

Arnaud  
Gérard

# AVOIR LA VIE DE SES RÊVES

*6 étapes  
pour réveiller  
le meilleur  
de nous-mêmes*



EYROLLES

**Course au temps, stress, perte de sens, peur de se lancer...  
En 6 étapes, multiplions nos petits bonheurs et développons  
nos talents pour construire la vie de nos rêves.**

Arnaud Gérard a mis au point une méthode inspirée de la PNL mais aussi de la gestion du temps, des projets et du repositionnement professionnel pour renforcer notre confiance et réussir les projets qui ajoutent du sens à notre vie.

- Une lecture facile et personnalisable selon nos priorités et objectifs du moment ;
- 82 exercices et parcours types destinés à se poser les bonnes questions pour mieux se connaître et agir dès à présent ;
- 25 témoignages inspirants et 15 pistes concrètes pour dépasser nos limites et réaliser pas à pas notre projet de vie idéale.

© Rannjan Joawn



Coach de groupes, **Arnaud GÉRARD** crée des ateliers et séminaires qui réveillent le meilleur de nous-mêmes pour réussir nos projets, nos rêves. Basés sur la « transformation personnelle », chacun apprend à mieux manager ses équipes comme sa vie. Auteur du blog Réussite Partagée, il anime des groupes de professionnels aux Arts & Métiers, à Dauphine, Telecom EM... et co-organise des séminaires avec Frédéric Laloux, auteur de *Reinventing Organizations*, Jean-François Zobrist, AIESEC...

AVOIR La  
VIE DE SES  
⇒ RÊVES ↩

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Chez le même éditeur :

- Raphaël Giordano, *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une.*
- Frank Martin, *Optimistes ! 20 règles d'or pour voir la vie en rose.*

Pour contacter l'auteur : [www.reussitepartagee.com/wp/](http://www.reussitepartagee.com/wp/)  
Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017  
ISBN : 978-2-212-56457-0

Arnaud Gérard

AVOIR La  
VIE De SES  
RÊVES

6 étapes pour réveiller le meilleur  
de nous-mêmes

EYROLLES

À Alan et Matéo,

*« Le meilleur conseil que ma mère m'aît donné  
était : "Quoi que tu décides de faire de ta vie,  
sois sûr que le plaisir de le faire ne dépende  
pas des applaudissements des autres." »*

**Ali MacGraw**

*« Votre temps est limité. Ne le gaspillez pas  
à vivre la vie de quelqu'un d'autre. Ne laissez  
pas le brouhaha et l'opinion des autres noyer  
votre petite voix intérieure. Ayez le courage  
de suivre votre cœur et votre intuition, ils  
savent déjà ce que vous souhaitez devenir. »*

**Steve Jobs**

# Sommaire

<i>Introduction</i> .....	7
<b>Étape I. Choisir mon parcours</b> .....	11
<i>Au programme de l'étape</i> .....	13
Chapitre 1. Changer, c'est possible, selon trois axes .....	15
Chapitre 2. Quels sont mes besoins ? .....	29
Chapitre 3. Emprunter un parcours type .....	33
Chapitre 4. Lever mes freins et blocages .....	37
Chapitre 5. Pistes pour changer de vie sans changer de métier .....	43
Chapitre 6. Pistes pour changer de job, créer ma boîte... ..	51
Chapitre 7. Faire le point et fêter mon avancement .....	59
<b>Autoévaluation - Étape I</b> .....	67
<b>Étape II. Multiplier mes petits bonheurs</b> .....	69
<i>Au programme de l'étape</i> .....	71
Chapitre 1. Repérer mes petits bonheurs .....	73
Chapitre 2. Poser ma première action et mon premier objectif .....	77
Chapitre 3. Bien m'entourer .....	81
Chapitre 4. Savoir demander .....	87
Chapitre 5. Me libérer du temps .....	91
Chapitre 6. Positiver avec le sac de + .....	99
<b>Autoévaluation - Étape II</b> .....	103
<b>Étape III. Développer mes talents</b> .....	105
<i>Au programme de l'étape</i> .....	107
Chapitre 1. Qu'est-ce que le talent ? .....	109
Chapitre 2. Analyser mes réussites .....	113
Chapitre 3. Mes dix réussites préférées .....	117
Chapitre 4. Mes qualités et valeurs, par réussite .....	123
Chapitre 5. Mes talents et mon ADN de la réussite .....	139
Chapitre 6. Vendre mes talents en entreprise (entretien, CV...) .....	145
Chapitre 7. D'autres pistes pour trouver mes talents .....	157
<b>Autoévaluation - Étape III</b> .....	163

<b>Étape IV. Définir mon projet de vie</b> .....	<b>165</b>
<i>Au programme de l'étape</i> .....	<b>167</b>
Chapitre 1. L'important pour moi, c'est... ..	<b>171</b>
Chapitre 2. Ma vision : que changer sur terre ? .....	<b>179</b>
Chapitre 3. Ma mission, mon projet de vie à cinq ans .....	<b>183</b>
Chapitre 4. Mes projets à entreprendre .....	<b>191</b>
Chapitre 5. Évaluer et planifier mes projets .....	<b>195</b>
<b>Autoévaluation - Étape IV</b> .....	<b>202</b>
<b>Étape V. Réussir mes projets</b> .....	<b>203</b>
<i>Au programme de l'étape</i> .....	<b>205</b>
Chapitre 1. Bien construire mon projet .....	<b>207</b>
Chapitre 2. Réduire mes peurs avec le SCORE .....	<b>217</b>
Chapitre 3. Faire baisser la pression .....	<b>225</b>
Chapitre 4. Booster ma confiance pour réussir .....	<b>229</b>
Chapitre 5. Convaincre avec les positions de perception .....	<b>233</b>
Chapitre 6. Je passe en mode multi-projets .....	<b>239</b>
<b>Autoévaluation - Étape V</b> .....	<b>244</b>
<b>Étape VI. Me dépasser pour changer de vie</b> .....	<b>245</b>
<i>Au programme de l'étape</i> .....	<b>247</b>
Chapitre 1. Je pilote mon projet de vie .....	<b>251</b>
Chapitre 2. Bloqué ? Je décide d'un scénario S1/S2/S3 .....	<b>261</b>
Chapitre 3. Je gère mes émotions .....	<b>267</b>
Chapitre 4. Réussir mes relations .....	<b>271</b>
Chapitre 5. Sortir d'un drame .....	<b>281</b>
Chapitre 6. Suivre mon inconscient : je teste ! .....	<b>291</b>
Chapitre 7. Je change de système, j'arrête de boucler .....	<b>295</b>
Chapitre 8. Me remplir de gratitude avec la loi de l'attraction .....	<b>299</b>
Chapitre 9. Trop de bonheur : comment faire face ? .....	<b>301</b>
<b>Autoévaluation - Étape VI</b> .....	<b>306</b>
<i>Conclusion</i> <b>307</b>	
<i>Bibliographie</i> .....	<b>309</b>
<i>Table des exercices</i> .....	<b>311</b>
<i>Index des techniques et apprentissages par thématique</i> .....	<b>315</b>

