

Livre de développement personnel
pour agir, s'accomplir, et vivre mieux

LA MAGIE DE L'ACTION

*La vie ne tient qu'à un fil...
Saisissez-le !*



Julien Castel

DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE VIE

LA MAGIE DE L'ACTION

La vie ne tient qu'à un fil... Saisissez-le !

Le livre de développement personnel pour
prendre sa vie en main.

Julien Castel

ISBN-13: 978-1978492172

©Julien Castel 2017

SOMMAIRE

PREFACE	7
COMMENT LIRE CE LIVRE ?	15
1. QUE FAUT-IL POUR ETRE HEUREUX ?	19
2. LE MONDE SE DIVISE EN 3 TYPES DE PERSONNES	28
3. LA PRISE DE CONSCIENCE	39
4. LES ACTIONS ENTRAINENT DES RESULTATS	47
5. LA PRISE DE DECISION	55
6. VERS UNE MEILLEURE VERSION DE SOI	63
7. ÉTABLIR SA DESTINATION	71
8. LES BIENFAITS DES OBJECTIFS	86
9. VOIR GRAND. COMMENCER PETIT.	94
10. L'INFLUENCE DE L'ENVIRONNEMENT	102
11. VOUS ETES CE QUE VOUS PENSEZ ETRE	118
12. QUI EST VOTRE RIVAL ?	131
13. VOUS PENSEZ TOUT SAVOIR ?	140
14. ÉTABLIR SON PLAN D'ACTION	150

15. LE PASSAGE A L'ACTION	157
16. LA MAGIE DE L'ACTION ET SES BENEFICES	170
17. ENTRETENIR L'ACTION ET MAINTENIR LE CAP	182
18. LA BONNE ATTITUDE	188
19. L'INGREDIENT SECRET	198
20. VOTRE HISTOIRE, VOTRE PELOTE DE LAINE	210
POUR ALLER PLUS LOIN	217
ANNEXES	218

PREFACE

« Je ne peux pas agir à votre place, mais je peux vous aider »,
tel est mon message.

Beaucoup de personnes souffrent de frustration face à une vie qui ne les satisfait pas et ne les comble pas. Ce sentiment est entretenu notamment par la société dite moderne dans laquelle nous vivons. Dans une société où tout va très vite et où le besoin est créé en permanence chez l'individu, il peut nous arriver de chercher notre place. Nous avons des rêves, des désirs, des ambitions ou tout simplement des besoins, et nous aurions tort de faire une croix dessus en demeurant spectateurs de notre propre vie tandis que d'autres personnes parviennent à exceller, dans quelque domaine que ce soit.

Cette notion de spectateur est en opposition à celle d'acteur. En effet, l'acteur est celui qui agit. La différence entre l'acteur et le spectateur est que l'un agit et passe à l'action tandis que l'autre observe passivement. L'un avance et obtient des résultats et l'autre stagne et rumine dans son coin.

8 PREFACE

Je me suis moi-même retrouvé dans une situation similaire et je suis passé de spectateur à acteur de ma vie. De nature énergique, j'aime m'investir dans de nouveaux projets et j'ai toujours eu certaines aspirations ambitieuses visant la réussite. Mais qu'est-ce que la réussite ? En fait, il y a autant de réussites que de personnes. Tout dépend de vos objectifs et cette notion est primordiale si vous désirez avancer et vous accomplir. Ainsi, différents domaines de notre vie sont concernés, comme la gestion des émotions, l'aspect financier, la vie sociale, la santé, etc. Pour ma part, j'accorde une place importante à la liberté et au bien-être. Autrement dit, au temps et à la santé.

En effet, je me suis senti pris au piège de mon existence et je me suis remis en question pour comprendre et changer certaines choses et c'est ce processus que je vais partager avec vous tout au long de cet ouvrage. À la fin de ce livre, vous saurez où vous allez et comment y parvenir. Chacun a sa destination en fonction de ses aspirations, mais le processus est similaire et repose sur quelque chose que j'appelle : la magie de l'action. Ce livre vous aidera à devenir l'acteur de votre vie.

