



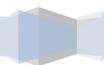
Le meilleur des blogs de développement personnel

Apprendre à puiser le meilleur de soi pour s'épanouir

DeveloppementPersonnel.org

Sommaire

Introduction.....	4
I. Bien-être	5
1. Les 10 idées reçues sur la méditation	5
2. Puiser de l'énergie dans la nature	9
3. Vivre de ses activités Internet, parcourir le monde et kiffer.....	11
4. Salarié ou indépendant ?.....	13
5. Pourquoi ce mal est-il devenu un bien ?.....	15
6. Acceptez vos imperfections une bonne fois pour toute !	18
7. Comment booster l'estime de soi en 4 étapes	19
II. Changement	20
1. Comment devenir un aventurier	20
2. Pensée ... Réflexion ... Action !.....	22
3. Le secret pour savoir qui tu es.....	25
4. Changer.....	27
5. Avez-vous franchi le mur de votre réalité ?	31
6. La modélisation du système de la semaine de 4 heures.....	39
III. Performance	41
1. Essayer c'est échouer	41
2. Ce qu'il NE faut PAS faire pour vivre l'extraordinaire	43
3. Supprimer sa peur de l'approche avec le Don de prédiction	46
4. Se départir de l'obsession à l'accomplissement.....	56
Le cercle vicieux de la culpabilité	61
IV. Vie Professionnelle	67
1. Plan de carrière : Steve Palvina vs Tim Ferriss.....	67
2. La réussite professionnelle pour les nuls	70
3. Comment devenir blogueur professionnel.....	73
4. Cinq raisons d'être entrepreneur	87
V. Efficacité.....	89
1. Sept jours pour réussir son réveil matinal.....	89
4. Ces autodidactes qui réussissent.....	93



5.	Comment se concentrer et être 100% productif	96
6.	Comment se libérer de la procrastination ?.....	100
7.	Mais comment tu fais pour faire tout ça ?	103
8.	Le dilemme du perfectionnisme.....	111
VI.	Minimalisme.....	114
1.	Développement durable et philosophie zen	114
VII.	Finances personnelles	115
1.	Les revenus passifs, l'un des secrets de la richesse.....	115
2.	Comment Gagner au loto à chaque tirage	118
3.	5 façons sûres de devenir millionnaire... mais on n'a pas dit rapide !	120
4.	L'indépendance financière en 5 étapes : suivez le guide vers la liberté	122
5.	Lean 6 Sigma et indépendance financière.....	126

Développement Personnel.org



Introduction

L'ensemble des blogueurs de la communauté developpementpersonnel.org a décidé de créer un ebook gratuit pour faire un condensé du meilleur de ses blogs.

Nous avons donc réuni, sous diverses catégories des articles choisis par nos soins sur tous les thèmes abordés par la communauté developpementpersonnel.org

Il est absolument interdit de le revendre.

Cet ouvrage est gratuit, il est donc normal et honnête qu'il en soit de même pour toutes autres personnes désireuses de le lire.

Toute reproduction ou modification totale ou partielle du présent contenu est absolument interdite sans l'accord des auteurs.

Toutefois, le simple fait de posséder cet ouvrage vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez.



I. Bien-être

1. Les 10 idées reçues sur la méditation

Par Guillaume Rodolphe du blog [En pleine conscience](#) et du site [Coaching et méditation](#)



1ère idée reçue : La méditation, c'est ne rien faire.

Le terme méditation (du latin *meditatio*) désigne une façon d'être plus qu'une pratique mentale ou spirituelle. La méditation est une vigilance intérieure et une pleine conscience dans le moment présent. Ce n'est pas une technique, c'est plutôt une compréhension, une prise de conscience de ce que nous sommes réellement. Pour [Jon Kabat-Zinn](#), « la méditation en pleine conscience consiste en diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire délibérément, au moment voulu et sans jugement de valeur. ». Pratiquée allongée ou en position assise, elle consiste en un centrage sur la respiration permettant de retrouver un état naturel, dont on a oublié l'accès. Etymologiquement, les mots traduits en français par méditation sont « cultiver » (*bhavana* en sanskrit) et « se familiariser » (*gom* en tibétain). Que cultive t'on ? Envers quoi devons-nous se familiariser ? [Pour Matthieu Ricard](#), il s'agit principalement de se familiariser avec une vision claire et juste des choses, et de cultiver des qualités que nous possédons en nous, mais qui demeurent à l'état latent. En résumé, observer les pensées, les émotions et les sensations physiques qui sont en nous, mais que nous négligeons complètement. C'est un processus pour ne plus s'identifier avec la personnalité extérieure, avec l'ego. Même si vus de l'extérieur, les méditants sont souvent perçus comme des personnes qui ne font rien, il suffit de se mettre à méditer pour se rendre compte que le rien et la vacuité ne sont pas du tout la même chose. Car il s'agit d'une vacuité nous apportant une abondance de ressentis riches et denses. En pratiquant le « lâcher-prise », vous vous retrouverez.

2è idée reçue : La méditation, c'est égoïste.

On reproche souvent aux personnes qui pratiquent la méditation d'être égoïstes, égocentriques, centrés sur eux-mêmes. Si l'on résume la démarche de méditation, il s'agit d'éradiquer au contraire notre obsession constante de nous-mêmes (l'ego) et de cultiver l'altruisme. Qui reprocherait à un médecin de passer des heures et des heures en train d'apprendre l'anatomie, la physiologie, la pathologie, ... ? Derrière tout acte, ne faut-il pas voir le but qui est lié à cet acte?

3è idée reçue : La méditation, c'est réfléchir.

La méditation n'est pas de l'introspection. L'introspection est une réflexion à propos de ce que vous êtes ou faites. La psychologie occidentale met l'accent sur l'introspection. En quoi consiste l'introspection ? Prenons un exemple : la colère. Après un accès de rage, vous réfléchissez : qu'est-ce qui l'a provoqué, qu'est-ce qui s'est passé ? Vous vous livrez à une foule de suppositions, d'associations d'idées, mais elles sont toutes tournées vers la colère et détournées de vous. Vous scrutez le moindre détail de l'événement, vous disséquez, vous vous creusez la cervelle, vous voulez savoir comment vous auriez pu éviter cette crise, vous souhaitez ne plus récidiver. C'est un vaste processus intellectuel. L'approche occidentale est analytique, c'est une psycho-analyse. La méditation est à l'opposé de cette démarche. IL suffit simplement de laisser survenir ses pensées et les laisser se dissoudre d'elles-mêmes dans le champ de la pleine conscience, « comme des nuages dans le ciel », de telle sorte qu'elles ne réussissent pas à envahir notre esprit. Parce qu'au fond, ce ne sont que des pensées !

4è idée reçue : La méditation, ça permet d'échapper à la réalité.

Au contraire ! Le but de la méditation est de nous faire voir la réalité telle qu'elle est. Sans fioritures. Il s'agit d'une méthode expérimentale où il est très important de vérifier par soi-même les enseignements des générations antérieures de méditants. Non, il ne s'agit pas de se réfugier dans des paradis artificiels, atteindre le Nirvana ou je ne sais quel but de bonheur constant, de paix permanente. Il ne s'agit pas non plus de se noyer dans le vide de notre conscience. Non. Juste être pleinement conscients de ce que nous sommes déjà et que nous avons oubliés.