# Introduction

47% des Français estiment « passer à côté de leur vie<sup>1</sup> ».

L'équilibre avec la vie personnelle est devenu le premier critère de réussite professionnelle<sup>2</sup>. En citoyen responsable, réussir sa vie, c'est s'engager avec nos collègues et amis pour répondre aux besoins de notre monde, en plus d'avoir une vie de famille heureuse et du temps libre<sup>3</sup>.

Or, 55%<sup>4</sup> d'entre nous courent après le temps. Réorganisations dans nos entreprises en quête d'agilité, travail de plus en plus haché<sup>5</sup>, fragilité des couples qui ne font que se croiser, vie de famille à nourrir, les urgences s'enchaînent sans que nous en maîtrisions le sens.

Comment alors faire face à nos défis personnels et professionnels ?

De nombreuses études sur la psychologie positive et les neurosciences<sup>6</sup> indiquent qu'être heureux permet d'être de 30 à 50% plus productif, trois fois plus créatif et deux tiers moins malade.

Et si nous multiplions nos occasions d'être heureux, que ce soit en entreprise ou à la maison ? C'est l'idée que j'ai eue il y a quelques années. Je me suis alors bâti une nouvelle vie, pas à pas, en suivant mes aspirations, en multipliant mes petits bonheurs, en utilisant au mieux mes talents. En plus de vérifier que c'était possible, j'ai découvert un tel bonheur que j'ai à cœur de vous le partager ici.

---

1 Sondage IPSOS - Les Trophées du bien-être, 2015.

2 Études Accenture 2013 Defining success, TNS Sofres-Anact 2014, Enquête KGWI en 2012.

3 Étude ESSEC sur l'engagement des collaborateurs, 2014. Et étude internationale CSA ESSEC sur la réussite et les catégories supérieures, 2011.

4 Sondage IPSOS, *op. cit.*

5 Baromètre santé et bien-être au travail Malakoff-Médéric, 2014. Et étude Deloitte-Cadremploi Qualité de vie au travail, 2014.

6 Méta-analyse de 225 études académiques réalisées par Lyubomirsky, King, & Diener sur 275 000 personnes, en 2005. Et étude de J. Pryce-Jones - Happiness at Work, 3 000 personnes, 79 pays, 2010.

L'étape I, « Choisir mon parcours », nous permet de trouver la voie qui nous semble la mieux adaptée à notre contexte, à nos priorités du moment et à nos freins.

Certains recherchent des actions rapides pour remettre de l'Envie et de l'Énergie dans leur vie. Ils débiteront alors par l'étape II « Multiplier mes petits bonheurs », qui aide aussi à gagner du temps dans sa vie.

D'autres veulent avant tout se repositionner professionnellement. Après avoir identifié leurs talents à l'étape III, « Développer mes talents », nous verrons d'abord comment mieux utiliser notre Énergie dans notre poste actuel. Ou dans des projets extraprofessionnels comme partir en voyage, démarrer une activité passion, avec l'étape V, « Réussir mes projets ». Ou pour devenir entrepreneur.

D'autres encore ont besoin de se projeter dans le futur ou sont en quête de sens : « Que serait une "vie de rêves" pour moi ? » Épanouissement personnel et professionnel se bâtissent d'autant plus vite que nous avons identifié la vie dont nous avons Envie sur les plans familial, professionnel, culturel, sportif... L'étape IV, « Définir mon projet de vie », permet de nous construire un guide intérieur qui nous montre la voie, nous aide dans nos choix, et que nous ferons évoluer.

Notre Liberté de changer est variable : avons-nous un prêt à rembourser, des enfants à élever, un travail ou un entourage énergivore... ? L'étape VI, « Me dépasser pour changer de vie », viendra à bout des principaux pièges qui nous empêchent de reprendre le contrôle de notre vie : nos peurs, notre entourage, nos limites mentales... Vous serez alors prêt pour réaliser le projet de votre vie, candidater pour le poste de vos rêves ou créer votre société.

Ces six étapes interagissent : multiplier nos petits bonheurs nous permet de garder le moral pendant que nous postulons à un nouveau poste qui rentre dans notre projet de vie, poste pour lequel nous avons dû dépasser nos blocages. Vous pouvez butiner dans chacune des étapes et suivre les renvois pour aller au plus vite dans votre situation.

Ce livre est un plaidoyer pour la responsabilité de chacun dans les choix qui gouvernent sa propre vie, vivez différent ! Le Graal dans la vie n'est pas l'arrivée, c'est le chemin. Combien de personnes vivent avec suffisamment d'argent mais non épanouies ? Que vaut une vie sans saveur ni sens ? Œuvrez sans attendre la retraite pour vous créer une vie plus épanouie, en harmonie avec votre entourage, vos valeurs, vos talents et vos envies. Voilà le programme !

Il y a quelques années, je me voyais en train de rater ma vie. Lors d'un nième changement d'organisation, nous perdons la part passionnante de notre travail. J'étais mal, j'avais la sensation de courir toute la semaine pour faire des tâches qui n'avaient plus de sens pour moi, je rentrais le soir épuisé et je pouvais facilement être irritable à la maison. Des préoccupations me réveillaient parfois la nuit. Je n'avais ni énergie ni temps pour mes enfants ou mes passions. Et à la fois je me sentais nul d'avoir peur de changer et de ne rien faire. Je ne me voyais pas non plus prendre mon mal en patience jusqu'à la retraite, trop dur pour mon futur et celui de mes proches.