Comment une simple action aujourd'hui que vous pourriez juger d'insignifiante peut-elle avoir des répercussions considérables par la suite ?

La vie est courte et elle ne tient qu'à un fil, mieux vaut en profiter un maximum et la vivre sans regret. Une métaphore que j'aime employer pour illustrer la magie de l'action est celle d'une pelote de laine que l'on déroule. Une fois que vous êtes lancé, il n'y a plus qu'à dérouler la pelote en tirant sur le fil...

Dans ce livre, je vous fais part de mes enseignements et de mes conseils. Je les ai acquis au cours de mon expérience personnelle et également grâce aux livres de développement personnel que je lis. Je trouve ce sujet passionnant tant il peut apporter des résultats bénéfiques chez un individu. Votre esprit et votre vie peuvent changer, le rôle que vous avez à jouer dans ces changements est sans pareil.

« Je suis le maître de mon destin, le capitaine de mon âme » disait William Ernest Henley dans son poème *Invictus*. J'aime les citations et les proverbes, aussi je vous en ai glissé tout au long de ce livre. Votre force et votre volonté seront ainsi décuplées et vos possibilités s'élargiront.

10 PREFACE

Une personnalité que j'apprécie, Laurent Gounelle, nous appelle à découvrir qui nous sommes. Comment définir qui nous sommes ? Est-ce par notre prénom et notre nom ? Notre métier ? Notre couleur de peau ou encore notre nationalité ? Peut-être que l'on peut savoir qui nous sommes par notre sexe et notre culture ? « Qui suis-je ? » est une question pleine de sens dont la réponse est délicate lorsque l'on creuse le sujet. Je ne prétends pas pouvoir répondre à cette question, tant notre passage ici-bas est éphémère. En revanche, je pense qu'une grande composante de ce qui nous définit est la manière dont nous agissons. Les actions que nous menons font la personne que nous sommes. Ce ne sont ni les pensées, ni les paroles, mais les actions. L'action est importante pour celui qui se cherche. En effet, elle délivre et permet d'exister pleinement.

La Magie de l'Action, est le fruit d'un cheminement personnel. Pour me présenter, voici quelques lignes. Je m'appelle Julien, j'approche la trentaine et j'aime profiter de la vie. Je trouve que la vie est bien trop courte pour accumuler les regrets et la regarder défiler. Rien ne m'a prédestiné à écrire ce livre, si ce n'est qu'à la fin de mes études d'ingénieur a commencé une nouvelle période dans ma vie. Tout changement est une étape clé dans une vie. Dans mon cas, il faut savoir que j'avais

jusque-là fait le nécessaire pour répondre positivement aux attentes des autres. À savoir ma famille et la société. J'étais ce jeune diplômé qui avait fait ce qu'on lui avait suggéré de faire. Vient le moment où il faut se prendre en main et travailler. Personnellement, j'avais quelques appréhensions et j'ai retardé mes débuts dans le monde du travail. Entre fêtes, voyages et entrepreneuriat, je me cherchais. Après tout, c'est donc ça la vie ? École, travail, retraite ? Peu ragoûtant à mes yeux.

C'est à nous de rendre notre vie intéressante et de nous investir dans des projets qui nous sont chers. C'est ce que je pense. Du coup, je me suis documenté de plus en plus et j'ai commencé à lire. Il faut savoir que pour moi, ouvrir un livre était inconcevable pendant longtemps. J'étais intéressé, mais le format me déplaisait. Puis, j'ai découvert que ce que je traversais et la démarche dans laquelle je tombais peu à peu portaient un nom : le développement personnel, ou comment agir sur son sort et chercher à s'épanouir. Le développement personnel est venu à moi et m'est apparu comme une nécessité. Une quête spirituelle commençait. Comment vivre la vie que je désire ? A la suite d'une prise de décision, j'ai décidé de passer à l'action et de voir où cela mènera. Je créais un site internet sur cette thématique et commençais mes premiers

12 PREFACE

investissements. Lorsque je regarde le trajet parcouru en si peu de temps concernant les différents aspects de ma vie, je suis impressionné et je souhaite le partager.