5è idée reçue : La méditation, c'est un truc de bouddhistes.

Siddharta Gautama est probablement un des génies de ces derniers millénaires qui ont changé le Monde. Avec les moyens dont il disposait il y a 2500 ans, c'est-à-dire simplement son esprit et du temps, il a mené des investigations très poussées sur la souffrance des êtres humains, leur naissance et leur mort. Mais surtout en plus de s'être posé des questions très profondes sur la nature de l'esprit et la vie en général, il a développé une pratique accessible à tous. Pour autant, méditation et bouddhisme ne sont pas synonymes. Pour une bonne raison, Bouddha lui-même n'était pas bouddhiste ! Le programme MBSR-MBCT popularisé par Jon Kabat-Zinn est une pratique absolument non bouddhiste, totalement laïque. Pas d'encens, pas de moulins à prières, pas de lotus, ni de mantra : rien de tout cela. Juste la pleine conscience de l'instant présent.

6è idée reçue : La méditation, c'est ne rien changer.

L'aventure que nous propose l'univers de la méditation est un chemin qu'il nous est possible d'emprunter pour accéder à des dimensions de notre être ignorées, négligées. Il ne s'agit pas de s'asseoir, d'actionner un levier dans son cerveau qui entrainerait un grand trou de mémoire, vaste espace de relaxation, de calme, de détente. La méditation est parfois relaxante, mais parfois pas du tout. Elle peut être lourde de pensées, de sentiments, de sensations, de désir, d'inquiétude,...Quelle que soit notre expérience, c'est notre expérience. Ce qui importe est d'en être conscient. Totalement et sans jugement. Ce qui importe est justement de ne pas être en pilote automatique, mais d'être en pleine conscience de ces changements permanents, instant après instant. En méditant, en s'asseyant simplement et en restant immobile, on peut se changer durablement. C'est un incroyable paradoxe. Non ? On ne peut finalement se changer qu'à la condition de s'écarter un instant de son propre chemin, de sa propre voie, de s'abandonner et de permettre aux choses d'être telles qu'elles sont, sans rien rechercher. Einstein a dit « Les problèmes qui existent dans le monde d'aujourd'hui ne peuvent être résolus par le niveau de pensée qui les a créés ». Autrement dit, méditer c'est revenir à notre esprit originel, intact, non conditionné par notre enfance, nos proches, nos expériences. Vous trouvez que c'est ne rien changer ?

7è idée reçue : La méditation, ça se pratique dans un monastère tibétain.

Comprenez bien que la méditation n'a rien à voir avec la vie de moine ou d'ascète qui cherche à se couper du monde comme c'est trop souvent perçu. Ce n'est pas non plus une croyance ou une religion. Vous n'avez pas besoin de changer votre vie pour vous ouvrir à la méditation. Vous pouvez la pratiquer chez vous ou n'importe où, car elle ne nécessite en vérité que très peu de matériel. Un matelas de lit ou un matelas de sol pour pratiquer la méditation allongée, notamment le body scan. Une chaise ou un petit coussin pour pratiquer la méditation assise. Un sol pour pratiquer la marche en pleine conscience. Rien de plus. Le programme MBSR-MBCT se pratique par exemple dans 300 hôpitaux et cliniques aux Etats-Unis. Souvent dans une salle de gym. Il se pratique dans des Universités, à l'école, dans des prisons,... On est bien loin du mythe de l'anachorète réfugié dans le silence au sommet de l'Himalaya.

8è idée reçue : La méditation, c'est compliqué.

Et bien non ! Définitivement non. La méditation consiste en s'asseoir ou s'allonger ou marcher. Rien de bien compliqué, vous me l'accorderez. Pas besoin de posture du lotus. Ensuite, elle consiste en fermer les yeux et se centrer sur la respiration. Respirer et fermer les yeux, vous faites cette activité depuis tout petit, non ? Et ensuite, c'est tout ! Oui, c'est tout ! Rien d'autre. Juste être présent. La méditation c'est simple. Convaincu (e) ?

9è idée reçue : La méditation, c'est facile.

En fait, là je dois combattre une fois de plus cette idée reçue qui découle de la précédente. Les personnes convaincues que la méditation c'est simple me disent parfois : « C'est donc facile ? ». Pas si facile que ça. Pourquoi ? Parce que nous sommes tout le temps en train de faire. Dormir, se lever, se laver, se brosser les dents, s'habiller, manger, conduire, faire les courses, travailler, s'énerver, se stresser, crier, murmurer, enseigner, réfléchir, ruminer, courir, penser, rire.... Nous sommes continuellement dans le faire. Et la méditation est juste dans l'être. Oui, simplement être l'instant. Donc, la méditation, ce n'est pas si facile que ça. Pour voir des effets bénéfiques, il faut donc cultiver deux aptitudes essentielles: la patience et la persévérance. Imaginez que, grâce à la pratique de la méditation, vous arriviez à cultiver ces deux qualités, que de progrès accomplis !

10è idée reçue : La méditation a des effets bénéfiques non démontrés.

Depuis le début des années 2000, des recherches intensives sont menées pour apprécier les effets à court terme et à long terme de la méditation. Grâce aux progrès extraordinaires de l'imagerie cérébrale, il a été définitivement montré la plasticité de notre cerveau suite à des apprentissages. Cette plasticité se traduit par une réorganisation tant au niveau fonctionnel qu'au niveau structurel de nos neurones. D'une part, il existe chez les méditants expérimentés, c'est-à-dire qui totalisent entre 10.000 et 60.000 heures de méditation (soit 1 heure à 6 heures de méditation par jour pendant 27 ans !!), une modification de l'activation de certaines zones cérébrales, correspondant aux zones de la compassion. Ils ont la capacité de maintenir une vigilance quasi-parfaite pendant 45 minutes sur une tâche particulière, alors que la plupart des gens atteignent péniblement 5 ou 10 minutes. Mais la pratique de la méditation à court terme (programme de 8 semaines de type MBSR-MBCT) diminue le stress, l'anxiété, la tendance à la colère et les risques de rechute chez les personnes ayant vécu au moins deux épisodes de dépression grave. Renforcement du système immunitaire, des émotions positives, des facultés d'attention, diminution de la tension artérielle chez les sujets hypertendus, accélération de la guérison du psoriasis sont autant d'effets reconnus et mis en évidence par des études scientifiques rigoureuses.

Pour terminer, je dirais que la méditation est une manière d'être, une manière de voir, une manière de savoir, une manière de vivre et surtout une manière d'aimer.

« Nous devons être le changement que nous voulons voir dans le monde » Gandhi.
« Méditer, c'est s'arrêter et être présent, rien de plus » Jon Kabat-Zinn.



Guillaume RODOLPHE n'est ni un moine tibétain ni un ermite. Il est médecin, coach professionnel certifié et instructeur en méditation de pleine conscience sur Paris. Il a découvert la méditation il y a plus de 20 ans et pratique cette discipline quotidiennement. Il est l'auteur du blog du blog En pleine conscience et du site Coaching et méditation

Développement Personnel.org



2. Puiser de l'énergie dans la nature

Par Carozen de Pranahuti du blog [Le plein d'énergie](#)

Quelques considérations sur l'énergie.

