite. Et vous, oserez-vous lorsque vous constaterez que la vie vous sourit ? Les signes de la vie vous parleront-ils ?

Un dernier conseil : laissez-vous vivre

Il faut du temps pour apprendre à interpréter les signes du quotidien. Vous allez souvent interroger vos proches et recueillir leurs avis. Votre intuition est un autre allié qui vous sera très utile. Apprenez à tenir compte de ces éléments, et votre vie pourrait changer très bientôt. Rappelez-vous que les notions de hasard et coïncidence n'existent pas. La vie veut peut-être vous apprendre quelque chose, vous envoyer un message.

Ceci dit, ne devenez pas un paranoïaque qui veut découvrir les signes de vie dans tout ce qui lui arrive. Vivez simplement, mais faites attention aux éléments qui semblent se répéter, en bien ou en mal. C'est parfois l'indice qu'une personne autour de vous a tendance à vous créer des problèmes. Pour autant, ne suspectez pas tout le monde.

Pour finir, les notions clés qui permettent d'interpréter les signes du quotidien sont simples :

- La confiance en soi
- L'intuition
- Le sens de l'observation

Si vous possédez ces qualités, vous ne tomberez pas dans la paranoïa et vous saurez faire la différence entre les signes de la vie qui ne sont pas une coïncidence étrange, et les changements de vie naturels auxquels nous sommes tous soumis.

Chapitre 5 : Vivre au présent

Que signifie vivre sa vie dans le moment présent ?

Tout d'abord revenons sur un fait indiscutable : La vie se déroule au présent. C'est au présent que vous prenez des décisions. C'est au présent que vous ressentez vos émotions et que vous agissez. Vivre le moment présent est le seul choix que nous avons. Le passé n'existe plus. Le futur n'existe pas encore.

Le présent est l'unique moment qui existe vraiment et sur lequel vous pouvez avoir prise. Et pourtant, chacun fait en permanence l'expérience de la difficulté de profiter pleinement du moment présent...

Pourquoi est-ce si difficile de rester focalisé sur le présent ?

Cette valse des pensées qui nous détournent du moment présent

Nous avons souvent envie d'anticiper, d'être déjà à demain ou à après-demain en pensant que les choses iront mieux. On imagine dans sa tête des plans, des scénarii, on se projette et... On oublie le présent. On appréhende souvent l'avenir.

Comment va se passer mon intégration dans ce nouveau poste ? Qu'est-ce qui arrivera si je ne parviens pas à prendre mon train à temps ?

Autant de questions qui génèrent inquiétude et stress. On regrette également le passé, ses joies, des actions non accomplies ou encore certains choix plus ou moins judicieux. Ces peines reviennent nous hanter.

Le flux continu de pensées sur le passé et sur l'avenir nous détourne du moment présent et nous empêche finalement de vivre sereinement. Comment alors vivre ce moment présent pleinement et qui nous offre tant ? Vivre au jour le jour sa vie,

est-ce oublier totalement le passé et ne rien prévoir pour son futur ?

Réconciliez-vous avec votre passé et vos regrets

Pour vivre pleinement sa vie au présent, il est important de prendre conscience que le passé est immuable. Il est impossible de changer quoi que ce soit dans le passé. Il faut accepter cet état de fait. Les « et si j'avais fait telle ou telle chose, je n'en serais pas là aujourd'hui » n'ont plus leur place.

Cependant, il peut être intéressant de se rendre compte de tous ses regrets une bonne fois pour toutes. Il est important de faire le point sur tout ce que vous n'avez pas fait ou fait de travers, pour mieux agir dans le présent.

Cette prise de conscience peut agir comme un véritable déclic par rapport au temps perdu à procrastiner sur certaines choses ou certaines décisions. Vivre au moment présent, c'est avant tout prendre conscience que le temps vous est compté et qu'il est primordial d'agir dans le présent pour ne pas risquer de regretter quelque chose plus tard.

Acceptez l'imprévisible

Le futur est par définition imprévisible. S'il est nécessaire de se fixer des objectifs à moyen et long terme ainsi que de définir des plans d'action pour y parvenir, l'action elle-même sur chacun de ses objectifs se passe au présent.

Il ne faut pas essayer de prévoir à tout prix ce que l'avenir vous réserve.

En ce sens, ne soyez pas trop perfectionniste dans la manière dont vous définissez vos objectifs et vos projets.

Le moment présent, le seul choix pour agir pleinement et faire les bons choix

Ayez confiance en vos capacités à faire face à l'adversité sur le moment présent : vous saurez régler les situations qui se présentent à vous. Vos qualités et compétences se révèlent dans l'action présente.

Vous prendrez également plus de plaisir à agir, car vous ne serez plus assailli d'inquiétudes pour l'avenir ni de regrets par rapport au passé. Libéré de votre passé et des attentes futures, chaque moment présent devient une opportunité de montrer vos talents et de laisser s'exprimer votre passion. Vous en retirerez une plus grande simplicité dans votre vie.

L'une des clés pour réussir sa vie est de toujours chercher à simplifier ce que vous effectuez régulièrement. Être pleinement dans le moment présent, c'est aussi être attentif à ce qui se passe autour de vous, aux autres, à la nature. Être là, ici et maintenant.

Cela permet de porter son regard sur les choses qui comptent vraiment, ne pas passer à côté de ce qui est important, et d'agir de la manière la plus juste pour vous dans l'instant.

Chapitre 6 : Faire le bien autour de soi

On n'est pas naturellement doué pour faire le bien. Certains détestent même passer pour des gentils qui font plaisir aux autres. Beaucoup de personnes qui se sont mises au service des autres l'ont regretté. Est-ce pour autant que vous devez fuir comme la peste le fait d'être gentil ? En réalité, pas du tout. Voici 3 raisons d'être gentil que vous ne pourrez jamais discuter.

Faites le bien pour être heureux

Si vous n'avez jamais vraiment eu envie de faire ce qui est bien en faveur des autres, on ne peut pas dire que vous êtes vraiment heureux. Pourquoi ? Parce que, d'après des études scientifiques, faire le bien autour de soi contribue activement au bonheur. D'ailleurs, ce ne sont pas que des enquêtes qui le disent. Les notions hindoues du karma, ou même du dharma le confirment aussi. Mais j'évoquerais plus loin ces éléments de richesse cosmique.

Revenons à la science : l'étude qui révèle toute l'importance du bien et de l'altruisme a été réalisée par des chercheurs de l'Université de Colombie-Britannique, à Vancouver au Canada. Ils ont demandé à 2 groupes d'étudiants de consacrer une heure par semaine à des activités. Le premier groupe devait aider des élèves plus jeunes du quartier alors que le second groupe était seulement mis sur liste d'attente pour trouver des activités.

Les résultats de l'enquête ont révélé que ceux qui avaient donné leur temps à d'autres personnes ressentaient un plaisir et un bonheur plus intense, surtout lorsque les personnes en question étaient dans le besoin.

Que faut-il en déduire ?

La science montre que votre bonheur sera plus grand si vous consacrez votre vie à faire plaisir aux autres. Vous ressentirez un bonheur plus grand. Les plus grands penseurs de notre temps en étaient convaincus, et ils avaient raison. Le célèbre philosophe français Jean-Jacques Rousseau affirmait d'ailleurs que :

« Faire le bien est le plus vrai bonheur que le cœur humain puisse connaître » – Jean-Jacques Rousseau

En doutez-vous ? Eh bien, il y a un seul moyen de le savoir : passez à l'action dès aujourd'hui. Faites du bien autour de vous, et vous constaterez que vous ressentez plus de joie.

Faire le bien pour rééquilibrer votre karma

Il y a une autre raison de faire le bien. Celle-ci est liée à votre karma. Selon la doxologie hindoue, la vie des êtres conscients est un cycle de causes et de conséquences perpétuels. Ainsi, les actions antérieures et les vies passées d'un individu déterminent son sort actuel, ou celles de ses vies futures.

Pour dire les choses simplement, visualisez le karma comme une sorte de caméra qui enregistre et projette les images. C'est comme-ci la caméra enregistrerait en permanence ce que vous accomplissez, faites ou projetez de faire au cours de la journée. Puis, elle vous fait visionner ces actions accomplies dans votre vie actuelle. L'image projetée sera agréable si les actions que vous avez posées sont bonnes.

C'est le principe de la richesse cosmique. Le vécu sera un peu moins agréable si les actions que vous posez sont méchantes, mal intentionnées ou désagréables.

Selon cette loi, vous récolterez du bien si vos actes passés sont bons. Et l'inverse aussi est vrai. Faire le bien autour de soi est le moyen le plus sûr de parvenir à la richesse cosmique. Le bien vous reviendra naturellement, sous une forme ou une autre. Certaines personnes célèbres peuvent confirmer le lien étroit qui existe entre le bonheur et la richesse cosmique.

Le cas Michael Roach à propos du bien autour de soi

Michael Roar est un célèbre homme d'affaires formé au Tibet dans des monastères

hindoues. Il a obtenu le grade très élevé de Geshe. Après sa formation, il a créé une entreprise de production de diamants avec un fonds de départ de 50 000 dollars. En quelques années, cette entreprise réalisait un chiffre d'affaires de 100 millions de dollars. Dans son livre intitulé le Coupeur de diamants, Roar présente les principes de cette réussite exceptionnelle : aider les entreprises concurrentes, favoriser des relations bienveillantes au travail, se montrer loyal et généreux envers les employés. De plus, l'entreprise de diamants verse l'intégralité de ses profits à des organismes de bienfaisance.

Michael Roar a donc montré qu'on n'avait pas besoin d'exploiter les autres pour prospérer. Quand on est résolu à faire le bien autour de soi, on augmente les chances de créer un karma positif. On attire la chance, le bonheur et la générosité d'autres personnes. C'est le principe de l'attraction de la richesse cosmique.

Le bien autour de soi soulage la douleur

Vous pouvez aussi soulager votre corps et votre esprit de la douleur en posant de bons actes. C'est ce qu'on appelle la notion du dharma.

Le dharma est un autre concept hindou qui se réfère à ce qui sauve l'esprit de la douleur et de la souffrance. Selon cette conception de la vie, la cause réelle de nos souffrances ne réside pas dans les conditions extérieures, mais dans nos esprits. Il faut donc utiliser une méthode interne au corps pour faire cesser cette souffrance. Cette méthode peut être variée, diverse et propre à chacun de nous est appelée le dharma.

Le meilleur moyen de mettre fin aux souffrances dans la logique de ce concept consiste à faire du bien autour de vous. Si vos revenus sont plus que suffisants, utilisez une partie de cet argent pour améliorer la vie d'autres personnes. Si vous disposez de temps, employez ces heures à aider des sans-abris ou d'autres personnes vulnérables. L'effet sur vos souffrances intérieures n'en sera que plus réduit.

La science confirme l'importance des bonnes actions dans sa vie

Les actes de générosité contribuent effectivement à réduire la sensation de douleur. Ce n'est donc pas qu'une simple notion de dharma. Dans son ouvrage

intitulé « Merci ! Quand la gratitude change nos vies », Robert Emmons confirme que la générosité produit des hormones appelées les opioïdes endogènes qui entraînent une sensibilité moins forte à la douleur. Le dharma rejoint donc la science, et vous avez d'excellentes raisons de continuer à faire du bien autour de vous.

9 actions pour agir tout de suite

Que pouvez-vous donc faire pour rééquilibrer votre karma, et favoriser une meilleure richesse cosmique ? Il faut sans aucun doute faire le bien autour de soi. Mais à quels actes concrets pensez-vous ?

Voici une petite liste de 9 actions quotidiennes qui favoriseront un meilleur dharma et une meilleure santé :

1. Souriez aux gens toute la journée. C'est le meilleur moyen d'attirer la sympathie des autres.
2. Organisez-vous pour faire au moins 2 câlins chaque jour aux personnes que vous aimez.
3. Soyez galant envers la gent féminine, même dans les transports en commun (tenez la porte, faites des compliments sincères, etc.)
4. Utilisez une partie de votre argent pour faire le bien aux autres, et aider les personnes défavorisées.
5. Soyez polis et courtois : les mots « s'il vous plaît » ; « merci » ; « pardon » ; et « je suis désolé » peuvent vous attirer des karmas positifs à longueurs de journée !
6. Partagez (avec bon sens) ce que vous savez, ou ce que vous possédez, même avec des personnes qui ne vous aiment pas particulièrement.
7. Défendez les personnes en souffrance, maltraitées ou ridiculisées autour de vous
8. Faites-vous un devoir de pardonner et refuser de garder rancune à qui que ce soit Intéressez-vous sincèrement aux autres
9. Félicitez ceux et celles qui le méritent et appréciez leurs efforts

Si vous faites autant de bien aux autres, ne pensez-vous pas que votre bonheur sera encore plus grand. Pourquoi ? Parce que votre richesse cosmique sera de plus en plus abondante.

Chapitre 7 : Provoquer le destin

Commençons par une petite anecdote : deux femmes déjeunaient un jour dans un café. Elles voient entrer une troisième femme, au physique quelconque. Cette femme s'assoit à la table d'à côté en compagnie d'un très bel homme qui passe son temps à la dévorer des yeux. Il chouchoute la jeune femme tout au long du dîner.

Les deux femmes, qui les observaient du coin de l'œil, s'exclamèrent en même temps : « tu as vu son physique ? Elle en a de la chance d'avoir un mec pareil ! ».

Et vous ? Diriez-vous que cette jeune femme avait simplement de la chance ? Ou qu'elle a réussi à provoquer le destin pour trouver l'homme de ses rêves ? Ce qu'elle a vécu peut s'appliquer à tous les domaines de la vie.

Lorsque quelqu'un semble réussir, on lui prête beaucoup de chance. On l'apprécie parce qu'elle a forcé le destin. Mais qu'est-ce-que cela suppose ?

Voici ma méthode en 5 étapes pour que, vous aussi, vous puissiez provoquer le destin.

La chance et le destin : ça existe vraiment ?

« Il existe partout et toujours, de façon inconsciente, une disposition à vivre un miracle » Carl Gustav Jung

Je suis d'accord avec ce grand psychanalyste qu'était Carl Gustav Jung. Nous sommes prédisposés à espérer un miracle ou des circonstances exceptionnelles dans la vie. Parfois, les circonstances sont réunies contre toute attente pour nous faire une faveur : on rencontre la bonne personne au bon moment, et notre vie change du tout au tout. Certains appellent ça le destin, d'autres de la chance,

d'autres encore le karma.

Mais l'idée même du destin ou de la chance en rebute plus d'un. Ça supposerait qu'une force invisible décide de distribuer de bonnes occasions comme des bonbons. Si c'est le cas, peut-on forcer le destin, c'est-à-dire aller un peu à l'encontre de ce que veut cette puissance extérieure ?

