

Florent FUSIER

L'art de maîtriser sa vie

Vos limites sont
vos plus grandes forces



EYROLLES

Collection **Communication consciente**



Découvrez le meilleur de vous-même !

Nous sommes tous confrontés un jour ou l'autre à nos propres limites. Comment avancer, surmonter nos peurs et nos obstacles pour réduire l'écart entre ce que nous sommes et ce que nous pourrions devenir ? Comment réaliser notre plein potentiel plutôt que rester assujettis à nos blocages ?

Florent Fusier nous propose de changer de point de vue sur nous-mêmes. Et si derrière chaque limitation personnelle, se cachait une grande force à libérer ? Plutôt que de nous accabler en ressassant nos problèmes, nous aurions tout intérêt à les considérer comme des opportunités de grandir, de nous dépasser, de révéler le meilleur de nous-mêmes. Ce livre est un véritable programme d'autocoaching en quatre étapes : identifier ses propres limites, se préparer au changement, transformer ses émotions négatives en énergie positive, utiliser son plein potentiel. S'appuyant sur les ressources de la PNL et de la neuro-sémantique, il donne au lecteur désireux de se prendre en main, des clés pour changer et devenir acteur de sa vie.

***Florent Fusier** est consultant, formateur et coach, fondateur de l'institut international Human Potentials Development pour lequel il intervient en France et à l'étranger. Enseignant en neuro-sémantique, en PNL, il est le créateur du Neuro-Activ Coaching®, un modèle de coaching innovant.*

L'art de maîtriser sa vie

Vos limites sont vos plus grandes forces

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Anna Crine

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, 2012
ISBN : 978-2-212-55453-3

Florent Fusier

L'art de maîtriser sa vie

Vos limites sont vos plus grandes forces

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered on it, which is part of the publisher's branding.

Dans la collection « Comprendre et agir » :

Juliette Allais, *Décrypter ses rêves*
Juliette Allais, *La Psychogénéalogie*
Juliette Allais, *Au cœur des secrets de famille*
Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*
Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson,
Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie
Lisbeth von Benedek, *La Crise du milieu de vie*
Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*
Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*
Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*
Sophie Cadalen, *Inventer son couple*
Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*
Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*
Cécile Chavel, *Les Secrets de la joie*
Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*
Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*
Ann Demarais, Valerie White, *C'est la première impression qui compte*
Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*
Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*
Laurie Hawkes, *La Peur de l'Autre*
Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*
Lorne Ladner, *Le bonheur passe par les autres*
Mary C. Lamia et Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*
Lubomir Lamy, *L'amour ne doit rien au hasard*
Lubomir Lamy, *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*
Virginie Megglé, *Couper le cordon*
Virginie Megglé, *Face à l'anorexie*
Virginie Megglé, *Entre mère et fils*
Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*
Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*

Patrick Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*
Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*
Alain Samson, *La chance tu provoqueras*
Alain Samson, *Développer sa résilience*

*Dans la collection « Les chemins de l'inconscient »,
dirigée par Saverio Tomasella :*

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*
Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella,
Habiter son corps
Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*
Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*
Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*
Saverio Tomasella, *Oser s'aimer*
Saverio Tomasella, *Le sentiment d'abandon*
Saverio Tomasella, *Les Amours impossibles*
Saverio Tomasella, *Hypersensibles*

*Dans la collection « Communication consciente »,
dirigée par Christophe Carré :*

Christophe Carré, *Obtenir sans punir*
Christophe Carré, *L'Auto-manipulation*
Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

Dans la collection « Histoires de divan »

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Préface

Ce que le lecteur va découvrir dans ce livre va lui donner non seulement l'opportunité de mieux apprécier sa propre compagnie mais aussi de prendre intensément plaisir à communiquer avec les autres et à célébrer la vie.

Je le sais car j'ai vu des centaines de mes étudiants évoluer et grandir au fil des années en mettant en pratique ce qu'ils apprenaient en PNL (programmation neuro-linguistique), en neuro-sémantique et en systémique appliquée.

Voici presque dix ans que je connais Florent Fusier et son parcours est le meilleur témoignage de la pertinence et de la puissance des approches proposées dans ce livre.

En quelques années, j'ai vu le jeune homme timide et intraverti qu'il était à l'époque de notre rencontre, découvrir sa puissance intérieure, prendre sa place d'homme et d'être humain, faire évoluer son métier pour aller vers ce qui le passionne vraiment, s'ouvrir aux autres et prendre plaisir à parler en public, fonder une famille, créer sa propre entreprise, etc.

Ce livre n'est donc pas juste un catalogue de bonnes idées et de théories intéressantes mais un manuel pratique basé sur des modèles vécus et des résultats concrets. De plus Florent Fusier y apporte une

dimension d'humanisme et de sagesse que lui confère le travail intérieur qu'il mène tranquillement au fil des années.

Gageons que cet ouvrage en appellera d'autres et donnera au lecteur l'envie d'autres rencontres.

