

Nicolas Sarrasin

LE PLAN B POUR BONHEUR

**Des stratégies simples et concrètes
pour améliorer votre vie !**



**WWW.NICOLASSARRASIN.COM: Le blogue du développement personnel...
qui mord !**

Copyright © Nicolas Sarrasin.

Copyright © Pink Sherbet Photography pour l'image de la couverture.

Tous droits réservés, incluant le droit de reproduction en partie ou en
totalité et sous tous les formats.

www.nicolassarrasin.com

Rédigé et produit au Canada.

« La meilleure chose qui soit à propos de l'avenir, c'est qu'il arrive
seulement une journée à la fois. »
Abraham Lincoln

« Acceptez la responsabilité de votre vie. Sachez que vous seul pouvez
vous rendre là où vous le désirez, et personne d'autre. »
Les Brown

Table des matières

Introduction. Comment ce livre peut-il vous aider ?	2
Adoptez les attitudes des personnes qui se réalisent le plus.....	6
Apprenez à vous connaître pour rester authentique !	14
Nourrir l'espoir et la force d'aller toujours plus loin	22
Prenez la responsabilité de votre succès	29
Comment vous fixer des objectifs et les atteindre vraiment ?	39
Un mot pour terminer	52
Tout ce que je vous réserve d'autre, gratuitement, pour poursuivre votre développement personnel !.....	56

Introduction. Comment ce livre peut-il vous aider ?

Bonjour ! Je vous souhaite la bienvenue dans les pages de ce livre qui – je l’espère de tout cœur – vous aidera à entamer un processus de développement personnel durable. Ce livre contient une part importante des découvertes que j’ai faites dans ma poursuite incessante du bonheur. Je suis toujours à l’affût des petites différences, des idées et des stratégies qui, une fois que vous les comprenez bien et que vous les appliquez, améliorent profondément votre quotidien.

Ce livre présente une vérité simple mais fondamentale: pour vous motiver, vous devez choisir de faire ce que vous désirez le plus. Et comment y arriver ? En vous concentrant sur la base de petits gestes qui transformeront votre vie. Au fil des pages, je vous proposerai donc des questions constructives, parfois délicates ou déconcertantes, qui faciliteront la prise de conscience et l’enthousiasme pour aller plus loin à travers des actions concrètes. Des réflexions que j’ai composées et des citations inspirantes émaillent également les pages de ce livre pour vous encourager et vous inspirer davantage dans l’amélioration de votre vie.

Ainsi, ce livre ne se compose pas seulement de théorie. Les sujets que j’y aborde sont fréquemment accompagnés d’exercices tandis que d’autres vous proposent davantage de nourrir votre réflexion. J’ai

également consulté des experts de plusieurs domaines pour vous livrer les meilleures idées et les stratégies qui ont prouvé leur efficacité.

Qu'est-ce que ce livre vous apportera ?

Les pistes de réflexion et les exercices que je vous propose dans ce livre ont été choisis pour vous aider, directement et indirectement, à améliorer les facettes les plus importantes de votre vie. À la fin de chaque partie, je vous fournis des exercices et des ressources pour aller plus loin (sur Internet, à travers des livres, des experts, des articles, etc.)

En relation à chaque sujet, je vous suggère de **retenir les idées et les stratégies** :

- **Qui s'appliquent le plus à vous;**
- **Dont vous pouvez vous souvenir facilement;**
- **Qui apporteront les meilleures améliorations à votre vie;**
- **Que vous êtes le plus motivé à appliquer.**

N'essayez donc pas de mettre en œuvre en même temps tout le contenu que je vous suggère ! Il se peut que certaines stratégies ne conviennent pas à votre personnalité, à vos intérêts, à la quantité d'énergie et au temps disponibles, etc. Le plus important consiste à

retenir d'abord quelques stratégies d'amélioration à appliquer sans plus attendre.

Et parmi les idées que vous ne mettrez pas en œuvre immédiatement, notez celles que vous pourrez revoir à un autre moment. Je vous conseille aussi de parler de vos nouvelles habitudes à toutes les personnes à qui elles pourraient être utiles. **Le fait d'en parler renforcera votre implication personnelle et vous motivera, en plus de donner l'exemple et d'aider les autres à vous imiter !**

Des outils et de la motivation pour réussir !

Mon but n'est pas seulement de vous inspirer mais aussi de vous motiver à travers les suggestions et les réflexions de ce livre. Puisque je veux vous fournir des outils concrets qui visent les meilleurs résultats possibles, voici un conseil : **gardez votre processus d'amélioration ouvert et flexible. Nous cessons souvent nos efforts parce que nous laissons notre discours intérieur nous culpabiliser de ne pas avoir continué.** C'est cela qui nous porte le plus souvent à arrêter et qui nous décourage par la suite. Si vous voyez ce livre comme un processus continu d'amélioration, vous percevrez les échecs et les difficultés comme autant d'étapes positives en faveur de votre mieux-être !

Les idées et les stratégies que je vous propose ont fait leurs preuves auprès d'un grand nombre de personnes. Elles ont bénéficié à d'autres, profitez-en vous aussi ! **Partagez ce livre, les réflexions et les actions qu'il suscite, faites le don du bonheur et de la motivation à ceux et celles que vous aimez ! Demandez ensuite aux autres de vous dire quelles sont les idées et les stratégies qui leur ont été le plus utiles. Vous pouvez même appliquer les stratégies de ce livre entre ami(e)s ou en couple.** Les échanges et le dynamisme qui en résulteront augmenteront mutuellement votre motivation et raffermiront vos relations !

Enfin, si possible, reprenez la lecture de ce livre chaque année. Comme votre vie aura changé et que vous aurez adopté de nouvelles habitudes, le fait d'approfondir chaque année les dimensions que je vous propose vous aidera à consolider vos acquis et à vous concentrer sur ce que vous aviez négligé par le passé, ce qui augmentera encore vos résultats. Et surtout, vous prendrez conscience de tout le chemin que vous aurez parcouru, ce qui sera absolument motivant et gratifiant !

Êtes-vous prêts à débiter ce compte à rebours vers une vie meilleure ?

Adoptez les attitudes des personnes qui se réalisent le plus

« La réussite, c'est obtenir ce que l'on veut. Le bonheur, c'est apprécier ce que l'on obtient. »

Brown. H. Jackson

J'aimerais débiter avec enthousiasme ce livre en vous montrant comment vous pouvez révolutionner certaines de vos manières de penser pour mieux vous réaliser. Je vous présente quatre attitudes caractéristiques des personnes qui se réalisent le plus ! Pensez-y, nous venons tous au monde avec une chance inouïe. Nous avons tant de ressources personnelles que nous pouvons pratiquement tout faire. Mais profitons-nous de toutes ces possibilités ? Mesurons-nous vraiment l'ampleur de tout ce que nous pouvons obtenir de la vie ?

Apprivoisez votre existence

Nous n'avons qu'une vie à vivre. Pourquoi alors nous contenter de la banalité et des habitudes ? Pourquoi tolérer de vivre à demi, noyé par le travail, ou de vivre par procuration en rêvant d'être à la place des acteurs au cinéma. Votre vie peut se comparer à une œuvre d'art fantastique. Si vous n'y travaillez pas, elle ne pourra pas s'améliorer d'elle-même. Voici quatre initiatives à adopter si vous désirez vous inspirer de celles et ceux qui se réalisent le plus !

1. Concentrez-vous sur ce que vous désirez au lieu de ne penser qu'à ce que vous ne voulez pas

Les personnes qui façonnent leur vie savent ce qu'elles désirent. Elles possèdent une vision, des objectifs et exploitent pleinement leur potentiel. Elles savent que les problèmes sont temporaires et, pour cette raison, ne restent jamais bloquées longtemps. Elles trouvent toujours de nouvelles solutions. Les personnes qui ne se réalisent pas, de leur côté, ne pensent qu'à éviter les souffrances qu'elles ont déjà vécues. Elles concentrent ainsi leur énergie à *éviter tout ce qu'elles ne veulent pas*. Résultat ? Elles ne prennent pas de risques et n'obtiennent pas non plus ce qu'elles veulent...

