

Comment bâtir la vie de vos rêves ?



Récupérez votre pouvoir pour créer une vie
qui vous inspire et qui vous ressemble

Patrick Claudez

En collaboration avec Florence Damour

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION	p. 2
CLÉ N°1 : J'identifie les obstacles qui m'empêchent de créer la vie de mes rêves	p. 4
CLÉ N°2 : J'adopte une posture de créateur	p. 15
CLÉ N°3 : Je cultive les mécanismes de la réussite.....	p. 19
CLÉ N°4 : Je muscle mon optimisme	p. 25
CLÉ N°5 : Je développe mon intelligence émotionnelle	p. 34
CLÉ N°6 : Je définis ma vision et je la mets au cœur de ma vie	p. 38
CLÉ N°7 : Je vis dans la meilleure version de moi-même	p. 42
CONCLUSION	p. 45

Toutes les photos utilisées sont libres de droit (licence CC0 1.0)



*Toute copie, reproduction ou utilisation de de cet e-book doit être réservée à un usage strictement privé.
Toute reproduction, partielle ou totale, à usage collectif est strictement interdite sans autorisation expresse de l'auteur.*

INTRODUCTION



Nous aimerions tous pouvoir créer « la vie de nos rêves », **une vie passionnante, inspirante, enthousiasmante**, riche de sens, dans laquelle :

1. Nous obtenons **des résultats importants voire exceptionnels**,
2. Nous pouvons abondamment aussi bien **contribuer qu'être rétribué**,
3. Nous ressentons majoritairement des **émotions positives** (de joie, d'enthousiasme, de certitude, de détermination, satisfaction, gratitude, amour...)
4. Nous pouvons **exprimer le meilleur de nous-même** et faire briller notre singularité

Lorsque nous vivons cette vie, alors nous sommes dans ce que nous appellerons notre « **EPAC** », c'est-à-dire notre **Espace Personnel d'Abondance et de Croissance**. Beaucoup de personnes ignorent cependant comment y parvenir, voire n'y croient tout simplement pas ou plus, ou pensent qu'il est trop tard. L'objectif de cet e-book est précisément de montrer que ce rêve est accessible à tous, que tout est possible. Yes you can ! Vous avez déjà les solutions et les ressources en vous. N'attendez-pas la permission, ne soyez plus spectateur de votre vie, et osez passer du rêve à la réalité.

Nous allons vous proposer 7 clés pour vous aider à retrouver, récupérer ce pouvoir. Si vous les appliquez, vous serez en mesure de vous transformer intérieurement pour être en capacité de créer la vie qui vous comble, celle qui vous ressemble, celle dont vous rêvez.



Maintenant, nous allons d'emblée lever un malentendu. Il ne suffit pas de connaître et comprendre ces sept clés même si c'est déjà un pas en avant considérable. Il faut également les mettre au cœur de sa vie, les appliquer avec discipline comme le virtuose qui fait ses gammes quotidiennement. Pour changer, il va falloir changer. Changer de regard (de lunettes), d'état d'esprit, d'abord, de posture ensuite... et aussi quelques habitudes !



Alors, dans ces conditions, sachez que quelques « miracles » dans votre vie ne sont pas à exclure...

🔑 CLÉ N° 1 : IDENTIFIER LES OBSTACLES QUI M'EMPECHENT DE CRÉER LA VIE DE MES REVES

” La peur n’empêche pas de mourir, elle empêche de vivre. “

- Naguib Mahfouz -

La première clé pour agir consiste à identifier les obstacles qui vous empêche de créer la vie de vos rêves.

🔑 Qu’est-ce qui s’oppose à ma réussite, qu’est-ce qui m’empêche d’obtenir ce que je souhaite ?

Six obstacles particulièrement fréquents peuvent être identifiés :

- Les peurs
- Les conditionnements culturels et familiaux
- L’ancrage dans la plainte
- Le manque de confiance en soi
- La déconnexion de soi
- Les croyances limitantes.



Ces six obstacles agissent comme des freins. Ils nous amènent parfois à renoncer ou à revoir nos ambitions à la baisse et rendent souvent nos actions compliquées ou fatigantes.

🌀 Obstacle n ° 1 : Les peurs

Le **pouvoir paralysant de la peur est considérable**. C'est l'une des plus fortes entraves à votre réalisation. Si vous regardez votre passé, vous constaterez sans doute que la peur vous a déjà souvent empêché d'accomplir certaines actions, de prendre certaines décisions, d'oser être vous-mêmes. Cette tyrannie de la peur vous ancre dans vos faiblesses et vos limites.

La plupart des peurs se résument aux 3 peurs suivantes :

- La peur d'être rejeté ou abandonné
- La peur de ne pas être à la hauteur
- La peur de ne pas être digne.



➡ *La peur d'être rejeté ou abandonné*

Bien souvent, nous nous freinons nous-mêmes **de peur de déplaire, d'être jugés**. D'une certaine façon, nous nous conformons aux attentes des autres, qu'il s'agisse de nos parents, de nos collègues ou responsables, de notre conjoint, de nos enfants ou bien encore de nos amis.

Accorder de l'importance au **regard d'autrui** est inévitable. En revanche, ce regard ne doit pas vous empêcher d'être vous-mêmes ni devenir une sorte de **censeur externe** qui vous dicterait vos moindres faits et gestes. Derrière cette influence excessive du regard de l'autre se cache le besoin d'être aimé. Comme le dit très joliment Arnaud Desjardins, nous sommes souvent des « **mendiants de l'amour** ». Et cet aspect ne fait que nourrir notre dépendance vis-à-vis de l'opinion d'autrui.

➡ *La peur de ne pas être à la hauteur*

C'est la peur qui fait craindre de ne pas être en capacité d'accomplir certaines choses – créant alors du stress, ou qui amène tout simplement à ne pas entreprendre certaines actions.



Combien de personnes renoncent à s'engager dans une direction ou à prendre de nouvelles responsabilités du fait de cette peur de ne pas être à la hauteur ?

➡ *La peur de ne pas être digne*



Cette peur amène souvent les personnes à s'autolimiter considérablement. Ainsi, dans le monde du travail, il n'est pas rare de rencontrer des personnes qui **doutent non seulement de leurs compétences mais même de leur droit à s'accomplir**, au point qu'elles n'attendent quasiment rien de leur vie professionnelle.

Ne se sentant pas dignes d'exister, de réussir, d'obtenir certaines choses, elles se cantonnent dans certaines tâches qui ne leur correspondent pas et sont parfois ennuyantes, voire attendent l'heure de la retraite avec impatience. Elles demandent peu à leurs entreprises, elles n'expriment ni leurs souhaits, ni leurs besoins. Jour après jour, année après année, elles s'autocensurent et se restreignent de plus en plus, passant souvent totalement inaperçues. Elles sont alors **privées des commandes de leur vie**.

Obstacle n ° 2 : Les conditionnements culturels & familiaux

Les conditionnements culturels et familiaux sont une autre entrave à la prise en mains de votre vie. Les nombreux messages entendus depuis l'enfance, explicites ou implicites, parfois répétés en boucle depuis le plus jeune âge, influencent considérablement les comportements et les pensées. Certaines de ces injonctions peuvent être utiles pour **faciliter votre insertion sociale** mais d'autres peuvent **étouffer vos forces vitales et votre créativité**.

A titre d'illustration, nous baignons dans un bain culturel qui survalorise l'effort. Qui n'a pas été abreuvé du : « *Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front* » ? Lorsque ces injonctions imprègnent à l'excès nos vies, elles nous amènent à **valoriser l'effort plus que les résultats**.



Si l'effort devient le but, alors le simple fait de souffrir, de combattre, peut prendre une valeur quasi morale. Le risque est, dans ce cas, d'agir sur une base qui valorise à l'excès l'énergie mobilisée, les horaires accumulés, les moyens utilisés... **La facilité, la réussite aisée et le plaisir deviennent alors suspects**. Dans de nombreuses entreprises, les salariés récompensés sont encore malheureusement ceux qui fonctionnent sur le **principe du toujours plus** : toujours plus d'efforts, de temps travaillé, quand ce n'est pas de soumission. Pourtant, ces comportements sont peu efficaces et même destructeurs, aussi bien pour les personnes qui les adoptent que pour leur entourage. Ils génèrent du conformisme plus que de l'efficacité et nuisent à la créativité. Pas facile d'instiller du plaisir dans ces conditions. Et pourtant, **peut-il véritablement y avoir de performance durable sans plaisir ?**

Obstacle n ° 3 : L'ancrage dans la plainte

L'ancrage dans la plainte consiste à toujours privilégier des explications et des causes externes (la chance, les autres, leurs décisions, la conjoncture économique...) pour expliquer une situation ou des résultats. Nous adoptons alors prioritairement une posture de « victime ».



Il ne s'agit en aucune manière de se culpabiliser pour les choses négatives que nous vivons, mais d'adopter une **attitude de responsabilité qui consiste à se placer à l'origine de tout ce qui nous arrive**. En réalité, nous sommes tous porteurs de ces deux visions. Selon les circonstances, les périodes ou les domaines de notre vie, l'une l'emporte sur l'autre. Pour autant, il est utile de bien identifier ces deux registres d'action et de pensée, et de chercher à renforcer la posture de la responsabilité afin que celle-ci devienne notre principal mode de fonctionnement.



En effet, tant que nous exagérons l'importance des **causes externes** (l'ancrage dans la plainte), nous nous enfermons dans une sorte d'impuissance où les améliorations de notre vie ne peuvent résulter que d'un changement des autres, des circonstances extérieures ou bien encore de décisions politiques.