Avignon, le 30 juillet 2012, Gilles Roy

Remerciements

Je tiens à remercier Gilles Roy, pour m'avoir fait l'honneur de préfacier cet ouvrage, mais aussi pour m'avoir tant inspiré dans ma volonté de devenir coach et formateur, et pour m'avoir formé et aidé à démarrer dans cette activité. Je remercie bien évidemment Michael Hall pour ses encouragements des débuts et sa confiance, auprès de qui j'ai pu me former directement. Je remercie également mon ami Vincent, qui a fait preuve de patience et de persévérance en m'aidant à relire mes écrits au fur et à mesure que cet ouvrage prenait vie. Mon ami Roger, pour ses conseils et ses idées vraiment intéressantes sur l'entrepreneuriat. Le soutien et les conseils de Christophe Carré, directeur de collection et auteur, ont également été déterminants dans l'écriture de ce livre. Et, enfin, merci à ma femme et à mon petit Sacha, pour leur compréhension et leur patience, lorsque j'ai passé des nuits rivé à mon ordinateur pour écrire. Je n'oublie pas ma mère, non plus que mes grands-parents maintenant disparus, pour m'avoir toujours soutenu dans mes choix de vie sans aucun jugement. Merci à toutes celles et ceux qui ont participé à mes formations et que j'ai accompagnés en coaching, et qui m'ont fait vivre tant de belles expériences.

Table des matières

Préface	VII
Remerciements	IX
Introduction	1

PREMIÈRE PARTIE

Prendre conscience de ses limites

Chapitre 1 – Identifiez vos propres limites	9
Comprenez vos limites.....	9
Vos limites : vos forces de demain	15
Chapitre 2 – Apprenez à vous connaître	19
La carte n'est pas le territoire.....	19
La dynamique des émotions.....	23
Vos croyances créent votre réalité	32

DEUXIÈME PARTIE

Se préparer au changement

Chapitre 3 – Fixez vos objectifs	39
Définissez vos objectifs avec efficacité.....	40
Utilisez le pouvoir de l'intention	53

Chapitre 4 – Posez des bases solides	61
Devenez responsable et autonome	63
Passez de la position de victime à celle d'acteur	68
Développez votre estime de soi	80

TROISIÈME PARTIE

Transformer ses limites en forces

Chapitre 5 – Balayez les obstacles du chemin	95
Dépassez vos croyances limitantes	96
Transformez vos émotions négatives	107
Apprivoisez vos dragons intérieurs	117
Chapitre 6 – Créez des relations riches avec les autres	121
Établissez des relations de confiance	122
Gérez les critiques avec élégance	133
Chapitre 7 – Adoptez un regard nouveau sur les difficultés	149
Restez optimiste face aux difficultés	150
Apprenez de vos erreurs	160

QUATRIÈME PARTIE

Utiliser son plein potentiel

Chapitre 8 – Avancez à grands pas	169
Utilisez le pouvoir de focalisation	170
Passez de l'idée à l'action	177
Développez de nouvelles compétences comportementales	184

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 9 – Facilitez le changement	193
Utilisez la passion comme moteur	194
Vivez dans l’instant présent.....	198
Conclusion	205
Table des outils d’autocoaching	209
Annexes	211
Bibliographie	213

Introduction

La plus grande perte dans le monde est la différence entre ce que nous sommes et ce que nous pourrions devenir.

Ben Herbbster

Peu importe notre niveau actuel de réussite, qui nous sommes et ce que nous faisons. Que nous ayons le sentiment d'avoir déjà bien avancé dans la vie ou de ne plus progresser, un jour ou l'autre, nous sommes tous confrontés à nos propres limites, à ces moments où nous sentons que nous devons avancer ou dépasser nos peurs et nos blocages.

Maîtriser sa vie, c'est comprendre son propre fonctionnement, connaître ses limites et savoir comment les repousser lorsqu'elles nous empêchent de nous réaliser. Divers courants de psychologie et certaines traditions spirituelles soulignent un point fondamental : l'être humain porte en lui le besoin de s'accomplir et de se réaliser. Il avance et est heureux, lorsqu'il ressent qu'il s'accomplit et qu'il va au-delà de ses blocages.

Aussi, deux possibilités s'offrent à vous : essayer de faire taire en vous ce besoin d'accomplissement et vivre avec un goût d'amertume et de frustration, ou bien laisser ce besoin vous transporter vers le meilleur de vous-même, dans les espaces où vous développerez vos plus beaux potentiels.

Le choix n'est pas simple, car quelle que soit l'option prise, vous passerez par des moments difficiles. Sachez seulement qu'en choisissant d'éteindre cette lumière qui est en vous, celle qui vous porterait dans les plus hautes sphères de votre épanouissement, alors la vie vous semblera bien plus terne, fade et difficile, que si vous choisissiez la seconde option.