Si vous visez les étoiles, vous décrocherez peut-être la lune. Si vous ne visez que le plafond, vous ne décrocherez qu'une ampoule... La plupart des personnes qui vivent un quotidien extraordinaire croient en leurs rêves depuis longtemps. Elles se donnent des objectifs qu'elles accompagnent d'actions concrètes. Au contraire, pour ne rien obtenir de la vie, il suffit de penser à tout ce que nous pouvons perdre. Cela limite merveilleusement bien nos rêves, nos choix et nos initiatives.

* * *

*Pour vous réaliser, concentrez-vous sur vos ressources et non
pas seulement sur ce qui vous manque.*

* * *

2. Construisez votre vie au lieu de la subir

Les personnes qui se réalisent prennent la responsabilité des résultats qu'elles obtiennent. Si elles ne sont pas satisfaites, elles cherchent en elles-mêmes les manières d'améliorer les choses. Elles comptent sur elles-mêmes et n'attendent pas que les autres, les événements, le gouvernement ou la loterie règle leurs problèmes... Au contraire, les personnes insatisfaites de leur vie ignorent souvent tout ce qu'elles peuvent changer. Elles rejettent la faute sur ce qu'elles ne contrôlent pas et n'exercent pas leur pouvoir sur leur existence. Pire, elles jouent souvent à la victime, ce qui les rend dépendantes de l'attention et de la pitié des autres.

3. Découvrez la différence entre un simple souhait et une véritable décision

Tout le monde aimerait vivre des choses fantastiques, mais peu de gens semblent vraiment prêts à faire ce qu'il faut pour que cela se produise. Nous nous contentons souvent de formuler des souhaits :

« j'aimerais maigrir », « j'aimerais changer d'emploi », « j'aimerais prendre ma retraite à cinquante ans ». Mais nous nous inventons une multitude de raisons pour ne rien faire, et nous n'obtenons rien. Au contraire, les personnes qui se réalisent prennent de véritables décisions. Puisqu'elles assument la responsabilité de leurs résultats, elles continuent d'essayer jusqu'à ce qu'elles aient obtenu ce qu'elles désirent.

* * *

« Quelle est la recette du succès ? De bonnes relations, des idées géniales et de la chance, peut-être. Mais ajoutez-y surtout une bonne dose de travail ! »

* * *

4. Soyez ambitieux au lieu de voir la vie en tout petit

Les personnes qui ne se réalisent pas examinent sans cesse ce qui pourrait les faire échouer. Elles se dérobent, remettent au lendemain et justifient leur inaction. Leurs excuses vont de l'impression de ne pas avoir les qualités requises pour réussir à celle d'être prétentieuses si elles aspirent à davantage qu'un petit pain. De leur côté, les personnes qui se réalisent savent saisir les occasions malgré les obstacles et les difficultés. Elles sont prêtes à faire face aux situations qu'elles désirent vivre. Leurs initiatives portent fruit parce qu'elles font ce qu'il faut

pour réussir : elles aiment apprendre, elles sont créatives, ne remettent rien au lendemain, etc.

Comme vous le voyez, si des dimensions de votre vie ne vous satisfont pas, vous pouvez dès aujourd'hui commencer à imiter les personnes qui se réalisent le plus. Et n'oubliez pas, vous n'avez qu'une vie à vivre !

Un exercice pour nourrir le sens et vous motiver

Il existe deux grandes forces qui dirigent la majorité de nos comportements et se retrouvent à la base de la motivation. Il s'agit de la recherche du plaisir et du désir d'éviter ce qui nous fait souffrir. Ces forces influencent nos choix, nos actes, nos pensées et donc... notre motivation. Et l'un des grands problèmes lorsqu'il s'agit de nous réaliser concerne notre motivation à nous impliquer vraiment !

* * *

L'un des mystères du succès se cache derrière le mot

« excellence ».

* * *

Pour vous motiver, les actions que vous faites doivent être signifiantes, c'est-à-dire que vous devez avoir une vision à *long terme*

des conséquences que vos actions (constructives ou pas) vous apportent. Voici un exercice qui vous aidera à augmenter le sens et la motivation dans ce que vous faites.

Inscrivez un ou deux buts que vous voulez réaliser et qui sont vraiment importants pour vous, améliorer votre relation amoureuse ou faire plus d'exercice, par exemple.

1.

2.

Le confort de ne pas changer : découvrez quels plaisirs et quelles souffrances à court et à long terme vous associez au fait de ne pas changer:

Faites une liste des souffrances que vous associez au fait de réaliser ces buts (vous avez peur d'échouer, par exemple).

Notez quels plaisirs vous apporte le fait de ne pas changer (ce n'est pas forçant, il n'y a pas de mauvaises surprises, etc.).

Les raisons que vous avez notées constituent le sens qui vous retient, qui vous empêche d'avancer.

La satisfaction de changer pour le mieux : découvrez quels plaisirs vous gagnerez et quelles souffrances vous éliminerez à court et à long terme si vous changez:

Écrivez tout ce qu'il vous en coûtera si vous ne réalisez pas les actions et les objectifs que vous devriez faire (ex. : honte, absence d'améliorations, etc.)

Écrivez tout ce que les actions et le fait de réaliser vos objectifs positifs vous apporteront dans votre vie (ex. : fierté, satisfaction, quelles améliorations, etc.)

Des suggestions pour aller plus loin

Un article sur la base de la motivation et les fondements de la réalisation de soi selon le psychologue Abraham Maslow :

http://fr.wikipedia.org/wiki/Pyramide_des_besoins

A. C. Ping, *Être*, Éditions Le Jour, 2007, 156 p.

Apprenez à vous connaître pour rester authentique !

« La véritable éducation consiste à tirer le meilleur de soi-même.

Mahatma Gandhi

Vous connaissez-vous bien ? La réponse à cette question est fondamentale. En effet, la connaissance de soi se situe à la base de toute amélioration personnelle. Elle nourrit votre motivation et votre estime de soi, elle vous permet de vous réaliser vraiment pour vous-même. Il n'est donc pas surprenant que les personnes les plus authentiques se connaissent bien ! Voici l'anatomie d'une attitude qui vous aidera à vous réaliser pleinement.

Connais-toi toi-même

« Connais-toi toi-même », telle était la maxime personnelle du philosophe Socrate. Elle représente la première étape de toute amélioration personnelle. La connaissance de soi est fondamentale à notre équilibre. Nous avons commencé à faire connaissance avec nous-même depuis que nous sommes tout jeune. Et en vieillissant, certaines convictions se sont cristallisées à notre sujet. Mais nous changeons toute notre vie. Pour cette raison, la connaissance de soi est un processus sans fin ! Pensez à la dernière fois où vous accompli une

nouvelle activité. Vous ne saviez pas comment vous réagiriez. Vous ne saviez pas non plus si vous réussiriez...

Une société étourdissante

La société de consommation ne favorise pas l'introspection essentielle à la connaissance de soi. Trop de personnes se fuient elles-mêmes ou s'étourdissent d'activités, ce qui les empêche de se connaître davantage. Il faut aussi voir combien la connaissance de soi n'est pas une simple mode. Elle permet de vivre de manière harmonieuse et elle aide à assumer ses choix.

La connaissance de soi et l'estime de soi

Nous connaissons-nous vraiment ? Il y a de fortes chances que nous ayons parfois tiré des conclusions hâtives et négatives à notre sujet, ce qui a eu pour effet de miner notre estime de soi. Il est important de nous souvenir que nous avons obtenu de nombreux succès, car cela nous montre que nous sommes encore capables de réussir.