Je parle beaucoup d'énergie sur ce blog. De quelle énergie a besoin l'être humain pour s'épanouir et atteindre ses objectifs ?

L'énergie dont a besoin le corps, elle est quantifiable. Mettons que votre nourriture vous apporte chaque jour 2000 calories. Votre corps dispose alors de 2000 cal. pour les cellules, la digestion, le cerveau, les muscles etc. Outre la nourriture, le sommeil constitue une autre source d'énergie pour le corps, là aussi quantifiable. On peut utiliser l'image d'une batterie. Vous rechargez la batterie pendant 8 heures (de sommeil), elle est alors capable de fonctionner pendant 16 heures (en théorie).

Mais comment se représenter et quantifier l'énergie dont on parle quand on dit « je me sens plein d'énergie » ? Difficile. Cette énergie, je pourrais aussi l'appeler énergie vitale, Qi ou prana. Certaines expériences (notamment de neurophysiologie) démontrent l'existence de flux énergétiques parcourant le corps. Pour donner une définition en images de l'énergie vitale, je vous invite à regarder cette vidéo [L'énergie vitale](#) ainsi que les suivantes (2 à 4).

« Dans le corps humain, cette énergie originelle procède de cinq sources, précise Nadia Volf, acupunctrice (auteur de "Vos mains sont votre premier médecin" et de "Soyez invulnérable", Robert Laffont, respectivement 2003 et 1999) : l'énergie reçue des parents à la naissance, les aliments, l'oxygène de l'air, les hormones, l'environnement naturel. Elle est distribuée dans l'organisme à travers ce que l'acupuncture appelle les méridiens, qui se répartissent les fonctions (digestive, respiratoire...). » (extrait de l'article [Notre énergie : une complicité du corps et de l'esprit](#)).

Je vous propose aujourd'hui d'utiliser la nature pour vous ressourcer ou pour augmenter votre énergie.

Se ressourcer dans la nature (méditation guidée)



Comme le printemps ne s'installera pas ici avant la mi-avril, je vais vous faire la version hiver.

Allez à la recherche d'un petit coin de nature. Pour faire la méditation que je vais vous proposer, vous n'avez pas besoin de grand chose : un peu de terre, quelques arbres et une journée ensoleillée, pour les plus chanceux un cours d'eau (mais c'est facultatif).

Méditation d'hiver :

Marchez doucement. Ressentez à chaque pas la terre sous vos pieds. Est-ce mou, dur, sentez-vous les cailloux ? Votre pied repose t-il complètement sur le sol ou avez-vous l'impression qu'il est bancal, que votre pas est hésitant ? Concentrez toutes vos pensées sur vos pieds, un peu comme si votre tête descendait au niveau des pieds (pour vous donner une image...). Puis ressentez les effets de la marche dans vos jambes, dans votre torse, dans votre dos. Sentez le vent caresser votre visage. Appréciez la lumière sur votre peau. Décrivez votre mâchoire. Laissez vos yeux se détendre. Ne fixez rien de précis, laissez juste votre regard effleurer ce qui vous entoure : la terre, les arbres, le ciel. Ecoutez les bruits alentour, entendez-vous les oiseaux chanter ?

Maintenant, faites une pause. Asseyez-vous sur un banc (ou tout autre objet pas trop glacé). Levez les yeux au ciel. Absorbent le bleu du ciel. Laissez-le vous envahir. Regardez les nuages défilent. Observez leurs formes, leurs couleurs (qui n'a pas fait ça quand il était enfant). Imaginez que ces nuages sont les pensées qui traversent votre esprit, lentement, doucement, puis disparaissent, vous ne les retenez pas. Sentez le calme vous envahir. Regardez autour de vous. Vous êtes bien petit comparé aux arbres et à ce ciel immense. Un être humain parmi 6 850 096 082. Un mammifère parmi ?? Vous êtes une quantité infime à l'échelle de la planète. Vos soucis, vos peurs sont un grain de poussière à l'échelle de l'univers. Laissez ce grain de poussière s'envoler, monter et se fondre dans un nuage. Regardez ce nuage passer devant vos yeux. Il disparaît, emportant avec lui vos soucis.

Appréciez encore un peu l'immensité et la beauté de ce ciel. N'est-ce pas grandiose ? Regardez les arbres encore dénudés. Ils porteront bientôt toutes les nuances de vert. Les fleurs apporteront partout leurs tâches de couleur. Cette planète ne regorge-t-elle pas de choses magnifiques ? Peut-on imaginer un plus bel endroit pour vivre ? Remerciez la Terre de vous offrir toute cette beauté.

Relevez-vous, je ne voudrais pas que vous vous transformiez en glaçon sur ce banc !

Cette méditation, je l'ai composée spécialement pour ce blog. Si vous êtes à la recherche d'autres méditations guidées à écouter ou télécharger, je vous conseille l'adresse <http://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx>



Carozen est traductrice freelance à Berlin depuis 2002, et auteur du blog Pranahuti – [Le plein d'énergie](#) depuis janvier 2010. Elle a pratiqué le yoga pendant plusieurs années, maintenant elle s'adonne au Qi Gong et à la relaxation. Son objectif : préserver l'harmonie du corps et de l'esprit pour vivre pleinement et sereinement.

3. Vivre de ses activités Internet, parcourir le monde et kiffer

Par Aurélien de [R*** Me l'm Famous](#).



Ca c'est le plan, mais bon on n'y est pas tout à fait encore.

Résumé des épisodes précédents: Aurélien se faisait chier avec son boulot d'ingénieur, enfin disons qu'il rêvait de plus d'aventure. Il passe donc commercial et malgré quelques ventes se fait virer au bout de 6 mois. Il part alors en Australie pendant deux ans ou il fait un carton, rentre au pays de la baguette ("the stick" in english) et se demande ce qu'il va bien pouvoir faire de sa vie.

Ca fait deux ans et demi que je blogue, je fais ça pour le plaisir car j'aime écrire et en plus j'aime bien ~~glander~~ passer du temps sur Internet. Il y a quelques mois je me suis aperçu que certains blogueurs amateurs arrivaient à générer des sommes non négligeables avec leur blog, Cedric Annicette de [Business Attitude](#) fait maintenant entre 350 et 500 euros par mois avec son blog en plus d'un job de consultant IT plutôt prenant, Thierry Roget de [Cocktail de Web News](#) fait maintenant 1000 euros par mois depuis le Brésil ou il vit désormais, Michael de [Esprit Riche](#) a passé un an en Allemagne en vivant uniquement de ses revenus Internet (il me semble qu'il fait dans les 1 000 euros mensuels avec).

De plus on entend parler de personnes qui vivent de l'affiliation, alors vu que j'ai quelques compétences en informatique, que j'écris facilement (le contenu est important dans ce business), que je suis capable de [gérer mon budget](#), que je parle [anglais](#) et espagnol et que ça me dirait bien de passer quelques mois voire quelques années à l'étranger, mon plan c'est donc de développer mon blog [Read Me l'm Famous](#) pour arriver à 500 euros de CA en septembre 2010 et d'éditer d'autres sites pour arriver à un chiffre d'affaires de 1000 euros en décembre.