De fil en aiguille, j'ai vu en moi des changements et des résultats positifs que j'ai décidé de partager. Mon corps, mon esprit, et ma situation personnelle ont évolué positivement et je prends plaisir à creuser au plus profond de moi pour en sortir le meilleur.

Ainsi, je suis passé d'un état de spectateur à acteur, du mal-être au bien-être, de l'idée à l'action et les résultats sont au-delà de ce que j'espérais.

C'est un cercle vertueux. Le fait d'écrire et de partager ma vision et mon état d'esprit a plusieurs intérêts.

Tout d'abord, il me permet de solidifier mes connaissances et mes compétences sur le sujet. En effet, le fait d'enseigner, ou de transmettre sur un sujet, si je peux me permettre, demande une certaine maîtrise et une certaine cohérence. C'est un exercice.

Ensuite, cela s'inscrit dans ma volonté de m'impliquer dans une activité qui est en accord avec mes valeurs et qui me permet d'être utile à ma façon. C'est très important d'agir selon ses valeurs et ses principes. Sans cela, on peine à trouver du sens dans ce qu'on fait.

Ainsi, je vous partage dans ce livre la méthode qui fut une réussite pour moi en espérant aider d'autres personnes à donner du sens à leur vie et à s'épanouir. Le bonheur ne se trouve pas au bout du chemin. Il est le chemin lui-même et même si ce chemin est loin d'être fini en ce qui me concerne, je peux vous garantir que ce qui est dit dans ce livre vous aidera à vous accomplir. L'action a cette magie qui rend tout possible. L'action possède cette magie salvatrice qui vous délivrera de vos maux et de vos frustrations.

Ce livre est un manuel pour toute personne désirant se prendre en main et agir sur son sort. À la fin de ce livre, vous aurez une destination, un but. Vous aurez des objectifs précis et une vision qui vous guidera vers ceux-ci. Vous serez également motivé et vous passerez à l'action, et vos horizons seront élargis.

14 PREFACE

Les résultats ne sont que les conséquences d'actions précises.
La magie de l'action vous attend... En espérant que ce livre
vous aidera.

COMMENT LIRE CE LIVRE ?

Ce livre a pour but d'aider les personnes à prendre le contrôle de leur vie et à passer à l'action afin de réaliser ce à quoi ils aspirent. Ce livre s'intitule La Magie de l'Action, en revanche, le lire n'a rien de magique. Soyons clair. C'est l'action qui est magique. Lire vous aidera en vous motivant et en vous donnant une certaine rigueur dans votre cheminement. Ce livre est un partage issu de mon expérience, comme je vous l'ai expliqué. Et cette expérience ainsi que les enseignements qui en découlent ont déjà aidé des personnes à se prendre en main. C'est une des raisons pour laquelle je me suis décidé à écrire ce livre. Par ailleurs, afin d'en tirer le maximum de bénéfices, voici quelques recommandations que je me permets de vous faire part.

Dans chacun des chapitres de ce livre, vous trouverez une citation qui a pour but de vous inspirer et de vous faire réfléchir. Je vous invite à la méditer avant la lecture du chapitre puis à revenir dessus et à cogiter à nouveau sur ce qu'elle peut signifier et l'utilité qu'elle peut avoir pour votre compréhension.

16 COMMENT LIRE CE LIVRE ?

Également, je vous ai résumé chaque chapitre avant de passer au suivant afin que vous gardiez le meilleur et le plus important du message du chapitre en question. Lorsque vous vous posez des questions au cours de votre cheminement relisez les résumés. Cela aura l'effet d'une piqure de rappel. Ce que vous pouvez faire également, c'est de relire les résumés des précédents chapitres avant de reprendre votre lecture. Encore mieux, faites-le à haute voix pour un effet optimal. Je vous parle d'autosuggestion dans ce livre et lire à haute voix permet de communiquer plus aisément avec son subconscient.