Le jour où vous commencez à vous réapproprier intégralement votre vie, où vous devenez profondément conscients que vous êtes à l'origine de ce que vous vivez, alors, votre capacité à choisir et à influencer votre vie s'accroît considérablement. De « victimes » des circonstances extérieures, vous devenez responsables de **votre vie**. Même si ce n'est pas toujours confortable, cette posture vous aide à **recupérer votre pouvoir sur votre vie**.

Obstacle n ° 4 : Le manque de confiance en soi

Nous sommes tous plus ou moins confrontés à un **manque de confiance en soi**.

A ce sujet, la célèbre histoire du **vilain petit canard** est intéressante. Il est en effet beaucoup question d'ébranlement de la confiance en soi dans cette histoire de notre enfance.



Elle décrit parfaitement le cercle vicieux de l'image négative renvoyée par les autres qui se conjugue avec le manque d'estime de soi, les deux se renforçant mutuellement.

Les difficultés rencontrées par le petit canard ne sont nullement liées à ses qualités ou compétences. Elles sont liées au contexte dans lequel il se trouve : il ne parvient pas à les exprimer **car il n'est ni au bon endroit ni avec les « bonnes » personnes (des cygnes)**.



C'est seulement lorsque le petit canard se reconnaîtra (s'acceptera ?) en tant que cygne et qu'il se trouvera parmi eux (nouveau contexte) qu'il parviendra à **exprimer le meilleur de lui-même**.

Obstacle n ° 5 : La déconnexion de soi

Beaucoup de personnes n'ont qu'une vague idée de leurs aspirations ou de leurs ressentis. Elles sont **déconnectées d'elles-mêmes**, coupées de ce qui leur tient réellement à cœur, dans l'incapacité d'entendre leurs désirs profonds.

Hélène, trente-cinq ans, est une brillante fonctionnaire travaillant au sein d'un ministère. En apparence, tout va pour le mieux : confortablement rémunérée, reconnue par sa hiérarchie et ses collègues, elle sait en outre parfaitement orchestrer sa progression de carrière. Pourtant, dès qu'elle ose se laisser aller à des confidences, une insatisfaction rampante apparaît. Elle sait au fond parfaitement qu'elle n'est pas faite pour cette vie, mais elle se méfie d'elle-même et se refuse à engager une démarche qui pourrait pourtant lui permettre d'identifier ses aspirations. En réalité, elle redoute de n'avoir aucun rêve ou que ce à quoi elle aspire soit peu valorisé socialement. **La peur et l'ego empêchent Hélène d'être à l'écoute** d'elle-même pour rendre sa situation professionnelle plus conforme à ses attentes et à ses valeurs.

En général, la coupure vis-à-vis de soi et la méconnaissance de ses envies conduisent à privilégier des **logiques de carrière**, à surinvestir les dimensions matérielles de son existence ou bien encore à effectuer un passage de témoin à ses enfants pour accomplir ses propres rêves.



Même s'il n'est pas toujours facile d'être connecté à soi, cette condition est indispensable pour ne pas s'égarer sur le chemin de la vie et se perdre dans les méandres de nos insatisfactions.

Obstacle n ° 6 : Les croyances limitantes

Au plus profond de notre être, nous avons tous des croyances sur nous, sur les autres et sur la vie. Même si nous n'en avons pas conscience, ces croyances influencent le déroulement de nos vies dans la mesure où elles tendent à se matérialiser dans nos vies. Elles peuvent être **limitantes** ou **dynamisantes** selon qu'elles nous aident à nous réaliser ou nous restreignent. Elles sont comme de puissants aimants attirant les situations qui leurs ressemblent.

Voici quelques exemples de **croyances limitantes** :

« je n'ai aucune valeur », « je suis nul(le) », « je suis limité(e) par mon origine sociale ou mes gènes », « je ne mérite pas de réussir », « je suis un(e) bon(ne) à rien », « je ne suis pas digne d'être aimé(e) »...



Heureusement, nous ne sommes pas uniquement animés par des croyances limitantes !



Nous avons également des **croyances dynamisantes** qui nous soutiennent, comme celles-ci : « il existe une solution à tout problème », « j'ai de la valeur », « j'ai la capacité de réussir », « je suis important(e) », « je suis compétent(e) », « je m'en sortirai toujours », ou « rien ne peut m'affecter durablement ».

À la manière des attracteurs de la théorie du chaos, **ces croyances influencent considérablement nos vies.**

Dans les années 1960, Robert Rosenthal, professeur de psychologie américain, réalisa une célèbre expérience. Il montra que **les croyances des professeurs influencent considérablement les résultats de leurs élèves**, ce que les psychologues appellent **l'effet Pygmalion**, effet qui revêt tant d'importance pour les enseignants, les entraîneurs, les parents ou bien encore les managers.

Nous sommes au cœur des processus de **création de la réalité par la pensée**. Les mêmes mécanismes interviennent avec **l'effet placebo**. Là encore, de nombreuses études le démontrent. Si nous sommes persuadés de l'effet thérapeutique d'un médicament ou d'une pratique, nous augmentons grandement nos chances de guérison.

Plus largement, lorsque nos croyances vont dans le sens de notre succès, d'une bonne mobilisation de nos ressources, et participent à la création de situations favorables, tout va bien. On parle alors de **croyances positives**.

À l'inverse, des **croyances limitantes agissent comme des entraves** qui nous empêchant d'aller de l'avant et constituent autant d'obstacles à notre réussite.

L'expérience de Robert Rosenthal

« Il réunit douze de ses étudiants, distribua à chacun cinq souris et leur demanda de leur apprendre à évoluer dans un labyrinthe. Rosenthal fit croire à six de ces étudiants que leurs souris avaient été sélectionnées pour leur sens de l'orientation élevé, tandis qu'il convainquit les autres de la nullité de leurs rongeurs. Il n'y avait bien sûr aucune différence significative entre ces aimables muridés. Il apparut pourtant, au terme du dressage, que les souris « sélectionnées » obtenaient de remarquables résultats tandis que leurs congénères dépréciées stagnaient.

Une telle expérience aboutirait-elle aux mêmes conclusions avec des humains ? C'est la question que se posa Robert Rosenthal en 1968. Pour y répondre, il se tourna alors vers un autre lieu d'apprentissage : l'école. Son choix se porta sur une école élémentaire d'un quartier pauvre de San Francisco. Il s'y rendit et prétendit que son équipe et lui menaient une étude financée par la National Science Fondation sur « l'éclosion tardive » des élèves.

Impressionnés, les enseignants furent invités à apporter leur concours : il s'agissait de faire passer aux enfants, en fin d'année scolaire, un nouveau type de test destiné à repérer ceux qui possédaient un potentiel exceptionnel. Bien évidemment, le test n'avait aucune valeur prédictive : les enfants étaient classés au hasard selon un potentiel supposé – élevé, moyen ou bas – et les résultats étaient communiqués de manière fortuite aux enseignants, ainsi mis en condition. Un nouveau test fut effectué quatre mois plus tard, un autre en fin d'année scolaire, et un troisième au bout d'un an.

Comme prévu, les différences apparurent rapidement, et les enfants se répartirent conformément à l'attente présumée des enseignants manipulés. Cette expérience eut un tel impact théorique et pratique qu'elle donna lieu à des centaines d'études qui validèrent le phénomène.»⁽¹⁾

¹ Jean Pagès, *Le coaching avec la méthode Appreciative Inquiry* – Editions Eyrolles, 2007

Ces croyances concernent tous les domaines de notre vie : argent, santé, travail, bonheur, etc.

Les croyances sont, avec vos émotions et vos pensées, au cœur des mécanismes de création de votre vie et de votre réussite. Elles constituent une sorte de programme invisible toujours actif qui augmente ou au contraire réduit la puissance de vos actions. Alors partez à la chasse aux croyances limitantes, dénichiez-les, débusquez-les pour les transformer en croyances aidantes



Connaître vos propres obstacles à la création de ce que vous désirez est donc une première étape indispensable. Nous sommes au cœur de la **connaissance de soi**. L'idée n'est pas de faire de ces entraves des alibis pour nous limiter mais plutôt de les connaître pour choisir ensuite les **meilleures stratégies de progrès** dont beaucoup seront présentées dans la suite de cet e-book.





Pause réflexion

Et pour vous, comment ces 6 freins interfèrent-ils avec vos aspirations à vous transformer ou à transformer votre vie ?

Quels sont ceux qui vous pénalisent le plus ?