Dans le cadre de mon travail dans les organisations, j'ai eu l'occasion à plusieurs reprises d'observer des relations qui ne favorisaient pas l'estime de soi. Par exemple, un chef d'équipe était particulièrement critique envers les autres. Il se voyait supérieur à eux et profitait de toutes les occasions pour les critiquer. Il rabaissait les autres pour se

donner de la valeur. Il va sans dire qu'en pareil contexte, certains membres de son équipe tenaient compte de ses commentaires peu constructifs et cela influençait négativement leur manière de se percevoir, ce qui diminuait également leur motivation !

* * *

Souvenez-vous de chaque étape à travers lesquelles vous êtes passé; elles sont source de sagesse et de sérénité.

* * *

Malheureusement, nous retenons plus facilement les événements désagréables, comme les échecs et l'humiliation, que nos succès. Et si nous oublions nos réussites, nous risquons de penser que nous ne sommes pas bons à grand-chose. C'est d'ailleurs ce que le psycho-éducateur et spécialiste de l'estime de soi Germain Duclos a observé chez des plusieurs enfants qui n'arrivaient pas à se remémorer leurs succès passés.

Voici une astuce qui vous aidera à sauvegarder votre estime de soi lorsque vous apprenez à vous connaître. Il est normal de vous comparer aux autres pour glaner des informations à votre sujet. Seulement, il faut éviter de vous évaluer *globalement* lorsque vous procédez à ces comparaisons. Vous pouvez vous inspirer des autres, mais restez vous-même ! Il est impossible de devenir quelqu'un d'autre. Aussi bien apprécier la personne la plus importante de votre

vie : vous-même ! Si vous ne vous évaluez pas globalement par rapport aux autres, vous garderez votre estime de soi intacte.

Restez authentique !

Dans *Noces*, l'écrivain et philosophe Albert Camus écrit « [...] qu'est-ce que le bonheur sinon le simple accord entre un être et l'existence qu'il mène ? » Cela résume bien la notion d'authenticité. L'authenticité consiste à vivre de manière intègre envers ce que nous sommes.

Si vous prenez le temps de vous connaître, vous choisirez de vivre une vie qui correspond à vos valeurs. Vos valeurs correspondent à ce qui compte vraiment pour vous. Elles vous aident à mieux orienter vos objectifs et vos actions. Lorsque vous vivez dans l'authenticité, vous savez précisément qui vous êtes *par et pour vous-même*.

Ainsi, le fait de porter attention chaque jour aux dimensions positives de vous-même vous aide à forger la vision de qui vous êtes vraiment. Cette attitude vous conduit sur la voie de l'amélioration ! Mieux vous vous connaissez aujourd'hui et plus vous vivrez demain une vie qui vous remplira et qui respectera vraiment qui vous êtes...

Sur quoi porter votre attention pour vous connaître ?

Voici certaines dimensions à travers lesquelles vous pouvez apprendre à vous connaître. Si vous portez attention à ces dimensions, vous favoriserez la connaissance équilibrée de vous-même :

- Les connaissances sur votre corps
- Ce que vous connaissez de la manière dont vous réagissez aux événements
- Vos habitudes et vos goûts
- Vos aptitudes dans différentes activités
- Ce que vous connaissez de vos émotions
- Vos actions, vos décisions et votre vision de la vie

Saviez-vous que l'estime de soi provient de l'évaluation de ce que nous connaissons à notre sujet ?

Un exercice pour mieux vous connaître

La connaissance de soi et l'estime de soi passent par l'intérêt que vous portez aux nombreuses facettes de vous-même : vos paroles, vos actions, vos décisions, etc. La connaissance de soi est essentielle pour élaborer une vision, des buts et des actions concrètes qui donneront d'excellents résultats. Pour vous aider dans cette direction, répondez

aux questions suivantes. N'hésitez pas à écrire longuement tout ce à quoi vous pensez : cela vous fera découvrir davantage qui vous êtes.

1. Quels sont les traits de ma personnalité (par rapport à mes attitudes, mes réactions, mes émotions, mes relations interpersonnelles, etc.) ?

2. Quelles sont mes valeurs ? (Ce que je considère bon et important dans ma vie et dans le monde en général, comme l'honnêteté, la simplicité, la politesse, l'indépendance, l'excellence, la discipline, la créativité, le calme, l'enthousiasme, etc.)

3. Pourquoi ces valeurs sont-elles importantes pour moi ?
Qu'apportent-elles à ma vie ?

4. Quels sont mes goûts et mes intérêts ? (Ce que j'aime le plus, ce que je veux, etc.)

5. Existe-t-il de nouvelles activités que je pourrais essayer et qui correspondent à mes valeurs et à mes intérêts ? Lesquelles ? Que m'apporteront ces activités ?

6. Quelles nouvelles aptitudes pourrais-je développer ?

7. En quoi puis-je m'inspirer des autres pour essayer de nouvelles activités, pour développer de nouvelles expertises, etc. ? (Quels sont mes modèles ?)

8. Existe-t-il de fausses croyances que j'entretiens à mon égard et qui nuisent à mon estime de soi (« Je ne réussirai pas », par exemple) ? Si oui, écrivez de quelles manières ces croyances vous nuisent et remplacez-les par de nouvelles croyances, positives cette fois.

Après avoir répondu à ces questions en détail, faites lire ces réponses à une personne chère en qui vous avez confiance et qui vous connaît bien. Vous pourrez ainsi en discuter des différentes facettes

Des suggestions pour aller plus loin

Pour approfondir ce sujet fondamental, je vous recommande la lecture de mon livre [*Qui suis-je ? Redécouvrir son identité*](#). Il est disponible gratuitement sur mon site.

Pascale de Lomas, *Dé-com-ple-xez !*, Hachette, 2006, 149 p.

Patrick Estrade, *Ces souvenirs qui nous gouvernent : Les interpréter, les comprendre*, Robert Laffont, 2006, 285 p.

Nourrir l'espoir et la force d'aller toujours plus loin

« À se cogner la tête contre les murs, il ne vient que des bosses. »

Alfred de Musset

Il n'est pas tout de vous connaître et d'adopter les attitudes des personnes qui se réalisent. Dans les pages qui suivent, vous découvrirez pourquoi il est important de chérir l'espoir à propos de tout ce que vous faites. L'espoir et le sens sont tellement importants qu'ils nourrissent votre motivation et même votre désir de vivre. Vous apprendrez ici comment vous doter d'une vision et d'espoirs qui nourriront votre bonheur au quotidien et vous porteront au-delà de vos rêves.

* * *

L'espoir est le fils du renouveau et de la naissance.

* * *

Espoir et sens : la base de la vie

Chaque jour, nous vaquons à nos activités parce que nous leur accordons du sens, nous avons l'espoir d'améliorer notre vie. Le sens de ce que nous faisons joue un rôle crucial dans notre envie de vivre.

Le docteur Alex Pattakos est un spécialiste du sens et de l'espoir. Ses travaux s'inspirent de ce que le célèbre psychiatre Viktor Frankl a observé dans les camps de concentration pendant la Seconde Guerre mondiale. Frankl a constaté que ceux qui entretenaient le plus d'espoirs, comme celui de revoir leur famille ou de terminer un projet personnel d'envergure laissé inachevé, survivaient mieux et étaient plus positifs malgré les traitements inhumains que leur faisaient subir les nazis.

Selon le docteur Pattakos, de plus en plus de personnes recherchent un sens profond à leur existence : « Les gens commencent à réaliser qu'ils ne peuvent pas s'accomplir véritablement seulement à travers l'abondance matérielle et la gratification extérieure », nous dit-il. Plus une personne agit par plaisir et non par recherche d'argent ou de prestige et plus elle sera en santé physiquement. Elle se laissera aussi moins aller à la rumination et aux pensées négatives. Cet effet a été baptisé « *Flow* » en psychologie, ou expérience optimale.