J'ai récemment [refusé un emploi bien rémunéré](#) pour me lancer dans cette aventure, ça peut **paraître téméraire** mais en réalité j'ai fait le choix le plus rationnel, en effet je vais pouvoir assouvir certaines de **mes passions** (les voyages, l'apprentissage des langues et la culture) tout en **montant en compétence** dans des domaines techniques et marketing qui me permettront de valoriser mon expérience si je devais un jour postuler à nouveau pour un emploi, enfin bon ce n'est pas vraiment mon objectif, je fais partie de ceux qui pensent que si on fait ce qu'on aime et qu'on est un tant soi peu branché business l'argent finit toujours par rentrer ;)

Le 7 juillet je pars en Pologne je compte passer environ deux mois en Europe de l'est, découvrir la culture et travailler depuis là-bas, la Roumanie et l'Ukraine me tentent également, le 3 novembre je pars trois mois en Colombie afin de goûter à la vie locale et améliorer mon espagnol, ensuite je pense aller passer trois mois dans un autre pays d'Amérique latine, ce sera plutôt le Paraguay si mes revenus Internet ne décollent pas ou alors le Brésil si j'ai un peu plus de latitude de ce côté-là.

Avouez que c'est quand même plus excitant que de travailler dans un open space 8 heures par jour non ?

Alors, y arrivera, y arrivera pas ? En attendant, moi ce soir je pars à [Prague](#) pour une semaine.



Aurélien est passionné de développement personnel et de voyages, après avoir passé deux ans en Australie il a refusé un poste bien payé en France et s'est donné un an pour développer une activité sur Internet et continuer de parcourir le monde.

Développement Personnel.org



4. Salarié ou indépendant ?

Par Rémy Bigot de montersonbusiness.com.

Voilà maintenant deux mois que je suis 100% indépendant, et je souhaitais partager avec vous les pour et les contre que j'ai pu identifier.



Mon histoire récente :

Nous nous sommes installés sur la côte d'azur avec ma femme en juin 2008, après un passage de deux ans sur Limoges et quelques années sur Lyon. Un poste intéressant m'était proposé ici dans le domaine du webmarketing, je n'ai donc pas hésité à faire plus de 800 km pour venir ici.

Ensuite, l'entreprise qui m'employait a eu de grosses difficultés, et a fermé définitivement ses portes en mars 2010.

J'ai donc décidé de me lancer en solo dans ce domaine qui me passionne chaque jour.

Quelles différences entre salarié et indépendant?

La « relative sécurité » du salariat, contre la liberté de l'indépendance.

Avantages du salariat:

- On se sent en sécurité avec un CDI et un salaire qui tombent tous les mois, même si c'est à mon avis un sentiment biaisé (de nombreuses liquidations judiciaires le prouvent actuellement)
- Le bureau reste un environnement social parfois intéressant
- On travaille souvent en équipe
- Moins de contraintes à gérer

Les inconvénients:

- Les trajets matin et soir
- Le sentiment de ne pas pouvoir toujours prendre de décisions, le sentiment d'être un pion sur un échiquier
- Voir des gens tous les jours qui peuvent ne pas nous plaire

- Faire des choses qui ne nous intéressent pas
- Ne pas s'épanouir au travail
- Avoir un emploi du temps imposé

Avantages de l'indépendance:

- Travailler comme vous l'entendez
- Pouvoir prendre vous même les décisions importantes
- Se sentir libre
- Rester chez soi ou prendre son propre bureau
- Choisir votre emploi du temps

Inconvénients:

- Ne pas se sentir en sécurité (du moins au départ)
- Risque de se renfermer sur soi
- Ne pas être sûr de ses revenus mensuels
- Devoir tout gérer soi-même (pas fait pour tout le monde)

Pour ma part, et pour le moment, je me plais énormément dans cette façon de vivre et de travailler en tant qu'indépendant.

Je préfère pour l'instant garder une certaine liberté, car j'estime que cela me permet de vivre une vie plus agréable, moins stressante et plus épanouie.

J'attache actuellement plus d'importance à ma qualité de vie qu'à une hypothétique sécurité de l'emploi et un bon salaire régulier.

Je sais cependant que cette vie n'est pas idéale pour tout le monde, chacun doit faire ses propres choix.

Et vous, où en êtes-vous?



Rémy Bigot, 28 ans, travaille dans le marketing sur internet depuis 2003. Il a mis en place et coordonné de nombreuses stratégies de promotion de produits et service sur internet. Il est depuis quelque temps indépendant et rédige également plusieurs blogs, notamment sur l'[écologie](#) et le [business](#). Retrouvez certains de ces travaux sur son [portfolio internet](#).

5. Pourquoi ce mal est-il devenu un bien ?

Par Valentin Van Nhut [de BeFrugal.fr](http://deBeFrugal.fr)

Il y a deux semaine j'ai fais une « crise cardiaque », c'est peu commun à 19 ans.. Pourquoi ce mal est-il devenu un bien ?

Bonjour, et merci d'exister !

Pour mes lecteurs qui ne le savent pas, j'ai un *problème cardiaque non-identifié* (PCNI pour les intimes) qui me donne des palpitations au cœur. On l'appelle **tachycardie ventriculaire**. En fait mon cœur bat à plus de 180 battements par minute alors que je suis au repos, au lieu de 70-80 bpm. Ce problème a été détecté il y a deux ans et depuis je suis sous traitement : tous les matins un petit comprimé à avaler pour rester en vie ! D'ailleurs j'en parle dans [l'à propos](#) de BeFrugal.fr. C'est ce qui m'a motivé à créer ce blog, car à l'époque je me suis promis de *profiter pleinement de chaque minute de la vie et de tout ce dont j'aurais l'usage*.



Développement personnel.org

Une Crise cardiaque

Donc un samedi, il y a deux semaines, je monte l'escalier, je me pose dans le canapé et mon cœur s'emballe. D'habitude ça ne dure pas plus d'une minute puis ça passe tout seul donc je m'allonge, je suis habitué. Mais là j'attends *une, deux, trois minutes...* et ça ne s'arrête pas. Je peux voir ma poitrine qui bouge tellement mon cœur bat vite et amplement. J'attends encore un peu car c'est censé se calmer, mais là ça fait bien 5 minutes que ça dure. Je me donne une minute pour prendre mon rythme cardiaque. Ça va bien trop vite, je perds le compte au bout de 170 battements en moins d'une minute.

Du coup j'ai appelé ma mère pour lui dire que ça ne va pas, et c'est parti les pompiers arrivent ! On m'installe des électrodes pour prendre mon rythme et je vois un pompier avec l'appareil pour faire des chocs électriques... Je me suis dit « *merde c'est du sérieux là* ». En même temps je m'y étais préparé, j'ai pensé à ce que j'avais vécu, j'étais **heureux de tout ce que j'avais fais** ! Je crois qu'on ne regrette pas des choses qu'on a fais. *Les seules choses qu'on regrette, ce sont celles que l'on a pas faites par manque d'assurance ou de volonté (ou n'importe quelle raison)*.

Dans le camion de pompier j'entends la sirène et les pompiers qui discutent d'un coté « mais euh, c'est pas très commun à 19 ans non ? », et de l'autre je vois l'appareil qui mesure le rythme cardiaque : entre 230 et 240 battements par minute. *Oh my god*, c'est pas mal ! Je me surprends à vouloir battre mon propre record à chaque fois que le tracé monte vers les 245 bpm. Arrivé à l'hôpital je me crois dans la série Docteur House ! La seule chose que tu vois dans le brancard c'est le défilement des lampes néon en carré au plafond.