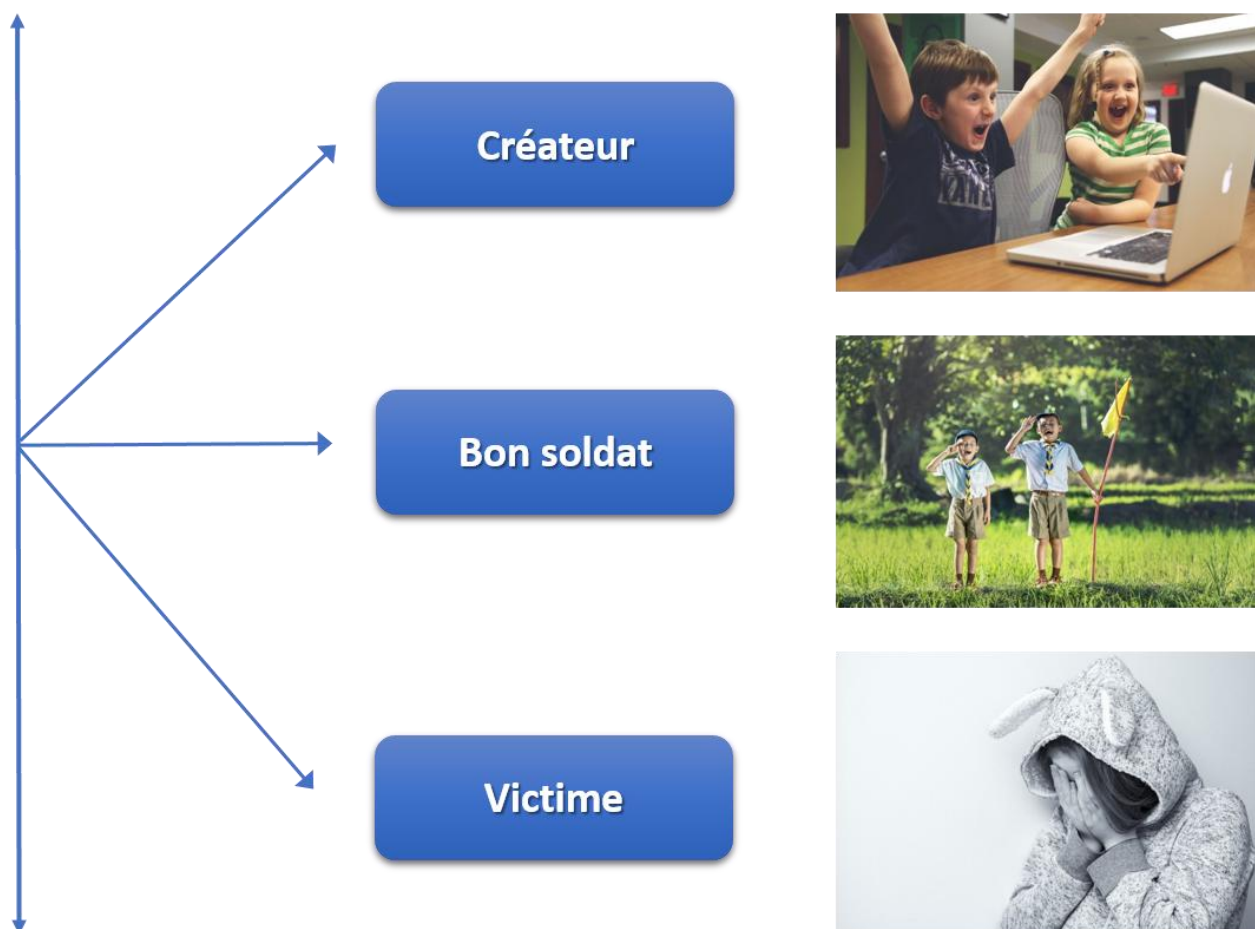
Comment pourriez-vous les atténuer ou les contourner ?

Quels sont les progrès les plus significatifs que vous avez accomplis en la matière ?

CLÉ N° ② : J'ADOpte UNE POSTURE DE CRÉATEUR

“ Tant que vous n’êtes pas prêt à être responsable de tout, vraiment tout ce qui se produit dans votre vie, vous ne progresserez pas ”
- Jiddu Krishnamuti -

Notre réalité est largement le reflet de notre posture dominante, c'est-à-dire de notre façon habituelle de réfléchir, de nous comporter et d'agir. Elle correspond à cette attitude particulière que nous adoptons vis-à-vis de la vie, des difficultés, des challenges, des autres et qui nous définit largement. Schématiquement, la plupart d'entre nous adoptons l'une des 3 postures suivantes ² :



² Pour une description détaillée des postures, voir Daniel Grosjean, Jean-Paul Sauzède, *Trouver la force d'oser : 8 étapes pour faire tomber ses peurs et vivre pleinement* – Dunod InterEditions, Paris. 2006

➡ **La première posture est celle dans laquelle nous sommes « victimes »**, objets du monde ou des autres en quelque sorte. Nous sommes persuadés que ce que nous vivons nous échappe largement et s'explique par « l'extérieur » : la chance, les hasards, les autres, notre environnement, la situation économique et politique du pays...

Nous avons alors tendance à beaucoup **nous plaindre, à nous déresponsabiliser de ce qui nous arrive**. Cette attitude juvénile débouche sur la passivité et la critique. Elle alimente également un profond sentiment d'impuissance. Difficile alors de nous accomplir et de prendre en mains notre vie. Bien évidemment nous avons tous des moments où nous adoptons cette posture. L'idée n'est pas de nous culpabiliser pour cela mais simplement d'apprendre d'abord à nous en apercevoir puis à nous en éloigner.

➡ **La seconde posture est celle du « bon soldat »** où nous nous posons peu de questions et cherchons, avant tout, à **répondre aux attentes des autres** : parents, conjoints, enfants, collègues, amis... Plus que nous-mêmes, **nous sommes ce que les autres attendent que nous soyons**. La vie se déroule alors beaucoup de façon automatique, sans grande passion, de façon routinière. C'est le fameux « métro, boulot, dodo » d'une vie qui, à la longue, peut s'avérer un rien ennuyeuse.

Dans cette optique, le travail nous aide avant tout à exister dans le regard des autres. Nous sommes alors sensibles à notre statut, veillons à obtenir un bon salaire, à faire carrière. Lorsqu'elles sont attentives à leurs ressentis, **les personnes qui fonctionnent ainsi perçoivent de l'insatisfaction** malgré la présence de certains moments d'enthousiasme. Elles savent qu'elles ne se réalisent pas vraiment et que la réussite sociale et matérielle ne rime pas toujours avec bonheur. De plus, elles peuvent en arriver à **ne plus très bien savoir ce qu'elles veulent vraiment**.

➡ **La troisième posture est celle des « créateurs ».** C'est celle dans laquelle nous bâtissons notre vie, notre futur, nos relations et prenons la responsabilité de tout ce qui nous arrive. Plutôt que de subir, nous agissons sur la base de nos aspirations en valorisant toutes nos ressources, où nous laissons exprimer tout notre potentiel, en mettant en valeur notre « zone de génie » ou nos « super pouvoirs » (et nous en avons tous !).

Ainsi, au niveau professionnel, **le « créateur » se reconnaît à ce qu'il parvient à faire de ses passions et talents naturels tout ou partie de son activité.** Le créateur attire la chance à lui dans la mesure où il sait précisément ce qu'il veut et peut ainsi voir et saisir les opportunités qui s'offrent à lui.

Même si chacun d'entre nous incarne chacune de ces trois postures selon les moments où les domaines de sa vie, il est intéressant de nous interroger sur celle que nous privilégions. L'enjeu majeur de cet e-book est, précisément, de vous aider à **devenir de plus en plus créateur de votre vie afin de favoriser votre réussite et de vous sentir épanouis, bien dans votre peau et votre vie.**





« Comment adopter la posture du créateur ? »

Nous pouvons en la matière nous appuyer sur les **7 pratiques** suivantes :

👉 Les « 7 -TIONS » de la posture de « créateur » 👉

1. **Responsabilisation** ($\neq$ victimisation) : cela consiste à prendre la responsabilité de ce que nous vivons et de ce qui nous arrive (au minimum de la façon dont nous y réagissons)
2. **Acceptation** ($\neq$ lutte contre ce qui est) : c'est le côté paradoxal du changement. En acceptant ce qui est, paradoxalement nous renforçons nos capacités au changement
3. **Appréciation** ($\neq$ condamnation). Nous allons, maintenant, un cran plus loin que l'acceptation en cherchant à **apprécier tout ce qui nous arrive**, par exemple en prenant conscience que **nos difficultés sont aussi des opportunités d'apprentissage**
4. **Relations** : l'idée est d'investir fortement dans la qualité des relations en apprenant notamment à instaurer, autant que faire se peut, des **relations positives et créatives**
5. **Projection dans le futur** : pour cela nous pouvons élaborer notre **vision de l'avenir** conformément à la sixième clé présentée dans cet E-book
6. **Action** : c'est le volet opérationnel. Il consiste à mettre en œuvre les décisions (la vision tout particulièrement) en utilisant de plus des méthodes favorisant notre efficacité et, pourquoi pas, l'intelligence collective
7. **Évolution** : l'idée est, qu'en tant qu'être humain, nous sommes tous amenés à évoluer. C'est pourquoi, plutôt que d'être contraints à évoluer par la vie (à l'occasion par exemple d'une perte d'emploi, d'une grave maladie, d'une trahison...), il est essentiel de nous fixer nous-même nos propres défis.

Les clés qui suivent vous aideront à mettre en œuvre ces « 7-TIONS ».



“ Un oiseau né en cage pense que voler est une maladie. ”

- Alejandro Jodorowsky -

Anthony Robbins ³ raconte souvent que la question qui l'intéresse le plus est la suivante :

« Qu'est-ce qui différencie ceux qui réussissent de ceux qui échouent voire finissent par se détruire ? »

Et de citer les cas de Marilyn Monroe et d'Ernest Hemingway.



« Je voulais absolument comprendre. Et c'est cette recherche qui a entièrement orienté ma vie... Une chose paraissait indéniable : ce n'est pas ce qui se passe qui compte mais la façon dont nous nous le représentons et dont nous y réagissons. Que faisons-nous quand il pleut un jour de pique-nique ? Que faisons-nous quand ça va mal malgré tous nos efforts ?