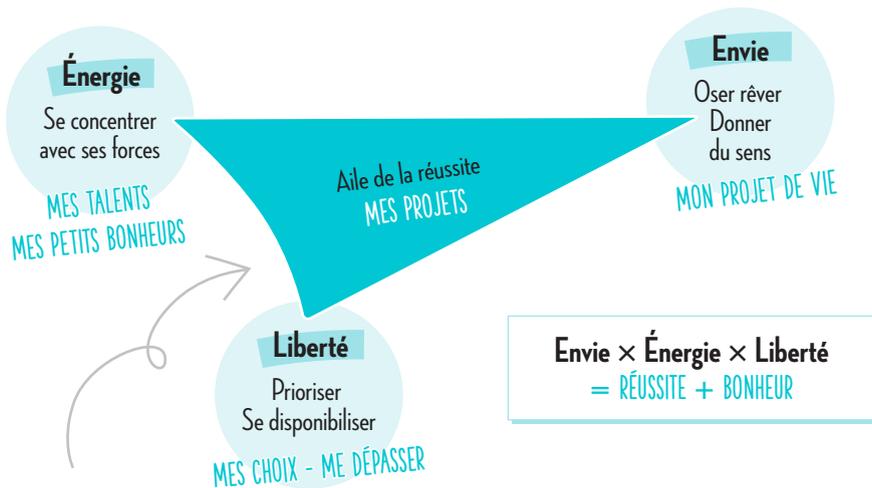
J'avais la conviction qu'une autre voie était possible, la foi que nous avons tous notre raison d'être sur terre et qui si chacun œuvrait pour ce qu'il sait faire de mieux, nous serions certainement plus heureux. Si, au Moyen Âge, nos ancêtres naissaient serf ou seigneur, il est possible aujourd'hui de devenir riche alors que nous sommes issus d'une famille modeste, de gagner sa vie par le biais d'Internet sans diplôme, de changer de métier ou de vie, de réaliser ses rêves. J'en ai fait l'expérience et vous en trouverez des exemples concrets à travers les témoignages de ce livre.

Heureux ou malheureux, nous avons tous le même temps, ce qui compte c'est ce que nous en faisons. Plus nous utilisons notre temps en étant heureux, moins nous sommes débordés et plus nous contribuons à faire le bien autour de nous.

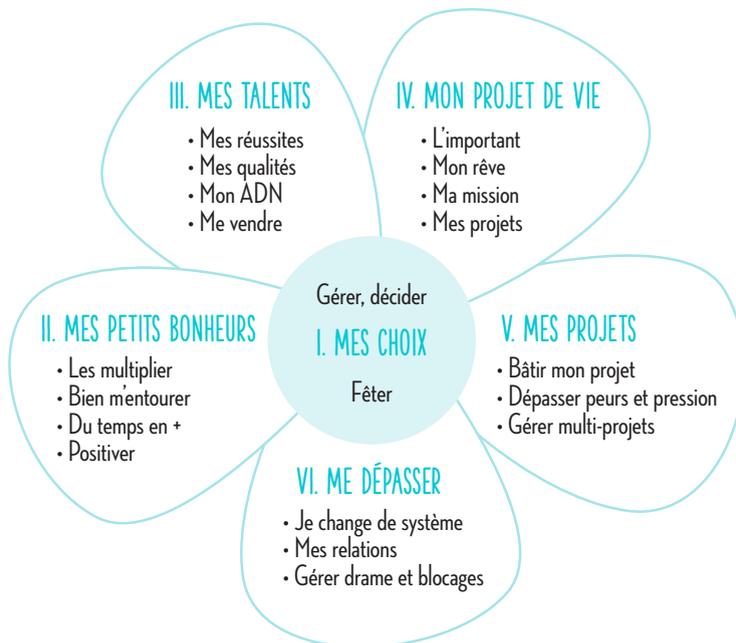
Ce guide décrit la méthodologie progressive que j'ai utilisée pour mon développement puis adaptée pour mes clients. Pratico-pratique, elle présente l'originalité de mixer PNL avec gestion du temps, des projets et des émotions, repositionnement professionnel, développement de son estime et gestion du stress. Elle permet à chacun d'aller à l'essentiel et ensuite d'approfondir si besoin. Vous alternez réflexion et action pour en tirer un bénéfice concret dans votre vie, le tout sans vous mettre en insécurité. Vous abordez des objectifs de plus en plus audacieux jusqu'à vous dépasser et changer complètement de vie, selon votre contexte, votre personnalité et vos envies.

Cet ouvrage s'appuie sur le concept de l'aile de la réussite qui tient compte de notre Envie, notre Liberté et notre Énergie. Ces trois ingrédients à développer interagissent ensemble de manière vertueuse et nous avons l'équation : Envie x Liberté x Énergie = Réussite + Bonheur.

S'il nous manque un de ces ingrédients, nous échouons.



Au fur et à mesure que j'ai bâti la vie de mes rêves en multipliant mes expériences de changement, j'en suis arrivé à devoir gérer le « trop de bonheur » ! Je vous le souhaite du fond du cœur.



≡ Étape 1 ≡

# Choisir mon parcours





# Au programme de l'étape

Nous sommes tous différents et nous avons chacun notre niveau d'avancement et nos priorités dans la vie. Si Emmanuel a besoin en priorité de renforcer sa confiance en lui et de réaliser des projets extraprofessionnels qui lui tiennent à cœur, Anne-Sophie souhaite activement se repositionner professionnellement. Sarah a le même objectif qu'Anne-Sophie, mais pense qu'il est d'abord important de se définir un projet de vie alors que cette dernière veut en premier lieu lever ses blocages. De son côté, Yves se sent enfermé dans ses limites et doute de sa capacité à s'exposer à des risques professionnellement.

Comment une même méthode pourrait-elle fonctionner dans des contextes aussi éclectiques ?