Au moment où j'arrive dans la chambre de l'Unité de soins intensifs cardiologiques, ça s'arrête ! Mon cœur bat normalement alléluia ! En même temps j'entends le cardiologue dire « et merde on ne pourra pas l'analyser ! ». Voilà, c'est fini. On m'a maintenu en observation pendant trois heures et je suis sorti. Maintenant je prends un autre médicament en plus car apparemment ce fut un autre type de tachycardie.

Un mal pour un bien

Et il ne faut pas me plaindre.

Pour moi cette *maladie* -enfin appelons cela « anomalie » car je ne suis pas malade- est à la fois une malédiction et une bénédiction. Comme je l'ai dit, lorsque j'ai découvert ça il y a deux ans, je me suis promis de *profiter pleinement de chaque minute de la vie et de tout ce dont j'aurais l'usage*. Et c'est ce que j'ai fait ! Mon « anomalie » m'a poussé à faire tellement de choses que je n'aurai pas faites avant ! C'est ce sentiment de pouvoir mourir n'importe quand qui a **totalemment** changé ma personnalité, mon mode de vie et mes relations avec mes amis, ma famille et les gens en général. J'ai pris beaucoup plus **goût à la vie**.



Par exemple, j'essaie bien plus de *savourer l'instant présent*. C'est difficile à expliquer mais lorsque à un instant 't' je suis dans un état heureux, je m'arrête et je le note dans ma tête. J'essaie de décrire cet état, ce que je ressens physiquement et mentalement. Pourquoi suis-je heureux maintenant, avec qui et comment est-ce arrivé. Et j'en arrive à ressentir beaucoup d'amour pour toutes les choses qui m'entourent à ce moment. Ça paraît bizarre pour certains d'apprécier l'instant présent, mais pensez à cela, essayez la prochaine fois. Ça fait beaucoup de bien.

Cela me fait penser à de la méditation. Lorsque j'étais en Thaïlande un ami m'a appris une technique de méditation pour supprimer la douleur :

Lorsque tu as mal, il suffit de fermer les yeux et de s'asseoir avec les paumes des mains vers le ciel.

*Il faut **analyser ta douleur**. Il faut se demander comment est-elle, où se situe-t-elle ? Quel type de douleur (aigüe, diffuse, faible etc) ressens-tu ? Que ressens-tu physiquement et mentalement ? Analyse ta douleur, en profondeur. Reste concentré sur ta douleur et vide ton esprit de toute autre préoccupation.*

Et le plus souvent, la douleur disparaîtra.

Un autre exemple un peu plus pragmatique : la timidité. J'étais très timide avant. Autant avec les filles qu'avec les inconnus en général. Grâce à mon « anomalie » j'ai pris conscience que la vie était -et pourrais être- bien trop courte pour ne pas oser des choses et sortir de la norme. Il y a vraiment un avant et un après dans ma personnalité. Et j'en suis **heureux**.

Pour finir j'aimerais citer un célèbre discours de Steve Jobs qui illustre bien ce que j'essaie de partager:

« Your time is limited, so don't waste it living someone else's life. Don't be trapped by dogma, which is living with the results of other people's thinking. Don't let the noise of other's opinions drown out your own inner voice. And most important, have the courage to follow your heart and intuition. They somehow already know what you truly want to become. Everything else is secondary. »

Cherchez ces fameux « mals » qui peuvent se transformer en bien : vos complexes, les critiques, vos « anomalies »... **Ce sont autant de potentiels moteurs de votre vie.**

Voilà comment mes tachycardies sont un don pour moi. Car si je m'arrêtais demain, j'aurais vécu *une vie savoureuse et remplie*. Et à l'inverse, s'il s'avère que je guérissais j'aurais acquis un mode de vie et de pensée qui me rendent heureux. *Une vie courte et remplie ou une vie longue et monotone ?*

Comme quoi le bonheur c'est avant tout dans la tête, et pas tout le temps dans les possessions matérielles.



Valentin Van Nhut est étudiant et entrepreneur. Il a choisi de profiter de chaque seconde de sa vie et de libérer le plus possible son bonheur de toute contrainte monétaire. Il a donc créé sa première entreprise à 18 ans et se rapproche chaque jour de son objectif : créer des sources de revenus passives et automatisées pour s'adonner à sa passion, vivre à fond.

Développement Personnel.org

6. Acceptez vos imperfections une bonne fois pour toute !

Par Olivier du blog [Objectif Réussite Succès](#).

Au travers les canons de la beauté que nous assène les médias à longueur de journées, il y a parmi eux, des gens imparfaits. Vous allez me dire ce n'est pas un scoop. Je suis même enclin à penser que chaque être humain sur notre petite planète est imparfait à souhait. Quel bonheur de se retrouver dans la même cour. Voilà, c'était juste pour remettre les choses en place. Que veut dire « être parfait » ? Essayons d'y répondre tout simplement sans chichi :

C'est avoir une apparence non rebutante ? C'est être sans défaut ? C'est n'avoir aucune maladie ?

C'est être irréprochable, en somme, non ? Bien, j'en connais pas du tout des personnes irréprochables à travers mon système de valeur et vous ? Et si l'imperfection était tout bonnement, ce qui vous différencie de votre voisin. Votre singularité à l'état pur. Quelle énergie déployée aujourd'hui, pour lutter contre ses petits défauts physiques, par exemple. Soyez franc avec vous-même, il n'y a personne qui vous demande de vous comporter ainsi. Vous ne serez pas plus accepté si vous êtes plus brillant ou irréprochable. Vous aurez même tendance à vous retrouver seul plus souvent. Mais alors d'où vient cette faculté typiquement humaine de ne pas vouloir accepter telles ou telles imperfections, qu'elles soient physiques ou mentales ? Tout le monde possède de nombreuses incompétences, elles sont toutes très relatives.

Prenons un exemple : « Je sais lire mais j'aime lire que les journaux parlant de politique ». C'est une de mes limites et je suis incapable d'échanger sur un roman ou un écrivain. Oui et alors ? Est ce une faiblesse pour autant ? par rapport à une personne passionnée de littérature, peut-être.

Maintenant, nous pouvons nous poser la question : Accepter l'imperfection, ne serait ce pas, être capable d'assumer ses faiblesses et ses limites ? En laissant à la porte tous vos complexes paralysants. » Je suis timide, je suis gros, j'ai le nez de travers ». Comme si le seul but des gens croisés serait de faire le diagnostic de vos défauts. Et s'ils ne regardaient pas cela du tout ? Au fait, quels commentaires faites vous lorsque vous vous promenez, sur les personnes rencontrées ? Plus vous serez critique à l'égard de vos concitoyens, plus vous le serez envers vous-même.

Enfin, le stress généré par cette attitude en vaut-il la chandelle ? Le fait de ne plus se dévaloriser face à vos limites et vos « non connaissances » est l'atout maître de l'estime de soi. Vous n'êtes plus sur un plan concurrentiel et la performance n'est plus au centre de vos préoccupations. Après tout, personne ne vous demande de tout savoir sur le champ. Accepter de n'avoir pas raison, de ne pas être capable de telle ou telle chose ou de ne pas savoir tout simplement, est la pierre d'achoppement d'un pas de plus vers la sagesse.