Les gens qui réussissent ne rencontrent pas moins de problèmes que ceux qui échouent. Les seuls individus sans problèmes reposent dans les cimetières. Ce n'est donc pas ce qui nous arrive qui distingue nos réussites de nos échecs. C'est la façon dont nous le percevons et dont nous réagissons à ce qui nous « arrive » qui change tout...

La manière dont les gens communiquent avec eux-mêmes constitue le fil dont sont tissées toutes les réussites. On peut considérer chaque expérience comme un coup fatal ou comme un défi, comme un échec ou comme un point d'appui. Ceux qui réussissent se font bousculer par une vague et en tirent une leçon pour se faire porter par la suivante. »

³ Anthony Robbins, *Pouvoir illimité* -Editions Robert Laffont, S.A., Paris, 1989.

Cette troisième clé clarifie donc précisément les mécanismes de la réussite, qui doit ici être comprise dans son sens le plus large. Il s'agit du fait de **parvenir à créer la vie dont nous rêvons, de trouver un sens à notre existence, d'avoir plaisir à vivre et d'atteindre les résultats que nous désirons**, qu'il s'agisse d'un :

- **État recherché** : bonheur, joie, liberté, sérénité, plaisir, bien-être...
- **Objectif ponctuel** : obtention d'un travail, accroissement de ses revenus, perte de poids, écriture et publication d'un livre, achat d'un appartement...
- **Objectif plus global** : réussir sa vie de couple, s'épanouir dans sa vie professionnelle, avoir de bonnes relations, se sentir heureux de vivre...

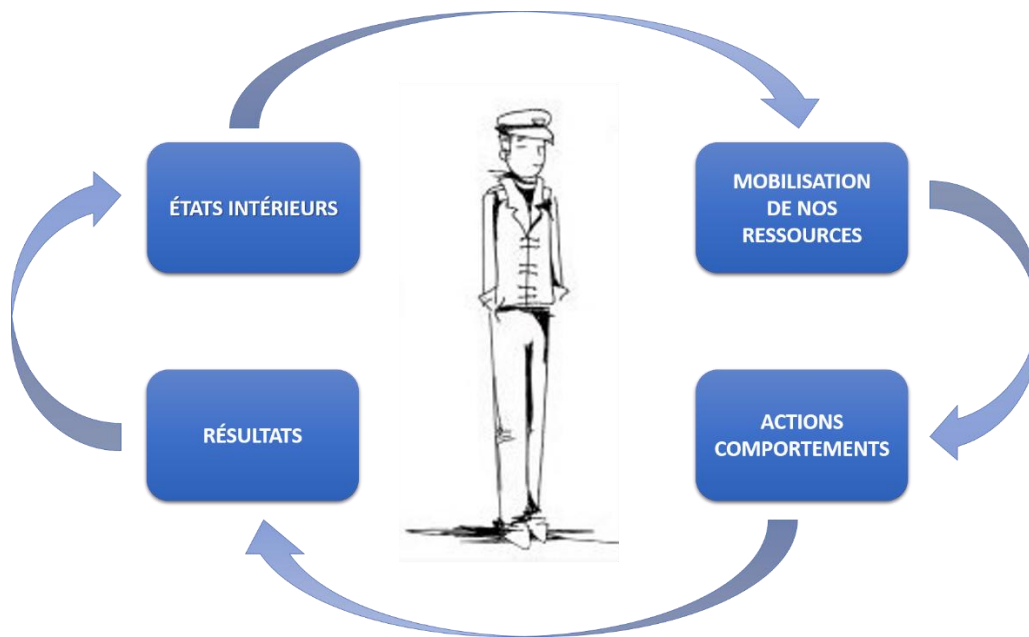


Le schéma qui suit correspond à une manière d'appréhender les mécanismes de la réussite. Il repose largement sur les apports de Mani Hesam dans le cadre de la méthode S.A.N.E.⁴ et représente les liens existants entre :

- Nos **états intérieurs** (c'est-à-dire l'association de nos pensées et de nos émotions en lien avec nos croyances),
- La **mobilisation de nos ressources**, c'est-à-dire l'activation ou l'inhibition de notre potentiel,
- Les **actions que nous réalisons et les comportements que nous adoptons**,
- Les **résultats** que nous obtenons dans nos différentes catégories de vie (travail, couple, famille, corps/santé, finances...)

Cette dynamique trouve sa source dans nos **états intérieurs** qui vont intervenir sur nos capacités à mobiliser nos ressources. De toute évidence, nous valorisons mieux nos qualités lorsque nous sommes décontractés, confiants, optimistes que lorsque nous avons peur ou que nous doutons.

⁴ Pour plus d'informations, voir *Le muscle du bien-être* de Mani HESA.



➔ **Notre état d'esprit est donc déterminant.** Si nous broyons du noir, voyons surtout ce qui ne va pas dans notre vie, nous avons des difficultés à utiliser nos talents et nos compétences. **Nos convictions et nos croyances sont également déterminantes.** Si nous croyons en nous, en nos rêves et en nos projets, nous saurons mobiliser voire accroître les ressources dont nous avons besoin : persévérance, expertises professionnelles, capacités à demander ou à négocier, créativité, audace...

Ainsi, si nous sommes intimement persuadés de posséder les ressources physiques et mentales pour atteindre un objectif sportif ⁵ et que nous commençons notre entraînement, il est probable que nous rencontrions des difficultés, traversions des moments de doute ou soyons confrontés à des revers importants. Mais aucun de ces obstacles ne sera suffisant pour nous empêcher d'atteindre notre objectif si, au fond de nous-même, nous avons **l'inébranlable conviction que nous y arriverons.** La sagesse populaire le sait bien qui affirme que **la foi permet de soulever des montagnes.** À l'inverse, si nous doutons de nos capacités, toute difficulté risque de nous détourner de notre objectif ou nous amener à le revoir à la baisse.

⁵ Courir 20 km, effectuer une cinquantaine de pompes, marcher plusieurs heures.

➡ Le deuxième élément de cette dynamique concerne donc le **niveau de mobilisation de nos ressources** qu'elles soient :

- **Intellectuelles** : connaissance, aptitudes mentales, capacités d'analyse ou de compréhension, sens de la synthèse,
- **Relationnelles** : aptitude à convaincre ou à émouvoir, capacité créer des relations à haut niveau de confiance, empathie et compréhension des autres,
- **Émotionnelles** : aptitude à identifier nos émotions et celles des autres, à en comprendre le sens et à les utiliser comme leviers d'action,
- Mais également **organisationnelles, manuelles, sportives, artistiques...**

A ce stade, il est essentiel de comprendre que s'il est évidemment toujours conseillé de chercher à accroître ses ressources, il est encore plus important d'apprendre à les libérer. **La maîtrise de notre état intérieur est alors déterminante**, comme nous venons de le voir. Ainsi, nous savons tous qu'une finale sportive se gagne ou se perd avant tout dans la « tête » des sportifs.



➡ Le troisième temps du processus se situe, quant à lui, à l'extérieur de nous.

Il comprend :

- **Les actions que nous entreprenons** : passer un coup de fil, rédiger un mail, suivre une formation, remplir un formulaire, demander de l'aide, pratiquer un sport, etc.,
- **Les comportements que nous adoptons** : critique, fuite, séduction, coopération, combat, dénonciation...,
- **Les propos que nous tenons**,
- **Les gestes que nous posons**.

Il correspond à la **réalisation**, dans le monde extérieur, de nos intentions et dynamiques intérieures.

➡ Ces actions – et c’est la quatrième étape – vont produire des résultats dans nos différentes catégories de vie : nous obtenons le rendez-vous sollicité, nous achevons le livre entrepris, nous avons couru 20 km, nous nous marions, nous divorçons, nous sommes recrutés par une entreprise, nous échouons aux examens, nous décrochons un contrat...

Ces résultats vont enfin rétroagir et **modifier notre état intérieur**. S’ils sont satisfaisants, ils vont renforcer notre confiance, accroître notre détente mentale et physique, soutenir nos croyances positives.



S’ils sont décevants, selon notre niveau de confiance et de résilience, nous pourrions soit rester abattus plus ou moins longuement, soit réagir en nous appuyant sur ces difficultés pour aller de l’avant.

➡ Dans un souci pédagogique, ce cycle a été décrit comme s’il s’agissait d’une succession d’étapes s’enchaînant les unes après les autres. En réalité, celles-ci se chevauchent, s’entremêlent, interagissent entre elles et se déroulent simultanément.



Au-delà d’une représentation simplifiée des **mécanismes de la réussite et de la création de notre vie**, l’intérêt du schéma présenté est aussi de nous aider, face à une difficulté ou une insatisfaction, à prendre du recul et à identifier nos zones de progrès ainsi que les endroits sur lesquels focaliser nos efforts pour progresser.

Mais l’idée majeure à retenir est que, bien souvent, à défaut de comprendre suffisamment les mécanismes de la construction de notre réalité (dans nos différentes catégories de vie), nous risquons pour réussir à atteindre nos objectifs, de **surinvestir le domaine des actions**.

Le danger est alors de **basculer dans un mode d'action frénétique** qui est plus de l'**agitation** que de l'**efficacité**. Dans ces conditions, nous sommes conduits à **gaspiller beaucoup de temps, d'énergie et de ressources pour réussir ce que nous désirons**.

En outre, bien souvent, nous ne parvenons pas à concrétiser nos aspirations. La raison en est simple. Nous nous **focalisons sur le « mauvais »** endroit des mécanismes de la réussite (la partie finale concernant les actions/comportements) au détriment du **véritable lieu de création de tout ce à quoi nous aspirons, à savoir notre état intérieur**.