Personne ne sait mieux que soi quelles sont ses priorités et quel choix il convient de faire dans une situation donnée.

Pour convenir à vos différentes attentes, cette méthode a été conçue de façon à vous permettre de sauter d'un chapitre à un autre selon ce que requièrent votre avancement et votre contexte. Les principales règles et prérequis vous sont expliqués dans le chapitre 1 de cette étape.

Le chapitre 2 vous aide à cerner vos besoins et vos attentes du moment.

Le chapitre 3 vous propose de choisir votre parcours parmi plusieurs parcours types (repositionnement professionnel, renforcer ma confiance...).

Le chapitre 4 vous aiguille pour lever vos blocages (exemple : je suis débordé, je suis maladivement timide...).

Les chapitres 5 et 6 vous proposent des pistes pour changer de vie selon que vous voulez garder le même métier ou en changer. Dans chaque cas, un parcours transverse inter-étapes vous est proposé pour aller à l'essentiel.

Le chapitre 7 de cette étape vous accompagne à faire le point de vos avancements, à fêter vos succès et à préparer la suite de ce que voulez accomplir.

Vous allez donc être le héros de votre propre parcours.

Au fur et à mesure de votre avancée, vous trouverez de nombreux renvois pour soit approfondir, soit enchaîner sur un besoin périphérique.

Vous pouvez aussi choisir de vous laisser guider en suivant les étapes et chapitres de cet ouvrage dans l'ordre. Ce guide a été conçu avec une progression cohérente pour vous permettre de développer à votre rythme votre capacité à changer et à réinventer votre vie.

### Le témoignage de

*Frédéric Laloux, ex-consultant associé McKinsey,  
devenu auteur\**

### « Il n'y a rien que je pourrais faire qui aurait plus de sens »

« En 2007, j'ai quitté un début de carrière prometteur dans un cabinet de conseil prestigieux, pour travailler comme coach et accompagnateur de dirigeants. Cela m'apportait une grande satisfaction, j'avais vraiment l'impression d'avoir trouvé ma voie. Pourtant, quelques années plus tard, j'ai senti que j'étais de nouveau appelé à autre chose. Une question magnifique a alors surgi : "Qu'est-ce que je pourrais faire, maintenant, qui aurait le plus de sens pour moi ?" La réponse est venue comme une évidence : je devais me lancer dans un travail de recherche et d'écriture sur un nouveau paradigme de gestion que je sentais pointer dans le monde des organisations.

Cette question "Qu'est-ce que je pourrais faire, maintenant, qui aurait le plus de sens pour moi ?" m'a beaucoup marqué. J'essaie aujourd'hui de vivre avec cette question. C'est un beau défi ! Je ne fais plus de plan de carrière, en fait je ne fais plus de plans du tout. Car je sais que dans trois ou six mois, je me reposerai la question et écouterai à l'intérieur de moi pour la réponse, et que ça m'emmènera probablement encore vers des destinations inconnues. J'apprends à vivre avec le grand degré d'incertitude que ça entraîne pour le futur. Et en même temps, assez bizarrement, je ne me suis jamais aussi peu posé de questions sur l'avenir, car en ce moment, il n'y a rien que je pourrais faire qui aurait plus de sens que ce que je suis en train de faire. »

\* Frédéric Laloux, *Reinventing organizations - Vers des communautés de travail inspirées*, Diateino, 2015.

# Changer, c'est possible, selon trois axes

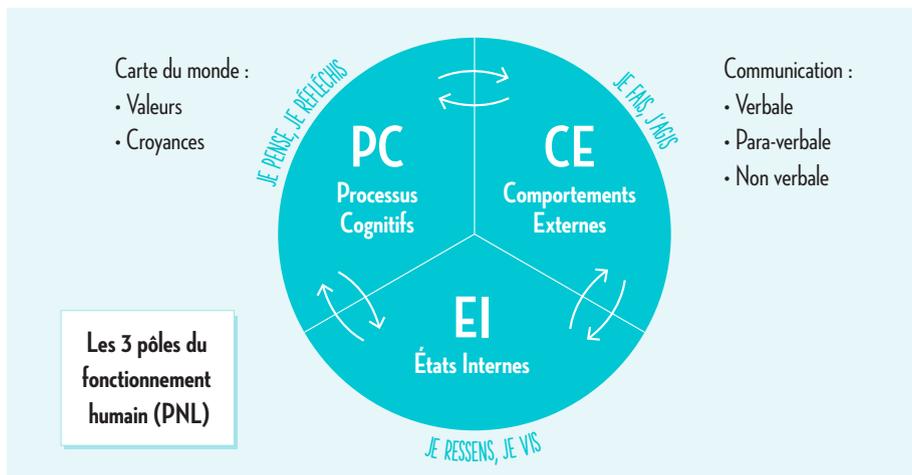
« Tout ce que vous êtes ou deviendrez est le résultat de l'utilisation de votre esprit. »

Napoleon Hill

Je vous propose ici de mieux nous connaître pour mieux nous changer.

La programmation neuro-linguistique (PNL) nous enseigne que le fonctionnement humain est régi par trois pôles :

- les états internes (EI) = je ressens, je vis ;
- les comportements externes (CE) = je fais, je manifeste ;
- les processus cognitifs (PC) = j'analyse, je pense, je réfléchis.



La PNL postule que les limites sur lesquelles nous butons ne sont généralement pas dans le monde, mais dans la représentation que nous en avons.

Ainsi, selon ce schéma, mes états internes (par exemple, joie, tristesse, inconfort, stress...) ont une influence à la fois sur mes comportements et sur ce que je pense, sur mes processus cognitifs :

- si je me sens stressé (EI), j'en déduis que je n'ai pas les capacités de mener à bien ce travail (PC) ;
- si je pense et que je crois n'être pas capable (c'est une croyance), mon comportement (CE) viendra sans doute confirmer cette croyance.

De multiples exemples de notre vie quotidienne en apportent le témoignage.