Chaque chapitre possède une section « Mise en pratique » qui a pour but de vous donner des actions concrètes à mettre en pratique. Je vous conseille de suivre ces instructions et d'agir au fil de votre lecture. Si jamais vous rencontrez des difficultés ou que des questions vous trottent dans la tête, vous pouvez vous rendre sur Dev-Perso, le site de développement personnel afin d'y trouver des réponses. L'adresse est la suivante (www.dev-perso.com).

Je vous invite à lire chaque chapitre deux fois avant de passer au suivant. De plus, les passages qui vous demandent le plus

d'effort nécessitent probablement une attention particulière. Prenez le temps de vous y attarder et de bien réfléchir sur le sens des mots et l'impact qu'ils peuvent avoir pour vous.

Si la lecture est importante et possède de nombreux bénéfices, sachez qu'il en est tout autant pour l'écriture. L'écriture joue un rôle clé dans notre cheminement et permet de mettre à plat ce que l'on a en tête. L'écriture est la première étape pour concrétiser ses idées. N'hésitez pas à écrire et à prendre les notes que vous jugerez pertinentes pour votre cheminement. Des questions vous sont ouvertement posées, répondez-y !

Je vous recommande donc de vous munir d'un carnet dans lequel vous pourrez prendre des notes et écrire quand cela sera nécessaire. Une application ou un support numérique fait également l'affaire, vous êtes grand, vous faites comme il vous plaît. Prenez cette recommandation au sérieux pour un travail de fond, écrivez.

À la fin de ce livre, vous trouverez des annexes comme des recommandations de livres pour développer votre potentiel et vivre une vie riche et épanouie, faites-vous plaisir.

18 COMMENT LIRE CE LIVRE ?

Enfin, ce livre fait allusion à la thématique du voyage. Chacun d'entre nous est aux commandes de son véhicule et nous sommes en voyage perpétuel. C'est ainsi qu'il faut l'interpréter. Bonne lecture et bon voyage !

Julien

1. QUE FAUT-IL POUR ETRE HEUREUX ?

« Si l'on se propose d'être moindre que l'on est capable d'être, on sera probablement malheureux tous les jours de notre vie. »

Abraham Maslow.

Avant toute chose, je souhaite commencer par définir certains points qui nous serviront de repères dans la suite de ce livre. Ce livre traite de développement personnel, en d'autres termes de comment agir sur son existence pour vivre une vie plus riche et plus épanouie dans le but de profiter au maximum de, ce que j'aime appeler, son expérience humaine. Nous traitons d'un sujet humain, par et pour des hommes et des femmes qui ont des émotions et des états d'âme. Ainsi, il

20 1. QUE FAUT-IL POUR ETRE HEUREUX ?

convient de comprendre notre fonctionnement. Savez-vous comment vous fonctionnez en tant qu'être humain ? Qu'est-ce qui vous anime, vous motive ? Pourquoi ? D'où viennent vos désirs et vos besoins ? Je ne sais pas pour vous, mais je ne pense pas que nous sommes juste le fruit de nos pulsions...

Afin d'en savoir plus sur votre fonctionnement interne, je vais vous parler d'Abraham Maslow. Abraham Maslow est un psychologue américain du 20^e siècle connu pour ses travaux en matière de psychologie humaniste et de développement personnel. Il est notamment célèbre pour avoir classifié et hiérarchisé les besoins et désirs de l'homme sous la forme d'une pyramide dans son ouvrage « Motivation et Personnalité » publié en 1954.

Je suis d'avis de tout remettre en cause et d'aborder chaque sujet avec un esprit critique, ainsi la pyramide des besoins de Maslow reste un point de vue parmi d'autres. On ne peut cependant nier une certaine pertinence dans les travaux de Maslow qui l'ont rendu célèbre et qui ont fait de la pyramide des besoins une référence en la matière. Ce n'est qu'une vision et une théorie, nous pouvons donc la contester, cela dit cette théorie a connu une approbation qui lui vaut aujourd'hui une

1. QUE FAUT-IL POUR ETRE HEUREUX ? 21

certaine légitimité. La psychologie humaniste que défend Maslow est un courant dont l'approche est de promouvoir le développement du potentiel humain et de percevoir celui-ci avec une approche positive et optimiste.