En fait, personne ne peut nier que des situations exceptionnelles concourent à améliorer notre vie. Mais à y regarder de près, elles ne doivent jamais rien au hasard. On peut donc forcer ce que d'autres appellent le destin. On peut réussir à provoquer la chance. Comment ? Voici 5 étapes à suivre pour avoir plus de chance, ou provoquer le destin, pour autant que vous y croyiez.

Commencez par vous faire confiance

Voici comment avoir toujours plus de chances : développez la confiance en soi. Toutes les personnes qui semblent être capables de provoquer le destin ont toutes un point en commun : elles sont fondamentalement optimistes et pleines de confiance. Y aurait-il un lien entre ces 2 notions ? Bien sûr !

Le Dr Richard Wiseman qui a étudié le sujet révèle ceci : « Les malchanceux partent souvent battus d'avance. Ils pensent n'avoir pas convaincu. Les chanceux pensent toujours que ça va fonctionner pour eux ».

Il faut donc se rendre à l'évidence. Les personnes qui provoquent le destin et semblent avoir plus de chance se font confiance. Si vous voulez y arriver, commencez à bâtir votre confiance intérieure. Si vous pensez au fond de vous-même que vous pouvez obtenir ce que vous désirez, rien ne vous résistera.

Ça me rappelle un proverbe russe un peu caricatural qui dit ceci :

« A qui a de la chance, son coq pondra »

Vous avez du mal à vous faire confiance ? Alors vous aurez du mal à provoquer le destin. Apprendre comment construire son estime de soi reviendrait à moyen terme

à avoir plus de chance. Bien sûr, à elle seule, cette « chance » ne suffit pas à provoquer le destin et changer les choses. Mais c'est la condition mentale qui vous permettra de imaginer des solutions à tous vos problèmes.

Construisez votre réseau de relations

Si vous voulez provoquer le destin, voici comment avoir toujours plus de chance : construisez un réseau de relations indispensables dans votre domaine.

Pourquoi ? Parce que personne n'a jamais réussi seul. L'expression « self made man » est une métaphore. Vous aurez toujours besoin des autres pour que quelque chose change dans votre vie. C'est une personne qui vous présentera peut-être l'offre de vos rêves. Peut-être qu'une personne fournira l'argent nécessaire pour bâtir votre entreprise. C'est encore une personne qui vous présentera l'homme ou la femme de vos rêves. Si vous n'aimez pas les gens et avez des relations sociales médiocres, comment comptez-vous provoquer le destin ?

Vous devez absolument créer votre mastermind personnel.

Je vais plus loin : au sommet de son art, Michael Jordan était considéré comme le meilleur basketteur de tous les temps. Mais à qui doit-il son succès ? A la chance ? Non. Il a « provoqué le destin » en se faisant aider par son coach de l'Université de Caroline du Nord : Dean Smith. Ce dernier lui a mis le pied à l'étrier. Il lui a inculqué les bases pour devenir l'excellent basketteur qu'il est devenu par la suite. Sans Smith, Jordan n'aurait jamais eu sa carrière.

Et c'est le cas pour d'autres personnes que vous trouvez chanceuses : Bill Gates, Steve Jobs, Omar Sy, ou votre voisine de palier qui gagne des milliers d'euros chaque mois. Ce qui fait la différence, ce sont les relations.

Que faire ?

Soyez quelqu'un de sociable, gentil et serviable. Rendez service tant que vous pouvez le faire. Soyez abordable, et non prétentieux. Soyez à l'écoute. Ne pensez pas tout savoir et écoutez les autres avec intérêt. L'amabilité vous rendra de grands services dans la vie et vous ouvrira beaucoup de portes. Et tout le monde dira après : « il a provoqué le destin » ; « c'est un chanceux ».

Travaillez, travaillez et travaillez

« La chance : plus je travaille, plus elle me sourit » Stephen Leacock

La troisième étape pour avoir plus de chance et provoquer le destin est la suivante : aimer le travail que vous faites et ne jamais épargner ses efforts. C'est une question de logique que vous devez absolument reconnaître. Effectivement, ceux qui croisent les bras et attendent tout de la vie n'en obtiennent rien. Mais des personnes travailleuses obtiennent souvent des résultats qu'elles n'imaginaient même pas initialement.

Je vous raconte une autre anecdote : un ancien banquier a perdu toutes ses économies dans le Krach de 2008. Sa femme l'a quitté, et ses deux maisons ont été saisies. Il s'est retrouvé à la rue, sans un sou. Mais ce type était un travailleur forcené. Cependant, il prenait le temps de balayer l'endroit où il squattait. La zone balayée était si propre que même les passants hésitaient à y marcher. Un jour, l'un de ces passants, golfeur professionnel, décida donc de l'embaucher pour nettoyer son jardin. En un temps record, les visiteurs de ce golfeur réclamèrent les services de cet agent d'entretien. 1 an plus tard, l'ancien SDF montait une petite entreprise de nettoyage. 3 ans plus tard, il rachetait une maison et employait 45 personnes !

Grâce à quoi ? Considérez-vous que c'était un « gros chanceux » ? Ou que son succès est dû aux vertus d'un travail constant, passionné et bien fait ? Par conséquent, votre vie changera du tout au tout si vous travaillez en faisant preuve de persévérance.

Voilà le secret pour avoir plus de chance.

N'abandonnez jamais même dans l'adversité

« Qui tente sa chance et fait preuve de persévérance obtient sa récompense » Daniel Desbiens

Si vous voulez provoquer le destin mieux que personne, ne renoncez pas. Enfin, pas trop vite. On apprend plus de ses échecs que de ses succès. C'est ainsi et pas

autrement. Si vous avez une idée en tête, foncez et insistez jusqu'à obtenir un certain succès. Quand celui-ci arrivera, ce ne sera pas le fait de la chance. Ce sera le résultat de votre persévérance.

Reprenons l'histoire du SDF évoquée plus haut : pourquoi la chance lui a souri ? Ce que je ne vous ai pas dit, c'est qu'il a vécu dans la rue entre 2008 et 2013. Donc, pendant 5 ans. Pendant 5 ans, il a nettoyé sa place de SDF, mais personne ne l'a jamais félicité. Personne ne lui a dit qu'il réalisait un travail appréciable. Jusqu'à ce qu'un passant, à priori ordinaire, le remarque. Et s'il avait perdu cette habitude un an plus tôt ? Sa vie aurait-elle changé ? Comme vous le voyez, être chanceux, c'est aussi ne pas renoncer. Vous pouvez provoquer le destin en étant très travailleur, mais aussi en renonçant au découragement et à l'abandon.

Bien sûr, je ne prétends pas par là qu'il faut suivre un chemin qui mène à l'impasse avec insistance. Si vous réalisez que vous commettez une erreur, il est sage de changer de cap, de réorienter vos objectifs en appliquant l'amélioration continue.

Mais chaque fois que le jeu en vaut la chandelle, ne renoncez pas. Lancez-vous. Insistez. La chance sourit aux persévérants.

Suivez votre intuition

Voilà la dernière chose à faire pour avoir de la chance et provoquer le destin. L'intuition vous dicte souvent de façon instinctive la voie à suivre. Etes-vous à l'écoute de votre petite voix intérieure ? Parfois, elle vous dit que c'est le moment de lancer votre propre entreprise. Souvent, elle vous pousse à aborder cette personne qui vous plaît et à qui vous semblez plaire.

Comment développer votre intuition pour avoir de la chance ? Apprenez à oser. Ne vous défilez pas. Prenez des risques. Certes, vous commettrez des erreurs. Mais le fait de prendre des risques vous amènera à développer plus de confiance intérieure. Et, avec le temps, vous aurez de moins en moins de mal à prendre la bonne décision pour avancer. Pour tout dire, vous saurez instinctivement que la situation qui se présente à vous est « la chance de votre vie »... jusqu'à celle qui viendra (rapidement) ensuite.

Partie 3 : Techniques et Exercices

Passons maintenant à la pratique ! Dans les 12 prochains chapitres je vous présente des techniques et des exercices simples à réaliser. Choisissez les techniques et exercices qui vous plaisent le plus puis testez-les. Ensuite, gardez ce qui fonctionne pour vous.

Chapitre 8 : Vaincre ses pensées négatives avec Katie Byron

Juddi Krishnamurti, un sage indien, a dit que « la pensée est l'élément commun à toute l'humanité ». autrement dit, nous pensons tous, mais pas forcément en bien et pour notre épanouissement. Oui, vos pensées peuvent vous empoisonner la vie. Mais comment vaincre ses pensées négatives ? Vous vous posez la question ? Voici des réponses avec des suggestions précises, dont une technique révolutionnaire appelée « the work » qui produit d'excellents résultats.

Pourquoi est-ce si important de vaincre chaque pensée négative que l'on a ?

De même qu'un nuage peut assombrir tout le ciel, une pensée amère peut assombrir toute la vie. Jean-Napoléon Vernier

Vous convenez sans doute que les pensées négatives peuvent ruiner votre existence. Elles vous empêchent d'oser, d'innover, et même de profiter de tout ce que l'existence peut vous offrir. Vous connaissez peut-être même des gens qui ont malheureusement décidé de mettre fin à leurs jours parce qu'elles pensaient qu'elles ne valaient rien !

Certes, la situation n'est pas si dramatique pour tout le monde. Mais combien d'entre vous ne se sentent pas inhibées par des réflexions du type :

« Je n'y arriverai jamais ! », « Je ne me sens pas beau/belle ! », « C'est toujours de ma faute ! », « Je ne suis pas fait pour ça ! », « Je ne mérite pas d'être aimé ! »

Oui, les pensées négatives ont souvent un lien avec nos habitudes de vie, notre

travail, ou une situation particulière : des échecs répétitifs, des déceptions sentimentales récurrentes, ou des disputes à n'en plus finir avec la personne que vous aimez et les membres de votre famille.

C'est qu'il est important de s'intéresser aux techniques pour vaincre ses mauvaises pensées.

Si vous vous sentez mal en raison de réflexions négatives, n'est-il pas temps de penser autrement ? Vous parviendrez ainsi à donner une autre orientation à votre vie. Pour tout dire, vous serez plus heureux (se).

Comment changer et vaincre ses pensées noires ?

Changer ses pensées négatives en méditant différemment

« Les jours de cafard, peignez votre pensée aux couleurs du soleil. » Jean Gastaldi

Pour vaincre la pensée négative, vous devez commencer par apprendre à réfléchir. En effet, penser est un processus complexe. Et si vos pensées n'ont rien d'encourageant, il est utile de réfléchir à des choses positives.

Comment changer concrètement ?

Voilà donc au moins 2 idées qui fonctionnent :

- Tenir un journal rempli de choses positives qu'on lit quand le cafard pointe le nez
- Se souvenir de bonnes choses qu'on a accomplies et pratiquer une ou plusieurs formes de méditation dans un espace calme et bien aéré.

Les appliquez-vous ? Si vous vous demandez comment changer pour réduire les pensées négatives, essayez cette méthode. Vous verrez vite que la pensée négative qui vous obsède s'évanouira.

Limitez l'impact de mauvais influenceurs

Une pensée heureuse entrée dans une âme féconde est comme un bon grain tombé sur un champ fertile : elle ne peut manquer de porter des fruits. Jean-Napoléon Vernier

L'inverse de cette maxime tient aussi : si vous faites entrer des pensées démoralisantes dans votre âme, vous ne serez pas heureux. Votre entourage et vos divertissements sont donc autant de choses qui déterminent la qualité de vos pensées. Pour éliminer les réflexions négatives, vous devez absolument limiter l'influence de personnes négatives qui diffusent ce type de pensées.

Voici un témoignage de Muriel que j'avais reçu il y a quelque temps par e-mail : « Pendant des années, mon frère aîné qui était le chouchou de mes parents m'a convaincu que je ne valais rien. Et je m'en suis convaincu tout le temps que nous sommes restées proches. Mais grâce à mes amies, et après mon déménagement pour Lille, j'ai mieux compris ce qui se passait. Aujourd'hui, nos rapports sont très épisodiques et je m'en porte mieux ».

Pour vaincre ses pensées négatives, Muriel a donc fait le choix de limiter l'influence des personnes qui l'entouraient bien qu'elles fassent partie de sa propre famille.

Comment changer si vous devez vivre avec des personnes démoralisantes ? N'hésitez pas à trancher dans le vif. Si certains proches et amis vous communiquent de mauvaises ondes en vous décourageant, coupez les ponts. Si ce sont des membres de votre famille, limitez vos rapports. Dans tous les cas, entourez-vous de personnes qui vous poussent vers le haut. Ces personnes peuvent être franches, sérieuses, mais dans tous les cas, pas du tout négatives.

Adopter un mode de vie sain

Un mode de vie sain peut contribuer à vaincre la pensée négative. Comment cela ? Eh bien, les pensées sombres provoquent de l'anxiété. Or, le meilleur moyen de diminuer l'anxiété consiste à prendre soin de son corps. Si vous voulez diminuer

l'impact des pensées négatives dans votre vie, comment changer à moins d'adopter un mode de vie sain ? Vous devez notamment :

- Mangez sainement
- Reposez-vous suffisamment
- Faites du sport

Généralement, ces activités ont au moins deux avantages :

- Premièrement, elles vous détendent et aident à apprécier votre situation avec plus de justesse.
- Deuxièmement, elles vous permettent sans doute de penser moins aux situations qui vous stressent.

Plus on a de mauvaises pensées, moins on pense à prendre soin de soi, de sa santé et de ses proches. À l'inverse, ceux qui s'occupent d'eux-mêmes, de leur hygiène, de leur santé, et peut-être même d'un animal de compagnie sont moins sujets aux pensées sombres.

Utilisez la technique The Work de Katie Byron

Une dernière astuce peut vous aider à vaincre les pensées négatives. Il s'agit d'appliquer les techniques de Katie Byron, l'une des meilleures conférencières américaines à l'heure actuelle. Katie propose une technique en 4 auto-questions et retournements dans son livre intitulé : « *Aimer ce qui est : 4 questions qui transformeront votre vie* ». Cette méthode a été baptisée par cette dernière « Le travail » ou « The Work » en anglais. Ces questions permettent de s'interroger pour trouver sa vraie nature et apporter les réponses aux questions stressantes. Les 4 questions de « The Work » qui facilitent cette introspection sont les suivantes :

Les 4 questions de Katie Byron

Est-ce vrai ?

Pour commencer, Katie Byron recommande d'identifier une pensée négative qui vous stresse. Ensuite, posez-vous cette première question. La réponse à cette question ne peut être que "oui" ou "non". Mais elle permet de mettre directement le doigt sur la réalité de ce que vous ressentez. Ensuite, posez-vous la deuxième question.

Puis-je absolument savoir que c'est vrai ?

Cette question de Katie Byron vous amène à confirmer ou infirmer la pensée négative qui vous habite, mais en recherchant des preuves cette fois. Si vous n'avez pas la certitude absolue que ce que vous ressentez est vrai, vous n'aurez plus des raisons de ressentir ces pensées négatives. En revanche, si vous êtes certains de ce que vous ressentez, il faut passer à la 3ème question.