Si je crois « je suis nul au téléphone » et que je reçois un message pour un préentretien d'embauche téléphonique, comment vais-je me sentir à l'idée d'appeler ? Je vais sans doute avoir peur et ressentir du stress. Mettons que je me pousse à appeler... Comment se passe mon entretien, à votre avis ? Moyen, il y a de fortes chances que je bégaie, que je cherche mes mots, que j'oublie des choses importantes, au contact de mon émotion de stress. Et que vais-je me dire à l'issue de cet entretien téléphonique ? Eh bien, certainement que je suis nul au téléphone ! CQFD.

On peut déduire de cette interdépendance qu'une modification d'une partie (EI, CE, PC) peut modifier notre fonctionnement global. Il est alors possible de changer selon trois axes.

## Axe Envie : vivre une expérience qui donne Envie (pôle EI)

### \* Prérequis 1 : avoir envie de changer

La nouveauté induit des appréhensions. Pourquoi, parmi les gens qui se lancent dans le changement, beaucoup s'arrêtent en route ?

Au départ, inspirés par un livre, une conférence ou notre entourage, nous ressentons une Envie et une motivation, ce sont des émotions, qui nous donnent l'Énergie pour lancer notre première action. C'est comme s'élancer à vélo. Nous y arrivons tous.

Si nous ressentons de la peur, nous serrons alors les freins du vélo et nous nous épuisons rapidement. Ou bien, si nous croyons que nous allons tomber (nous

ne croyons pas à notre réussite), nous tremblons avec le guidon et tombons à un moment ou à un autre.

Nous vivons alors une première expérience de changement négative et nous n'avons pas envie de recommencer. Changer, ça inspire peut-être, mais en pratique, ça fatigue et c'est risqué !

### \* **Prérequis 2 : se définir un objectif agréable à atteindre**

Comme le développement de l'inspiration pour un artiste ou un écrivain, une fois que je suis lancé, et que je vis des expériences positives, j'ai Envie de poursuivre et je me remplis d'Énergie. Plus cette Énergie me met en confiance et plus je crois que c'est possible et je trouve la Liberté de le faire.

Il est important de se définir un bon objectif, ni trop élevé ni trop bas, qui va nous permettre de vivre une expérience agréable. Et nous donner Envie de recommencer !

De la même manière, avoir la vie de ses rêves ne se fait pas en claquant des doigts. C'est une belle route qui se dessine au fur et à mesure. Si, à certains moments, nous pouvons trouver que notre parcours ressemble plus à un petit sentier caillouteux harassant, il est primordial pour la réussite de notre changement de garder l'Envie d'avancer et de faire le plein d'Énergie à chaque étape.

## Axe Énergie : se charger d'Énergie en agissant (pôle CE)

### \* **Prérequis 3 : poser une première action**

À la base de toute transformation, il y a déjà des premiers changements. Mettre en place de nouveaux comportements, de nouvelles actions et/ou réalisations permet aussi de changer.

À condition de se lancer. Comme avec un vélo arrêté au feu rouge, il faut parfois se mettre debout sur les pédales pour démarrer.

### \* **Prérequis 4 : y aller à son rythme**

Il vaut mieux mettre la petite vitesse pour démarrer. Imaginez quelqu'un qui veut perdre sa timidité du jour au lendemain. N'est-ce pas trop ambitieux et même contre-productif ?

C'est un peu comme la venue de l'inspiration dont je parlais juste avant. Au début, la page est blanche et plus elle le reste et plus je suis bloqué.

### \* **Prérequis 5 : profiter de sa vitesse pour moins forcer**

Si je commence à faire les tâches de mon projet que je sais faire, que je note les idées qui me viennent pour aborder les plus compliquées ; si j'utilise l'Énergie d'avoir réussi les premières actions pour dépasser mes peurs, alors mon énergie et ma foi en moi se développent et je deviens inarrêtable !

## Axe Liberté : se Libérer de sa façon de penser (pôle PC)

Nous passons notre vie à valider nos croyances. Et si nous n'agissons pas, nous restons enfermés dans notre système comme une souris de laboratoire dans sa roue.

Ma façon de penser influence autant de petites actions – tel un coup de téléphone – que mon attitude face à la vie. Si je pense que je ne suis pas doué en couple ou pour réussir dans la vie, je vais me sentir mal si je réussis mon couple ou ma vie. Je pourrais même ressentir le fameux syndrome de l'imposteur. Je vais alors le plus souvent inconsciemment faire tout ce qu'il faut pour rater mon couple ou ma vie.

*Le témoignage de*

*Mathilde, Contrôleur qualité*

### « Je ne suis pas capable de trouver un autre poste »

« Harcelée par mon supérieur, j'ai traversé une période douloureuse, je me répétais intérieurement : "Je ne suis pas capable de trouver un autre poste." Sans m'en rendre compte, je me suis enfermée progressivement dans cette croyance et en plus de perdre confiance dans mon travail, de ne pas oser répondre aux annonces, j'ai raté mes deux premiers entretiens. Au bout du rouleau, j'entreprends les démarches et, avec le soutien affectif de mes proches et d'un thérapeute, j'ai finalement trouvé un nouveau poste dans lequel je m'épanouis pleinement. Il fallait que je m'en sorte : j'avais oublié ce que c'était que d'aller au travail contente et avec la soif d'apprendre ! »

Lorsque Mathilde est arrivée au bout du rouleau, elle se répétait tous les jours « il faut que je m'en sorte » et il lui arrivait de se dire « mon entourage a sans doute raison, je peux le faire. » Ce sont ces pensées positives qui ont écrasé sa précédente croyance limitante. Et qui lui ont permis de trouver ce poste.

Certaines de nos croyances, dites « limitantes », peuvent nous enfermer dans l'échec, dans les conflits, dans une mauvaise estime de nous. Et ce, même si au départ nous débordons d'Envie ou d'Énergie pour changer. En voici quelques exemples :

- « Je ne mérite pas le succès » ;
- « Je n'ai pas l'étoffe d'un businessman » ;
- « Il faut se méfier des autres » ;
- « Dans la vie, on ne fait pas ce qu'on veut » ;
- « Il faut travailler très dur pour réussir sa vie » ;
- « Je ne suis pas libre de choisir ma vie »...