La pyramide de Maslow est donc une représentation hiérarchique des besoins et aspirations de l'homme. Dans sa représentation, Maslow hiérarchise les besoins de l'être humain selon différents niveaux. Lorsque l'on a assouvi un niveau, on aspire au niveau supérieur. Voici les différents besoins qu'il a identifiés et comment il les a hiérarchisés.

22 1. QUE FAUT-IL POUR ETRE HEUREUX ?



Représentation de la pyramide de Maslow :

Dès qu'un besoin est accompli, on passe à celui d'au-dessus.

1. En premier lieu, l'homme cherche à assouvir ses besoins physiologiques, à savoir la faim, la soif, la sexualité, la respiration, le sommeil et également l'élimination des déchets. Tout le monde est concerné par ce niveau de besoins.

1. QUE FAUT-IL POUR ETRE HEUREUX ? 23

2. Le niveau supérieur consiste à assouvir les besoins liés à la sécurité de l'individu. Cela peut correspondre au fait d'avoir une situation stable, un toit au-dessus de sa tête, et ne pas se trouver dans un environnement pouvant être source de danger.
3. Le troisième niveau est celui qui correspond aux besoins d'appartenance. L'être humain est une espèce sociale qui a besoin d'affection et de vivre en communauté. Il est possible d'apprécier la solitude et nous ne sommes pas tous égaux sur nos besoins affectifs, mais appartenir à un groupe est un besoin. Ce groupe peut être un couple, une famille, une bande d'amis ou une communauté. Toute la vie sociale et les relations que l'on a avec soi et autrui traitent plus ou moins de ce niveau de besoins.
4. L'avant-dernier niveau est celui relatif aux besoins d'estime. À ce stade-là, notre vie est suffisamment riche pour que l'on ait besoin de renforcer notre estime et notre confiance. Cela passe donc par le fait d'être apprécié et reconnu.
5. Enfin, l'ultime niveau est celui de l'accomplissement personnel. La créativité, qu'elle soit sous forme artistique ou entrepreneuriale devient un besoin à ce stade.

24 1. QUE FAUT-IL POUR ETRE HEUREUX ?

Également une envie et un besoin de s'améliorer, et de développer son potentiel, surgissent chez l'individu. Cela se traduit par des projets ambitieux et des accomplissements.

Le développement personnel apparaît donc comme une réponse à l'assouvissement des besoins du haut de la pyramide. L'on peut noter également la notion de dépassement de soi, ou « self-transcendance » en anglais, que Maslow a ajoutée à la fin de sa vie à la pyramide. Cette notion fait appel à des aspirations nobles où empathie, communion et amour inconditionnel se côtoient. Comme si au-delà de soi, il y avait l'absence de soi... On y reviendra par la suite dans ce livre.

Résumé de ce chapitre

Pour être heureux, il faut assouvir ses besoins et ses désirs. L'épanouissement est dans la plénitude et l'accomplissement.

- ✓ L'homme agit et se comporte selon différentes motivations. Ces motivations ont pour but d'assouvir des besoins et des désirs et l'on peut distinguer les besoins physiologiques, c'est-à-dire primaires, des besoins psychologiques.
- ✓ Plus un être humain se développe à travers l'assouvissement de ses besoins et plus il est épanoui. Ses besoins sont influencés selon l'organisation présentée dans la pyramide de Maslow.
- ✓ Plus vous avancez dans vos aspirations plus vous vous focalisez sur votre propre accomplissement et cela se traduit par un dépassement de soi.
- ✓ L'homme agit par besoin ou par désir.
- ✓ Un besoin est une nécessité pour la survie. C'est un point bloquant pour le bon développement de l'humain s'il n'est pas assouvi.

26 1. QUE FAUT-IL POUR ETRE HEUREUX ?

- ✓ Un désir est le fruit d'une émotion exprimée par notre cerveau : la satisfaction ou le manque. Votre inconscient crée ainsi en vous des désirs que vous cherchez par la suite à assouvir pour ressentir de la satisfaction.
- ✓ Comprendre les principes de l'épanouissement permet de mieux agir ensuite. Ce livre a pour but de vous faire prendre conscience de votre potentiel et de le développer.