Comment je réagis quand je pense à cette idée stressante ?

La 3ème question de Katie Byron est le chemin vers l'introspection. Dans cette étape du cheminement the work, vous découvrirez aussi ce que vous ressentez, ainsi que la façon dont vous vous traitez quand vous réfléchissez à la pensée négative qui vous habite.

Que serai-je sans cette pensée ?

Katie Byron recommande ici de s'imaginer ce que vous ressentiriez si vous étiez dans une situation où vous n'êtes pas obsédé par cette pensée négative. C'est la dernière étape de la technique the work.

Dès que l'introspection à la façon de Katie Byron est terminée, vous avez une idée précise de vos sentiments et de l'effet que la pensée négative que vous combattez a sur vous. A présent, comment changer ? Eh bien, il faut procéder autrement : en évoquant les différents retournements qui vous aideront à la vaincre :

Les 3 types de retournements de Katie Byron

Le retournement vers soi

Demandez-vous précisément : « existe-t-il des situations dans lesquelles j'éprouve envers moi-même ce que je reproche aux autres. Par exemple, est-ce qu'il m'arrive de susciter en moi-même de la tristesse, de la peur et d'autres sentiments négatifs ? ». Il en existe sûrement, et le seul fait de le reconnaître vous amènera à relativiser les pensées négatives que vous éprouvez. Le retournement vers soi est la première du processus the work.

Le retournement vers les autres

Demandez-vous aussi : « est-ce que j'ai des exemples précis de situations dans lesquelles je me fais à moi-même ce que je reproche aux autres ? ».

Le retournement à l'opposé

Enfin, trouvez des exemples spécifiques qui vous prouveront le contraire de ce que vous pensez. Autrement dit, cherchez au moins 3 raisons de penser différemment et de ressentir autre chose que vos pensées négatives du moment. C'est un peu comme si vous vous disiez : comment changer pour ne plus éprouver ce sentiment ? Il vous suffit de trouver les bonnes raisons pour détruire la pensée obsédante qui vous habite !

Chapitre 9 : La Méthode Coué

Vous avez sans doute déjà entendu parler de la méthode Coué. En fait, il est même possible que vous l'utilisiez déjà sans même le savoir. Pourtant, cet outil de développement personnel est décrié par certains milieux, et par de pseudo-professionnels. Je vous propose maintenant de découvrir cette méthode, et de voir à quel point elle peut vous être utile.

La méthode Coué : vous l'utilisez au quotidien

Un petit historique pour commencer : Emile Coué est un pharmacien troyen qui a mis au point une méthode de suggestion ayant d'excellents effets thérapeutiques. Sa méthode a été décrite avec précision dans un ouvrage intitulé « *La méthode Coué* ». Alors, en quoi consiste-t-elle ?

Pour les détracteurs, cette méthode se résumerait à prononcer une phrase du type « Je vais bien, je me sens mieux », et hop ! Tous les problèmes s'envolent...Mais dans les faits, la technique du pharmacien n'est pas aussi simpliste.

Le but de cette méthode est de communiquer des pensées positives à l'inconscient, afin de renforcer la volonté et de progresser. En fait, c'est ce que nous faisons chaque jour. N'avez-vous jamais encouragé votre fille qui avait le trac avant sa représentation de danse en lui disant « Mais bien sûr que tu peux le faire ! » ? Vous avez employé la méthode Coué en cette occasion. Il ne s'agit donc pas d'une mystification qui met fin à une rage de dents alors que vous souffrez bel et bien.

N'aimeriez-vous pas découvrir quelques applications et techniques de la méthode Coué qui produisent de bons résultats ?

La visualisation : force motrice de la méthode Coué

On ne vous l'a sans doute jamais dit, mais ma méthode Coué repose avant tout sur la suggestion mentale. Il s'agit de se représenter une image positive qui renforce la

confiance en soi, apaise ou détend. On compte 2 types de représentations mentales dans la méthode Coué :

- La représentation agréable : il s'agit de se visualiser dans un espace qui procure du réconfort à l'esprit. Supposons que le noir vous effraie. Une fois dans l'obscurité, vous fermez les yeux, et vous représentez en train de courir bras ouverts dans une clairière en plein jour d'été, les fleurs et virevoltant autour de vous. Immédiatement, une sensation de paix vous envahit, et réduit le stress lié à l'obscurité.
- La représentation de l'acteur « parfait » : ici, vous devez vous projeter en train d'accomplir une action précise, et de l'accomplir parfaitement, sans la moindre anicroche.

Exemple : vous devez passer un entretien d'embauche. Imaginez-vous en train de répondre avec aplomb et assurance à votre interlocuteur. Imaginez son sourire surpris et satisfait. Visualisez-le en train de vous proposer le contrat. Ces images vous prodigueront la confiance nécessaire pour juguler le trac et vous exprimer aisément.

Je vous rappelle d'ailleurs que cette seconde technique est utilisée par des sportifs professionnels. Cristiano Ronaldo visualise toujours un penalty avant de le tirer. Novak Djokovic a dit lui-même qu'il se voyait servir avant de lancer la balle, et que c'était le secret de ses services millimétrés. Vous voyez bien que la méthode Coué marche ! Servez-vous donc de la suggestion mentale au quotidien.

La répétition : l'essence de la méthode Coué

Emile Coué a prouvé que nous pratiquons tous de l'autosuggestion, mais parfois contre nous-mêmes. Un enfant qui craint d'échouer à son examen se répétera sans cesse « Je ne vais pas y arriver ». Il réduit ainsi sa capacité à affronter le défi. Coué propose de faire l'inverse : se répéter des phrases qui motivent, encouragent, et procurent de la sérénité. C'est ce qu'on appelle la technique de l'autosuggestion.

L'autosuggestion est employée dans les programmes d'entraînement de sportifs professionnels. Là, elle prend le nom de Programmation Neuro Linguistique (PNL). Les coachs répètent sans cesse des phrases motivantes pour pousser leurs poulains à donner le meilleur d'eux-mêmes.

Posez-vous donc la question : peut-on dépenser des milliers d'euros à utiliser une technique de ce type et à l'approfondir alors qu'elle ne produit aucun résultat ? Les spécialistes savent que le fait de se répéter des phrases du type « ça va bien se passer », « j'ai confiance en moi », ou « je peux vraiment le faire » produisent de bons résultats. Consommez donc ces formes de suggestions pour trouver la force de faire ce qui vous inhibe. Il peut s'agir :

D'annoncer à vos parents que vous changez d'emploi
De dire enfin à cette jeune voisine qu'elle vous plaît
De demander un congé mérité à un patron grincheux et désagréable
Vous lancer dans votre projet de création d'entreprise

Ne sous-estimez pas la force de l'autosuggestion. Au contraire, consommez-la sans modération.

Mimez le bonheur et le sourire : une autre approche de la méthode Coué

Une autre technique qui fonctionne bien consiste à s'implanter une idée d'autosuggestion dans le corps. Il ne suffit pas de créer une image mentale dans la tête. Votre corps aussi doit irradier le bonheur et créer des émotions positives. Comment s'y prendre ?

Une technique qui marche consiste à sourire. Le sourire réduit le stress et stimule les hormones du bonheur. Il contribue donc à vous détendre et à améliorer votre confort. Faites vous un devoir de sourire, ou de le faire le plus souvent possible. Votre posture, votre corps et votre confiance s'en trouveront améliorés.

Une autre technique fonctionnelle est celle qu'on appelle « les mimes du bonheur ». En termes simple, faites « comme si » chaque fois que vous en avez l'occasion. Si vous avez du mal à parler en public, isolez-vous dans votre chambre, et faites comme si vous étiez un grand orateur. Si vous ne parvenez pas à aborder des gens en public, « faites comme si » c'était possible en vous entraînant à parler à des personnes virtuelles. Pour faire simple, « mimez la force au lieu de la faiblesse ; mimez la santé plutôt que l'affection, mimez l'assurance plutôt que la timidité ». Ces mimes détruisent l'image dévastatrice de que vous avez de vous.

La méthode Coué n'a pas que des avantages pour certains

La méthode Coué n'a pas que des admirateurs. Pour tout dire, la méthode est parfois critiquée avec virulence, et pas forcément sans raisons. Au nombre des critiques, citons le fait que la méthode ne concourt pas véritablement à un soulagement quand l'affection est chronique. Concrètement, une personne handicapée ne retrouvera pas l'usage de son bras coupé en se servant de la méthode Coué. Il ne sera peut-être pas moins déprimé simplement parce qu'il l'emploie, surtout immédiatement après l'apparition du handicap. Il est intéressant de constater que même le médecin nancéien reconnaissait la limite de sa méthode pour ce qui est de guérir des névroses un peu particulières.

Autre inconvénient généralement évoqué : dans ses déclinaisons, la méthode Coué emploie des méthodes dont l'efficacité immédiate est bien souvent contestée. C'est le cas de l'utilisation de l'hypnose, une technique que le docteur Coué lui-même utilisait. Or, les recherches actuelles indiquent que plus du tiers des personnes hypnotisées ont parfois des réactions délirantes.

Même le succès apparent de certaines séances d'hypnoses dans le cas de traitements thérapeutiques ne sont pas permanents. Il semble que les symptômes seuls s'en vont, et les causes du problème les font réapparaître quand ils ne sont pas traités. Par exemple, une personne perfectionniste se servira de la méthode Coué et de l'hypnose pour perdre cette tendance...mais si les causes même du perfectionnisme ne sont pas trouvées, cette tendance réapparaîtra ensuite.

Chapitre 10 : Se réveiller de bonne humeur

Le réveil sonne et vous n'avez nullement envie de poser le pied par terre. Et lorsque vous y parvenez enfin, votre seule envie est de retourner vous coucher. D'humeur maussade, vous commencez tant bien que mal votre journée. Pour vous, les matins sont de véritables cauchemars. Vous vous dites que vous n'êtes simplement pas du matin.

Y a t'il véritablement des personnes qui sont du matin et d'autres qui ne le sont pas ? Pourquoi certaines personnes sont de bonne humeur tous les matins ?

Voici 7 clés pour vous réveiller de bonne humeur et attaquer la journée en débordant d'énergie.

Se réveiller de bonne humeur est essentiel pour votre bien-être

Vous avez certainement déjà remarqué que votre état au réveil donne le ton de votre journée. Lorsque vous arrivez à vous lever de bonne humeur, votre journée n'en est que plus agréable. Au contraire, lorsque vous vous êtes levé du mauvais pied, les problèmes ont tendance à s'enchaîner et rendent votre journée bien détestable.

A quoi tient alors un réveil réussi ?

Vous vous rendez pourtant compte que certaines personnes autour de vous ont la pêche le matin et que celle-ci est communicative. Elles sont pleines d'entrain, dynamiques, motivées.

Mais comment font-elles pour être de si bonne humeur ?

Dans ce chapitre, j'aimerais vous montrer que votre mauvaise humeur n'est pas une fatalité et que se réveiller de bonne humeur est primordial pour votre santé, votre moral, votre efficacité et vos relations avec les autres.

Agissez maintenant pour que le matin ne soit plus le pire moment de votre journée !

Les 7 clés pour se réveiller de bonne humeur

Pour éviter de vous réveiller en catastrophe, il va falloir changer vos habitudes de réveil. Et pour cela, je vous propose de mettre en place une petite routine matinale reposant sur 7 clés.

Clé n°1 : Préparez vos affaires la veille

Anticipez. C'est le maître mot. La veille au soir, pensez à ce que vous allez mettre le lendemain, préparez vos affaires, disposez-les de manière accessible. Pensez également à préparer ce dont vous aurez besoin pour prendre votre petit déjeuner (ustensiles, nourriture).

Clé n°2 : Prenez le temps de vous réveiller... mais pas trop

Donnez à votre corps et à votre esprit une dizaine de minutes pour sortir doucement du sommeil. Profitez-en pour penser à quelque chose d'agréable qui vous attend dans la journée : un déjeuner avec un ami, une fête à l'école de vos enfants, une sortie au cinéma, etc.

N'abusez cependant pas de ce temps pour vous languir ou vous rendormir, c'est là le meilleur moyen de paniquer l'heure venue de partir au travail ou en cours.

Clé n°3 : Faites un peu d'exercice

Réveillez votre corps. Faites quelques exercices pour vous étirer. L'exercice vous donnera du tonus et apportera toute l'énergie nécessaire pour affronter votre journée.

Clé n°4 : Hydratez-vous

Buvez. Je ne le dirais jamais assez, mais l'eau est l'élément essentiel pour votre corps. Boire dès le réveil vous permet de relancer votre organisme et d'éliminer

toutes les toxines accumulées pendant la nuit.

Clé n°5 : Prenez un petit déjeuner équilibré avec des produits que vous adorez

Un petit déjeuner équilibré est composé de plusieurs éléments : un laitage, un produit céréalier, une boisson, un fruit, un accompagnement. Faites-vous plaisir avec des produits que vous affectionnez particulièrement et privilégiez les fruits de saison gorgés de vitamines.

Ne négligez surtout pas le petit déjeuner, c'est le repas le plus important de votre journée. Profitez de ce moment pour écouter votre musique favorite. Et évitez les news (radio, télé) qui ressassent les mauvaises nouvelles, les drames et les crises.

Clé n°6 : Respirez de l'air frais

Ouvrez les fenêtres. Aérez votre intérieur ou sortez quelques minutes prendre un bon bol d'air. Oxygéenez votre corps et votre cerveau, ils seront d'autant mieux préparés pour aborder votre nouvelle journée.

Clé n°7 : Veillez à la qualité de votre sommeil

Tous les conseils précédents n'ont de sens que si vous bénéficiez d'un sommeil réparateur et calme. Respectez votre rythme de repos, vos heures de coucher. Un bon sommeil est la clé d'un réveil réussi.

Comme vous le voyez, se réveiller de bonne humeur, ça se travaille ! Vous devez consacrer au minimum 45 minutes à vos activités matinales. Agencez les différentes astuces que je vous ai données comme vous souhaitez, en fonction de ce qui vous convient.

Chapitre 11 : Choisir ses amis

Pour beaucoup d'entre nous, les amis (hommes comme femmes) se comptent par milliers sur certains réseaux sociaux. Mais combien d'entre eux peuvent être considérés comme de vrais amis ? Ceux qui se demandent qui sont mes amis savent que la réponse à cette question n'est pas si simple.

Choisir ses amis est un art qu'il faut nécessairement acquérir. Heureusement, cet art n'est pas hors de votre portée. Le célèbre auteur américain Dale Carnegie a proposé quelques recettes de l'amitié véritable que vous devriez sans doute revisiter avant de savoir ou rencontrer des gens.

Choisir des amis : avez-vous besoin d'un ami ?