C'est pourquoi, il est temps maintenant de voir comment :

- **Maîtriser vos pensées en devenant plus optimiste** (☞ clé n° 4),
- **Gérer vos émotions en développant votre intelligence émotionnelle** (☞ clé n° 5)

Ces deux clés permettent précisément de mettre en place des états intérieurs positifs capables d'activer efficacement les dynamiques de votre réussite. Ce faisant, vous pourrez **recupérer votre véritable pouvoir sur votre vie**.



*“ Il faut comprendre que le pessimisme ou l'optimisme
n'ont rien à voir avec la réalité.
Ils sont fonction de la représentation que l'on se fait du réel. ”
- Boris Cyrulnik -*

Il y a quelques années une étude s'est penchée sur **le stress des caissières face à l'afflux et à l'agressivité des clients**. Celle-ci a montré que si certaines caissières sont effectivement stressées, d'autres le sont beaucoup moins et que le niveau de stress des caissières résulte de leurs représentations.

Plus précisément, l'étude a mis en évidence que **les caissières les plus stressées sont celles qui considèrent que l'agressivité des clients est dirigée contre elles**. Elles réagissent vivement à toute remarque désobligeante, considérant qu'il n'est pas acceptable d'être traitées ainsi. On imagine aisément les effets d'un tel dialogue intérieur, aussi bien sur elles que sur leurs relations avec les clients. **Les caissières les moins stressées quant à elles font l'hypothèse que les clients agressifs n'ont rien contre elles mais sont simplement énervés et pressés de rentrer chez eux**. Cette représentation atténue les conséquences des comportements désagréables des clients sur leurs ressentis.

Cette étude illustre l'importance de notre regard aussi bien sur notre niveau de bien-être que sur notre niveau de maîtrise vis-à-vis des situations que nous vivons.



Savoir piloter nos pensées est donc une compétence essentielle. C'est même l'une des compétences majeures des **personnes optimistes qui, consciemment ou pas, sont moins en quête de vérité, par nature hors de portée, qu'en recherche d'une représentation efficace de la réalité**, c'est-à-dire une représentation qui permette d'avancer et d'accéder à leurs ressources ainsi qu'à celles situées dans leur environnement.

En son temps, Lao Tseu ne disait rien d'autre en affirmant : « *Les choses ne changent pas ; change ta façon de les appréhender, c'est tout.* »

Et il est vrai que nous avons toujours cette option qui consiste non pas à changer la réalité ⁶ mais le regard que nous portons sur elle.



Il s'agit cependant d'un choix exigeant qui nécessite une vigilance de tous les instants. Il faut ainsi prendre l'habitude de **porter un regard constructif** sur tout ce qui nous arrive, de traquer le positif et ce qui nous vivifie plutôt que de nous appesantir sur nos malheurs et nos difficultés. Il n'est nullement question de se mentir à soi-même ou de refouler le négatif mais d'adopter une posture **d'accueil inconditionnel des autres et des situations que nous vivons**. Cette posture favorise notre réussite, notre épanouissement, la qualité de nos relations et peut devenir un des piliers de notre bonheur.

L'approche optimiste est à l'œuvre lorsque nous sommes confiants, voyons les opportunités plutôt que les problèmes, les qualités des autres plus que leurs défauts, avons de l'énergie et de l'enthousiasme, abordons la vie avec un esprit ouvert et confiant qui favorise nos succès et nous rapproche de qui nous sommes et de ce que nous souhaitons réellement.

⁶ L'autre par exemple

Pour éviter tout malentendu, précisons que l'**optimisme ne correspond nullement à un déni de la réalité** soutenu par une vision naïve et angélique dans laquelle « tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil ».

Il est plutôt question **d'adopter intentionnellement et stratégiquement un regard positif sur la réalité** afin de favoriser notre réussite et notre bonheur, en ayant conscience qu'à surinvestir le négatif nous risquons de :



- Donner une importance démesurée aux contraintes et aux difficultés que nous subissons,
- Favoriser l'apparition de ce que nous redoutons,
- Altérer notre santé,
- Affaiblir notre envie d'agir,
- Accroître la part de la souffrance dans notre vie.

Emile Coué, célèbre pharmacien nancéen du XIX^{ème} siècle est, sans conteste, l'un des pères de l'optimisme. La phrase « *tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux* » est passée à la postérité. En même temps, et en France paradoxalement plus qu'ailleurs, se référer à la méthode Coué est souvent synonyme **d'auto-persuasion et de simplisme**. Cette **fragilité à la caricature** est d'ailleurs une des principales difficultés rencontrées par qui veut accroître son niveau d'optimisme. Qui n'a pas entendu quelqu'un dénigrer l'attitude d'une personne positive en s'exclamant, sur un ton condescendant : « **C'est le spécialiste de la méthode Coué !** » Cette conviction d'être le tenant du réalisme face à une personne angélique clos, en général, toute discussion.

Reconnaissons également qu'il est important de ne pas nous **bercer d'illusions pour ne pas sombrer dans une sorte de pensée magique et toute-puissante** qui, pour le coup, serait de la plus grande naïveté.

➡ Un des axes pour « muscler notre optimisme » consiste à **prendre l’habitude de ressentir de la gratitude** pour ce qui va bien dans notre vie, à savourer les moments agréables et à apprendre à adopter un regard constructif sur ce qui nous arrive, y compris les épreuves, afin **d’équilibrer le positif et le négatif** et d’éviter, par conséquent, que le négatif n’occupe une place trop importante.

D’une certaine façon, il s’agit de devenir des « **chercheurs d’or** » traquant inlassablement les **pépites nichées au cœur de nos existences** en recherchant et savourant tout ce qui va bien dans notre vie : notre santé, nos réussites, les bons moments, nos amis, notre couple, nos enfants, notre travail...



Pour ce faire, une pratique concrète proposée par les tenants de la récente psychologie positive consiste à **terminer chacune de nos journées par un recensement des événements positifs** que nous avons vécus en nous efforçant de ressentir de la gratitude pour ceux-ci.

En coaching, il m’arrive de conseiller aux personnes que j’accompagne de tenir un **journal de la gratitude** dans lequel elles notent quotidiennement ce qui leur est arrivé de positif ou bénéfique dans la journée. Elles peuvent ensuite relire celui-ci lorsqu’elles le souhaitent, notamment à l’occasion de coup de blues. Cette pratique fait beaucoup de bien et contribue à accroître l’optimisme.

Dans le même état d’esprit, lors de séminaires de développement d’équipe, j’amène souvent les participants à **échanger par deux sur ce qui va bien chez eux ou dans leur entreprise** ⁷.

⁷ Ces échanges appelés « entretiens de découverte » font partie de l’approche « Appreciative Inquiry » présentée par exemple dans l’ouvrage de Jean Pagès déjà cité.

Il s'agit de parler de :

- Leurs réussites individuelles et collectives,
- Leurs apports personnels à l'équipe,
- Ce qui contribue à la réussite de l'équipe,
- Les compétences individuelles et collectives mobilisées,
- Leurs souhaits pour l'avenir et les actions à conduire pour y parvenir.

Dans un second temps, ils partagent leurs réflexions avec l'ensemble de l'équipe. Cette pratique très simple renforce grandement tant la cohésion que la créativité d'une équipe, stimule l'envie d'agir ensemble et favorise les performances.

➡ Un autre axe consiste à prendre l'habitude de nous **focaliser sur nos atouts plutôt que sur nos faiblesses.**



A un journaliste qui lui demandait ce qu'il retenait de son passage en Angleterre il y a quelques années, Thierry HENRY répondit qu'en France, on lui avait appris à **corriger ses faiblesses et à lutter contre ses défauts**, tandis qu'Outre-Manche, on l'avait encouragé à **partir de ses talents et à s'appuyer sur ses points forts**. Même si ces deux logiques peuvent se combiner, il s'agit de deux approches radicalement différentes, la seconde incarnant l'essence même d'une approche positive **favorisant optimisme et confiance**.

Une anecdote racontée par **Anthony Robbins** ⁸ illustre parfaitement l'importance de se focaliser sur nos talents et sur les opportunités des situations. C'est l'histoire de Marilyn Hamilton, enseignante californienne qui s'est retrouvée dans une petite voiture, hémiparalysée, suite à un accident lors de l'escalade d'une paroi rocheuse.

⁸ Anthony Robbins, op. cit.

« Marilyn Hamilton aurait certainement pu se polariser sur tout ce qu'elle ne pouvait plus faire. Au lieu de cela, elle se concentra sur toutes les possibilités qui lui étaient offertes. Elle réussit ainsi à découvrir dans son malheur le moyen de réussir. Dès le début, elle trouva en effet les fauteuils roulants très insatisfaisants – trop exigus, trop peu maniables. Vous et moi n'avons sans doute aucun moyen de juger de la commodité d'un fauteuil roulant mais Marilyn Hamilton l'avait. Elle se dit qu'elle était mieux placée que quiconque pour concevoir un modèle plus adapté. Elle s'associa donc avec deux amis qui étaient fabricants de matériel de varappe et se mit à travailler sur un prototype de fauteuil roulant plus perfectionné... Nos trois compères constituèrent la société Motion Designs. C'est aujourd'hui une affaire multimillionnaire qui a révolutionné l'industrie des fauteuils roulants et a obtenu le prix de la meilleure PME de Californie en 1984 ».