Coach et éditeur, Passionné par les techniques de développement personnel. Olivier par sa formation de coach professionnel cherche à créer une véritable dynamique autour des processus du changement, particulièrement autour de l'emploi.

7. Comment booster l'estime de soi en 4 étapes

Par Amandine Afonso de MeilleurCoach.com

1. Qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'estime de soi c'est l'impression que vous avez de vous même. C'est très important car c'est la source de la satisfaction personnelle et de la paix de l'esprit. Comme vous vous en doutez déjà, plus elle est positive et plus votre vie sera pure bonheur au quotidien. Une estime de soi positive permet de se sentir bien avec vous même et c'est la clef pour accomplir un changement.

2. Le ressenti

Pensez à comment votre vie serait si vous pouviez faire le choix de vous sentir bien là maintenant et de vous apprécier au dessus de toute espérance. J'ai toujours eu une faible estime de moi même, jusqu'au jour où j'ai décidé de changer. Je me suis posée la question suivante : « Qu'est ce qui me retient de choisir une très haute estime de moi même et de la garder au quotidien ? ». Je savais que cela rendrait ma vie bien plus belle et plus simple.

3. Recourt à la PNL

Malheureusement, la volonté de changer mon niveau d'estime de moi même ne suffisait pas. Comme personne n'est vraiment capable de parler d'estime de soi, je me suis donc orientée vers la **PNL, Programmation Neuro-Linguistique**. La PNL nous apprend qu'une haute estime de soi est due à la représentation interne que l'on a de nous même. Ainsi, pas la peine de vouloir atteindre une très haute estime de soi, il suffit juste de le décider et de le **penser**.

4. Le processus

Il faut **reprogrammer notre cerveau** avec du positif afin d'acquérir une très haute estime de soi. Il faut recréer une image de nous même. Représentez vous une très grande image de vous même, fortement positive, pleine de couleurs et lumineuse. Repensez à tout le chemin que vous avez du traverser pour en arriver là et à toutes les étapes que vous avez accomplies. Ne repensez strictement qu'à des éléments positifs.

Ainsi ce qui fera la différence entre une basse et une haute estime de vous même, c'est votre volonté personnelle de changer vos pensées et l'image de vous même, MAINTENANT.



Amandine Afonso est la créatrice de MeilleurCoach.com, célèbre site de Coaching et de Développement Personnel. Elle vous accompagne dans vos projets et dans la réalisation de vos rêves. Elle est Coach Experte en Développement Personnel & en Relations sociales et amoureuses. Elle vit aux Etats-Unis et donne des séminaires à Paris, à Miami et à New York.

II. Changement

1. Comment devenir un aventurier

Par Boréale de [La Fabrique Des Idées](#).



Vous voulez des épreuves ? Vous voulez vivre à plein ? Venir à bout des ennemis les plus farouches ? Percer les mystères les plus épais, résoudre les énigmes les plus improbables ? Vous dépasser ? Gagner enfin ? **Soyez un aventurier de vous-même ! Auto-formez-vous !!**

Quoi c'est pas sexy ? C'est pas excitant ce que je vous propose ? Aah mais détrompez-vous !! **Vous êtes déjà dans le jeu, acteur sans le savoir de la 1ère épreuve : Percer le Miroir, Voir Loin Renverser les Apparences** : victime malgré vous de l'hydre des idées reçues vous avez dans la tête une image de la formation rêche, poussiéreuse, bref, pas bandante.

Des souvenirs de mômes vous traversent l'esprit, souvenirs d'école, souvenirs d'ennui, prisonnier de la classe alors qu'il fait si beau dehors... Souvenirs aussi de savoirs difficiles, qui – soyez francs- auraient pu, auraient su vous passionner s'ils n'avaient été marqués par le sceau infâme... de l'OBLIGATION.

Ce terme de « formation » vous est pénible : loin des jingles sucrés et lisses étudiés pour vous plaire, bien au contraire il crisse à vos oreilles, vous rappelle à l'ordre comme la voix d'un supérieur hiérarchique ou celle des « dures réalités économiques » qui vous pressent : de « développer de nouvelles compétences », d'« améliorer votre employabilité », de vous former à tel logiciel d'entreprise que vous trouvez tellement rébarbatif, tellement... chiant.

Là encore, l'OBLIGATION marque la formation de son empreinte, l'écrase sous son joug autoritaire en brandissant la peur, peur de l'avenir, peur de ne plus être à la hauteur, d'être dépassé rejeté licencié ringardisé si on ne se forme pas.

Bien. Maintenant qu'on a fait le tour des idées reçues, on peut en débarrasser le plancher.

Oubliez les apparences et regardez au loin : **voilà tout un univers qui s'ouvre à vous**, plein de périples et de surprises : **l'AVENTURE est là**, à vos pieds. Et elle vous attend.

Alors, vous jouez ?

N'attendez pas d'y être contraint, n'attendez pas que l'OBLIGATION vous donne un coup de pied au cul et un boulet au pied. Plutôt que de vous « former » – machinalement et sans panache -, prenez le parti de « l'auto-formation », faites le choix de la liberté ! Vous avez tout à y gagner. **Laissez-vous guider, par vos désirs, par vos rêves, et partez à l'aventure !**

« Oui mais comment on fait ? Je sais pas comment on fait. » : **2ème épreuve : Regardez vos Désirs en Face**, demandez-vous « ce que vous avez toujours regretté », « ce que vous avez toujours voulu faire »... et lancez-vous. Défrichez le terrain, cherchez des infos et des ressources sur le net et ailleurs, lisez un peu pratiquez beaucoup : en un mot, **consacrez-y du TEMPS**.

« Ah ouais, mais c'est dur ! C'est pénible ! Faut faire des efforts ! ». Qui a dit que l'AVENTURE était une sinécure ? Connaissez-vous un aventurier sans courage ? **Troisième épreuve : Accepter la Sueur**. Savoir qu'il y aura des désespoirs, des moments de doute et de découragement... mais savoir aussi qu'ils ne seront que passagers, pourvu que votre envie vous éclaire et vous guide, même au plus profond des trous noirs.

Car oui, l'AVENTURE que je vous propose promet d'être belle : vous rencontrerez des soutiens inattendus, déboucherez sur des clairières et vivrez de véritables moments de grâce. Les scorpions, les efforts et le doute font partie du jeu, mais **si vous vous lancez, vous serez infiniment récompensés**.

Le bonheur de se sentir progresser. La fierté d'avoir su franchir les étapes : voilà des bonheurs persistants. Des bonheurs solides. Des bonheurs qui vous rendront plus forts. **L'AVENTURE est à vos pieds**.



En 2008 elle découvrait le sommeil polyphasique, qui consiste à dormir par siestes (réparties dans la journée au lieu de faire une longue nuit), et décidait de partager son expérience sur le net. C'est ainsi que qu'elle créa La Fabrique des Idées. Elle a depuis élargi son objet à d'autres aspects du développement personnel, et en particulier à la reconversion professionnelle, puisque elle est, à 38 ans, en plein dedans !

Elle préfère de manière générale traiter les sujets de la manière la plus concrète possible, si possible en s'appuyant sur l'expérience, qui pour elle est la véritable source de légitimité.