« Il ne vaut pas la peine de vivre si l'on n'a pas un bon ami » Démocrite

Pour trouver de bons compagnons, il faut en ressentir le besoin. Pourquoi ? Parce que ce besoin vous donnera la volonté nécessaire pour trouver de bons amis. Alors, à quel point avez-vous besoin d'amis ? Certaines personnes estiment pouvoir vivre seules. Elles pensent ne pas avoir besoin d'amis. Mais une vie passée dans la solitude perd de son charme. De bons amis par contre rendront votre existence plus intéressante.

D'autres pensent sans doute aussi : on ne peut pas choisir ses amis. Pour eux, la raison est simple : ils ne savent pas ou rencontrer des gens qui soient vraiment intéressants. Pourtant, on peut trouver de nouveaux amis, à condition de posséder la bonne technique.

Certains enfin ne jurent que par leurs amis sur les réseaux sociaux. Mais, il faut se rendre à l'évidence. Combien d'entre eux savent ce qui se passe exactement dans votre vie ? Combien s'en soucient vraiment ? Ne préféreriez-vous pas avoir à faire à

des amis qui seront là quand vous aurez besoin d'eux ? Sans nul doute. Il est donc préférable de se faire des amis dans la vraie vie.

Quand on se demande donc qui sont mes amis, c'est peut-être parce qu'on ressent le besoin d'en avoir. De bons amis sont essentiels pour mener une vie enrichissante, à condition de les choisir avec soin. Vous savez sans doute que des amis toxiques ne vous seront d'aucune utilité. Pire, ils peuvent même vous faire du tort.

Et si vous en avez besoin ?

Servez-vous donc des astuces d'un célèbre auteur, Dale Carnegie, pour choisir vos amis avec soin. Dans son ouvrage intitulé **comment se faire des amis**, il propose une méthode en 30 points et je vous invite à lire ce livre si ce n'est pas déjà fait. 3 points sont vraiment pertinents et méritent toute votre attention, je vais vous les détailler dans les paragraphes suivants.

3 conseils de Dale Carnegie

Nous allons nous intéresser à 3 conseils qui permettent de répondre à la question qui sont mes amis. Concrètement, nous voulons évoquer un principe figurant dans le livre de l'auteur, tout en veillant à l'adapter à notre propre situation. Au final, vous noterez qu'ils aident bel et bien à choisir ses amis.

Cherchez ceux qui ont les mêmes valeurs que vous (principe 8)

Le principe numéro 8 de Dale Carnegie est intéressant. Quand vous vous demandez ou rencontrez des gens, assurez-vous que vous partagez les mêmes valeurs. Dale Carnegie a transformé ce principe en celui-ci : Parlez à votre interlocuteur de ce qui l'intéresse.

Réfléchissez à ce que cette expression signifie : elle suppose que vous aussi soyez intéressé par ce qui fait l'objet de la discussion n'est-ce-pas ? Autrement, comment en parlerez-vous ?

On a tendance à penser que les contraires s'attirent. Mais dans les faits, vous serez plus proche d'une personne qui pense comme vous, et possède les mêmes goûts pour les mêmes choses.

Je prends un exemple : supposez que vous êtes passionné de politique. Mais vous voulez attirer à vous des gens qui adorent le football. Et vous n'y connaissez rien. Comment pourriez-vous parler à votre interlocuteur de ce qui l'intéresse ?

Vous voyez bien qu'il ne suffit pas de se demander qui sont ses amis, mais de s'interroger aussi sur leurs goûts, leurs valeurs, et ce qui les intéresse. Donc, vous choisirez plus aisément vos amis dans une bibliothèque si vous aimez lire ; ou dans un club de remise en forme si vous êtes passionné de fitness.

Ne vous demandez plus ou rencontrer des gens qui deviendront ensuite vos amis. Faites les choses que vous aimez et approchez-vous de ceux qui font et apprécient les mêmes choses que vous.

Privilégiez des gens aux opinions bien arrêtées et respectables (principe 11)

Voici un autre principe de Dale Carnegie : pour choisir ses amis, apprenez à respecter les opinions de votre interlocuteur. Encore une fois, on en déduit une chose : ça veut dire que vous avez à faire à un interlocuteur qui n'a pas honte de parler franchement ; de dire ce qu'il pense. C'est en fait un critère essentiel pour choisir des amis de qualité et déterminer ou rencontrer des gens.

Pourquoi le dit-on ?

Pour une raison simple : un ami doit pouvoir vous dire que vous vous trompez, ou que vous faites fausse route. Autrement, ce n'est pas un ami. Les vôtres sont-ils capables de vous proposer des opinions franches et bien arrêtées ? Dans ce cas, ils méritent votre confiance.

Faites-donc le test autour de vous : connaissez-vous des gens qui savent vous dire ce qu'ils pensent tout en respectant votre dignité ? Peuvent-ils vous féliciter quand vous agissez bien et vous prévenir avant que vous commettiez l'irréparable ? Dans ce cas, vous avez identifié un bon ami.

Soyez avenant et attirez des personnes avenantes (principe 5)

Posons la question franchement : voulez-vous vraiment choisir des amis qui ne sont pas vraiment attirants et avenants ? Ce n'est pas un hasard si Dale Carnegie a fait

de la sympathie le 5ème principe crucial pour choisir des amis. L'auteur propose d'être avenant et de sourire pour être un éventuel ami attirant. Mais évidemment, vous serez plus à même de le faire face à des gens qui sont eux-mêmes sympathiques, n'est-ce-pas ?

Il est donc possible de choisir ses amis en vous rapprochant de gens avenants, heureux, et prompts à faire confiance à d'autres personnes. Pourquoi faut-il privilégier ce type de personnes ? Parce que vous aurez moins de mal créer des liens profonds.

Vous ne serez pas surpris d'apprendre que la sympathie est le ciment de l'amitié véritable, n'est-ce-pas ? Et si vous n'êtes pas vous-mêmes avenant, une personne sympathique vous permettra de sortir de votre cocon. La question n'est donc pas simplement de savoir où rencontrer des gens. Posez-vous plutôt cette question : l'ami éventuel est-il suffisamment sympathique pour que je lui propose mon amitié ?

Et si vous n'en trouvez pas ?

Récapitulons : pour choisir ses amis, il faut être certains que les personnes qui nous intéressent ont les mêmes valeurs que nous. Il importe aussi qu'elles aient des opinions bien arrêtées et qu'elles soient avenantes et sympathiques. Ces conseils suffisent-ils à découvrir ou rencontrer des gens qui possèdent les qualités d'un bon ami ? En général, oui.

Mais peut-être avez-vous besoin de conseils supplémentaires. Par exemple, il peut être utile de choisir pour amis des gens capables de supporter vos défauts. Intéressez-vous aussi à ceux qui étaient présents quand vous traversiez des épreuves, alors même que vous n'étiez pas très proches. Ils ont donné la preuve qu'ils pouvaient être de bons amis.

Chapitre 12 : Améliorer son langage non-verbal

Etre timide ou renfermé sur soi n'a parfois rien de bon. Vous n'imaginez même pas le nombre d'opportunités que vous manquez chaque jour en adoptant la mauvaise posture. En revanche, améliorer sa confiance en soi en modifiant sa posture peut vous être bénéfique.

Vous voulez savoir comment vous y prendre ? Retenez ces gestes qui font la différence.

La posture étoile

Qu'est-ce que la posture étoile ? Pour faire simple, c'est une attitude qui vous détend et augmente votre assurance intérieure. On l'appelle aussi la posture de force, tant elle fait du bien.

Pour adopter la posture étoile, penchez la tête en arrière, bras et jambes écartées, et de préférence dans un lieu relativement intime comme dans une chambre. Vous retrouverez de la confiance en restant dans cette position pendant une à deux minutes. Ensuite, dans la même position, posez les mains sur les hanches et bougez les épaules alternativement de la gauche vers la droite et en souriant pendant une autre minute.

La posture étoile vous sera utile lorsque vous devez passer un entretien d'embauche, ou quand vous avez une réunion importante et urgente. Rester en « position de force » vous donnera l'aplomb nécessaire pour aborder la réunion avec courage et détermination.

Les mouvements de vos mains

Les mains sont un instrument puissant pour retrouver la confiance en soi. Mais l'inverse est aussi vrai. Par exemple, les scientifiques du comportement ont remarqué que les mains coincées entre les cuisses sont l'indice d'un manque de confiance et de nervosité. Les mains croisées sur la poitrine indiquent qu'on est méfiant, et qu'on veut être protégé.

De fait, il est tout aussi possible de gagner en confiance en plaçant ses mains convenablement. En plaçant les mains derrière la tête et en croisant les jambes, vous renforcez votre attitude dominante et assurez les autres de votre capacité à tout gérer.

Pendant une conversation, vous serez plus confiant lorsque vous pressez les bouts d'une main contre les bouts de doigts de l'autre main. Le même effet peut être atteint lorsque vous placez vos paumes l'une contre l'autre, les pouces tournés vers le haut.

Enfin, lorsque vous êtes debout, placez les mains dans les poches, gardez la tête haute et le torse droit. Aux yeux de tous et à vos propres yeux, vous serez l'archétype de la confiance en soi !

Souriez, souriez et souriez encore !

Un sourire est une clef secrète qui ouvre bien des cœurs – Baden-Powell

Comme le suggère cette maxime, un sourire peut avoir de sacrés pouvoirs... au point de vous redonner de la confiance en soi ? Eh bien oui ! Et c'est scientifiquement prouvé : des chercheurs ont découvert qu'un sourire de 60 secondes renvoyait au cerveau des signaux qui l'incitent à baisser les hormones du stress et ralentissent le rythme cardiaque.

Au final, ce seul sourire faut baisser la tension artérielle. Imaginez donc : si vous êtes stressée par manque de confiance et parvenez à baisser votre tension et votre rythme cardiaque, ne parviendrez-vous pas à prendre plus de confiance ?

Quelle est donc la leçon de cette étude ?

Eh bien souriez pour gagner de la confiance. Souriez quand vous êtes avec vos

collègues, quand vous les saluez, ou quand vous abordez des inconnus. Plus vous souriez, plus vous influencez profondément votre cerveau et plus vous vous sentirez confiant.

C'est aussi simple que ça. Sois dit en passant : vous connaissez des gens qui manquent de la confiance en soi et sourient beaucoup ? Bien peu n'est-ce pas ? En revanche, ne connaissez-vous pas des gens très confiants qui n'ont aucune difficulté à sourire ?

C'est donc que le sourire a d'heureux effets sur la confiance n'est-ce pas ?

Gigotez moins...ou pas du tout

Vous connaissez peut-être le fameux adage qui prétend que « les tonneaux vides font beaucoup de bruit » n'est-ce pas ? Eh bien, le principe vaut aussi pour ceux qui manquent de confiance en soi. En effet, de nombreuses personnes qui manquent de confiance en elles-mêmes font l'intéressant pour se faire remarquer. On remarque d'ailleurs que les jeunes qui ont tendance à se rebeller à l'école ou à brimer les autres sont en réalité en quête de confiance et d'estime de soi.

Si vous voulez vraiment prendre de la confiance en vous-même, vous devez contrôler votre gestuelle entière et vos mouvements. Par exemple, lorsque vous êtes en présence d'autres personnes, arrêtez de gigoter sans cesse. Ne parlez pas trop, et gardez le dos droit. Évitez aussi les tics nerveux tels que ceux qui consistent à triturer votre bague, à passer vos mains dans les cheveux ou à racler sans cesse la gorge. Tous ces tics augmentent votre gêne et annihilent progressivement votre confiance intérieure.

Changez votre garde-robe

L'astuce imparable pour retrouver confiance en soi consiste à changer votre garde-robe.

Si vos tenues ne sont ni à votre goût, ni à votre avantage, vous aurez du mal à vous faire confiance. Alors, des proches vous ont peut-être révélé que vos tenues n'allaient pas du tout : trop amples, trop serrées, mal fagotées ; pas adaptées à votre âge...Ne négligez pas ces avis.

Profitez-en plutôt pour changer votre placard et trouver des vêtements plus seyants et plus confortables. Bien vite, vous noterez que vous êtes plus confiant(e) et plus radieux(se) dans ces tenues. Et si en plus vous appliquez les suggestions proposées plus haut, le résultat sera instantané sur votre confiance en soi.

Chapitre 13 : Se former en permanence

La plupart des gens associent la formation à l'école et à tout ce qui va avec, devoirs, examens, notes, cours à apprendre par cœur. Cependant, l'école ne représente qu'un type d'apprentissage. Il existe de nombreuses autres manières de se former, de développer de nouvelles compétences, et ce tout au long de sa vie. Se former n'est donc pas réservé aux élèves et aux étudiants.

L'acquisition de nouvelles connaissances et de nouveaux savoir-faire ne doit pas être vue comme une corvée. Bien au contraire, se former peut également être une source de plaisir et d'épanouissement personnel.

Les 4 avantages de se former en permanence

On ne se forme pas une fois pour toutes pendant la durée de ses études. Cela reviendrait à considérer que nos capacités sont gravées dans le marbre et qu'on n'évolue pas par la suite.

Toutes les expériences d'apprentissage sont importantes pour accroître sa confiance en soi et son estime de soi. Vous voyez ainsi concrètement que vous êtes capable d'apprendre de nouveaux savoirs et d'intégrer de nouvelles clés pour avancer dans vos projets et rêves de vie.

Vous avez ainsi un avantage par rapport aux personnes qui ne se forment pas, car se former permet d'utiliser rapidement des concepts et des solutions que d'autres ont mis des années à comprendre.

La formation vous permet également de vous adapter aux circonstances qui évoluent, de mieux comprendre ce qui vous entoure et moins subir les changements. Elle est un moteur important dans votre vie, elle fait fonctionner

votre cerveau et permet de développer des aspects différents de votre intelligence et qui n'ont pas été mis en valeur par l'école.

Se former : un plaisir et une expérience à la portée de tous

Oubliez tout d'abord ce lien entre la formation et l'école. Se former peut clairement être ludique pour vous. Vous n'avez pas besoin de systématiquement retourner sur les bancs de l'école pour apprendre quelque chose.

D'ailleurs, on se forme sans toujours s'en rendre compte, en lisant des articles, en regardant des tutoriels vidéo sur Internet, en passant du temps avec un ami, une connaissance qui vous montre comment réaliser telle ou telle chose. Au fil du temps, vous emmagasinez de nouvelles connaissances dans les domaines qui vous intéressent. Vous vivez alors une expérience enrichissante.

Choisissez de développer vos compétences dans les domaines qui vous passionnent l'apprentissage deviendra réellement un plaisir pour vous. Vous pouvez vous former à travers des stages, des ateliers, des séminaires qui ont eu lieu dans votre ville ou région ou bien à travers des formations en ligne sur Internet où vous avancez au rythme que vous voulez, sans pression.

Se former en fonction de ses besoins pour une mise en pratique rapide et concrète

Vous vous dites peut-être que vous n'avez pas le temps ni l'argent pour vous former. Encore une fois, ne voyez pas la formation comme une contrainte.