« La recherche de sens a été identifiée comme une tendance lourde du XXI^e siècle. Cela sous-entend que de plus en plus de personnes recherchent un sens profond à leur existence. » Alex Pattakos

La base de la motivation

La vie de tout être humain est dirigée par deux grandes forces. Le désir d'obtenir du plaisir et celui d'éviter la souffrance. Nos actions s'articulent autour de ces grands pôles. Mais dans nos sociétés riches, les aspirations dépassent rapidement la seule satisfaction des besoins vitaux. C'est ainsi que le sens et l'espoir entrent en jeu, notamment dans le désir de faire ce qui a le plus d'importance pour nous, ce qui nous permet de nous réaliser.

* * *

Ne laissez pas tomber vos rêves. Sortez et donnez-vous à réaliser quelque chose de remarquable !

* * *

Mais il n'est pas si facile de nous doter d'une vision qui nous propulse en avant. Une vision se compose du sens et des espoirs qui donnent envie de vivre. Elle peut impliquer l'amour, la famille, le dépassement ou toute autre valeur qui vous tient à coeur. Le fait d'agir en accord avec vos valeurs décuple votre motivation. Votre vision est donc la manière dont vous voyez votre vie idéale. Sans vision, vous avancerez, mais beaucoup moins vite car vous n'aurez pas de raisons particulières de faire une chose plutôt qu'une autre. C'est bien cela, le fameux sens existentiel...

Espoir, bonheur et psychologie positive

Une nouvelle discipline scientifique issue de la psychologie cognitive, la psychologie *positive*, est de plus en plus populaire dans les universités, surtout aux États-Unis. Elle s'intéresse principalement aux gens heureux. L'un des chercheurs qui a beaucoup contribué à l'essor de cette nouvelle discipline, Martin Seligman, s'est particulièrement intéressé à l'optimisme. Espoir et bonheur vont donc de pair car, selon différentes recherches, ceux qui croient en quelque chose qui les dépasse éprouvent plus de bonheur que les autres.

L'espoir fait vivre...

Et il semble que l'espoir soit toujours au rendez-vous, même dans les pires conditions. Alex Pattakos a travaillé en 2005 à un programme pour soutenir les travailleurs humanitaires qui allaient en Indonésie à la suite du Tsunami qui a balayé les côtes de plusieurs pays d'Asie. À la suite de cette expérience, le docteur Pattakos rapporte que « loin d'avoir éteint l'espoir, le désastre n'a pas été suffisant pour empêcher les survivants d'espérer un avenir positif pour eux-mêmes et pour leur nation. » En d'autres mots, « l'importance de l'espoir leur a permis de transcender l'horreur de leur situation », ajoute-t-il.

* * *

*Tant que vous persévérez, vous continuez à avancer vers la
réalisation complète de vos rêves !*

* * *

Ainsi, plus vous enrichirez le sens de votre vie, plus vous nourrirez des espoirs réalistes mais ambitieux (sinon, d'où viendrait l'excitation de les réaliser ?), et plus vous vivrez des moments agréables. Vous serez aussi plus résilients face aux épreuves et vous assumerez plus facilement la responsabilité de votre vie.

Qu'est-ce qui nous fait perdre espoir ?

- ✓ De brusques changements dans notre vie.
- ✓ Un manque ou un excès de responsabilités.
- ✓ Une absence de stimulations et d'encouragements.
- ✓ Trop de stress et de soucis.
- ✓ Une déception ou une perte.
- ✓ Le fait de mettre la barre trop haut et d'échouer sans se donner de porte de sortie.

Exercice. Réappropriiez-vous vos rêves !

Nous pouvons réaliser nos rêves si nous les considérons comme des objectifs réels qui s'accompagnent d'actions concrètes. Nous avons

souvent de grands rêves lorsque nous étions jeunes et nous avons laissé au quotidien et aux commentaires négatifs entendus à droite et à gauche le soin de nous les faire oublier. Le manque de vision et d'enthousiasme tient beaucoup dans le fait que nos actions quotidiennes ne nous satisfont pas suffisamment. Nous nous sommes éloignés de nos rêves et de ce que nous sommes vraiment. Cet exercice est l'occasion de commencer à vous réapproprier vos rêves, votre vie, bref, tout ce que vous êtes !

Pour réapprendre à rêver, rappelez-vous de tout ce qui est vraiment important pour vous. Et ne laissez pas des pensées du type « Mais c'est bien trop ambitieux » ou « Je ne suis pas réaliste » briser vos rêves. Croyez-vous que celles et ceux qui ont réalisé des rêves extraordinaires se sont contentés d'être réaliste ? Pas du tout ! Ils ont cru en leurs rêves et ont fait ce qu'il faut pour en faire une réalité. Je poursuis moi-même ce processus depuis plus de 15 ans maintenant et je peux vous assurer que cela fonctionne !

Rédigez la liste de vos rêves en sautant une ligne entre chacun d'eux. Et à côté, précisez si ces rêves sont à court, moyen ou à long terme. Mettez-les ensuite par ordre d'importance.

Affichez bien en évidence la liste de ces rêves et lisez-la souvent (au moins une fois par semaine), car c'est la conviction que vous pouvez atteindre vos rêves et les actions que vous ferez qui vous permettront de les réaliser.

Des suggestions pour aller plus loin

Alex Pattakos, *Découvrir un sens à son travail*, Éditions de l'Homme, 2006, 190 p.

Viktor E. Frankl, *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, Éditions de l'Homme, 2006, 144 p.

Martin Seligman, *Le bonheur authentique. S'épanouir pour la vie en réalisant son potentiel grâce à la nouvelle psychologie positive*, Ada éditeur, 2005, 341 p.

Prenez la responsabilité de votre succès

« Il n'y a personne qui ne soit née sous une mauvaise étoile. Il n'y a que des gens
qui ne savent pas lire le ciel. »

Dalaï Lama

Un pouvoir infini se cache au fond de chacun de vous, mais vous ne savez peut-être pas comment le réveiller. J'aimerais vous aider à le découvrir. Ce pouvoir découle de la responsabilité que vous prenez à réaliser pleinement votre potentiel. Vous pouvez déchaîner dès maintenant les forces qui se cachent en vous !

Prendre la responsabilité de sa vie consiste à choisir d'obtenir les résultats que nous désirons, à devenir proactifs en tout et à passer à l'action. Mais la proactivité ne consiste pas simplement à prendre des initiatives. Elle implique de prendre conscience que nous sommes les seuls à pouvoir apporter les changements que nous désirons vraiment à notre vie.

Les gens responsables et ceux qui ne le sont pas...

Écoutez-vous lorsque vous parlez. Employez-vous des phrases qui vous déresponsabilisent ? Par exemple : « C'est comme cela que je suis, je ne peux rien y faire »; « Je n'ai pas une minute à moi : ce sont

les événements qui me contrôlent » ou « Si seulement j'étais plus patient et moins émotif... » Utilisez-vous plutôt des formulations qui vous donnent du pouvoir sur votre vie : « Je peux choisir une approche différente »; « Je peux apprendre et utiliser des alternatives », etc.

Un exemple extrême de la déresponsabilisation de soi vient d'une nouvelle qui avait fait les manchettes aux États-Unis il y a quelques années. Un homme poursuivait en justice la chaîne McDonald's parce qu'il avait pris beaucoup de poids en mangeant dans ces restaurants. À ce que je sache, les hamburgers ne se jettent pas tout seul dans la bouche des gens, il faut *consentir* à les manger ! Or, cet homme agissait comme s'il n'avait aucune responsabilité dans la situation...

* * *

Peu importe ce que vous attendez de la vie, vous ne l'obtiendrez que lorsque vous serez en mesure de le recevoir le cœur rempli de gratitude.