Si vous êtes en train de lire ce livre, c'est que d'une manière consciente ou inconsciente votre choix est déjà fait : celui d'avancer, de laisser s'exprimer votre flamme intérieure pour qu'elle grandisse et éclaire votre vie. Chercher à maîtriser sa vie passe par un voyage intérieur pour découvrir véritablement qui nous sommes, ce qui nous bloque, ce qui retient l'expression actuelle de nos talents et potentiels. Ce livre vous apprendra à libérer toute cette énergie, pour donner vie à l'expression du meilleur de vous-même.

Nous sommes souvent désemparés face à nos limites ou nos blocages de toutes sortes, nous avons parfois le sentiment d'avoir tout essayé, en vain, pour changer un comportement, une pensée ou une émotion, qui nous empêche de vivre pleinement notre vie personnelle, familiale ou professionnelle. Plus nous nous focalisons sur ce problème, plus il prend de l'importance. Nous avons alors le sentiment d'être pris à jamais dans un cercle vicieux.

Et si vous regardiez les choses différemment ? Plutôt que de ressasser ces pensées, accompagnées de colère, de frustration voire de dégoût, pourquoi ne pas considérer ces limites comme un potentiel à développer, comme un talent caché à révéler ? Si vous vous disiez que ce qui vous bloque le plus est justement ce que vous avez de plus grand à développer ?

Il est souvent admis que pour améliorer son efficacité, il faut exploiter ses points forts. Prenons le problème à l'envers. Et si vos plus gros blocages ou limites constituaient au contraire la base de votre potentiel, de votre talent, de votre force et de votre efficacité à développer ?

Nos limites nous donnent l'impression d'être retenu par un grand élastique autour de la taille. Elles restreignent nos actions, et il est particulièrement difficile de s'en défaire. Mais le jour où nous y parvenons, nous apprécions pleinement la libération. Toute l'énergie comprimée par le problème devient alors une formidable force qui nous propulse en avant. Imaginez-vous un instant dépasser vos plus grands blocages actuels. N'est-ce pas cela qui vous ferait avancer le plus ? N'est-ce pas ici qu'il vous faut creuser pour développer votre potentiel ?

En s'intéressant au parcours de personnes qui réussissent, peu importe leur domaine, il est étonnant de noter qu'elles ont souvent un point commun. Ces personnes ont généralement connu des blocages bien plus importants que la plupart d'entre nous, dans le domaine même où elles réussissent maintenant. On pense souvent à tort qu'elles ont des facilités innées, mais la réalité semble révéler le contraire.

L'art de maîtriser sa vie, c'est réussir à dépasser ses plus grandes limites et d'en faire ses plus grandes forces, pour simplement vivre pleinement, laisser ses talents s'exprimer, ses potentiels se développer et être véritablement épanoui. C'est aussi relever les défis qui se présentent à nous au cours de notre vie, y faire face pour avancer sur notre chemin. Cela ne garantit pas une vie facile et tranquille, mais son goût sera bien meilleur.

À la lecture de ce livre, vous apprendrez à mieux vous connaître, à identifier vos blocages, mais aussi à aborder les problèmes différemment. Vous découvrirez comment transcender vos limites pour en faire vos plus grandes forces. Nécessitant un important travail sur soi, le chemin ne sera pas de tout repos, mais imaginez d'ores et déjà ce que vous pourriez accomplir en recyclant l'énergie négative, contenue en vous, en une énergie positive pour aller de l'avant. Pour cela, vous devez comprendre comment vous fonctionnez, et apprendre à vous fixer des objectifs pour réaliser ce voyage de transformation.

Vous commencerez par apprendre à poser des bases solides pour vous donner la force et l'énergie nécessaires à dépasser vos propres limites. Vous apprendrez à adapter votre attitude, afin de faciliter le changement et la transformation. Puis nous transformerons les émotions négatives, dévoreuses d'énergie, et apprivoiserons vos « dragons intérieurs », freins à votre réussite. Petit à petit, vous ne vous laisserez plus submerger par vos problèmes et vos difficultés, vous apprendrez à faire face et à réagir pleinement.

Maîtriser sa vie ne signifie en aucun cas faire cavalier seul. Aussi, pour avancer en harmonie avec les autres, nous verrons comment

améliorer vos relations et comment développer des relations plus riches.

Pour vous aider dans cette démarche, cet ouvrage vous fournit un maximum d'outils. Véritable guide pratique, il contient des exercices et des techniques d'autocoaching pour mettre en application vos acquis de manière concrète et efficace. Vous allez non seulement apprendre sur vous-même, mais aussi expérimenter des outils de transformation qui ont déjà fait leurs preuves à travers le monde.

Parce qu'Einstein disait : « La vie, c'est comme une bicyclette, si l'on n'avance pas on perd l'équilibre », je vous propose d'avancer et de commencer maintenant ce voyage au cœur de vous-même. Je ne peux pas vous dire où tout cela vous mènera, mais je peux vous garantir que vous serez surpris par le monde de possibilités que vous allez découvrir.

PREMIÈRE PARTIE

Prendre conscience de ses limites