Il est vrai que certaines formations demandent un investissement important en temps ou en argent. Mais, dans ce cas, ciblez davantage sur ce que vous avez vraiment besoin dans l'immédiat, puis envisagez votre formation par étape en la déployant dans le temps.

Comparez aussi les programmes, les méthodes pour vous faire une idée de l'utilité de la formation pour vous. Une formation n'est pas nécessairement longue et coûteuse. Définissez le style d'apprentissage qui vous correspond le mieux : est-ce plutôt à travers l'écrit, des livres, la transmission d'un savoir par l'expérience ou encore à travers des vidéos que vous pouvez regarder quand vous le souhaitez ?

En une dizaine ou vingtaine d'heures, vous pouvez déjà apprendre beaucoup de choses et les mettre en pratique tout de suite. Cette démarche fera déjà une différence importante par rapport aux personnes qui n'auront rien fait pour se former.

Chapitre 14 : Développer son intelligence émotionnelle

L'intelligence a longtemps été définie en fonction du sacro-saint QI, le quotient intellectuel. Or celui-ci ne mesure qu'une forme d'intelligence axée sur le raisonnement, la mémoire, la vitesse de traitement de données. Et nous savons aujourd'hui que l'intelligence est multiple et l'une de ses composantes est ce qu'on appelle l'intelligence émotionnelle.

Les émotions ont longtemps été perçues comme des éléments négatifs, intimes, personnels qu'il convenait de cacher. Depuis les années 1990 et les travaux de chercheurs américains, comme Daniel Goleman, les émotions sont réhabilitées, étudiées. L'intelligence émotionnelle est même considérée comme un axe important d'épanouissement personnel et de développement de ses relations avec les autres.

Voyons tout d'abord ce que recouvre cette intelligence émotionnelle.

Les 4 facettes de l'intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle comprend quatre dimensions.

- L'identification de ses propres émotions et de celles des autres : c'est la capacité à être conscient de ses sensations, à voir comment l'autre se sent, par une perception tant verbale que non verbale.
- La compréhension de ses émotions : c'est la capacité à interpréter la manière dont les émotions se manifestent, comment elles changent au fil de la journée, se recomposent dans le temps en fonction de circonstances extérieures ou des pensées qui traversent notre esprit.
- L'utilisation de ses émotions : c'est la capacité à s'aider de ses émotions pour résoudre un problème, guider une décision, mener une conversation. La gestion des émotions : c'est la capacité à réguler ses émotions négatives ou au contraire à tirer profit de ses émotions positives.

- La gestion implique également la capacité à se calmer ou à se dynamiser, à faire face aux émotions des autres.

Les 4 piliers pour développer son intelligence émotionnelle

Pour développer son intelligence émotionnelle, il faut travailler sur chacune des 4 dimensions de l'intelligence émotionnelle.

1) Nommer ses émotions

Pour développer son intelligence émotionnelle, il faut d'abord connaître la palette d'émotions qui existent et savoir les nommer quand elles se manifestent en soi.

Il existe quatre principales émotions :

- Joie,
- Tristesse,
- Peur,
- Colère

Mais elles s'expriment avec plus ou moins d'intensité, ce qui fait que la palette est bien plus large.

Le premier outil que vous pouvez utiliser pour mieux connaître vos émotions est un tableau des émotions. À ce stade, je vous invite à faire une petite recherche sur Internet en tapant sur Google « tableau des émotions » ou « tableau des sentiments ».

Vous aurez ainsi une liste ou un schéma qui représente de manière synthétique ou plus complète les émotions auxquelles chaque être humain est confronté dans sa vie quotidienne.

Cette connaissance approfondie des émotions va vous permettre d'aller plus loin et de ne pas vous contenter de dire : je vais bien ou je me sens mal.

Vous développez ainsi une conscience aiguë de vous-même et vous apprenez à nommer précisément ce qui se passe en vous. Cette conscience de soi est un pilier essentiel de l'intelligence émotionnelle.

2) Observer ses comportements pour développer son intelligence émotionnelle

Maintenant que vous connaissez mieux toutes les émotions, il s'agit de s'observer, de prendre le temps de s'écouter et de comprendre comment on réagit dans telle ou telle situation, ou en présence de telle ou telle personne. Chaque émotion va se manifester par des comportements, des réactions singulières.

Petit à petit, vous allez discerner votre propre mode de fonctionnement, comprendre ce qui vous met en mouvement ou vous apporte de la tristesse, ce qui vous met en colère.

Cela vous permettra à terme de mieux anticiper vos réactions, de prendre du recul et peut-être de ne plus réagir de manière automatique, mais au contraire de choisir une réaction plus appropriée dans une situation, d'extérioriser ou non votre colère ou votre joie.

3) Faire preuve d'empathie envers les autres

L'intelligence émotionnelle n'est pas uniquement centrée sur soi-même, mais implique aussi de connaître et gérer les émotions des autres. Cette dimension ne peut se développer qu'à travers une écoute attentive de ceux qui vous entourent (amis, famille, collègues, etc.).

Soyez attentif à leur ressenti, à ce que vos paroles, vos comportements déclenchent chez eux. Mettez-vous un peu à leur place. Cette capacité d'empathie va vous permettre de mieux comprendre les autres, d'améliorer de manière générale vos relations, d'anticiper leurs réactions.

4) Exprimer ses émotions

Il n'est pas courant de s'avouer à soi-même ses émotions ou d'exprimer aux autres ce qu'on ressent. Pourtant, exprimer ses émotions est important pour développer son intelligence émotionnelle, car le fait de les verbaliser va vous aider à mieux les contrôler, à ne plus les subir.

De plus, vous inciterez l'autre à exprimer également ce qu'il ressent, ce qui est de nature à une meilleure compréhension mutuelle et à l'établissement de relations

saines.

Ces 4 piliers concourent à une meilleure compréhension et une maîtrise de ses propres émotions et de celles des autres. Mais, développer son intelligence émotionnelle est également important sur le plan de la créativité.

Développer son intelligence émotionnelle pour développer sa créativité

Les émotions apportent de multiples informations qu'il serait dommage de ne pas exploiter.

Elles sont une précieuse source d'inspiration.

Mieux connaître ses émotions, les identifier et les autoriser à s'exprimer vous permet d'être plus sensible à ce qui se passe en vous. C'est une ouverture et un regard sur soi et sur le monde différent de la logique, du raisonnement. N'hésitez pas à les exprimer de la manière qui vous convient, par l'écriture, le dessin ou la musique.

Les émotions puisent aussi dans notre passé, nos expériences. Elles font appel à des associations d'idées, utilisent des circuits du cerveau différents. Vous pouvez exploiter les informations ainsi délivrées par vos émotions en utilisant les cartes mentales. En effet, celles-ci permettent de capter le flux de pensées de manière originale et de trouver des solutions inattendues.

Chapitre 15 : Identifier ses qualités et les développer

Si vous deviez dresser votre portrait en décrivant quelles sont vos qualités ?
Quelles seraient-elles ?

Identifier ses qualités est souvent un exercice qui fait peur ou qui génère un certain malaise. Pourquoi ? Pour un certain nombre de personnes, il est difficile de se mettre en valeur, de s'affirmer face aux autres, de sortir du lot. C'est peut-être aussi par manque de confiance en soi, par modestie ou à cause de la peur de se montrer un peu trop arrogant. Pourtant, vous avez bel et bien des qualités.

Comme pour les compétences, c'est important d'identifier ses qualités pour mieux se connaître, s'appuyer sur ses forces pour mener à bien ses projets et développer ses relations avec les autres. J'aurai envie de dire : ce n'est pas un défaut que d'affirmer ses qualités !

Ne vous sous-estimez pas. Pour identifier ses qualités, il faut mener un travail d'introspection. Je ne vais pas vous proposer une liste de qualités dans laquelle piocher, car ça serait, à mon sens, biaiser l'exercice. En effet, on a souvent tendance, soit à se sous-estimer et donc à ne choisir que des qualités qui sont moindres par rapport à ce que l'on est vraiment ou au contraire à se surestimer et à identifier des qualités que l'on ne possède pas vraiment pour se donner une bonne image de soi.

Pour s'évaluer à sa juste mesure, avec honnêteté et sincérité, je vous propose d'exploiter deux axes d'introspection pour identifier vos qualités. Le premier repose sur vos propres expériences, le second sur le regard extérieur de vos proches et de vos amis. Et rappelez-vous que le résultat de cet exercice est pour vous et rien pour vous.

Axe n° 1 : identifier ses qualités à partir de ses propres réussites

Voici deux grandes questions auxquelles vous allez pouvoir répondre pour identifier vos différentes qualités.

Pensez bien à différents domaines de votre vie, de grands moments ou de plus petites choses. Vous avez à chaque fois déployé des qualités relationnelles, sociales, intellectuelles, physiques ou encore morales

- Question 1 : Quels sont vos principaux succès et quelles sont les qualités dont vous avez fait preuve pour y arriver ?
- Question 2 : Quels sont les défis que vous avez surmontés et les qualités qui vous ont permis de réussir ?

Axe n° 2 : identifier ses qualités en vous aidant du feedback des autres

L'intérêt de demander un feedback à des personnes de votre entourage est de disposer d'un regard extérieur, sans filtre. Vous ne courez ainsi pas le risque d'une dévalorisation ou d'une survalorisation de vos qualités.

Interrogez des personnes qui vous sont vraiment proches, qui vous connaissent bien et dont vous savez qu'elles vont avoir un regard sur vous qui est honnête et sincère. Demandez-leur ce qu'elles pensent spontanément de vous, quel type de personne vous êtes-vous, comment elle vous voient, quelles qualités elles vous contribuent.

Si une personne devait faire appel à vous et vraiment compter sur vous, qu'est-ce qu'elle vous demanderait ? À travers ces différentes questions, vous avez mis en évidence des qualités qui reviennent sans doute à plusieurs reprises. Vous pouvez ainsi dresser votre portrait en résumant vos qualités sous la forme d'une phrase : « je suis quelqu'un d'ordonné, de fiable, de courageux, etc. ». Vous avez ainsi, en quelque sorte, votre slogan, votre marque de fabrique qui vous positionne par rapport à vous-même et aux autres.

Au-delà de vos qualités actuelles, vous avez peut-être envie de développer

certaines qualités en particulier. Voici quelques étapes à suivre pour aller encore plus loin et s'améliorer sur le long terme.

Les 4 étapes pour transposer ses qualités au sein de vos projets et envies

Étape n° 1 : identifier ses qualités à développer

Pour cela, vous allez lister sur une feuille trois personnes que vous admirez le plus et les qualités que vous associez à ces personnes.

Cet exercice est magique parce qu'il révèle ce vers quoi vous souhaitez tendre. À travers les personnes que vous admirez, vous vous projetez vers leurs qualités. Cela vous permet d'identifier les qualités que vous désirez développer sans forcément en avoir conscience.

Comment ?

Suivez la deuxième étape...

Étape n° 2 : se lancer des petits défis pour exercer ses qualités

Vos qualités ne peuvent évoluer qu'au fil du temps. Et cela vient avec l'expérience, ce que vous allez concrètement mettre en place. Pour amorcer le processus, commencez par vous lancer un petit défi en rapport avec la qualité que vous souhaitez développer.

Par exemple, vous souhaitez être plus ouvert sur les autres. Lancez-vous le défi de parler à quelques personnes en attendant le bus ou dans la file d'attente d'un magasin.

Étape n° 3 : intégrer les qualités dans vos projets

Dans cette troisième étape, il s'agit d'aller plus profondément dans le développement d'une qualité et de l'intégrer dans la conduite de vos projets. N'hésitez pas à utiliser les exercices de visualisation (cf. partie 2). Faites preuve de volonté et de persévérance pour qu'elle s'ancre en vous et vous serve dans votre projet.

Étape n° 4 : évaluer comment ses qualités vous ont permis de mieux réussir

Enfin, lorsque votre projet a atteint une première étape importante, faites le bilan et voyez si vous avez effectivement réussi à sortir un peu de votre zone de confort et comment vous pouvez encore vous améliorer.

Chapitre 16 : Identifier ses défauts et les transformer en forces

Personne n'est parfait. Tout le monde a des défauts. Même les personnes qui vous paraissent extraordinaires. La différence est que ces dernières ont appris à les connaître et à les dompter pour en faire des forces.

Identifier ses défauts est donc une étape essentielle pour les surpasser et les transformer en forces.

Comme pour l'identification des qualités (cf. chapitre 2), je vous invite cette fois à vous interroger sur vos défauts en toute sincérité. Cet exercice est important, car il vous permet d'identifier les défauts qui vous pénalisent le plus dans votre vie et vous apprend à les assumer.

Exercice n° 1 : Identifier ses défauts grâce à l'exercice de la feuille blanche

Cet exercice est de loin le plus puissant et le plus important pour identifier ses défauts. Je vous encourage à suivre scrupuleusement les 3 petites étapes ci-dessous.

Vous devez effectuer les 3 étapes suivantes dans l'ordre sans les lire avant. Cet exercice ne vous prendra que 5 ou 10 minutes. Ses effets sont immédiats et peuvent créer chez vous d'important déclics. Ne le faites pas à la « va-vite ».

Voici les 3 étapes de ce premier exercice :

Dessinez sur une feuille blanche un tableau avec deux colonnes Listez dans la

colonne de gauche les 5 personnes que vous détestez le plus. Pour chaque personne, listez dans la colonne de droite, le défaut principal qui vous pose problème chez cette personne.

Vous avez effectué ces 3 étapes ?

Encore une fois je vous le redis, ne faites pas cet exercice à la va-vite car le résultat est très important et si vous connaissez la solution avant de faire l'exercice sérieusement, il perdra de son utilité.

Pour voir la solution de cet exercice, cliquez sur ci-dessous :

Solution de l'exercice :

Vous allez me dire que ces défauts concernent la personne en question et pas vous.

Sachez une chose : nous avons toujours tendance à nous projeter. Les défauts que vous avez identifiés chez les personnes sont vos défauts. Cet exercice permet de faire rejaillir instantanément certains défauts inconscients que nous refusons de nous avouer.

Surprenant non ?

Je vous invite ensuite à poursuivre la découverte de vos défauts avec un deuxième exercice. Cet exercice vous permettra de compléter et/ou renforcer les défauts que vous avez identifiés lors de ce premier exercice.

Exercice n° 2 : Identifier ses défauts à travers ses propres expériences

Listez 5 projets ou actions qui ne se sont pas déroulés de la manière dont vous souhaitez ou qui n'ont pas abouti.

Ensuite, demandez-vous quel est l'élément commun entre toutes ces expériences qui n'ont pas bien fonctionné pour vous. En dehors de toutes circonstances extérieures, quel défaut a pu vous pénaliser dans votre vie personnelle ou professionnelle et a induit un résultat négatif ?