* * *

En vérité, la majeure partie de ce que nous vivons découle des décisions que nous prenons. Les personnes responsables de leur vie n'accusent pas continuellement les autres ou les circonstances. Leurs actions sont le résultat de choix délibérés qui se fondent sur leurs

valeurs et leur désir d'apporter un changement positif. Au contraire, les personnes qui se déresponsabilisent ne font que réagir aux circonstances. Ce ne sont pas leurs décisions qui les dirigent mais leurs émotions négatives. En d'autres mots, elles refusent le pouvoir qu'elles peuvent avoir sur leur vie.

Pierre Morency, auteur du livre *Demandez et vous recevrez*, connaît bien cette problématique. Il nous dit : « La réalisation de soi devrait être la priorité de chacun. Malheureusement ou heureusement, la plupart des personnes n'en prennent conscience qu'une fois une catastrophe arrivée. C'est peut-être le meilleur moyen d'apprendre à faire de vraies demandes piquantes. » Ainsi, demander à la vie consiste à prendre la responsabilité de ce que nous obtenons.

Se sentir victime et ne rien faire...

Il n'y a aucun doute, certaines choses ne nous satisfont pas. Mais nous en sentons-nous responsables ? Rarement. Pourquoi cela ? En vieillissant, à force de vivre des déceptions, nous avons fini par croire que nos ressources étaient limitées, que nous devions nous contenter de peu. Rien n'est plus faux !

Lorsque nous perdons confiance en nos capacités et ne nos rêves, la frustration s'exprime indirectement dans nos réactions, et ce sont les

personnes que nous aimons le plus qui en paient les frais. Agressivité, impatience, plaintes... nous faisons payer aux autres notre choix de ne rien faire.

Imaginez ce qui se passe lorsque vous pensez que vous ne pouvez rien faire. Vous vous sentez peu fiers de vous-mêmes et vous refusez d'exercer votre responsabilité. Vous arrêtez de rêver et vous avez l'impression d'être victime de la vie. Aucune amélioration n'est possible si vous ne prenez pas la responsabilité des résultats que vous obtenez. Mais le but n'est pas de vous culpabiliser en prenant la responsabilité des choses que vous ne contrôlez pas. Vous devez plutôt vous concentrer à changer ce sur quoi vous avez du pouvoir.

Un environnement de travail décourageant...

Que ce soit au travail ou dans votre vie personnelle, certains contextes favorisent la démotivation et la déresponsabilisation de soi. Voici quelques conseils issus de précieuses expériences auprès des employés dans plusieurs organisations.

Si vos activités ou votre travail implique des actions triviales et répétitives, pensez à ce que vous pouvez vraiment changer. Si vous décidez de garder votre emploi (n'oubliez pas que vous décidez de travailler à un endroit plutôt qu'à un autre), orientez vos efforts sur les

dimensions que vous contrôlez vraiment. Si vous vous plaignez de votre travail, vous êtes dans la victimisation et cela ne vous apportera que de la colère...

Pour augmenter le sentiment de contrôle, pouvez-vous faire varier certaines tâches ? Pouvez-vous échanger certaines tâches qui vous plaisent moins avec celles d'un collègue à qui elles plaisent davantage ? Pouvez-vous augmenter vos compétences de manière à automatiser certaines activités répétitives ?

Si vous sentez que votre supérieur(e) hiérarchique ne vous laisse pas prendre suffisamment de décisions ni initiatives et que vous manquez d'autonomie, vous pouvez lui en parler. Il en va de même de la reconnaissance. Si votre patron(ne) ne vous donne pas suffisamment de rétroaction positive par rapport à ce que vous faites, vous pouvez lui en parler. Votre rôle et vos responsabilités ne sont pas clairs ? Demandez des précisions.

Les gens sont souvent surpris d'apprendre tout ce dont ils peuvent parler avec leur patron(ne) : tant que vous n'essaieriez pas d'aborder un sujet pourtant fondamental, il y a peu de chances que la situation s'améliore d'elle-même. Si ces pistes ne s'adaptent pas à votre milieu de travail, à vous d'en trouver d'autres ! Vous prendrez ainsi la

responsabilité de votre plaisir au travail et votre vie entière ne s'en portera que mieux !

Terrasser ses peurs !

Les personnes qui réussissent le plus ont ceci en commun qu'elles sont capables de se connaître, de se donner des buts, de se motiver et de persévérer au point de faire face à n'importe quel échec. Et statistiquement, ceux qui ont le plus de succès sont aussi ceux qui ont le plus d'échecs, car ce sont ceux qui *essaient* le plus. Il en va exactement de même pour vous !

Nous avons tous tendance à fuir ce qui nous fait peur. Malheureusement, cette « zone de confort » est aussi une formidable limite que nous nous imposons. Vous pouvez prendre dès aujourd'hui la décision de vous dépasser en réalisant des défis, en faisant ce qui vous fait peur mais qui peut aussi apporter le plus. Vous verrez combien cette attitude est source de confiance et de gratification !

Apprendre et développer sa débrouillardise

La décision de prendre des initiatives ne consiste pas à devenir opportuniste ou agressif. Elle consiste à choisir de concrétiser des résultats positifs dans notre vie. Et lorsque nous exploitons ce

potentiel inépuisable, nous pouvons réaliser des milliers de fois plus de choses que ce que nous nous croyions capables d'accomplir auparavant. Ce potentiel provient de notre capacité d'apprendre et de régler des problèmes.

Plusieurs personnes n'obtiennent pas de résultats satisfaisants parce qu'elles n'ont pas la patience de chercher. « Où dois-je aller pour trouver les bonnes informations ? », « Comment dois-je faire pour régler ce problème ? » Au lieu de dépendre des autres, la débrouillardise consiste à aiguiser votre patience et à répondre par vous-mêmes à ces questions.

Pour terminer, imaginez-vous dans plusieurs années lorsque vous vous direz : « j'adore ma vie aujourd'hui ! J'en suis responsable grâce à mes décisions et à mes actions passées ». N'avez-vous pas envie que ce que vous vivrez alors corresponde à ce dont vous rêvez ? Si c'est bien le cas, c'est le moment idéal pour commencer dès aujourd'hui à prendre à assumer complètement le rôle que vous jouez dans votre existence !

Des pistes pour aller plus loin

Pouvez-vous augmenter le pouvoir que vous avez sur votre vie ? Bien sûr ! Voici une liste d'éléments à retenir si vous désirez commencer dès aujourd'hui à prendre la responsabilité de vos résultats.

1. Évitez de rejeter la faute sur les autres et sur les événements lorsque les choses ne se passent pas comme vous le voulez. À la place, prenez le temps de voir quel rôle vous jouez vraiment dans votre vie.
2. Concentrez essentiellement vos efforts sur ce que vous pouvez changer.
3. Si des critiques constructives peuvent être utiles, évitez de blâmer les autres et voyez plutôt ce que vous pouvez faire pour améliorer une situation. Vous n'avez pas de contrôle sur les autres : mais sur vous-même, oui !

4. À rayer de votre liste, à vie : vous donner des excuses pour ne pas prendre de nouvelles initiatives, écouter vos peurs, laisser les autres et les événements le loisir de choisir à votre place,

5. Vous vous percevez comme une victime à chaque fois que vous croyez que vous ne pouvez rien faire et que vous laissez tomber les actions qui pourraient faire toute la différence. La prochaine fois que vous aurez tendance à penser que le monde est injuste, orientez plutôt vos efforts sur ce que vous pouvez faire pour améliorer la situation !

Des suggestions pour aller plus loin

Pierre Morency, conférencier et auteur du livre *Demandez et vous recevrez* (Éditions Transcontinental, 2002, 184 p.)

Stephen R Covey, *Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent*, Éditions First, 2005, 342 p.

Comment vous fixer des objectifs et les atteindre vraiment ?