Marilyn Hamilton « a indéniablement agi à partir d'une **évaluation positive de ses potentialités**. Quasiment toutes les grandes réussites s'opèrent de cette façon ».



➡ Une autre façon très concrète d'accroître son optimisme est de **recourir au questionnement créatif**. Celui-ci repose sur une prise de conscience que **la qualité de notre vie dépend directement de la qualité de nos questions**.

À titre d'illustration, voici par exemple une série de questions que j'ai construite avec mon ami Olivier Perrin pour **faire face de façon créative et positive à toute difficulté** à laquelle nous pourrions être confrontés.

Ces questions sont les suivantes :

1. En quoi cette situation peut devenir une opportunité ?
2. Que dois-je apprendre pour cela ?
3. A quoi je dois renoncer pour y parvenir ?
4. Quelle est la première étape pour que je réussisse à transformer cette situation ?
5. Et les étapes suivantes ?

L'important est d'utiliser régulièrement ce questionnement afin d'en faire une seconde nature pour que, même en pilote automatique, nous soyons capables de :

- Réagir créativement à tout aléa de la vie,
- Conserver la maîtrise de nos pensées,
- Avoir un **impact positif** sur les autres et notre vie.

À force de pratiquer ce type de questionnement nous en venons à comprendre que **nos difficultés sont nos amis** si nous faisons en sorte qu'elles nous amènent à évoluer, à développer de nouveaux apprentissages, à changer de regard et donc, en définitive, à être capable de réussir ce que nous désirons.



➡ Un autre outil, appelé « **3 colonnes** » peut également devenir un pilier du développement de notre optimisme. Il consiste à nous entraîner à **induire des pensées serviables qui nous permettent de bénéficier d'un état intérieur stable et positif**. Il fait partie de la panoplie des outils du coaching SANE ⁹. C'est un formidable outil pour apprendre à maîtriser ses pensées, accroître sa confiance en soi et nous préparer, à la façon des sportifs de haut niveau, à réussir des challenges à forts enjeux en restant optimiste et confiant.

⁹ Pour en savoir plus vous pouvez consulter *Le muscle du bien-être* de Mani HESAM, créateur du coaching SANE (Système d'Alignement Neuro -Emotionnel) qui est, de mon point de vue, une des démarches de coaching les plus efficaces.

Pour être le plus clair possible, voici ci-dessous par exemple la façon dont j'utilise cet outil pour préparer une conférence.

👉 Les « 3 colonnes »

Une conférence est toujours pour moi un moment important où je cherche à me mettre dans **un état intérieur qui me permette d'apporter le meilleur de moi-même aux participants**. Parfois, ces conférences, du fait du sujet, des enjeux pour le client concerné ou du nombre de participants (plusieurs centaines voire milliers de personnes) représente une difficulté importante qui mérite que je m'y prépare intensément à l'image d'un sportif de haut niveau se préparant à une compétition. Dans ce cas, l'outil trois colonnes est précieux, presque magique. Il consiste, dans les jours précédant l'événement, à se préparer mentalement à être au meilleur de soi-même.

Concrètement, il s'agit de :

① Chercher une dizaine d'événements passés où j'ai réussi quelque chose en lien avec l'objet de la préparation. Dans cette étape, je revis les pensées et les émotions qui ont été les miennes lorsque j'ai, par exemple, réussi des conférences ou des prises de parole en public.

☞ *C'est la **première colonne, celle du passé**.*

② Chercher une dizaine de qualités que je possède déjà et qui font que j'ai déjà des atouts solides pour atteindre mon objectif. Dans l'exemple choisi, je pourrais me focaliser par exemple sur l'expertise que j'ai déjà acquise sur le sujet de la conférence, sur le fait que j'ai déjà réalisé de nombreuses conférences, sur mon expérience en matière de communication.

☞ *C'est la **deuxième colonne, celle du présent**.*

③ Me projeter enfin dans la **troisième colonne, celle consacrée au futur**, en me visualisant en train de réussir ce que je désire. Je m'imagine alors ressentant les mêmes émotions et ayant les mêmes pensées que le « moi du futur » qui vit la situation à laquelle j'aspire.

Les « 3 colonnes » constituent un outil extrêmement puissant pour nous **entraîner à piloter nos pensées** d'une part, et à réussir des challenges forts, d'autre part.

Je l'utilise également pour aider mes clients en coaching à **développer leur optimisme et un mental de champion**.



➡ Enfin, toujours dans la perspective de **muscler notre optimisme**, nous pouvons **rechercher ce qui nous procure du plaisir**. Il s'agit de réfléchir à tout ce qui nous rend joyeux, nous enthousiasme et génère en nous ouverture, gratitude ou créativité.

Ces activités identifiées ¹⁰, prenons l'habitude de leur faire de plus en plus de place, sans chercher de fausses excuses pour ne pas les entreprendre. Voilà une pratique particulièrement simple, aisée à mettre en place et en même temps tellement « rentable » pour soutenir notre bonheur, recharger nos batteries, renforcer notre vitalité, notre optimisme et notre créativité.



 *Trouver 10 façons de vous faire plaisir au quotidien*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

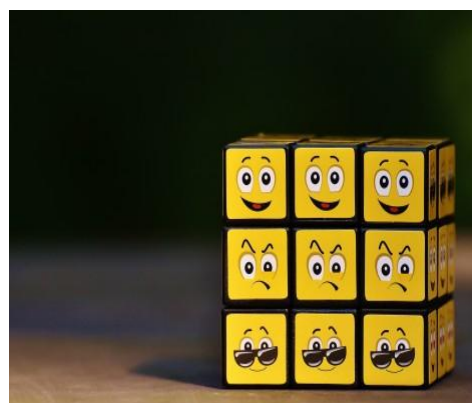
¹⁰ Ecrire, créer, fabriquer, lire, faire l'amour, rencontrer, faire du sport, se promener dans la nature, nager, écouter de la musique, découvrir de nouveaux paysages... ou bien encore ne rien faire.

*“ Un sentiment ne peut être contrarié ou supprimé
que par un autre sentiment plus fort. ”*

- Baruk Spinoza -

Les émotions sont l'énergie avec laquelle nous agissons et créons.

Etymologiquement, émotion vient de « *movere* » qui signifie mouvement et, il est vrai que, dans la plupart des cas, nos émotions nous **mettent en mouvement et nous poussent à agir**. Mais nos émotions peuvent aussi nous paralyser, nous inhiber, nous mettre en énergie basse. Dit autrement, les émotions sont largement ce que nous en faisons.



En la matière, il existe **trois grands types de stratégies**, en général inconscientes, pour gérer nos émotions :

1. **L'absence de conscience de nos émotions.** Nous sommes alors le siège de dynamiques émotionnelles que nous ne percevons pas ou faiblement. Pour autant, être coupés de nos émotions ne signifie pas qu'elles ne nous impactent pas. Bien au contraire, celles-ci sont mémorisées dans nos mémoires psychiques et physiques et peuvent avoir des impacts plus ou moins graves selon leur importance et leur durée. **Les émotions qui ne sont ni vécues ni métabolisées participent souvent à la création de symptômes ou de maladies ;**
2. **L'exagération des émotions** qui s'envolent alors vers des sommets d'intensité : la colère devient furie, la tristesse désespoir et la peur se mue en angoisse ;

3. L'intelligence émotionnelle enfin, c'est-à-dire la capacité à utiliser les émotions pour créer, agir et induire des transformations positives.

Ainsi, si j'anime un projet qui ne se passe pas au mieux, je vais vraisemblablement ressentir de l'inquiétude, de la déception voire de l'impuissance. Ces émotions risquent de m'affecter négativement, mais je peux aussi utiliser leur énergie comme source de progrès et aiguillon **du** changement. Dans ce cas, je **transforme mon insatisfaction en moteur pour agir** : **plutôt** que de m'enfoncer dans des mécanismes de plainte ou de dénigrement, je cherche comment agir différemment et j'adopte des comportements nouveaux.

Bien que chacun d'entre nous ait des aptitudes naturelles plus ou moins fortes en matière de gestion des émotions, **nous pouvons tous accroître notre intelligence émotionnelle** en prenant l'habitude de métaboliser de façon constructive nos émotions ¹¹. Il nous faut pour cela nous entraîner à acquérir des attitudes nouvelles face à nos émotions. Les personnes les plus habiles en la matière suivent en général les **quatre étapes** suivantes.

➡ La première étape consiste à **rester à l'écoute de soi afin d'être conscient de ses émotions**. Lorsque des émotions négatives ou positives se produisent, nous les percevons. Nous pouvons même apprendre à les identifier de plus en plus finement.

➡ La seconde étape consiste à **accepter ses émotions sans lutter** afin d'éviter de les renforcer artificiellement en cherchant à les restreindre.

Ce n'est certes pas toujours facile. Mais nous pouvons progresser dans cette voie en apprenant à devenir les témoins de nos ressentis, c'est-à-dire en créant une sorte d'espace intérieur qui pourra d'autant plus facilement être mis en place que nous cesserons de combattre nos émotions.

¹¹ Il s'agit d'un domaine qui fait l'objet de nombreux travaux et ouvrages comme celui de Daniel Goleman, *L'intelligence émotionnelle*, Robert Laffont, 1999.

En la matière, **la pratique de la respiration consciente est utile**. Il s'agit, au moment où des émotions nous assaillent, de nous concentrer sur notre respiration en veillant à rendre celle-ci plus ample, plus calme et plus régulière. Chacun pourra constater les effets immédiats de cette pratique.