Retrouvez vous cet élément commun parmi les défauts que vous avez identifiés précédemment ?

Exercice n° 3 : Identifier ses défauts à travers le regard des autres

Ce troisième exercice consiste à interroger des personnes de votre entourage sur vos défauts et d'avoir leur feedback.

L'exercice peut être ici un peu plus délicat que pour les qualités. Il vous faudra trouver des personnes qui sont prêtes à vous dire la vérité. Soyez aussi prêt de votre côté à l'entendre. Ne vous sentez pas blessé, mais considérez au contraire ce retour comme un moyen supplémentaire d'identifier vos défauts et de travailler sur vous-même.

N'hésitez pas à demander aux personnes de vous donner des exemples qui illustrent leur propos, sinon cela risque d'être un peu brutal et difficile à accepter.

Maintenant que vous avez identifié un certain nombre de défauts, qu'en faire ? Les éliminer ? Absolument pas !

Ils font partie de votre personnalité. Vous allez apprendre à les surmonter.

Étape 1 : Accepter ses défauts

Vous avez déjà fait une grande partie du travail en identifiant vos défauts. Identifier ses défauts, c'est accéder à une prise de conscience de soi-même et des impacts que ces défauts entraînent dans votre vie et dans la conduite de vos projets.

L'acceptation est essentielle, car sans elle, vous ne pouvez pas travailler sur ces défauts.

Faites une pause et reconnaissez consciemment que ces défauts font partie de vous.

Étape 2 : Comprendre l'intérêt d'infléchir ses défauts

Vous savez désormais quels défauts peuvent vous pénaliser ou irriter les autres. À partir de là, vous pouvez envisager de cibler ce sur quoi vous pouvez travailler pour

atténuer ou détourner votre défaut majeur.

Commencez par sélectionner ce que vous estimez comme étant votre défaut le plus important. Vous donnez un sens à votre démarche pour vous-même, pour votre bien-être, mais également pour améliorer vos relations avec les autres.

Étape 3 : Dompter ses défauts

Maintenant que vous connaissez vos défauts et que vous voulez modifier votre comportement, il vous revient de faire concrètement.

Appuyez vous sur vos qualités

Pour chaque action que vous entreprenez, contrebalancez votre défaut en vous appuyant sur les qualités et forces que vous avez identifiées (cf. chapitre 2). Mettez en avant ces qualités, et du coup, le défaut pourra passer au second plan.

Adaptez vos activités

Un défaut peut également se transformer en force lorsqu'on adapte ses activités. Pour certaines activités, une façon d'agir est un défaut alors que dans d'autres circonstances, c'est plutôt une qualité.

Tout est question de perspective !

Exemple : vous êtes désordonné, vos idées partent dans tous les sens. Si vous travaillez en équipe sur un projet et que vous êtes garant de l'exécution du projet, cela risque de mal se passer. Si au contraire, vous vous positionnez plus en amont du projet et que vous faites valoir votre côté créatif, alors ce foisonnement d'idées et ce côté brouillon ne seront plus un problème, car vous apporterez à l'équipe une multitude d'idées et de cas à traiter.

Ces petits changements vous aideront vraiment à mieux vous positionner en fonction de vos défauts et de vos qualités.

Chapitre 17 : Prendre une décision

Déménager ou rester dans la même ville ? Accepter ce nouveau job ? Lui demander sa main ? Inscrire Théo dans une nouvelle école ? Telles sont quelques-unes des décisions qu'on est amené à prendre à un moment donné de la vie. Pour certains, prendre une décision relève un peu de l'exploit. Il est pourtant nécessaire de le faire, à condition d'utiliser les bonnes ressources. Ce chapitre propose des techniques et astuces précises pour prendre une décision et s'y tenir.

Pourquoi faut-il prendre des décisions ?

Quel que soit le domaine, prendre des décisions ne peut que mener au succès. La vie est faite de choix, et tous ne sont pas nécessairement bons. Si vous voulez mener à bien vos entreprises et projets, vous devez apprendre à prendre de bonnes décisions. En effet, mieux vaut avoir des remords que des regrets.

C'est plus facile à dire qu'à faire pour certains. De nombreuses personnes ont pris l'habitude de se faire conseiller par d'autres. Quelques autres ont si souvent pris de mauvaises décisions qu'ils ne veulent plus s'y risquer, par peur des conséquences. Enfin, nous préférons souvent faire porter à d'autres la responsabilité de nos décisions. Pour cette raison, on a souvent du mal à prendre des décisions, même quand elles s'imposent d'elles-mêmes.

Quelle que soit la raison qui vous inhiberait, retenez ceci : si vous ne prenez pas une décision, d'autres les prendront à votre place et à votre détriment. Voilà pourquoi vous devez vous rappeler ceci : mieux vaut avoir des remords que des regrets.

Ceci dit, les craintes qui vous empêchent de prendre la bonne décision existent. Il faut apprendre à les surmonter, ou mieux, les anticiper. Les conseils qui suivent en

ont aidé plus d'un à maîtriser l'art de prendre une décision. Dans la suite de ce chapitre je vous présente les conseils d'un homme qui prend des décisions difficiles au quotidien : le milliardaire Richard Branson.

Prendre une décision : évitez le trop-plein d'informations

Ce qui complique parfois la tâche, c'est un excès d'informations qui vous plonge dans l'embarras. Prenons un exemple. Vous recherchez du lait pour vos enfants et entrez dans un supermarché. Devant la profusion de marques alignées dans le rayon, vous hésitez, n'est-ce pas ? En fait, s'il n'y avait que 2 ou 3 marques dans le rayon, vous vous décideriez plus rapidement.

Le même phénomène se produit quand on doit prendre une décision difficile. Déménager par exemple. Si vous décidez de partir pour une autre ville, et comptez acquérir une maison, il vaut mieux se limiter à 2 ou 3 offres. Lorsque vous consultez un catalogue de 10 ou 12 maisons disponibles, le choix est plus difficile.

Concentrez-vous donc sur l'essentiel. Ne vous attardez pas sur les détails accessoires. Réduisez le champ des possibles pour choisir plus facilement. Reprenons un exemple pour illustrer : vous visitez une seule maison pour un achat. Comment prendre une bonne décision ? Si vous prêtez trop d'attention aux détails, vous vous appesantirez sur la taille des chambres, l'allure des escaliers, le type de carreaux dans la salle de bains, l'agencement des meubles, etc.

Au moment de prendre n'importe quelle décision, demandez-vous : qu'est-ce qui est essentiel, et qu'est-ce qui est accessoire ? Ensuite, prenez une décision en considérant les facteurs essentiels. Rappelez-vous toujours que dans tous les cas, mieux vaut avoir des remords que des regrets

Rationalisez avec l'exercice à 3 colonnes

Pour prendre une décision, il est utile de se pencher sur les choix opérés auparavant. S'ils étaient probants et rationnels, ils ont sans doute produit de bons résultats. Pour procéder à cette analyse, prenez une feuille et divisez-la en 3 colonnes. Dans la colonne de gauche, inscrivez la mention « Je dois faire » ; dans la deuxième, écrivez « Je veux faire » et dans la troisième, « Je fais ».

Ensuite, rappelez-vous une décision prise récemment.

Par exemple : vous deviez amener Yvan à son cours de tennis, alors que votre série préférée commencerait sur Netflix. Inscrivez « Yvan tennis » dans la première colonne, puis « série préférée » dans la deuxième. Quel choix avez-vous fait au final ? Inscrivez-le dans la troisième colonne.

Procédez ainsi avec 3, 5 ou 7 décisions, grandes ou petites et comparez. La colonne « Je fais » correspond-elle à la première « Je devrais » ? Si c'est le cas, vous savez prendre des décisions rationnelles. Il y a des chances qu'elles vous conduisent au succès. Dans tous les cas, apprenez à réduire l'écart entre ce que vous devez faire, et ce que vous faites. Plus vous êtes rationnel, plus vous pouvez prendre la meilleure décision le moment venu.

Fiez-vous à votre intuition

En même temps, on ne vous recommandera pas d'être toujours objectif et rationnel. Parfois, il faut faire appel à son intuition pour prendre une décision sensée. L'intuition n'est pas le hasard. Il ne s'agit pas de décider au pif de ce qu'on fera.

Mais il arrive qu'après avoir analysé les choses, une force intérieure, un sentiment induit, nous pousse avec insistance à aller dans une certaine direction. Ne fermez pas les yeux sur cette force intuitive. Il est probable que cette décision soit la meilleure. En effet, des chercheurs en neurosciences ont découvert que l'intuition pouvait être un très bon guide quand on l'a suffisamment travaillé.

Vous devez travailler votre guide intuitif pour vous en servir efficacement. Notre cerveau est exceptionnel, ne le négligez surtout pas.

A présent, considérons les conseils de Sir Richard Branson, 261ème fortune mondiale. Dans son livre éponyme intitulé *"The Virgin Way : Everything i know about leadership"*, ce milliardaire propose 4 règles à respecter pour prendre à chaque fois une décision qui causera le moins de dommages possibles. Ces principes confirmeront ceci : il faut prendre une décision sensée, car mieux vaut avoir des remords que des regrets.

Les 4 règles de Richard Branson

Pour prendre la bonne décision, Richard Branson recommande de s'assurer à chaque fois que les 4 principes suivants sont respectés :

La décision n'est jamais prise sous le coup de l'émotion

Nos émotions nous empêchent de regarder les choses d'un œil objectif. Les conséquences sur les décisions que nous prenons peuvent être graves. En criminologie par exemple, la colère, la jalousie et la peur constituent les mobiles des crimes les plus courants. C'est bien la preuve que les émotions nous poussent à prendre de mauvaises décisions.

Par conséquent, réfléchissez-y par 2 fois avant de vous décider lorsque vous êtes euphorique ou vexé. Ne prenez pas la décision de quitter votre conjoint parce que vous êtes furieuse. Une fois calmée, vous admettrez peut-être que le problème n'était pas si grave, mais ce sera peut-être trop tard. Chaque fois qu'il faut prendre la bonne décision, attendez d'être calmé, et réfléchissez aux avantages et inconvénients du choix que vous ferez. Vous pourrez ainsi prendre la bonne décision au bon moment.

Listez toutes les conséquences possibles avant de vous décider

Beaucoup de décisions s'avèrent être mauvaises parce qu'on pense surtout aux avantages qu'elles procurent. Or, les conséquences qui sont par nature inévitables, peuvent être plus nombreuses. Ou alors, leur impact sera peut-être plus durable. Sir Branson recommande donc d'évaluer tous les risques associés à la décision avant de l'arrêter.

Supposons qu'on vous propose un nouveau poste dans une autre ville. Le plus important ne sera ni le salaire, ni le prestige du poste. Demandez-vous plutôt l'impact de cet emploi sur votre famille, sur vos enfants, sur votre vie de couple, sur vos parents, etc. Devriez-vous acquérir un autre véhicule ? Une nouvelle maison ? Si oui, à quel prix ? En avez-vous les moyens ?

Bref, listez toutes les conséquences et voyez si le jeu en vaut vraiment la chandelle.

Evaluez les impacts sur d'autres décisions

Pour Sir Branson, une bonne décision est une décision qui ne met pas en péril

d'autres engagements pris précédemment. Surtout quand ils sont eux aussi très importants. Voilà pourquoi il est utile d'avoir une vue d'ensemble de la situation.

Si vous décidez par exemple de mettre Théo dans une nouvelle école, ce n'est envisageable que si vous avez décidé de rester dans la même ville pendant au moins un an. Lorsqu'un déménagement est prévu à court terme, vous devez différer cette décision, au risque de dépenser plus d'argent pour l'éducation de l'enfant. Car alors, les coûts induits seront doublés quand vous quitterez la ville. Appliquez cette démarche à d'autres décisions que vous prenez.

Avant de vous engager, faites un bilan de ce que vous avez déjà décidé de faire. La nouvelle décision à prendre permettra-t-elle de continuer à travailler dessus ? Pourrez-vous poursuivre les 2 décisions de front ? L'une ne souffrira-t-elle pas au détriment de l'autre ? Ce n'est qu'après avoir évalué cet impact que vous déciderez en toute bonne conscience.

Anticipez sur les conséquences pour prendre une décision cohérente

Maintenant, il faut agir. Vous avez sans doute compris que la décision à prendre implique une analyse profonde des avantages et des inconvénients prévisibles. Si vous les cernez bien, il est alors possible d'anticiper sur leur impact éventuel. Par exemple, vous avez besoin d'un nouveau véhicule, mais le crédit immobilier subséquent affectera longtemps vos finances.

Pour anticiper sur cette conséquence inévitable, établissez un budget plus réaliste pour votre famille. Prévenez-les et persuadez-les de coopérer en réduisant leurs dépenses, pour que ce projet se fasse. Et ce n'est qu'après avoir posé ces préalables que vous vous déciderez à acquérir cette nouvelle voiture. Si vous ne procédez pas ainsi, vos regrets seront cuisants. Or, comme vous le savez, mieux vaut avoir des remords que des regrets.

Un dernier conseil

Pour prendre la meilleure décision, rappelez-vous de ceci : la vie est une aventure, et chaque expérience nous enrichit. Vous avez donc le droit de vous tromper. Ne faites pas de chaque échec une finalité, n'ayez pas peur de l'échec (cf. chapitre 4). Si votre décision

n'était pas la bonne, ce n'est pas si grave. La prochaine le sera sans doute.
Dans tous les cas, mieux vaut avoir des remords que des regrets.

Chapitre 18 : Assumer ses choix

Vous conviendrez sans aucun doute que notre vie est essentiellement créée par nos différents choix quotidiens qui se succèdent dans le temps. Pour tout dire, exister, c'est choisir. Seulement, les choix qu'on fait ne plaisent pas forcément à nos proches. Souvent même, c'est nous qui sommes embarrassés par des choix qu'on a fait en toute conscience.

Assumer ses choix est donc une entreprise complexe, voire périlleuse. Pour vous permettre de regarder les autres dans le blanc des yeux et dire enfin « J'assume ! », je vous suggère de lire ce qui suit.

Pourquoi est-ce si difficile d'assumer ses choix ?

On est presque tous contraint de faire des choix dans la vie. C'est nécessaire en amour, au travail et dans la vie de tous les jours. Mais on a souvent du mal à en être fier, et à se libérer de la honte face à nos proches.

La raison de cette gêne est simple : nous aimons nos proches et recherchons donc leur approbation. Lorsque nous ne l'obtenons pas, il est difficile de se libérer de la honte d'avoir déçu une personne qu'on aime.

La deuxième raison qui complique la vie de celui qui veut assumer ses choix est qu'en réalité, personne n'aime être différent. Or, nous le sommes tous fondamentalement. Seulement, la société instaure des codes et des moules dans lesquels on est d'abord poussé à se couler. Ceux qui ne se coulent pas dans le moule sont parfois rejetés. La perspective de subir ce rejet nous inhibe. Par peur donc, nous hésitons à assumer nos choix.