Il y a quinze ans, une de mes compositions musicales mise sur Internet « pour voir » devient en quinze jours numéro 1 de tout mp3.com (devant 1 million de titres<sup>1</sup>). Alors que nous sommes en pleine bulle internet, je touche de mp3.com 13 500 dollars le premier mois ! Je quitte mon emploi dans un grand cabinet de consulting pour saisir la perche qui m'est tendue de réaliser mon rêve de vivre de ma musique. Génial ! Au fond de moi, je ressens à la fois un immense plaisir et... un immense stress : j'ai la croyance qu'il faut beaucoup travailler pour réussir et j'ai réussi si rapidement et en me faisant plaisir.

Alors que personne ne me demande rien, je connais une espèce de suractivité, en commençant à travailler dès le réveil, en rédigeant des e-mails alors que je suis en train de manger, et en oubliant d'aller me coucher. Je me dis qu'il faut que je travaille beaucoup pour ressortir un nouveau tube qui soit autant apprécié. Mais combien d'artistes ont vécu sur un tube qu'ils n'ont jamais égalé après ? Se mettre sous stress permet-il de s'inspirer pour produire sa meilleure œuvre artistique ? Ma croyance de fond, « Il faut beaucoup travailler pour réussir », a anéanti mon projet musical. Elle a généré un tel stress que j'ai perdu l'inspiration, et ce même si mon morceau a été téléchargé près de deux millions de fois ! Au bout de deux ans, je reprends un poste de salarié avec un immense soulagement : ma réussite en tant que consultant est à la hauteur de mon travail.

---

1 <http://lc.cx/AmokVibesBio>

## \* Prérequis 6 : se libérer de nos croyances limitantes

Plusieurs années après mon aventure musicale, je me forme au coaching et j'apprends alors à remplacer ma croyance limitante « Il faut beaucoup travailler pour réussir » par une croyance ressource « Exploiter ses talents permet de réussir sans s'épuiser ».

Heureusement, il est possible, comme les sportifs le font en préparation mentale, de développer des croyances aidantes. Et comme le montrent les témoignages dans ce livre, pensez dur comme fer que vous aurez la grande maison de vos rêves ou que vous changerez de vie à 40 ans et vos rêves finiront par se réaliser.

Pour vous assurer que vos croyances vont vous aider à avoir la vie de vos rêves, faites l'exercice ci-après.

### Exercice 1.1

#### Comment neutraliser mes limites mentales ?

Que votre objectif en lisant ce livre soit d'avoir une vie de rêve, de trouver un job idéal ou de vous installer dans le Sud, répondez aux questions suivantes en remplaçant « bâtir la vie de ses rêves » par votre objectif.

De 1 à 10, à combien je crois qu'il est possible de bâtir la vie de ses rêves ?

...../10

De 1 à 10, à combien je crois que je peux, MOI, bâtir la vie de mes rêves ?

...../10

Qu'est-ce qui explique votre note ? Avez-vous une petite voix limitante ? À propos de quoi ? Précisez.

.....  
.....

À quelle(s) occasion(s) avez-vous déjà fait mentir cette croyance que vous devez changer ?

.....  
.....

**Que faudrait-il pour augmenter de 2 points de plus votre note ?**

.....

.....

.....

**Qui sont mes mentors en qui j'ai toute confiance et qui pourraient m'aider ?**

Mes mentors peuvent être un personnage célèbre (acteur, artiste, écrivain, patron, homme politique...) et/ou des amis, des gens proches qui constituent un modèle de réussite à mes yeux sur certains domaines et qui pourraient me conseiller. En citer deux ou trois.

.....

.....

.....

**Tout est possible, j'ai une baguette magique et je vais les voir, que me conseillent-ils ?**

Détendez-vous, fermez les yeux et imaginez la scène, laissez venir ce qui vient.

.....

.....

.....

**En résumé, qu'est-ce qui serait plus juste de penser pour m'aider à réussir ?**

.....

.....

.....

**Quelle première petite action relativement facile vous permettrait de vous rassurer si vous la réussissez ?**

.....

.....

.....

- Si vous n'avez pas d'idée de première action, déroulez l'étape II, « Multipliez vos petits bonheurs » pour vérifier que vous pouvez changer.
- Si votre croyance limitante persiste malgré cela, utilisez la technique du chapitre VI.9. « Trop de bonheur : comment faire face ? »

## Exemple d'application : changer « je suis nul au téléphone »

Nous venons de voir que nous pouvons changer selon trois axes qui correspondent aux trois pôles de notre fonctionnement. Nous devons développer notre Envie, notre Énergie ou notre Liberté de changer. Reprenons notre exemple de « je suis nul au téléphone », il est possible, au choix, de :

- changer par le pôle « états internes » en développant mon Envie : je peux faire en sorte de modifier ce que je ressens au moment où je n'ai pas le bon comportement.

Juste avant d'appeler, je peux me mettre dans une émotion agréable, de sérénité ou de réussite (selon mes besoins), en écoutant de la musique ou en ayant du réconfort d'un proche. Si j'ai envie d'appeler et que mon appel se passe bien, j'ai alors modifié comme il faut mon comportement et je vais pouvoir modifier ma façon de penser.

- changer par le pôle « comportements externes » en développant mon Énergie : je peux modifier ma manière d'agir.

Je peux m'entraîner à répéter l'appel avec un(e) ami(e), au départ avec juste ma présentation puis jusqu'à répondre à des questions sous pression... Ainsi j'arrive prêt et ressourcé pour affronter ce challenge que je vais remporter sur ma lancée.