- ➔ La troisième étape consiste à **comprendre ce qui se joue et se cache derrière les émotions pour en extraire le message**.

Par exemple, si une personne que j'aime me raccroche au nez lors d'une conversation téléphonique, je peux ressentir de la **tristesse**, mais en allant plus loin dans l'écoute de mon ressenti, je peux découvrir que cette tristesse masque de la **colère** qui elle-même dissimule peut-être une **peur** de ne plus être aimé. Le pas suivant consiste à distinguer le **facteur déclencheur de l'émotion**, qui se situe dans le présent, de **la cause**, qui est à rechercher dans la réactivation des souffrances et des blessures du passé. Cette lucidité quant à la véritable origine de nos émotions aide à prendre du recul et à éviter tout emballement émotionnel.

- ➔ Enfin, la dernière étape consiste à **définir l'action à poser et à accomplir**.

Cette dernière étape est essentielle. C'est elle qui permet **d'utiliser l'énergie des émotions**, notamment des émotions négatives comme la peur, la tristesse ou la colère, pour agir.

Dans l'exemple précédent, nous pourrions prendre l'initiative de parler sincèrement de notre relation avec la personne qui a raccroché afin de sortir de tout fantasme et de réfléchir ensemble à comment enrichir la qualité de notre lien.



Une autre pratique pour développer notre intelligence émotionnelle, issue du coaching SANE déjà évoqué, consiste à utiliser un outil appelé « **muscle du bien-être** » ¹².

Cet outil nous **entraîne à induire des émotions positives** :

- de joie et d'enthousiasme, d'une part
- de certitude et de détermination, d'autre part.

La réunion de ces deux « courants émotionnels » nous fait alors basculer dans le **bien-être**, en ondes alpha comme le montrent les neurosciences, ce qui permet non seulement de nous sentir bien, mais aussi de « **doper** » notre créativité.



Passons maintenant à la 6^{ème} clé qui consiste à construire une vision de ce que nous désirons.

¹² Voir Le « *Muscle du Bien-être* » de Many Hesam pour en savoir plus.

CLÉ N° 6 : JE DÉVELOPPE MA VISION ET JE LA METS AU CŒUR DE MA VIE

*“ Dans vingt ans, vous serez plus déçus par les choses
que vous n’aurez pas faites que par celles que vous aurez accomplies.
Alors larguez les amarres, sortez du port, attrapez les alizés par les voiles.
Explorez. Révez. Découvrez. ”*
- Mark Twain -

Avoir une vision enthousiasmante est essentiel pour **recupérer** notre pouvoir sur **notre vie**, ne serait-ce que parce qu'il s'agit d'un des plus puissants **antidotes à nos peurs** (cf. clé n°1). Avoir une vision permet de les atténuer car le désir se révèle souvent plus fort que ces peurs, surtout lorsqu'il **s’ancre dans notre raison d’être**.

Pour Dudley Lynch et Paul L. Kordis « *Quand vous tendez vers votre but ultime, votre futur crée librement votre présent.* » ¹³

Bâtir une vision, c'est vous poser des questions pour définir ce **à quoi vous aspirez plus que tout**, pour définir ce que nous pourrions appeler votre mission de vie, c'est-à-dire ce but qui vous est propre et qui, lorsque vous l'avons déterminé¹⁴, fait que vous vous levez le matin avec l'envie de le manifester dans une énergie communicative pour les autres.



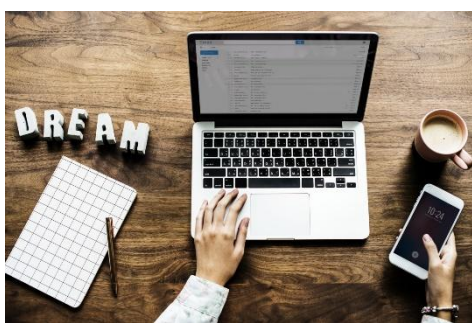
¹³ Dudley Lynch, Paul L. Kordis, *La Stratégie du Dauphin, Les idées gagnantes du 21^e siècle* – Editions de l'homme, 1994.

¹⁴ Précisons qu'une vision est quelque chose de vivant que nous peaufinons, année après année, et non pas une chose figée, rigide que nous définirions une bonne fois pour toute.

A titre d'illustration, **Edgar Morin** affirme : « *Si je devais définir ma mission, je dirais que je réunis ce qui est dispersé. C'est ce que j'ai toujours fait dans mon travail, dans mon étude sur l'homme et la mort, quand je faisais mon travail sur la méthode. Mon but c'est de réunir* ». Dans un registre totalement différent, **Yannick Noah** expliquait lors d'une interview : « *Mon kiff c'est de donner du rêve et de l'amour, surtout pour les gamins* ». **Chade-Meng Tan**, l'auteur du best-seller mondial *Connectez-vous à vous-même* définit quant à lui son but ainsi : « *Je n'ai qu'un seul rêve, contribuer à créer les conditions de la paix dans le monde* ».

On sent immédiatement ce qu'il peut y avoir d'inspirant à côtoyer, interagir, travailler, avec des personnes animées par de tels désirs. Lorsque nous prenons nous-mêmes le temps de **clarifier notre vision**, nous bénéficions alors d'un formidable « **réservoir** » d'énergie, de motivation, d'impacts positifs sur notre entourage. Nous sommes alors en permanence inspirés dans nos actes et nos pensées, ce qui nous permet de **dégager ce quelque chose de plus qui impacte positivement notre vie, notre état intérieur mais aussi les autres**.

Pourtant, lorsque nous interrogeons des personnes sur leurs rêves et leurs objectifs, nous nous apercevons que la plupart d'entre elles sont bien en peine de nous en parler. Il leur manque la **vision de la vie à laquelle elles aspirent**.



La vision est aussi capitale car **elle fait le lien entre nos rêves et nos désirs d'une part, et les résultats d'autre part**. Elle traduit finalement la partie opérationnelle de nos aspirations.

J'ai créé pour ma part un outil que j'ai appelé la « **carte du créateur** » pour pallier le risque de rester trop dans le « flou » et faire au contraire de la vision une véritable « **mécanique de production de résultats** » (¹⁵).

¹⁵ Voir mon livre *Petit manuel d'anti-survie – Osez passer du rêve à la réalité*,



Pour élaborer votre vision, il est nécessaire de **prendre le temps de vous poser des questions existentielles**. Celles-ci vous permettront de mieux vous connaître et de prendre conscience de ce que vous désirez vraiment, au plus profond de vous.

Pour être le plus productif (et le plus puissant) possible, cet exercice doit être réalisé dans une attitude d'ouverture, sans jugement ni crainte des réponses qui vont surgir, **en étant prêt à nous remettre en question**.

Dans ces conditions, ce questionnement devient la voie royale d'accès à vos rêves et de création de la vie à laquelle vous aspirez.

Beaucoup de questions sont envisageables.



Pour ma part, j'ai l'habitude de recourir à celles-ci :

- Que voulez-vous réussir plus que tout dans votre vie ?
- Au moment de votre dernier soupir, qu'est-ce que vous aimeriez avoir réussi ?
- Si tout était possible, qu'aimeriez-vous vivre ?
- Si vous gagniez le gros lot à la loterie, à quoi passeriez-vous votre temps ?
- Que feriez-vous s'il ne vous restait plus que dix ans à vivre ?
- Qu'est ce qui dans votre vie vous procure le plus de plaisir ?
- Quelle est l'oraison funèbre que vous souhaiteriez lors de vos funérailles ?
- Quel est votre rêve le plus fou ?
- Si vous étiez dégagé de toute contingence matérielle, à quoi passeriez-vous vos journées ?
- Que feriez-vous si vous étiez sûr de réussir ?



Autre question essentielle : « **Que pouvez-vous offrir de meilleur au monde ?** » Cette question permet d'éviter le risque **d'un projet égoïste au profit d'un projet altruiste**, condition essentielle à notre réussite.

J'ai ainsi travaillé avec une femme qui rêvait d'ouvrir une galerie d'art. Son projet était certes intéressant mais envisagé exclusivement d'une façon qui flattait son ego. Je l'ai alors interrogée sur **le but plus grand qui se cachait derrière son envie**. Après quelques instants de réflexion, elle me dit qu'elle adorait éveiller la sensibilité esthétique des personnes qui visiteraient sa galerie ainsi qu'offrir un lieu d'exposition à de jeunes artistes locaux. En disant cela, elle était animée d'une passion bien plus grande que lorsqu'elle parlait simplement d'ouvrir une galerie pour son propre plaisir.

Vous posez régulièrement ces questions, c'est vous mettre en situation de :

- Découvrir **qui vous êtes et à quoi vous aspirez**
- Vous inscrire dans une puissante dynamique de vie
- Bâtir, jour après jour et au-delà des inévitables hauts et bas de l'existence, la vie qui vous ressemble et vous comble.

Au final, bâtir votre vision et la garder en permanence en ligne de mire vous permet **d'accroître considérablement votre pouvoir sur votre vie**.



🔑 CLÉ N° 7 : JE VIS DANS LA MEILLEURE VERSION DE MOI-MEME

*“ Avoir la foi, c'est croire en ce que l'on ne voit pas encore ;
Cette foi est récompensée lorsqu'on voit enfin ce en quoi on croyait. ”
- Saint Augustin -*

Maintenant que vous avez clarifié votre vision et en particulier :

- Votre but ultime,
- Ce que vous voulez devenir, faire et avoir
- Vos objectifs dans vos différentes catégories de notre vie (travail, couple, famille, santé, finances...)