2. Pensée ... Réflexion ... Action !

Par Charles de [Vie Explosive](#).



Derrière tout projet il y a 3 phases :

Phase 1 : La pensée.

C'est la naissance de ce projet, vous avez l'idée. Une idée qui pourrait être intéressante à développer. Beaucoup de personnes, freinent leurs idées. Pourtant cela pourrait bien être l'idée du siècle ou amener à trouver l'idée du siècle !

Par peur on a tendance à se brider le cerveau. Le cerveau c'est votre *principal outil de réussite* ! Vous ne le savez peut-être pas encore, mais c'est grâce à lui que vous allez pouvoir apprendre, vous développer, vous conditionner au succès, trouver des solutions : il apporte **toutes** les réponses, les solutions.

Donc il ne faut pas « balancer » une idée sous prétexte qu'elle n'est pas réalisable, correcte, ou avoir peur du jugement que l'on aura de nous si on en parle ou on la met en application, au bout de 10 secondes. Nous sommes *contrôlés* par la pression des autres, la peur du jugement, et c'est un frein énorme.

Première étape de la réussite : **Ne vous bridez PAS**

Laissez vous aller sur vos idées, et surtout **notez-les** ! Dès que vous avez une idée, si vous ne pouvez pas forcément vous encombrer l'esprit avec, notez-la, et revenez-y plus tard.

Toutes les success stories sont parties de là : une idée. Mais le secret de ceux qui ont réussi c'est qu'ils sont allés jusqu'au bout.

Beaucoup de gens s'arrêtent à cette étape. Il est important de considérer chaque idée, d'y réfléchir un moment pour savoir s'il est bon de la développer ou non. Mais ne jetez pas une idée dès qu'elle vous arrive. Laissez-vous un temps de réflexion.

Phase 2 : La réflexion.

1. La viabilité du projet

Bien, vous avez passé le stade de la pensée. Vous avez eu une idée, l'avez noté et allez commencer à passer du temps sur « l'acceptation » de l'idée, la viabilité du projet.

J'ai une idée de produit à vendre, mais est-ce que ça peut intéresser quelqu'un? Est-elle vraiment rentable? Comment m'y prendre?

Je veux arrêter de fumer, mais est-ce que je vais y arriver? Est-ce que je vais grossir? Devenir irritable?

Je vais investir dans l'immobilier pour me créer un patrimoine, mais est-ce que je vais perdre de l'argent? Y a t-il un risque? Est-ce que je suis prêt à faire toutes les démarches?

Il va y avoir une grosse phase de doute. Vous allez vous poser les questions qui vont remettre en cause votre projet, et qui vous permettront de savoir s'il faut abandonner, ou si vous voulez vraiment continuer.

Si vous abandonnez, peut-être que cela vous aura permis de trouver une autre idée à mettre en place : peut-être qu'un investissement immobilier vous paraît trop lourd, trop de gestion, mais vous avez pensé qu'acheter une place de parking serait un bon début?

2. La mise en place d'un plan

Maintenant que l'idée est « validée », vous passez à l'étape de mise en place d'un plan.

Tout d'abord il va falloir se renseigner. Je souhaite perdre du poids, comment faire? Manger moins, ne plus être tenté, faire du sport. Ok, mais comment ne pas succomber à la tentation, comment garder la motivation pour faire du sport? Quel sport faire?

Je vais manger chaque jour des légumes, et du poisson. Quand j'irais faire les courses, je ferais une liste précise de ce que je veux acheter. Tous les jours à 18h je fais 30 min de [course à pied](#).

Vous allez donc avoir une série de choses à faire pour concrétiser votre idée, la faire devenir un vrai projet qui sera, j'en suis sûr, bénéfique.

Ici encore, beaucoup de gens s'arrêtent à cette étape. C'est un deuxième filtre à passer. Sur les millions d'idées qui germent dans la tête des Français, chaque seconde, seules quelques unes arrivent jusqu'à la ...

.. Phase 3 : L'action !

L'action c'est l'étape la plus importante. La concrétisation, et la finalisation du lancement du projet ! Quel que soit votre projet, qu'il dure 2h comme 2 ans, il vous faudra vous motiver pour passer à l'action.

Vous devrez appliquer votre plan. Vous avez au préalable réfléchi à un enchaînement d'actions à faire pour mener à bien votre projet. Vous vous êtes renseigné sur comment s'y prendre.

Comme le disait Lincoln : « Si on me donnait 6h pour couper un arbre, j'utiliserais les 4 premières à affûter ma hache ». Et oui, la préparation est quelque chose de **primordial** ! Beaucoup de gens ne se préparent pas suffisamment, et vous avez sûrement tendance (moi aussi) à vouloir aller trop vite pour ne pas prendre de retard par rapport aux autres, ou parce que vous êtes pressé d'arriver au bout. Mieux vous serez préparés, plus vous irez vite et surtout **là où il faut**.

C'est comme le sportif qui s'échauffe avant un affrontement pour être prêt à se donner à fond et ne pas se blesser. Celui qui va directement au combat est sûr de se faire mal, et si c'est le cas il ira bien moins vite dans son objectif de progression.

Si vous cherchez à perdre du poids, ne foncez pas tête baissée en vous disant je mange 1 œuf dur matin midi et soir et avec ça je perds 2 kg par semaine. D'abord vous ne tiendriez pas deux jours, en plus vous auriez des carences et reprendriez le double en une semaine. De plus vous seriez dégoûté des œufs à jamais :p.

Vous allez d'abord vous renseigner, voire contacter un coach ou un nutritionniste. Vous allez trouver un moyen de vous motiver pour atteindre l'objectif fixé.

C'est très bien de chercher à apprendre, à s'instruire, à créer des plans. Si je fais du sport tous les jours je pourrais avoir une meilleure silhouette, oui c'est vrai, mais faut-il encore le faire.

Prenez vous par la main, et faites le ! Osez !

Passez le cap, et agissez, et vous verrez que c'est fantastique. Si vous échouez? *Et alors, il n'y a pas d'échecs ! Que des expériences.*

Oscar Wilde disait : « *L'expérience est le nom que chacun donne à ses erreurs.* »

Et il avait raison, n'ayez pas peur de vous tromper, vous n'avancerez jamais sinon. On ne peut pas arriver à tout faire sans se casser la gueule une fois. Essayez, vous vous y habituerez. Apprenez de votre échec, riez-en, et recommencez. Vous en ferez une force !

Le plus important ce n'est pas de jamais tomber, mais de se relever.

Pensez tout au long de votre projet comment vous serez fier quand vous aurez réussi. Ne vous laissez pas décourager par votre entourage, *croyez en vous et avancez.* Vous ne faites pas ça pour eux, mais pour **vous**.