Mise en pratique

- Faites le point sur votre propre pyramide des besoins en identifiant où vous vous situez et en faisant votre introspection.
- Pour chaque niveau de la pyramide, déterminez les points qui sont source de frustration ou d'insatisfaction.
- Vous pouvez établir un pourcentage de satisfaction personnelle pour chaque niveau. Cela pourra être utile pour prioriser vos efforts.

2. LE MONDE SE DIVISE EN 3 TYPES

DE PERSONNES

« Il existe trois types de personnes : celles qui créent les choses, celles qui observent les choses se créer et celles qui se demandent ce qui vient de se passer »

Mary Kay Ash

Ce livre s'adresse à des êtres humains, et fort heureusement les êtres humains ne sont pas tous identiques et chaque personne est unique à sa manière. En revanche, on peut tout de même constater des tendances et des similitudes en fonction des individus. C'est ce sur quoi nous allons nous pencher dans ce chapitre.

Le principe des 90-9-1

Dans la culture internet, à laquelle j'appartiens, il y a une règle qui régit la manière dont le contenu est créé. Cette règle s'appelle la règle des 1 % ou encore le principe des 90-9-1. Selon ce principe, il y aurait sur internet 1 % de la population qui serait créateur de contenu, 9 % qui seraient des contributeurs occasionnels et 90 % de consommateurs.



30 2. LE MONDE SE DIVISE EN 3 TYPES DE PERSONNES

Internet est une vitrine pour illustrer l'inégalité dans la prise de position. Cela signifie, si l'on grossit le trait, que pour 1 personne qui agit, il y en a 9 qui regardent. On peut étendre ce concept en dehors d'internet. Certes, ce principe peut être remis en question avec l'arrivée des réseaux sociaux et du web 2.0 voire 3,0. Je ne vais pas m'étaler sur le sujet, mais il est tout de même intéressant de constater que si les moyens d'expression sont donnés à tous, les comportements diffèrent selon les individus et les chiffres répondent favorablement à cette loi des 90-9-1 ou plus grossièrement, 90-10.

Ce qui m'amène à vous présenter ma théorie pour illustrer la manière dont se divisent les individus face au passage à l'action.

Le monde se divise en trois catégories de personnes

On pourrait diviser le monde en deux catégories comme Clint Eastwood l'a fait, mais moi j'en ai choisi autrement. Comprendra qui pourra. Je me permets ainsi de partager avec

2. LE MONDE SE DIVISE EN 3 TYPES DE PERSONNES 31

vous la vision qu'est la mienne et qui m'a amené à la conclusion suivante : il existe trois grands types de personnes.

J'ai segmenté les gens en 3 grands types de personnes, ce sont des tendances et bien entendu, il ne s'agit ici que de mon point de vue à un instant donné. Je vais donc vous expliquer quelles sont ces trois catégories de personnes et en quoi cela nous intéresse pour la suite de cet ouvrage. Avant de commencer à décrire cesdites catégories, je tiens à préciser qu'il n'y a pas de hiérarchie sous-entendue ni de jugement de valeur dans cette segmentation. On ne peut hiérarchiser des êtres humains, car chaque vie se doit d'être respectée, si ce n'est aimée. Ce qui compte c'est de se sentir bien dans sa tête comme dans son corps, d'être bien dans sa vie et de vivre une expérience humaine la plus épanouie et satisfaisante possible.

Les personnes qui ne se posent pas de question

Ces personnes, ne se posent pas beaucoup de questions sur leur sort et peinent à se projeter dans le temps. Les personnes

32 2. LE MONDE SE DIVISE EN 3 TYPES DE PERSONNES

de cette catégorie mènent leur petite vie, et suivent les rails dans lesquels elles se trouvent sans même savoir qu'elles les suivent. Elles font ce qu'on leur dit de faire. Consciemment ou inconsciemment. La vie suit son cours et il n'y a pas vraiment d'autres alternatives existantes. Si l'on reprend la pyramide de Maslow, ces personnes se préoccupent principalement des besoins situés au bas de la pyramide.