- changer par le pôle « processus cognitifs » en développant ma Liberté à réussir : je peux faire évoluer mes croyances :

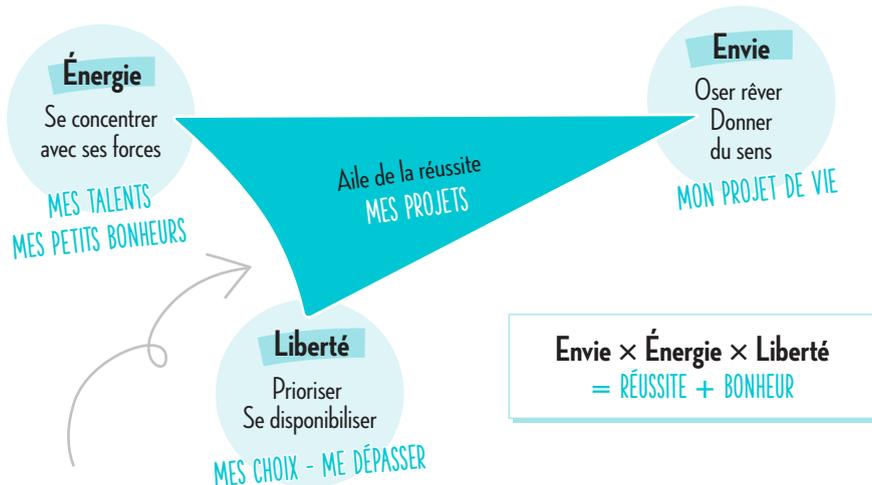
Je peux, seul ou avec l'aide d'un coach, identifier qu'il m'est déjà arrivé de me sentir à l'aise au téléphone et faire un travail de recadrage sur ma façon de penser pour la faire évoluer : si je connais bien mon sujet, que j'ai déjà préparé mon discours et prévu les parades aux questions dérangeantes, je peux me sentir serein au téléphone. Je vais alors remplacer l'ancienne croyance « je suis nul au téléphone » par « je peux être serein au téléphone quand j'ai bien préparé ».

## Développer son Envie, son Énergie et sa Liberté de changer

Comme nous venons de le voir, développer notre Envie, notre Énergie, et notre Liberté permet de changer.

### \* Agrandir son aile de la réussite

Envie, Énergie et Liberté sont les trois ingrédients essentiels de notre aile de la réussite. Plus nous les développons et plus notre aile s'élargit et nous permettra de nous envoler pour lâcher prise et avancer concrètement dans la réalisation de notre projet.



Le principe de l'aile de la réussite fonctionne autant pour réaliser son projet de vie que pour multiplier un petit bonheur ou réussir un projet.

### ✳ Exploiter l'interaction entre **Envie, Énergie et Liberté**

Chaque étape de cet ouvrage est l'occasion de développer Envie, Énergie et Liberté. Si vous butez ponctuellement sur un des trois, développez les deux autres et essayez à nouveau. Vous verrez, c'est beaucoup plus simple !

*Le témoignage de*

*Owen, Directeur d'un centre hospitalier*

#### « La liberté s'est ainsi offerte à moi »

« C'est fou d'être passionné à ce point par un projet et ce que cela impacte !

J'avais besoin de faire un stage sur un week-end complet pour réussir mon projet et je n'osais pas le demander à ma femme qui gère déjà beaucoup les enfants. L'autre soir, alors que nous échangeons et que je lui communiquais l'Énergie que m'apportait ce projet, mon Envie d'avancer et comment ce projet avait du sens dans ma vie, j'ai juste évoqué le sujet et elle m'a spontanément proposé que j'assiste à ce stage sans même lui en avoir fait la demande ! La Liberté s'est ainsi offerte à moi. »

### ✳ Fuir l'absence d'Envie, d'Énergie ou de Liberté

Pourquoi traîne-t-on ? Pourquoi rien n'avance ?

Lorsque je n'ai pas d'Envie, j'aurai beau avoir le maximum d'Énergie et de Liberté, je n'avancerai pas si je ne sais pas vers quoi utiliser cette Énergie et cette Liberté. Et si j'ai de l'Énergie et de l'Envie mais aucune Liberté, je ne pourrai pas faire grand-chose, même avec la meilleure volonté.

C'est exactement ce qu'il se passe lorsque :

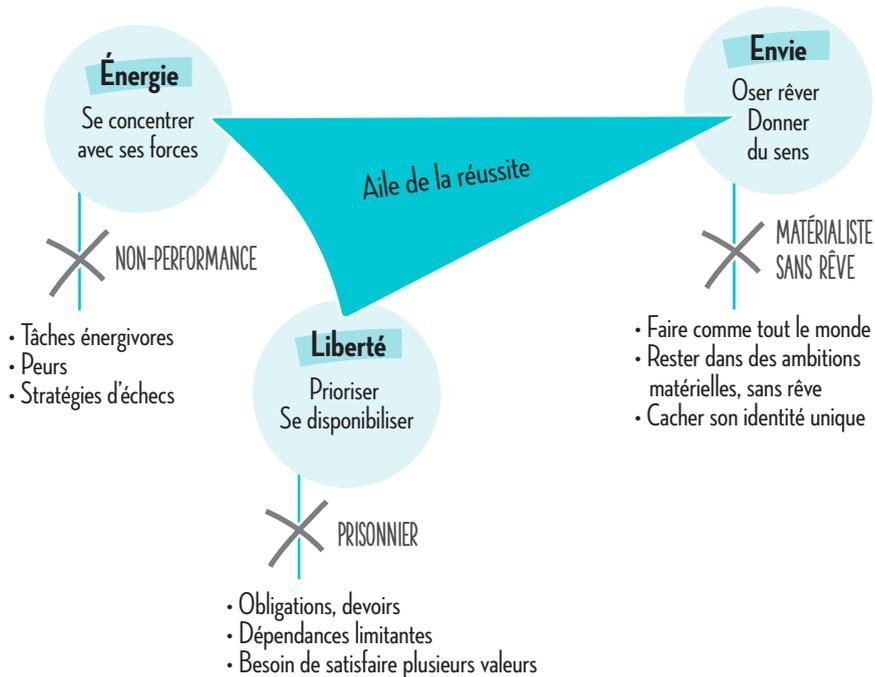
- je ne m'autorise pas à rêver à des jours meilleurs. Je n'imagine pas la vie qui me ferait plaisir de peur de vivre déçu. Je reste dans des ambitions matérielles sans tenir compte de mes valeurs, de ce qui est important pour moi dans la vie, de ce qui a du sens → Pas d'Envie ;
- je réalise des tâches laborieusement ou dont je n'ai pas envie, lorsque je ne prends pas de plaisir dans ce que je fais → Pas d'Énergie ;

- je n'ai pas le choix de mes activités, je dois aller faire des choses qui m'ennuient prodigieusement. Je suis alors contraint de me comporter d'une certaine manière par rapport à quelqu'un ou à des croyances, des conventions dont j'ai héritées, je suis enfermé dans mes schémas → Pas de Liberté.