Troisièmement, certains choix risquent de chambouler la vie de nos proches. Imaginez que vous décidiez de retourner avec votre ex. Si vous avez des enfants

avec votre conjoint actuel, leur vie changera à tout jamais. Ils seront contraints de subir la présence d'un beau-père ou d'une belle-mère. Vous devrez accepter de ne plus fréquenter vos anciens beaux-parents. Parfois, assumer une seule décision

implique de bousculer les autres dans leur confort, et susciter leur colère. Voilà pourquoi tant de gens hésitent à assumer leurs choix.

Vous voulez sans doute faire les choses différemment. Considérez donc les 3 règles suivantes qui permettent d'assumer enfin ses choix et se libérer de la honte.

Règle 1 : penser aux conséquences pour assumer ses choix pleinement

Si vous voulez assumer vos choix aux yeux de tous, commencez par faire ce choix en toute conscience. Cela suppose que vous avez réfléchi aux conséquences et aux impacts de cette décision. Si vous êtes prêts à en supporter les conséquences, ce ne sera pas si difficile d'assumer ce choix.

Prenons un exemple. Vous décidez de quitter votre job pour devenir comédien. Il est normal que vos parents vous trouvent un peu fou, n'est-ce pas ? Mais si la décision n'est pas prise sur un coup de tête, vous saurez...leur tenir tête (comme je l'ai fait en 2012 lorsque j'ai arrêté ma carrière d'ingénieur pour créer Penser et Agir).

Avez-vous réfléchi à ce qu'il vous en coûtera ? Acceptez-vous l'idée que pendant des années, vous ne vivrez pas d'un salaire fixe ? Acceptez-vous de réduire votre niveau de vie en conséquence, et de travailler dur sans garantie de réussite ? Avez-vous mis un peu d'argent de côté en attendant que votre projet fonctionne ?

En fait, vous devez mettre par écrit votre plan d'action, et anticiper sur les mois à venir. Quand les étapes sont claires dans votre esprit, vous prenez des mesures pour en limiter les impacts. Vous avez alors l'aplomb nécessaire pour supporter votre choix, même si d'autres personnes ne vous approuvent pas.

L'idée est simple : soyez sûr de vous, définissez un plan d'action concret puis présentez-le à vos proches avec de l'assurance. Libre à eux ensuite de ne pas être d'accord avec vous mais il sera alors beaucoup plus simple d'assumer vos choix car ils seront bien plus réfléchis. Vous démontrez ainsi votre sérieux et votre implication dans votre projet. En tant que porteur de projet, c'est le plus important !

Règle 2 : Ne vous justifiez pas... vivez !

« Se justifier, c'est s'excuser de vivre, d'être soi. Ne plus le faire, c'est avoir gagné en sagesse » Patrick Louis Richard

On a tous tendance à se justifier lorsque nos choix ne plaisent pas. C'est bien la preuve qu'on a du mal à les assumer, non ? Mais il y a au moins 2 raisons pour lesquelles il vaut mieux ne pas le faire.

Premièrement, vous n'êtes plus un enfant. En tant qu'adulte, vous décidez de votre façon de vivre, d'aimer, de travailler, bref de la manière d'orienter votre vie. Même si vos parents et vos amis ne vous approuvent pas, ils ne devraient jamais décider pour vous. Vous justifier de faire les choses différemment, c'est retomber en enfance. Certes, ils peuvent émettre leur avis. Ils diront même qu'en toute franchise, ils ne vous approuvent pas. C'est leur droit. Votre devoir à vous, c'est de ne pas vous justifier auprès d'eux. Parce que c'est votre choix et que vous l'assumez. Par contre, n'hésitez pas à identifier et prendre en compte les critiques constructives. Ces critiques vous ouvriront parfois les yeux sur certains aspects de votre projet que vous ne voyez pas à force d'être plongé dedans.

Imaginez : vous décidez de partir pour une autre ville, et vos proches vous en veulent parce que vous abandonnerez la famille. Pourquoi vous justifier ? Est-ce que vous leur reprochez, vous, de rester collés à la famille comme des sangsues ? Alors, pourquoi devraient-ils vous culpabiliser de faire les choses différemment ?

Dans le cadre de vos conversations, utilisez cette astuce : souriez lorsque les récriminations pleuvent et terminez par cette phrase simple : « C'est mon choix. ». A force, les autres ne vous demanderont plus de vous justifier et commenceront à vous poser des questions pour mieux vous comprendre.

Règle 3 : Ne soyez pas borné... modifiez des choses au besoin

Celui qui veut assumer ses choix doit apprendre à commettre des erreurs. C'est d'ailleurs en situation d'échec que d'autres personnes critiquent vertement vos choix. Mais il est une réalité que vous devez vous rappeler : assumer ses choix, c'est

prendre des décisions qui ne sont pas toujours bonnes.

Par conséquent, n'espérez pas réussir tout ce que vous entreprendrez. D'un autre côté, faites preuve de bon sens. Acceptez de changer ce qui doit l'être au lieu de persister à faire ce qui ne marche pas. C'est cela aussi assumer ses choix et c'est

bien connu des chefs d'entreprise sous le nom d'amélioration continue, la seule méthode permettant de réussir ses projets sur le long terme et de ne pas abandonner ses projets.

Assumer ses choix vis à vis de la création d'entreprise ?

Certaines personnes ont décidé de changer de job pour se consacrer à une passion, peut-être en montant leur propre entreprise. Mais très vite, elles ont fait faillite. Comment assumer cet échec ? Ce n'est pas en continuant de s'endetter pour faire fonctionner votre entreprise.

Il faut plutôt accepter que c'est une aventure qui a mal tourné, peut-être parce que les personnes concernées n'étaient pas bien préparées. Donc, la faillite met en avant la nécessité d'être bien formé pour réussir en tant qu'entrepreneur. Elle ne signifie pas que votre choix était mauvais, ou que votre vie personnelle est un échec. Si vous êtes victime de la peur de l'échec, lisez le chapitre 4 de ce livre pour éradiquer cette peur une bonne fois pour toute.

Dites vous que vous n'êtes pas tout seul, d'après l'express, 25% des jeunes de moins de 30 ans indiquent ne pas envisager la création d'entreprise comme une possibilité pour leur avenir...

Avec cette perspective en vue, changez ce qui peut l'être et tentez autre chose. Assumer ses choix, c'est aussi apprendre à revenir sur des décisions qui manifestement ne marchent pas.

Chapitre 19 : La peur de l'échec n'existe pas !

Dans ce chapitre me tient particulièrement à cœur parce qu'il aborde le thème de la confiance en soi. Je le considère comme un axe pilier en ce qui concerne le développement personnel et je vous encourage à le lire avec la plus grande attention.

Aujourd'hui j'ai décidé d'aborder un thème important pour une personne qui effectue une démarche de développement personnel : la peur de l'échec. Pourquoi est-ce si important ? Et bien tout simplement parce que la peur de l'échec est en lien direct avec la confiance en soi. Quoi que vous entrepreniez, vous devez toujours avoir confiance en vous et ne pas perdre votre motivation.

Avec ce chapitre, vous allez pouvoir agir sur un autre aspect : l'élimination des pensées négatives qui pourraient vous tirer vers le bas. La peur de l'échec est peut-être la pire des pensées négatives que vous puissiez avoir et je vais vous expliquer pourquoi vous ne devez même pas y penser : **l'échec n'existe pas !**

L'importance du passage à l'action

S'il y a bien un message que je souhaite faire passer avec Penser et Agir, c'est bien l'importance du passage à l'action ! Vous pouvez passer toutes vos journées assis derrière votre ordinateur à lire et à relire les pages qui sont disponibles dans ce livre, si vous ne faites que les lire, vous ne progresserez jamais !

Ne faites pas comme toutes ces personnes qui conseillent leurs proches en récitant des informations qu'ils ont lues sur Internet sans jamais prendre la peine de les appliquer. Vous êtes quelqu'un qui effectue une démarche de développement personnel et en ce sens vous devez expérimenter.

Comment éviter d'avoir des regrets

L'une des pires choses qu'il puisse vous arriver au cours de votre vie est d'avoir des regrets. Avoir des regrets, c'est horrible, c'est insoutenable et surtout c'est immuable. Lorsque l'on regrette quelque chose, dans la plupart des cas on ne peut plus agir dessus. Parce que les véritables regrets concernent des événements qui appartiennent au passé. Le passé, c'est le passé, vous n'y pouvez rien et c'est comme ça !

Si un futur prix Nobel invente une machine à remonter dans le temps je veux bien revenir sur ce paragraphe ;)

Encore une remarque importante :

Si les regrets pointent le bout de leurs nez, faites les fuir au plus vite !

Je pense que vous avez bien saisi l'idée : agissez aujourd'hui pour éviter d'avoir des regrets demain.

Une remarque importante avant de continuer :

Si vous éprouvez de véritables regrets sur lesquels vous ne pouvez plus agir, n'y prêtez plus attention. Je sais que ce que je viens de vous dire est très difficile à appliquer et que ce conseil mérite bien plus qu'une simple phrase. Retenez seulement que les regrets doivent être identifiés, compris et intériorisés. Vous ne devez pas les oublier : ils font partie de votre parcours de vie. Vous devez les accepter afin qu'ils ne reviennent pas périodiquement au centre de vos préoccupations.

L'échec n'est qu'une perception

Vous avez compris l'importance du passage à l'action et l'importance d'éviter par tous les moyens d'avoir des regrets. J'aimerais maintenant vous parler de la notion d'échec. Après pas mal de réflexion je suis arrivé au constat suivant :

L'échec n'existe pas ! Seule la perception que l'on a d'une tentative nous fait interpréter celle-ci comme telle.

Qu'est-ce qu'un échec ? C'est lorsque vous essayez quelque chose mais que vous n'arrivez pas au but que vous vous étiez fixé. Que faut t-il retenir de cette phrase ? Il faut retenir que vous avez essayé ! C'est ça le principal, vous avez réfléchi puis vous êtes passé à l'action : vous avez essayé ! Ça n'a pas fonctionné... Et alors ?

N'oubliez jamais la phrase suivante : ce n'est pas le but qui compte, mais le chemin parcouru pour essayer de l'atteindre.

Petite parenthèse personnelle

Je me permets une petite parenthèse personnelle pour vous expliquer pourquoi j'écris ce chapitre et pourquoi cette façon de penser est essentielle dans ma vie de tous les jours.

J'ai rayé le mot échec de mon vocabulaire il y a plusieurs années déjà et... Heureusement ! Si je ne l'avais pas fait, je ne serais pas en train de construire ce site. Aujourd'hui, vous, qui êtes derrière votre ordinateur, êtes en train de lire les lignes que j'écris alors que je suis dans un train entre Paris et Nantes (En France). Vous êtes n'importe où dans le monde et je trouve ça génial.

Que se serait t-il passé si les pensées négatives m'avaient envahies ? Si je m'étais dit que c'était compliqué d'écrire. Si je m'étais dit que créer un site web était l'affaire d'un professionnel du web ou encore, si je m'étais dit que je n'arriverais jamais à faire connaître Penser et Agir : j'aurais abandonné avant même d'avoir essayé. Et ça c'est juste impossible !

Aujourd'hui j'arpente le chemin et si demain tout s'arrête je sais que je n'aurai aucun regret parce que j'ai appris énormément et parce qu'en ce moment vous, qui êtes derrière votre écran, êtes la plus belle preuve que je ne fais pas tout cela pour rien. Ceci étant dit, ne vous inquiétez pas, je ne suis pas prêt d'arrêter de développer ce site qui me passionne énormément !

La petite parenthèse personnelle étant finie, retournons à nos moutons et étudions les différents facteurs qui peuvent vous influencer.

Vous, votre interprétation et... Celle des autres !

Vous pouvez interpréter un essai comme un échec suivant deux mécanismes :

Votre interprétation personnelle : ok, vous lisez ce chapitre et la notion d'échec va bientôt disparaître de votre esprit. Ce mécanisme ne vous influence plus : félicitations ! Les avis des personnes qui vous entourent : voilà un axe d'influence bien plus compliqué à ignorer. Lisez la suite de ce chapitre pour comprendre comment nuancer les pensées négatives de vos proches.

Vos amis, vos collègues et la plupart des personnes que vous allez rencontrer ne connaissent pas le développement personnel et n'ont pas lu les pages que vous lisez. La plupart des personnes que vous côtoyez tous les jours vivent constamment avec la peur d'essayer. Chacun préférant rester dans sa zone de confort à regarder sa télévision plutôt que d'essayer de réaliser les rêves qu'il a au fond de lui.

Les gens avec qui vous parlez sont prisonniers de leur propres interprétations et, avec toute l'honnêteté du monde, essayent de vous protéger contre les « dangers » de la vie. En toute honnêteté oui, mais finalement... Ils ne vous aident pas !

Lorsque vous avez un projet en tête, parlez-en à vos amis et écoutez leurs réponses. Si les réponses sont catégoriques et non constructives, ignorez-les. Vous êtes simplement en train de constater les pensées limitantes dont vos amis souffrent sans s'en rendre compte. Envoyez les donc lire le livre que vous lisez actuellement : vous leur rendrez service ;)

Par contre, certaines personnes seront parfois de bon conseil.

Comment reconnaître ces personnes ? Et bien c'est très simple : elles emploient les mots « parce que ». Est-ce aussi simple que ça ? Oui !

Voici deux discussions possibles entre Paul qui a une idée et Jacques son ami :

– Paul : « j'ai une idée ! Je vais créer un site autour du développement personnel ! J'ai plein d'idées à partager, j'ai pas mal réfléchi et je sais ce que je veux ! Qu'en penses-tu ? »

Hypothèse 1 : Jacques est prisonnier de ses propres pensées limitantes

– Jacques : « Pff, c'est absurde, tu as déjà créé un site web, toi ? Et avec le boulot tu n'auras jamais le temps ! Tu ne te rends pas compte de ce que tu fais, c'est n'importe quoi ! »

Hypothèse 2 : Jacques vous donne un bon conseil

– Jacques : « Créer un site web, c'est compliqué parce qu'il faut apprendre beaucoup de notions... Ça risque de te prendre pas mal de temps. Penses-tu que tu arriveras à faire ça en parallèle du travail ? D'un autre côté c'est vrai que tu nous parles de développement personnel en permanence, ça pourrait être une bonne occasion pour partager ça. Tu sais comment tu vas faire pour faire connaître ton

site si tu le crées ? Si ça peut t'aider, j'avais trouvé un site de web marketing il y a quelque temps, dès que je retrouve l'adresse je te la donne. Si jamais tu tentes l'aventure, je pourrais participer à la correction des fautes ;) »

Dans ces deux réponses, les deux personnes ne sont pas convaincues par le projet de Paul qui semble assez ambitieux. Par contre, vous percevez facilement celle qu'il faut ignorer et celle qu'il faut suivre. Appliquez cette règle à chaque fois que vous demandez l'avis d'une personne et décidez vous-même de l'impact qu'elle doit avoir sur vous.