« Le monde appartient aux optimistes, les pessimistes ne sont que des spectateurs. » François Guizot

Chaque année, vous vous donnez des objectifs à atteindre. Chaque année, vous espérez peut-être que les choses iront différemment car vos derniers résultats ne vous ont peut-être pas satisfait ? Saviez-vous que la majorité des gens n'arrivent pas à suivre les objectifs qu'ils se donnent ? Existe-t-il des stratégies qui permettent de réaliser avec plus de succès vos objectifs ? Si vous faites partie de celles et ceux qui abandonnent en cours de route, les pages qui suivent devraient vous intéresser ! Je vais vous fournir quelques trucs efficaces pour que vous n'ayez pas à répéter année après année les mêmes bonnes intentions.

Nous construisons notre vie à partir des choix que nous faisons... et que nous ne faisons pas.

Dotez-vous d'abord d'un plan

Lorsque vous voyagez, vous est-il déjà passé par l'esprit de ne pas décider où vous alliez, ni quel chemin vous emprunteriez ? Non, évidemment, sinon vous n'iriez nulle part ! C'est pourtant ce que vous faites à chaque fois que vous vous donnez un objectif mais que vous

ne déterminez pas clairement les moyens que vous emploierez pour réussir.

Pour réaliser un objectif, vous devez disposer d'un plan clair et progressif qui vous indique clairement si vous avancez ou non dans la bonne direction. Et n'omettez pas les détails : vous pouvez enrichir votre plan à mesure que vous en apprenez sur votre objectif. Plus votre plan contiendra d'actions concrètes et plus il vous sera facile de réaliser vos objectifs. Trop de personnes sont paralysées parce qu'elles ne voient que l'ampleur de la tâche à accomplir ou elles se sentent confuses parce qu'elles ne savent pas précisément quoi faire. Quelles sont les actions précises nécessaires pour obtenir des résultats ?

La différence entre un projet et les actions concrètes à accomplir

Vous utilisez probablement déjà un plan d'actions. Mais celui-ci est-il suffisamment précis ? Des actions précises demandent d'avoir des buts clairs et de bonnes raisons de les accomplir. C'est ce qui nourrit la motivation et élimine la procrastination. Votre plan d'actions comporte aussi ce que vous devez accomplir à travers l'ordre des étapes pour obtenir un résultat spécifique. Par exemple, lorsque j'écris un livre comme celui-ci, je dois m'assurer de faire mes lectures et mes recherches avant de rédiger. L'ordre des étapes doit être respecté. Votre plan d'actions vous donne ainsi une perspective d'ensemble et

de la flexibilité : si certaines actions ne fonctionnent pas, vous pourrez identifier rapidement d'autres possibilités qui fonctionneront mieux.

Exemple. Voici le plan d'actions que Pierre rédige pour atteindre son objectif.

Objectif. « Perdre 10 kilos (22 livres) et apprécier le processus à travers lequel mon énergie augmentera à mesure que j'aurai du plaisir à faire de l'exercice et à mieux m'alimenter. »

Intentions enthousiasmantes. « Me sentir mieux dans ma peau, améliorer ma santé et augmenter l'impression de contrôle que j'ai sur ma vie. Augmenter mon degré d'énergie et mon estime en moi-même en plus de me trouver plus beau ! »

Plan d'actions

1. Prendre une photo de moi avec mon excédent de poids pour me motiver.
2. Consulter un(e) nutritionniste.
3. Changer mon alimentation.
4. Éliminer de chez moi toute forme de nourriture mauvaise pour la santé.
5. Trouver où faire de l'exercice et quels exercices faire.
7. Établir une plage horaire pour m'exercer 30 minutes par jour.

Comme vous voyez, les intentions de Pierre sont propres à augmenter sa motivation et sa persévérance à réussir son objectif. Comme lui, vous pouvez créer des plans d'actions qui paveront la voie de votre succès !

* * *

Lorsque vous vous donnez le droit de croire en vous-même, vous cessez le travail du pessimisme qui vous limite.

* * *

Mesurez vos résultats !

Oscar Wilde disait que les bonnes intentions sont comme des chèques sans provision. Et il avait bien raison ! Nous nous donnons souvent des buts sans véritablement savoir comment nous comptons les réaliser. Ce sont des paroles en l'air... des mensonges que nous adressons à nous-même (et aux autres) ! Peu de temps se passe avant de les oublier et de reprendre notre train train quotidien...

Comment faisons-nous habituellement pour savoir si nous avons obtenu un résultat ? Nous comparons la situation précédente avec la situation actuelle et nous mesurons la différence. C'est ce qui nous indique si nous avons réussi. Quand vérifiez-vous vraiment que vous atteignez vos objectifs ? Pas très souvent, je parie. Si c'est le cas et que

vous ne mesurez vos résultats qu'une fois par année – au nouvel an, par exemple –, vous ne saurez pas si vous avez fait des progrès. Pas tellement efficace tout ça...

Il est donc primordial de vous donner les moyens de réaliser vos objectifs et de vérifier aussi souvent que possible si vous avancez dans la bonne direction.

* * *

Le courage permet aux personnes constructives d'échouer et d'apprendre de grandes leçons qui les feront renaître.

* * *

Exercice. Donnez-vous des buts motivants

La manière dont vous formulez vos buts influence aussi votre degré de motivation. Imaginez que le seul but que vous vous donnez dans la vie est de répéter les mêmes actions jour après jour ! Vous risquez de ne pas avoir tellement envie de vous lever le matin... Nous avons tous le droit de rêver. Napoléon Hill, l'un des pionniers de la réalisation personnelle, disait d'ailleurs qu'un but n'est qu'un rêve avec un échéancier.

Pour vous motiver, prenez un objectif qui vous tient à cœur mais que vous avez de la difficulté à réaliser, comme avec l'exemple de Pierre qui veut se mettre en forme et perdre des kilos. Pour éviter d'interrompre après deux mois l'excellente habitude que vous avez prise en vous inscrivant à un centre sportif, par exemple, pensez d'abord à tous les bénéfices que vous obtiendrez à faire de l'exercice régulièrement. Vous maigrirez, vous vous sentirez mieux dans votre corps, vous préviendrez les maladies cardio-vasculaires, etc.

Ensuite, pensez à tout ce que vous perdrez si vous ne réalisez pas votre objectif. Vous garderez vos kilos excédentaires et vous risquerez d'en prendre d'autres, vous vous sentirez coupable d'avoir cessé un exercice que vous saviez salubre, vous augmenterez les risques de souffrir de maladies graves en vieillissant (diabète, angine, cancer, etc.)

Ce petit exercice a pour but de vous aider à toujours garder en tête les raisons pour lesquelles vous réalisez un objectif. Le fait de prendre conscience des avantages et des inconvénients vous donne des raisons de continuer et vous donne envie de réussir !

* * *

Saviez-vous que seule l'inaction nous fatigue vraiment ? Elle sape notre motivation et notre désir de nous réaliser.

* * *

Sept conditions essentielles qui vous permettent d'atteindre vos objectifs

1. Apprendre à vous connaître. Si vous ne savez pas qui vous êtes (vos intérêts, vos valeurs, etc.), vous pouvez difficilement agir en accord avec vous-même. Apprendre à vous connaître nourrit votre authenticité, qui est à son tour source de satisfaction et de motivation.

2. Vous donner des buts nombreux et réalistes. Si vous échouez dans l'un de vos objectifs, il est important que vous en ayez d'autres qui prendront le relais. Ainsi, au lieu de sombrer dans la déprime, vos initiatives gagneront le sens des nouveaux objectifs que vous vous donnerez. La capacité de rêver est l'une des plus grandes forces de l'être humain. Mais encore faut-il que vos buts soient réalistes. Si vos objectifs sont impossibles à accomplir, il sera bien difficile de vous réaliser.

3. Passer à l'action ! Sans action, quelque chose de terrible se produit : rien ! L'action fait la différence entre une bonne intention et un résultat, entre un vœu pieux et un succès. Mais encore faut-il savoir quoi faire ! Ainsi, vous devez élaborer le fameux plan dont je parlais tout à l'heure pour savoir *comment* vous réaliserez vos objectifs.