Alors, mon niveau de bonheur et/ou de réussite est faible lorsque je me regarde dans la glace et que je parle avec mon cœur.

Je vérifie ainsi l'équation précédente :

$$0 \text{ Envie} \times 0 \text{ Énergie} \times 0 \text{ Liberté} = 0 \text{ Réussite} + 0 \text{ Bonheur.}$$



Il faut donc amoindrir tout ce qui est susceptible de vous retirer de l'Envie, de l'Énergie, de la Liberté afin de réussir à avoir la vie de vos rêves.

### \* Doper son Envie pour prendre de l'élan

Je peux doper mon Envie d'avancer pour avoir la vie de mes rêves en :

- identifiant ce qui a du sens dans ma vie, ce qui me motive et ce qui serait une vie de rêve pour moi ;

- listant les projets de changements que je pourrai entreprendre pour me réaliser ;
- donnant de la visibilité sur les étapes par lesquelles je vais passer pour y arriver (planning) :
  - L'étape IV vous permet d'identifier le sens de votre vie, votre rêve, vos projets de changements et de vous projeter dans le futur sur leur réalisation.
- vivant par avance les effets positifs de la réussite d'un projet :
  - Appliquer le chapitre V.2 « Réduire mes peurs avec le SCORE ».
- gérant mes peurs et autres émotions négatives lorsqu'elles se présentent :
  - Chapitre VI.3, « Je gère mes émotions » ; chapitre VI.5, « Sortir d'un drame » ; chapitre V.3 « Faire baisser la pression ».

### ✳ **Se remplir d'Énergie pour décoller**

Je me remplis d'Énergie dès que j'utilise mes ressources :

- mes talents : prévoyez le plus possible des tâches qui font appel à vos talents ;
- mes savoir-faire, savoir-être : ce sont mes qualités ;
- mes expériences passées réutilisables, mes stratégies de succès ;
- mes valeurs qui génèrent une forte motivation : travailler en équipe, innover...
  - L'étape III vous permet d'identifier vos talents, vos qualités, vos valeurs, vos expériences réutilisables à travers l'analyse de vos réussites.
- l'aide et/ou le soutien de personnes de mon entourage :
  - Lire les chapitres II.3, « Bien mentorer », et II.4, « Savoir demander ».
- des petits moments de bonheurs futurs à me créer :
  - Utiliser la liste constituée au chapitre II.1 « Repérer mes petits bonheurs ».

### ✳ **Et développer sa Liberté de prendre de la hauteur**

Je peux développer ma Liberté de réussir un objectif si je dépasse mes blocages ou mes limites mentales et trouve des solutions aux questions ci-dessous. Pour chacune des questions, vous trouverez les chapitres de ce livre qui apportent des solutions :

- Quels sont les freins qui risquent de m'empêcher d'utiliser mes talents et mon Énergie pour réaliser ce projet dont j'ai Envie ? Quelle peur ou quel blocage m'empêche de réaliser ce dont j'ai envie ?
  - Chapitre V.2 « Réduire mes peurs avec le SCORE » ; chapitre V.4 « Booster ma confiance pour réussir » ; chapitre VI.2 « Bloqué ? Je décide d'un scénario S1/S2/S3 »

- Comment vais-je agir par rapport à un entourage envahissant qui me sur-sollicite (que j'ai probablement contribué à créer) ?
  - Chapitres II.3 « Bien mentouer » ; II.4 « Savoir demander ».
- Quelles tâches me coûtent plus qu'elles ne me rapportent ? Comment les déléguer ou les refuser ?
  - Chapitre III.6 « Vendre mes talents en entreprise ».
- Suis-je de ceux qui veulent tout faire en même temps et qui au final n'avancent sur rien ? Comment vais-je lâcher prise de cela ?
  - Chapitre V.3 « Faire baisser la pression » ; chapitre IV.5 « Évaluer et planifier mes projets » ; chapitre II.5 « Me libérer du temps » ; chapitre VI.1 « Bien construire mon projet » ; chapitre VI.1 « Je pilote mon projet de vie ».
- Ai-je suffisamment d'estime de moi ou de confiance en moi pour le faire ?
  - Chapitre II.6 « Positiver avec le sac de + » ; chapitre I.7 « Faire le point et fêter mon avancement » ; chapitre V.4 « Booster ma confiance pour réussir ».
- Ou alors suis-je dépendant d'une croyance qui va me limiter ou d'un conflit interne ?

Il suffit que je croie fermement qu'« il n'est pas possible de travailler en se faisant plaisir » et je vais tout mettre en place, consciemment ou inconsciemment pour m'épuiser au travail. Heureusement, vous trouverez des remèdes à cela dans ce livre !

- Revoyez l'exercice I.1 en remplaçant « bâtir la vie de ses rêves » par l'objectif que vous voulez atteindre et sur lequel vous percevez en vous une limite.
- Chapitre VI.6 « Suivre mon inconscient, je teste ! » ; chapitre VI.7 « Je change de système, j'arrête de boucler » ; chapitre VI.9 « Trop de bonheur : comment faire face ? »



# Quels sont mes besoins ?

« Le besoin fait tout faire. »

Plaute

## Identifier ses priorités

Vous faites partie des personnes pressées ou vous aimez bien aller à l'essentiel, définissez ici vos priorités.

### Exercice 1.2

#### Quelles sont mes priorités ?

Répondez aux questions suivantes pour définir vos priorités.

**1. Quelles sont vos principaux objectifs ? Numérotez de 1 à 7 les propositions suivantes, 1 étant la plus prioritaire.**

- ..... Renforcer ma confiance en moi
- ..... Me repositionner professionnellement
- ..... Réaliser des projets qui me tiennent à cœur
- ..... Me définir un projet de vie, remettre du sens dans ma vie
- ..... Améliorer mon bonheur au quotidien
- ..... Lever des freins, des blocages
- ..... Changer de poste