Il vous faut apprendre à **agir et à vous comporter** en vous laissant inspirer par **votre vision** et en vous hissant au niveau de **la meilleure version de vous-même**, celle qui est nécessaire pour vous permettre d'accomplir votre vision.

Il s'agit d'un choix stratégique pour :

- **Rester centrés en permanence sur l'essentiel** et éviter que vous soyez ballottés au gré des hasards de la vie et des projets des autres,
- **Placer le désir au cœur de votre vie**. Ainsi, dans le jeu du désir et du devoir, vous serez en mesure de placer plus souvent le désir à la première place,
- **Parvenir plus facilement à dépasser vos difficultés** en vous recentrant sur votre vision,
- **Réussir ce à quoi vous aspirez**.

Pour ce faire, vous pouvez **lire régulièrement votre vision**, pourquoi pas quotidiennement. Ainsi, vous **augmenterez vos capacités à réussir ce qui vous tient à cœur**. L'important est de l'avoir régulièrement à l'esprit.



Votre vision vous permet également de mesurer, au fil des mois, le chemin parcouru. En effet, **nous ne sommes pas toujours conscients des progrès que nous réalisons**. Nous pensons parfois faire du sur-place alors que nous progressons. En lisant régulièrement votre vision, vous constaterez que vous avez atteint certains des objectifs que vous vous étiez fixés, ce qui consolidera vos dynamiques de progression ainsi que votre **confiance en vous**.

Mais vous pouvez aller encore beaucoup plus loin que la simple lecture de la vision, en apprenant à **incarner, au quotidien, la « personne du futur »** (la version 3 ou 4.0 de vous-même) **que vous serez devenus lorsque vous aurez accompli tout ou partie de notre vision**.

Derrière cette pratique se « cache » quelque chose d'essentiel qui correspond à ce que nous pourrions appeler **une loi universelle que nous pourrions énoncer ainsi : « la vie amplifie ce que nous sommes déjà »**.



Ainsi, si vous vous sentez démunis, pauvres, sans valeur vous allez « attirer » à vous des situations correspondant précisément à cet état intérieur. A l'inverse, en vous sentant riche, optimiste, impactant, talentueux, quoi que vous viviez et quelles que soient les circonstances réelles, **vous parviendrez à attirer les personnes, situations, circonstances qui favorisent cet état d'être**. Ce faisant, c'est comme si vous mettiez la chance, la vie, la providence, Dieu (choisissez le terme qui vous convient le mieux), de votre côté.

Vous doutez que cela fonctionne ainsi ? Alors, regardez autour de vous ces personnes qui semblent avoir la baraka. Nous en connaissons tous. Quel est leur état d'esprit ? Leur état vibratoire ? Qu'est-ce qui se dégage d'elles ? **Comprenez que leur état intérieur est l'une des principales causes de leur réussite** (avec leurs talents bien évidemment).

Alors, pourquoi ne pas faire comme elles en apprenant à **installer une nouvelle qualité d'être**, ou à vous brancher sur une sorte de nouvelle station radio pour favoriser considérablement votre capacité à créer la vie qui vous comble ? Comprenez que c'est une chose accessible à tout le monde. En revanche, cela nécessite un vrai engagement, régulier, quotidien, à l'image des virtuoses de musique ou des champions sportifs qui, **tous les jours, « s'entraînent »**.



Alors, si je n'avais qu'un conseil à vous donner, ce serait le suivant : **prenez l'habitude, quotidiennement, de vous plonger dans la situation future où vous aurez atteint vos objectifs et EXPERIMENTEZ intensément ce que seront alors :**

- **Votre état intérieur**, c'est-à-dire vos émotions, vos pensées et croyances dominantes, vos dialogues intérieurs,
- **Vos façons de raisonner,**
- **Votre posture, votre façon de respirer, votre énergie,**
- **Vos façons de vous comporter.**

Incarnez, mettez-vous vraiment dans peau du « vous du futur » qui a déjà réussi ce que vous désirez. Faites l'effort, au quotidien, **d'adopter cette nouvelle façon d'être, de penser, de vous comporter et de raisonner pour accélérer votre transformation intérieure et extérieure.**



C'est l'un des entraînements les plus efficaces pour **accélérer le processus de votre évolution et de maximiser votre pouvoir sur votre existence**. L'idée n'est pas de leur faire une seule fois mais de vous comporter régulièrement selon la meilleure version de vous-même pour parvenir à **réenchanter votre vie**.



CONCLUSION

Nous voici donc arrivés au terme de ce voyage qui vise à vous faire prendre conscience de **votre pouvoir de création dans votre vie**, quels que soient les domaines que vous envisagez : travail, couple, relation, santé, spiritualité, etc.

Comprenez que **nous ne sommes en aucune manière victimes** de notre naissance, de notre patrimoine génétique, des décisions gouvernementales, de notre patron, de notre conjoint, des autres voire du destin. De la même manière, rien ne nous oblige à **servir avant tout les autres et leurs besoins** pour chercher à être accepté, reconnu, promu ou tout simplement aimé.

Au contraire, nous pouvons tous, même si ce n'est pas toujours facile, **devenir créateurs, c'est-à-dire les auteurs de notre vie** afin que celle-ci soit à notre image, corresponde à nos véritables désirs, qu'elle nous permette aussi de contribuer à la qualité de vie des autres, au bien commun ou à l'état de la planète. Bien sûr, tout cela peut ressembler à de bons sentiments, à de belles paroles. Pourtant, ma conviction est que c'est précisément cela qui, avant tout, nous **rend heureux**.

Alors, saisissons-nous de notre pouvoir qui, vous l'aurez compris, dépend de nos actions, comportements, décisions mais, plus encore, de **notre état intérieur, de nos pensées et de nos émotions**. Plus vous parviendrez à **vivre par anticipation ce que vous désirez**, à être intérieurement dans **la qualité d'être correspondant à votre plus beau futur**, plus vous serez en capacité **d'accroître votre pouvoir personnel en valorisant cette loi universelle qu'est la force d'attraction**, tellement commentée mais si rarement comprise.

En fait, cette loi nous dit tout simplement que **nous attirons ce qui correspond à ce que nous ressentons**. Ainsi, si vous vous sentez pauvre mais que vous désirez la richesse, alors vous serez déçus des résultats de ce que vous entreprendrez. A l'inverse si vous vous sentez **d'abord riche intérieurement** vous favoriserez la **chance ou le destin**.

Alors, à l'heure de « refermer » ce livre, prenez une décision majeure. N'attendez-plus, passez à l'action. Vous avez désormais les clés, reprenez le volant (ou la barre) et décidez, à partir de maintenant, de **vous hisser au niveau de la qualité d'être, des pensées et des émotions qui seront les vôtres quand vous aurez atteint la vie de vos rêves**. Et ne cessez plus jamais de « **vibrer à cette fréquence** » car, ainsi, vous serez à même de **libérer tout votre potentiel créatif**. Prenez votre place, osez briller.

Ce faisant, laissez-vous surprendre. Observez **votre présent se transformer, vos relations s'enrichir, la chance venir à vous**. Ressentez votre énergie devenir toujours plus puissante, votre joie s'épanouir. Ainsi, en récupérant votre pouvoir sur votre vie, vous pourrez recevoir le plus beau des cadeaux que vous puissiez vous offrir : et qui a pour nom **LA LIBERTE**.



À propos de l'auteur



Depuis plus de 20 ans, je suis coach, conférencier, écrivain, formateur et facilitateur de transformations individuelles et collectives. Mon ambition majeure est de permettre à chacun de libérer tout son potentiel créatif afin de reprendre les rênes de sa vie.

Plus précisément, j'accompagne les personnes à :

- Identifier leurs rêves et à les traduire en une vision opérationnelle,
- Atteindre des résultats exceptionnels dans le bien-être,
- Exprimer la meilleure version d'elles-mêmes pour impacter positivement leur entourage et leur vie,
- Développer un optimisme à toutes épreuves.

Mon talent est donc avant tout de permettre à mes clients de quitter un fonctionnement en mode survie pour réussir à vivre créativement et à enchanter leur vie.

Pour me contacter, suivre mes actualités ou encore vous procurer mon livre, *Petit manuel d'anti-survie – Osez passer du rêve à la réalité* :

✉ claudez.patrick@gmail.com

✉ LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/patrick-claudez-2b074a148/>

À propos de Florence Damour



Je navigue depuis près de 20 ans dans des fonctions de direction dans la fonction publique (ressources humaines, communication, culture et aujourd'hui responsable RSE).

Deux points communs dans toutes mes expériences : l'humain, dans sa singularité, sa diversité et sa richesse, que je souhaite toujours replacer au cœur de l'organisation, et la création de liens, de passerelles et d'étincelles de changement qui engagent différents acteurs autour d'ambitions communes et de visions partagées.

Passionnée par les dynamiques de transformations individuelles autant que collectives, j'utilise depuis plusieurs années le jeu et la créativité pour accompagner l'émergence d'organisations plus vivantes et stimulantes, qui permettent à chacun de trouver sa place et d'exprimer ses talents. Formée à la facilitation de l'intelligence collective, j'anime des ateliers et workshops collaboratifs et créatifs pour accompagner la construction de projets. J'allie également ces techniques avec du co-design pour (re)penser et (ré)aménager des espaces de travail ou de vie qui sont aussi des vecteurs de transformation des organisations, dans l'idée de (re)mettre l'expérience humaine au cœur des préoccupations.



© Patrick Claudez, juin 2021