4. Développer votre curiosité et votre créativité. Les personnes qui se réalisent le plus sont habituellement celles qui continuent d'apprendre toute leur vie. C'est aussi la créativité qui les aide à corriger leurs erreurs et à trouver des moyens plus efficaces pour atteindre leurs objectifs. Vous pouvez développer votre curiosité et votre créativité. Ce sont deux excellentes habitudes à développer pour quiconque veut se réaliser !

5. Apprendre de vos erreurs et persévérer. Lorsqu'un enfant apprend à marcher, il tombe très souvent. Imaginez ce qui se passerait si les enfants, lorsqu'ils trébuchent, décidaient que, finalement, la marche n'en valait pas la peine ! Heureusement, ils persévèrent et finissent par marcher ! Cela indique combien la persévérance fait toute la différence. Nous sommes parfois très près du but sans même le savoir. Nous échouons vraiment seulement lorsque nous arrêtons. Il vaut donc souvent la peine de continuer...

6. Apprendre des autres. Les personnes que nous côtoyons peuvent nous apprendre sur de nombreux sujets. Et quelle est la beauté de ces connaissances et de ces expériences ? Elles peuvent nous aider à réaliser nos objectifs ! Un proverbe japonais dit que demander ne coûte qu'un instant d'embarras, mais ne pas demander nous embarrasse toute notre vie... Celles et ceux qui se refusent à apprendre des autres, par timidité, par orgueil ou pour toute autre

excellente mauvaise raison, se condamnent à rester seuls et se coupent de grandes sources d'amélioration personnelle.

7. Être reconnaissant envers la vie pour tout ce dont elle vous gratifie. Essayez de prendre conscience chaque jour de la chance que vous avez. La reconnaissance vous gardera ouverts envers les autres et envers la vie. Elle fera disparaître votre ressentiment et vous aidera à rester humble même si vous n'obtenez pas tout de suite les grands succès que vous désirez.

Vivre une vie extraordinaire

Nous avons tous le droit de vivre une vie extraordinaire. Ceux qui sont nés pour un petit pain sont ceux qui *croient* être nés pour un petit pain ! Il y a plus de 2000 ans, Socrate disait « Deviens le maître de toi-même et tu seras le maître de ta destinée. » Il a toujours raison aujourd'hui. Si vous vous permettez de rêver, vous vous donnez le droit de réussir.

* * *

Le plus grand plaisir de la réalisation de soi vient du processus à travers lequel nous accomplissons nos buts, souvent même plus que les résultats que nous obtenons.

* * *

Si votre vie actuelle dépend des décisions que vous avez prises par le passé, la vie que vous vivrez dépend de ce que vous faites aujourd'hui. Un proverbe chinois n'affirme-t-il pas que toutes les fleurs de l'avenir se trouvent dans les semences d'aujourd'hui ? Vous vivrez une vie extraordinaire si faites le choix d'agir et de vous dépasser, si vous vous donnez des buts constructifs et que vous persévérez à les réaliser. Grâce à l'attention particulière que vous pouvez porter à la réalisation de vos objectifs, vous arriverez à conquérir ce que vous êtes et à en retirer le meilleur. À ce moment, vous vivrez avec la certitude que votre vie est vraiment extraordinaire !

Quelques trucs pour vous motiver

- Donnez un sens excitant aux actions importantes que vous désirez entreprendre. Comme Pierre, formulez les résultats de manière enthousiasmante en pensant aux conséquences positives que vos actions vous apporteront.
- Rayez le mot « échec » de votre vocabulaire et remplacez-le par « apprentissage » !
- Vérifiez fréquemment si vous avancez dans la réalisation de vos objectifs. Rien n'est plus motivant que de savoir que vous avancez !
- Souvenez-vous de vos succès et oubliez vos échecs (n'oubliez

pas, ils ne sont que des apprentissages !)

- Croyez en vous-même et en vos capacités.
- Évitez la procrastination : faites aujourd'hui ce que vous pouvez faire demain.

Exercice. Améliorez ce qui vous insatisfait dans votre vie

1. Écrivez honnêtement ce qui vous insatisfait le plus dans votre vie personnelle (famille et relations interpersonnelles, santé et apparence physique, finances, etc.) :

2. Écrivez honnêtement ce qui vous insatisfait dans votre vie professionnelle :

3. Que pourriez-vous faire de concret et de réalisable pour réduire l'écart entre les situations insatisfaisantes et celles qui seraient acceptables ? Par exemple, si votre niveau d'endettement vous cause des ulcères d'estomac, vous pouvez faire votre budget, voir comment réduire vos dépenses et commencer à épargner pour tout rembourser.

Cet exercice implique d'être très honnête envers vous-même et il peut être souffrant de faire ainsi la liste de ce que vous n'aimez pas. En effet, nos insatisfactions les plus profondes sont souvent celles que nous nous cachons, que nous ne nous avouons pas à nous-mêmes. Le fait d'identifier vos insatisfactions constitue donc une étape douloureuse mais salvatrice. Prenons un exemple. Bernard s'est acheté il y a quelque temps du matériel d'entraînement physique mais il ne l'utilise pas. L'une des raisons de cette inaction vient du fait que Bernard, en achetant ce matériel, avait l'intention de faire beaucoup d'exercice, mais il ne s'est jamais donné d'objectifs concrets et n'a rien modifié à son horaire ni à ses habitudes pour réussir.

Cet exemple illustre combien il est important d'accompagner nos intentions et nos désirs d'actions précises et réalistes à faire chaque jour ou chaque semaine (dans l'exemple de Bernard, s'exercer une ou deux fois par semaine). Il vaut mieux commencer par un objectif moins ambitieux mais qui nous permet de passer à l'action plutôt que de choisir un objectif trop ambitieux dont on retarde sans cesse la réalisation.

Sans cette stratégie, vous goûterez bien plus difficilement aux bienfaits de vos résultats. Chacun de vos objectifs doit être mesurable : vos résultats seront propres à vous motiver à et persévérer. Vous devez pouvoir constater facilement votre progression. Plus vous serez actif

dans ce que vous faites, plus vous serez passionné, mieux vous vous connaîtrez et plus les autres réagiront à vous positivement et vous proposeront des initiatives intéressantes.

Comment mesurer vos résultats ?

Mesurez-vous le degré de réalisation de chacun de vos objectifs ? Sinon, il est important de vous doter d'un système de mesure pour vous motiver et réussir ! Par exemple, barrez clairement chaque action de votre plan pour savoir clairement ce que vous avez terminé et ce qui vous reste à faire. Assurez-vous aussi chaque semaine de vérifier que vos actions vous font avancer dans la bonne direction. Si ce n'est pas le cas, il ne vous reste qu'à trouver quelles actions entreprendre pour corriger le tir.

Des suggestions pour aller plus loin

Les livres d'Anthony Robbins et de Stephen Covey sont particulièrement utiles pour approfondir le sujet.

Un mot pour terminer

Voilà, c'est fait ! Je vous félicite ! Vous venez de traverser les réflexions et les stratégies d'amélioration en faveur de votre bonheur ! Si vous avez trouvé l'expérience éprouvante, c'est bon signe. Cela signifie que vous avez entamé une démarche des plus importantes pour améliorer votre vie et que vous avez modifié des habitudes qui vous faisaient souffrir. Poursuivez vos améliorations sans attendre !

Au contraire, si vous avez trouvé les suggestions de ce livre faciles à réaliser, c'est que votre cheminement personnel est déjà avancé. Le contenu aura pu vous apporter quelques idées ou de nouvelles stratégies pour continuer à avancer. Je ne m'inquiète donc pas au sujet de cheminement !