La société, notre famille, notre entourage et tout l'environnement que nous connaissons depuis notre naissance nous influence et nous pousse à agir d'une certaine façon. Les personnes de cette première catégorie agissent suivant ces différentes influences sans opposer de résistance. Pour elles, il n'y a pas d'autres possibilités ni d'autres manières de mener leur vie. Ces personnes n'ont pas pris conscience de leur potentiel et le temps passe sans que cela les dérange plus que ça. Après tout, pourquoi pas ! Tant qu'elles sont heureuses ainsi. N'est-ce pas le but après tout ?

Les personnes qui sont spectatrices de leur vie

Ces personnes sont souvent intelligentes et éclairées. Elles se renseignent sur différents sujets pour comprendre comment le monde tourne. Les personnes de cette catégorie se posent des questions et se demandent si elles sont sur la bonne voie. Elles ont identifié des choses qui ne les satisfont pas dans leur vie. Elles regardent avec admiration et envie ceux qui ont fait ce qu'elles voudraient faire, mais n'osent pas le faire. Pire encore, elles se plaignent et se trouvent des excuses. Généralement les personnes de cette catégorie sont frustrées et ne sont pas épanouies. Ces personnes se sentent prises dans un engrenage qui est leur vie, dans lequel s'enchaînent les journées et les frustrations. Elles voudraient du changement, mais ne savent pas lequel ni comment procéder. Elles n'osent pas concrétiser les idées qui leur passent par la tête alors elles demeurent passives au détriment de leur estime personnelle et abandonnant peu à peu leurs ambitions et leurs rêves.

Ces personnes ont un grand potentiel, mais il est inexploité. Des limites les empêchent de sortir de cette catégorie, comme un système de croyances restreint ou un manque de confiance

34 2. LE MONDE SE DIVISE EN 3 TYPES DE PERSONNES

en soi. Attention, car perdurer trop longtemps dans cette catégorie peut être néfaste. La frustration peut s'empirer et être source de mal-être.

Les personnes qui entreprennent leur vie et passent à l'action

Ces personnes ont en commun de nombreux points avec la catégorie précédente. En revanche, la grande différence est que ces personnes ont pris le contrôle de leur vie. Comment ? Elles agissent et font ce qu'ils veulent faire. Qu'elles aient ou pas encore les résultats souhaités, elles sont en voie de les obtenir. Elles n'ont pas abandonné et avancent pas à pas vers leurs aspirations. Elles sont passées à l'action et prennent des risques. Ces personnes connaissent l'échec, mais savent qu'il fait partie du chemin à emprunter. Elles connaissent le doute, mais parviennent à le vaincre par l'action. Ainsi, ces personnes auront des résultats tôt ou tard.

Ces personnes sont capables d'agir sur un coup de tête et prennent des décisions. Ces personnes ont davantage

2. LE MONDE SE DIVISE EN 3 TYPES DE PERSONNES 35

confiance en elles et leurs limites sont bien moindres que la catégorie précédente. Ces personnes agissent plus qu'elles ne parlent, contrairement aux spectateurs qui commentent beaucoup, mais ne font rien.

À quelle catégorie appartenez-vous ? Dans ce livre, j'explique ce que le passage à l'action peut apporter et tout ce qui en découle. C'est ce « tout » qui est formé d'imprévus et d'opportunités que j'appelle la magie de l'action.

Être spectateur de sa vie renforce le sentiment d'impuissance et mine le moral. Il est important d'avoir des projets dans lesquels l'on s'investit. J'ai moi-même traversé une phase de doute dans laquelle les semaines et les mois me paraissaient longs. Je m'ennuyais et ne trouvais pas de sens à ce que je faisais. Ressentir un dégoût pour la vie n'est pas appréciable et cela rend malheureux. Je peux vous garantir que rester passif crée une certaine frustration et que se plaindre et dénoncer ce que l'on juge d'oppressant n'est pas une solution en soi.

Pourquoi dans de mêmes conditions, voire dans des conditions plus difficiles, certains parviennent à vivre une vie épanouie et riche en succès ?