Petite parenthèse personnelle n° 2 : vous remplacez « Paul » par « Mathieu » et les deux « Jacques » par deux de mes collègues de travail et voilà la situation que je vivais il y a quelques mois.

Encore une fois : A vos rêves... Prêt ? Agissez !

Partie 4 : Une histoire inspirante...

J'aimerais terminer ce livre par une histoire que j'ai rédigée il y a quelques années lors d'une insomnie.

Voici l'histoire d'un homme ordinaire qui a réussi sa vie...

Chapitre 20 : L'histoire d'une personne ordinaire qui a réussi sa vie...

Thomas est doté de capacités intellectuelles supérieures.

« C'est pas moi qui le dis, c'est le psy ! » répète-t-il sans cesse.

Mais finalement, 142 de Q.I. ce n'est pas si grave. Ça ne se voit pas de l'extérieur, ça ne s'entend pas lorsqu'il parle. Thomas est une personne ordinaire, c'est juste qu'il comprend plus vite que la moyenne.

« C'est pas moi qui le dis, c'est Monsieur Laborit ! », répète-t-il sans cesse.

Monsieur Laborit, c'est son prof de maths. Et naturellement, Thomas est son élève préféré.

« Au moins, je n'ai pas l'impression de faire cours pour rien ! Monsieur, vous pouvez être fier de votre fils. Il ira très loin ! ».

André, le père de Thomas est heureux. Ouvrier depuis ses 16 ans, il s'est toujours promis d'obtenir le meilleur pour son fils. Et comme il ne cesse de le répéter à sa femme :

« Aujourd'hui sans diplôme, on ne fait plus rien. C'est pas comme à notre époque ! Un diplôme aujourd'hui, c'est le minimum syndical ! »

André n'a jamais vraiment compris pourquoi son fils avait été diagnostiqué « intellectuellement précoce ». En plus il paraît que c'est génétique...

« Et c'est pas moi qui le dis, c'est les scientifiques ! » répétait-il sans cesse.

Il était surtout soulagé que son fils ne soit pas « autiste ou un autre truc dans le genre ».

« Mon fils est intelligent et, comme le dit Monsieur Laborit, il va réussir ! »

Un enfant ordinaire

Aujourd'hui Thomas a 13 ans. Il a obtenu son brevet des collèges avec 2 ans d'avance. Même monsieur Laborit est venu à la petite fête organisée par ses parents. C'est qu'à la campagne, tout le monde se connaît ! Ce n'est pas comme à la ville... A la campagne, on ne se fuit pas du regard.

« Je vous l'avais dit monsieur Oneiros, votre fils réussira. Et je me trompe rarement ! »

Le verre tinta, les conversations allaient bon train : Un bel après-midi en somme ! A la campagne c'est comme ça, c'est jovial, tout le monde se connaît. C'est pas comme à la ville où personne ne se parle. Un après-midi ordinaire, des études ordinaires, un bonheur ordinaire dans un monde ordinaire...

Tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes.

3 années passèrent...

« Et la ville au fait ? » questionna la boulangère.

« La plus belle ville du monde voulez-vous dire madame Micheline ! Notre fils a été accepté dans une école de commerce très réputée ! Vous savez, ceux qui font des grandes études : c'est eux qui dirigent le monde ! Ils ont la belle vie ! Ma fierté, madame Micheline, ma fierté je vous dis ! »

Un homme ordinaire

Thomas est à Paris. La capitale de France, la plus belle ville du monde, des études prestigieuses... Plutôt cool ! En plus Thomas a reçu une bourse pour venir étudier.

« C'est comme ça que ça fonctionne, explique-t-il à Sophie, quand tu es reconnu comme quelqu'un de doué, les entreprises sponsorisent tes études. Et le mieux dans tout ça, tu sais ce que c'est Sophie ? C'est l'embauche assurée chez Mirari ! Les leaders de l'édition dans le développement personnel. Bon ok, le produit final c'est de la foutaise, mais leur économie est en pleine forme, la société est prospère et ils payent super bien ! C'est déjà dans la poche Sophie. Les gens malheureux, il y en aura toujours haha ! »

Thomas a rencontré Sophie à une soirée de son école. Elle est marrante Sophie. Enfin marrante, ce n'est pas le bon mot. Elle est touchante plutôt. Comme si la simplicité et le calme pouvaient être des atouts séduction... En tout cas : ils ont tout de suite accroché. Forcément, Sophie est jolie, intelligente et promise à un avenir en or ! D'ailleurs Thomas adore le répéter à tous ses amis :

« Sophie, tu vas voir ce sera une sacrée femme d'affaire, elle a tout pour réussir ! C'est pas moi qui le dis, elle a les meilleures notes de la promo ! »

Un homme d'affaire ordinaire

Thomas est en retard ce soir. Il avait une réunion qui a duré un peu. Mais c'est normal, les réunions qui traînent. Quand on est chef du département stratégique chez Mirari, on a des responsabilités. Ça fait maintenant 5 ans que Thomas essaye d'expliquer ça à Sophie mais elle ne comprend pas. Tout comme Thomas n'arrive pas à comprendre qu'elle se soit reconvertie au métier d'infirmière avant d'avoir terminé ses études de commerce.

« Une infirmière ça ne gagne rien et en plus vous avez toutes une sciatique en fin de carrière ! », répétait-il sans cesse pendant le film de deuxième partie de soirée.

Ah oui, le film de deuxième partie de soirée ! C'est bien le seul moment où Thomas et Sophie peuvent se retrouver. Thomas finit souvent très tard et Sophie a des horaires décalés. Pas simple pour une vie de couple ! Et puis, comme Thomas est souvent en déplacement, il part dès le dimanche pour dormir sur place et être en pleine forme le lundi matin. Les week-ends sont plus courts mais « c'est le secret de la réussite » comme il aime le confier à Sophie avant de s'endormir. En dehors des horaires un peu particuliers et de ces petites incompréhensions, Thomas et Sophie sont heureux. Ils projettent d'ailleurs d'avoir un enfant.

C'est génial un enfant !

Une vie ordinaire

Thomas aime raconter que sa femme est magnifique et que, malgré son travail, ils arrivent à partir en vacances trois fois par an.

« C'est pas tout le monde qui part trois fois par an quand même ! »

Hôtels 5 étoiles, palaces, visites touristiques, restaurants gastronomiques, etc.

« Ah ça des choses on en a vu, je peux te le dire ! » répète-t-il souvent à son ami Louis.

Louis est un gars sympa. Il n'a pas vraiment de grandes ambitions mais lui, au moins, il n'est pas prise de tête. Pas comme les autres qui travaillent au service stratégique. Thomas ne savait pas trop ce qu'il appréciait chez Louis... Finalement ce n'est qu'un type du service rédaction. Ces espèces de machins pseudo-psychologique.

Toutes ces personnes qui écrivent des choses mais qui n'ont, pour la plupart, même pas un diplôme de psychologie ! Ça a toujours dépassé Thomas ça. Comment peut-on aborder des questions soi-disant "psychologiques" sans avoir fait d'études de psychologie ? Incompréhensible ! Mais Louis avait su attirer son attention un jour à la machine à café alors qu'il était perdu dans ses pensées...

Un ami ordinaire

« Vous savez quoi monsieur ? Je suis étonné... Hier je faisais des recherches sur Internet pour savoir d'où venait mon prénom... Eh bien vous savez quoi ? Pas une trace de mon prénom sur la première page du moteur de recherche ! Lorsque je tape "Louis", tous les résultats concernent une marque de luxe. Si si vous savez, celle dont les japonais raffolent ! Enfin c'est pas le problème, c'est juste que ça m'a étonné...

Bref ! Vous travaillez dans quel service monsieur Thomas ? »

« Comment connaissez-vous mon prénom ? »

« Monsieur, comme tous les employés de Mirari, nos prénoms sont visibles sur notre étiquette », avait-il dit en montrant la poitrine de Thomas.

« Vous savez, monsieur Thomas, les noms ne sont pas choisis par hasard. On réfléchit toujours avant de donner un nom à quelque chose ou un prénom à quelqu'un... Je ne connais pas mes parents et je me suis toujours demandé pourquoi l'orphelinat m'avait appelé Louis. C'est pour ça que j'ai cherché sur Internet. Mais, dans les orphelinats, je ne crois pas qu'ils prennent le temps de réfléchir aux prénoms... Et vous, vos parents vont bien ? »

Louis parle beaucoup et c'est ce qui plaît à Thomas. Ça le distrait. Tout ce qu'il dit n'est pas intéressant. Souvent, il parle de ces machins de développement personnel là ! Et, chaque année, Thomas se pose la même question :

« Pourquoi Louis persiste-t-il à m'offrir un bouquin que je ne lirai pas ?! »

Mais comme le dit son père : « les cadeaux, ça ne se jette pas Thomas ! »

Il avait donc dix livres alignés sur une étagère de sa bibliothèque qu'il n'avait jamais ouverts.

Enfin, Sophie les lisait, c'est déjà ça !

Un adulte ordinaire

Aujourd'hui Thomas a 40 ans. Il organise une super fête pour son anniversaire ! Il a mis beaucoup d'argent : ça va être vraiment génial ! En plus ça fait maintenant 5 ans que Sophie l'a quitté. Il a accusé le coup. Il va beaucoup mieux !

« C'est pas moi qui le dit, c'est mon psy ! » répète-t-il sans cesse à son ami Louis.

Ce bon vieux Louis n'aurait raté pour rien au monde l'anniversaire de Thomas. Il ne sait pas non plus pourquoi ils s'entendent bien mais c'est comme ça ! Et depuis que Louis a quitté son travail pour se lancer dans l'auto-édition, il a moins d'occasions de voir Thomas.

« Au fait, j'ai ton cadeau d'anniversaire ! Je sais que tu ne lis pas les livres que je t'offre alors j'ai décidé de t'en offrir un tout petit cette année. »

Je me suis dit que celui-là, peut-être tu le liras... Et puis il a été écrit à une époque où les diplômes n'existaient pas... mais je peux te garantir qu'il en aurait eu des diplômes cet homme-là !

Thomas remercia Louis puis ouvrit le paquet...

...

Son coeur bondit. Il n'eut pas le temps d'avoir les mains moites qu'il chancela. Louis le rattrapa et amortit sa chute...

Un livre ordinaire

Thomas venait de recevoir en cadeau le livre qui se trouvait à côté de la lettre d'adieu de Sophie 5 ans auparavant. A l'époque, il avait pris ce livre et l'avait rangé avec les autres pensant que c'était l'un des cadeaux de Louis qu'elle lisait à ce moment-là.

Tout simplement...

Mais Louis n'avait jamais acheté ce livre à Thomas avant cet anniversaire. En fait, c'était le dernier message de Sophie avant qu'elle ne le quitte. C'était le dernier cadeau de Sophie.

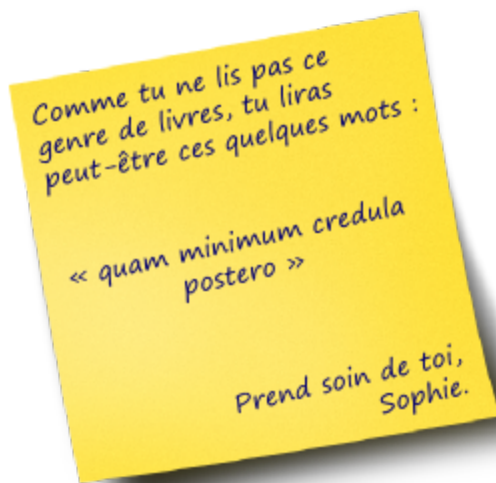
Tout simplement...

Elle avait laissé une lettre, un livre et un post-it.

Une conversation ordinaire

Le lendemain matin, au téléphone, Thomas expliqua :

« Écoute Louis, je vais te lire ce post-it, je l'ai gardé »



« Toi qui aime bien tous ces machins, tu m'expliques ? » demanda-t-il à Louis au téléphone.

« Tu ne connais pas le “carpe diem” ? C'est une maxime extraite d'un poème d'Horace. Ça signifie : “Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain.” »

Thomas remercia Louis puis raccrocha. Le lendemain de ses 40 ans, Thomas ouvrit le petit livre que Sophie lui avait acheté 5 ans auparavant. Le livre commençait comme cela :

« LETTRE I – Sur l'emploi du temps.

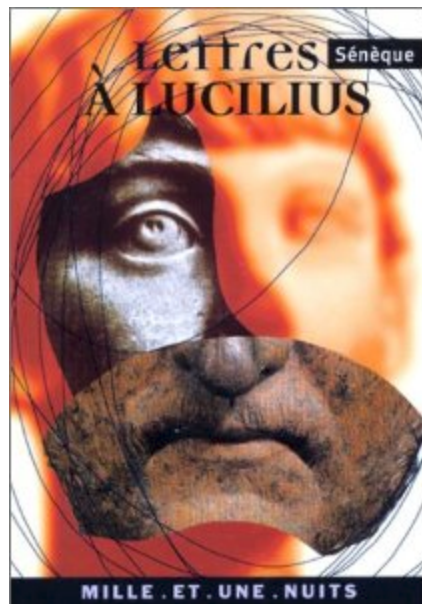
Suis ton plan, cher Lucilius ; reprends possession de toi-même : le temps qui jusqu'ici t'était ravi, ou dérobé, ou que tu laissais perdre, recueille et ménage-le. »

...

Il s'endormit tard, le livre ouvert sur sa poitrine, une larme coulait le long de sa joue...

Fin.

Chaque personne, chaque livre, chaque objet, chaque événement qui passe dans une vie est ordinaire pour quelqu'un et remarquable pour quelqu'un d'autre. Ne passez pas à côté de ceux qui sont remarquables pour vous... Et, si vous n'avez rien à faire ce soir... Pourquoi ne pas lire ? Ça changera de la télévision :



Votre ami,

Louis.

(Ou bien quelqu'un d'autre... à vrai dire ce n'est pas le problème... ce n'est qu'un prénom.)

Merci à tous les lecteurs qui sont arrivés jusque là !

Parfois, la nuit il est difficile de dormir. C'était le cas de la dernière nuit, alors je me suis levé et j'ai écrit un peu. Voilà comment cette histoire est née. J'ai hésité avant de la publier et puis je me suis dit : « allez, tu as un blog, c'est fait pour ça ! ».

Pour aller plus loin

Avec cet eBook je partage avec vous un ensemble de concepts et d'astuces simples à comprendre et à appliquer dans votre quotidien. Si ces contenus vous plaisent, je vous invite à découvrir ma formation en ligne dédiée à la réussite dans tous les domaines de votre vie :

Les 7 clés de la Réussite

[JE DÉCOUVRE LA FORMATION >>](#)