Peu importe les résultats que vous avez obtenus, quelque chose de fantastique s'est produit : vous avez décidé de consacrer suffisamment d'importance à vous-même pour vous améliorer. Il vous reste maintenant à trouver les manières de continuer à appliquer chaque jour les idées et les stratégies que ce livre vous a appris (ou rappelé), pour poser les actions concrètes qui vous rendront heureux.

Il n'y a rien de magique dans la possibilité concrète d'améliorer sa vie et son degré de bien-être. Tout est question de conviction, de

stratégies à appliquer, de motivation, d'actions et de persévérance. Mais il faut d'abord rester conscient que vous avez un réel contrôle sur ce que vous obtenez de votre existence, pour peu que vous soyez assez curieux pour le découvrir !

Je vous remercie infiniment d'avoir choisi cette opportunité d'augmenter votre degré de bien-être à travers mon livre. Si vous avez apprécié les réflexions et les pistes qu'il vous a apportées, n'hésitez pas à le faire connaître aux personnes que vous aimez le plus !

En terminant, j'aimerais vous proposer quelques ultimes suggestions pour continuer d'améliorer votre vie :

1. N'oubliez jamais que les véritables relations naissent du don de soi aux autres et non des besoins que les autres vous permettent de combler.
2. Respectez la règle des trois R : Respectez-vous; Respectez les autres; prenez la Responsabilité de tout ce que vous faites.
3. Partagez votre savoir et acceptez celui des autres. C'est une manière fantastique de vous enrichir !

4. Pensez à la chance que vous avez lorsque vous n'obtenez pas ce que vous désirez : il s'agit d'une merveilleuse occasion d'obtenir encore davantage, si vous prenez le temps de regarder au bon endroit.
5. Mesurez vos succès non pas à partir de vos résultats mais à l'aune du plaisir que vous avez eu à les obtenir.
6. Soyez créatif : prenez bien conscience des différentes règles qui vous régissent pour mieux apprendre à les transgresser !
7. Lorsque vous avez des différends avec les personnes que vous aimez, concentrez-vous sur la richesse de vos relations et sur les solutions au lieu de ne penser qu'aux problèmes.
8. N'oubliez pas que les grandes réussites demandent parfois de prendre de grands risques.
9. Lorsque vous échouez, n'échouez pas à apprendre ce que vous pouvez de la situation.
10. Prenez quelques minutes chaque jour pour faire votre bilan et vous assurer que votre vie et vos actions prennent la bonne direction.
11. Soignez vos relations : elles constituent la fondation de votre vie.

12. Et surtout, vivez votre vie selon des principes honorables, comme la vérité, le bien et l'altruisme. Ainsi, lorsque vous regarderez en arrière en vieillissant, vous profiterez de votre vie une seconde fois !

À bientôt !

Nicolas

Tout ce que je vous réserve d'autre, gratuitement, pour poursuivre votre développement personnel !

Si vous avez aimé ce livre et que vous aimeriez obtenir plus de bons outils, de stratégies et même de petits cadeaux pour poursuivre votre développement personnel, voici tout ce que je vous réserve encore :

- Assurez-vous de visiter régulièrement mon blogue (www.nicolassarrasin.com) et d'être inscrit(e) à mon infolettre ! J'y ferai paraître régulièrement du contenu de grande qualité.
- N'oubliez pas de me suivre sur la [page Facebook](#) de mon blogue et de cliquer « J'aime » pour ne rien manquer aux exclusivités que j'y publierai !
- Inscrivez-vous à mon [canal Youtube](#) pour recevoir en primeur toutes les nouvelles vidéos et les webinaires de développement personnel !
- Pour partager le contenu de mon blogue et mon ebook gratuit à votre famille et vos ami(e)s, allez sur cette page : <http://www.nicolassarrasin.com/partager-par-courriel>
- Pour me connaître : [À propos de l'auteur et du blogue de développement personnel inédit d'où ce livre provient.](#)

Merci de votre intérêt pour mon travail !

Mes autres livres sont un complément à celui-ci pour vous aider à progresser à différents niveaux **ET J'EN DONNE GRATUITEMENT TOUT LE CONTENU SUR MON SITE !**

– *La croissance (personnelle) illimitée!* (Ce livre a été initialement publié aux Éditions Quebecor en 2008).

Présentation : Sentez-vous que vous avez le contrôle de votre vie ? Obtenez-vous vraiment les résultats que vous espérez ? Aimerez-vous enrichir votre carrière ou améliorer vos relations avec les autres ? Voulez-vous augmenter votre revenu ou être en meilleure santé ? En d'autres mots, croyez-vous qu'il est temps de vivre la vie dont vous rêvez ? Ce livre libérera votre plein potentiel. Il vous aidera à opérer une véritable révolution intérieure pour réaliser vos rêves, surtout les plus grands ! Voici ce que vous obtiendrez si vous appliquez son contenu.

- Vous comprendrez les raisons qui freinent votre succès.
- Vous développerez une vision qui soutiendra votre réussite.
- Vous canalisez vos efforts dans la bonne direction.
- Vous découvrirez comment décupler la quantité et la qualité de vos résultats.
- Votre niveau de satisfaction augmentera tandis que votre stress diminuera.
- Vous vous accomplirez pleinement, car vous pourrez enfin vous consacrer à des activités satisfaisantes.

Vous êtes né pour être heureux, et ce livre vous apprendra comment reprendre le pouvoir sur votre vie !

– *Qui suis-je ? Redécouvrir son identité* (Ce livre a été initialement publié aux Éditions de l'Homme en 2006).

Présentation : Notre identité constitue le fondement de nos actions, de nos décisions et de la perception que nous avons de nous-mêmes au quotidien. Par conséquent, pour vivre en harmonie avec soi et avec les autres, nous avons absolument besoin de jouir d'une identité forte, sans conflits ni déséquilibres. Est-il possible d'en arriver à être fiers de ce que nous sommes et de nous évaluer avec une plus grande justesse ? De reconnaître plus spontanément nos qualités, nos capacités et nos réalisations ? D'être motivés dans tout ce que nous entreprenons ? De nous attribuer toute la valeur que nous méritons ? De gagner la confiance en soi et l'autonomie nécessaires pour être complètement nous-mêmes ? Oui, et ce livre nous en fait la preuve avec brio.

– *Se poser les bonnes questions* (Ce livre a été initialement publié aux Éditions le Dauphin blanc en 2011).

Présentation : Savoir se poser les bonnes questions est non seulement un art mais aussi une nécessité dans notre monde moderne caractérisé par l'excès et la performance. Considérant l'importance de redonner la priorité aux valeurs essentielles, je vous suggère 30 questions toutes simples, mais pourtant profondes, afin de vous permettre des temps d'arrêt et des pistes d'orientation dans vos choix de vie.

Ce livre vous guide également dans une démarche d'intériorisation et de remise en question de vos comportements, de vos croyances et de vos habitudes. Fort des réflexions qui surgissent et

de l'auto-analyse qui en découle, vous pourrez orienter différemment votre vision de la vie et, du coup, votre cheminement personnel.

– *Petit traité antidéprime : 4 saisons dans le bonheur* (a été initialement publié aux Éditions de l'Homme en 2005).

Présentation : Certains événements de l'existence, petits ou grands, font notre malheur tout simplement parce que nous les interprétons selon des processus mentaux limités. Le fait est que nous mettons beaucoup d'efforts pour corriger notre posture physique mais que nous négligeons notre posture mentale. Or, trop souvent, nos raisonnements tordus minent notre bien-être et nos relations avec les autres. Comment fonctionnent ces processus mentaux ? Pouvons-nous les changer ? Quel est leur rapport avec notre façon d'appréhender la réalité ? Y a-t-il moyen de raisonner avec plus de justesse et d'entretenir des relations plus fructueuses avec les autres ? En examinant ces questions, nous verrons qu'il est possible de faire naître et perdurer le bonheur en soi-même.