36 2. LE MONDE SE DIVISE EN 3 TYPES DE PERSONNES

C'est ce que nous allons voir dans les chapitres qui suivent.

Ce livre s'adresse à tous, mais il vous sera d'autant plus utile si vous appartenez à la seconde catégorie : celle qui n'ose pas et qui demeure spectatrice. Il aura l'effet d'un gros coup de pied au derrière et vous motivera également. Vous avez un potentiel, vous avez des aspirations, brisons les blocages.

Si vous faites partie de la première catégorie, peut-être que ces lignes n'auront pas d'impact sur vous, ou peut être que vous verrez les choses autrement. Quoi qu'il en soit, il n'y a pas de tort ou de raison là-dedans, comme je vous l'ai dit, tout est une question de ressenti et d'épanouissement personnel.

Si vous faites partie de la troisième catégorie ou que vous y aspirez, ce livre pourra vous motiver davantage et vous encourager dans vos décisions et dans vos prises de risques. Ce livre pourra accroître votre confiance en vous ainsi que votre estime personnelle.

Résumé de ce chapitre

Tout le monde est différent et unique, mais j'ai regroupé trois grandes tendances.

- ✓ Ceux qui suivent les rails de leur environnement et s'y sentent bien
- ✓ Ceux qui suivent les rails de leur environnement par dépit et demeurent spectateurs de leur vie
- ✓ Ceux qui ont décidé d'agir selon leur volonté et font ce que bon leur semble

Je pense que nous sommes des êtres à fort potentiel et que c'est à nous de l'exploiter en créant, en agissant et en vivant tout simplement. La vie est courte et nous aurions tort d'accumuler les regrets !

Mise en pratique

Dans la continuité du chapitre précédent, comment vous représentez-vous dans ces 3 catégories ? Nous avons tous des idoles ou des modèles, des personnes qui nous ont inspirés et que l'on trouve charismatiques, où positionnerez-vous ces personnes dans ces trois catégories ?

- Répondez aux questions ci-dessus
- Pendant les jours à venir, tentez d'observer les gens et les comportements et apprenez à différencier les personnes selon les 3 catégories vues dans ce chapitre. Le but n'est pas de mettre les gens dans des cases, mais de comprendre les tendances comportementales.

3. LA PRISE DE CONSCIENCE

« On a deux vies et la deuxième commence quand on se rend compte qu'on en a qu'une. »

Confucius

Avant qu'un individu se prenne en main, il faut déjà qu'il le désire. Ce désir ne naît pas par hasard. Ce désir d'aller de l'avant et de changer certaines situations ou certaines choses se fait à la suite d'une prise de conscience. Les périodes de changement dans une vie sont souvent des moments propices à une prise de conscience. Il peut s'agir de la naissance d'un enfant, de la disparition d'un être cher, d'un déménagement, d'un départ en retraite ou encore, comme ce fut le cas pour moi, de l'entrée dans la vie active. C'était le saut dans le grand bain. La fin des études marque la fin de l'adolescence au final. Il faut faire face à ses responsabilités et aller de l'avant.

L'élément déclencheur du changement

La prise de conscience constitue l'élément déclencheur et initiateur du changement. Elle est propre à chacun de nous, et elle est le commencement de tout cheminement personnel. Les personnes qui ont du succès n'agissent pas inconsciemment au petit bonheur la chance. Ces personnes ont pris conscience de certaines choses et de certaines possibilités. La prise de conscience peut se faire progressivement ou bien subitement. Par exemple, un accident ou un évènement qui vous a marqué et qui a changé votre manière de penser. Cela peut avoir lieu progressivement au fil des activités que vous faites, des informations et du contenu que vous consommez ainsi que des fréquentations que vous avez. Quoi qu'il en soit, vous constatez que vous n'êtes pas comblé. La volonté de changement naît en vous. Vous souhaitez alors améliorer certains aspects de votre vie, ou encore du monde tout entier. Comprendre que l'on a un besoin ou un désir est le premier pas vers tout changement et toute amélioration.

Mon besoin était de trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. J'irai même plus loin en