Aussi ne repoussez pas le délai ! Il est important d'agir maintenant. Ne vous trouvez pas d'excuses, non il ne sera pas plus facile de maigrir au mois de mars, non arrêter de fumer à la rentrée ne sera pas mieux. ***Faites-le maintenant.***

Si vous êtes là, c'est que vous vous intéressez de près au développement personnel. Vous lisez des articles en parlant, peut-être même des livres, mais qu'avez-vous fait, qu'avez-vous mis en pratique pour votre développement personnel? Avez-vous, parmi toutes les connaissances disponibles sur ***Avez-vous un projet?***

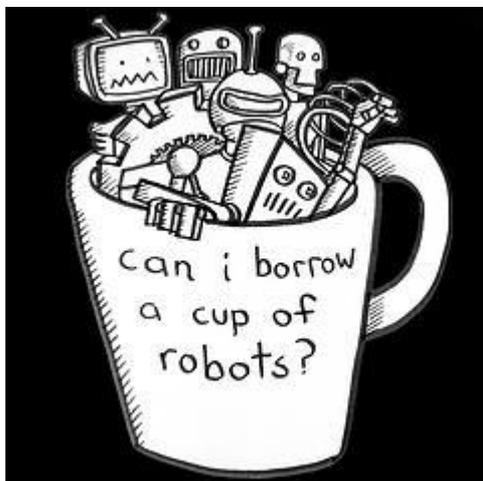


Charles est étudiant en informatique. Il vient tout juste de créer sa première entreprise à l'âge de 21 ans. Passionné de développement personnel depuis qu'il l'a découvert, il a créé son propre [blog](#) pour partager ses réflexions et l'avancée dans ses objectifs.

3. Le secret pour savoir qui tu es

Par Mona Lisa de [Le Bonheur Pour Les Nuls](#).

Cher lecteur, chère lectrice, t'est-il arrivé de te demander qui tu es vraiment ?



Peut-être à l'occasion d'un entretien d'embauche pour l'exercice rituel du "citez-moi 3 qualités et 3 défauts chez vous" (Ca se fait encore ?). Ou bien parce qu'à force d'être perpétuellement dans l'action et la gestion du temps, on se sent devenir robot. Et alors on ne sait plus qui on est, où on va, ni où on veut aller.

Heureusement, cet article va te révéler le secret pour savoir qui tu es. Mais attention, ce secret n'est pas pour les mauviettes. Il est réservé aux guerriers et guerrières spirituels. Toujours prêt ? Alors voici le secret : **observe tes pensées**. Pense à ce que tu penses. Prête attention au film qui passe dans ta tête. **Sans rien juger**.

Et prépare-toi à être surpris...

Au volant de ta voiture, observe-toi ruminer des idées noires, revivre la colère ou la tristesse d'un évènement passé. Sous ta douche, écoute la victime en toi qui se plaint de sa vie. Ecoute les voix dans ta tête qui entrent en conflit. Prête attention aux scénarios ahurissants que tu te projettes. Ecoute la voix du découragement laminer tes beaux projets ("allons allons sois réaliste biloute, ça ne peut pas marcher, ce serait trop beau !"). Pendant une réunion super-importante, prête attention à tes pensées.

Tu risques de découvrir qu'il y a beaucoup de monde dans ta tête. Il est même possible que ton mental soit dévoré par les pensées négatives. **Tu viens d'identifier tes ennemis les plus dangereux**. Il est possible aussi que ta tête soit pleine de vieilles idées. Des vieilles idées qui sont en fait celles des autres. Tu verras passer également les choses qui comptent vraiment pour toi. Tout ce bavardage entre tes 2 oreilles, ces émotions (toujours les mêmes), c'est **TOI** sans slip !

Pas toujours confortable ? Peut-être, mais tu viens d'acquérir le moyen infallible de prendre du recul sur toi-même. Et ça c'est le tremplin pour devenir qui tu veux être.

Car le 2ème effet kiss-cool, c'est celui-là : tu découvres que **qui tu es aujourd'hui n'a pas d'importance**. **C'est ce que tu veux devenir qui est important**. Tu n'es pas obligé de rester la même personne toute ta vie. Tu n'es pas obligé de rester colérique, plaintif, anxieux, en quête d'approbation ou de reconnaissance, triste, ayant besoin de se sentir indispensable ou d'avoir toujours raison, jaloux, pétri de culpabilité, facilement découragé, pessimiste ... C'est même plutôt déconseillé. Regarder en

face ses peurs et ses limitations, c'est leur enlever leur pouvoir. Regarder ses émotions, c'est la voie de la maîtrise.

Alors lorsque tu te surprends en train d'avoir des pensées négatives, arrêtes le film. Zappe sur quelque chose de positif. Ou concentre-toi sur ce que tu fais. Tu *peux* t'entraîner à le faire. C'est juste une habitude à oser prendre.

[photo](#) credit: [striatic](#)



Ingénieur de formation, Mona Lisa est cadre en informatique depuis plus d'une décennie. Mère de 2 enfants, elle vit au bord de la mer. Passionnée de développement personnel (c'est tellement rock n' roll !) son blog le bonheur pour les nuls (<http://www.lebonheurpourlesnuls.com/>) est le moyen de faire partager cette passion.

Développement Personnel.org

4. Changer

Par Germain d'[Oser Autrement](#).

C'est sûr pour moi, si vous vous posez la question directement sous cet angle et sans interroger une part de votre conscience, le changement est tout simplement impossible. Car vous resterez constamment identifié à l'image fictive de votre Moi. De cette manière, tout au long de votre entreprise de changement, vous allez vous engager à renforcer étape par étape et successivement cette image de vous-même, gonflée par votre mental, lui-même, identifié à vos modèles. Ce qui finira inévitablement par vous mettre dans un stress et de plus en plus mal à l'aise. Vous ne pourrez pas très longtemps vivre artificiellement en confondant une histoire fabriquée par votre mental et votre vraie nature, votre essence de vie. Très rapidement, votre organisme vous lancera des alertes somatiques auxquelles il vous faudra répondre par de prompts acuités et par des actions adaptées pour conserver votre sérénité et votre équilibre. Sinon, ce sera l'accident.

Alors, la question la plus pertinente et raisonnable pour moi à poser, je la formulerais de cette manière.

Pour quoi (en deux mots) changer ? Mais immédiatement, me vient une autre question !

Qu'est-ce que le changement ?

Un changement implique deux constats clairement ciblés :

- qu'il y ait une insatisfaction, un inconfort, un malaise et un renoncement conscient d'une part initiale pour une autre
- qu'il y ait alors un déplacement de l'objet initial vers un autre, créant ainsi une nouvelle situation.

Le changement ne se décrète pas, il se vit

Changer ne veut pas dire se défaire de ce que vous avez appris pour le remplacer par d'autres modèles pour toujours alimenter l'image fictive de vous-même que vous vous efforcez de montrer. Changer, ce n'est pas faire le contraire ou se positionner à l'opposé de ce que vous faisiez auparavant. Sous cette vision, le changement correspond à un changement de niveau 1, et rien ne garantira son succès, sauf à rester dans la répétition de l'échec qui interviendra à plus ou moins long terme. Inutile de gaspiller vos forces et votre temps dans ce changement ou d'y voir un nouveau défi personnel.

Changer, c'est avant tout se positionner définitivement sur ses propres valeurs et les clarifier, pour construire le renouveau de sa vie.

Changer c'est reprendre ses pouvoirs authentiques :

- 1- en repérant et en éliminant les schémas, les modèles, les principes, les préceptes, les concepts, les croyances et les mythes populaires et traditionnels qui ne vous appartiennent pas,
- 2- en devenant autonome émotionnellement.

Surtout ne pas vouloir SE changer, mais vouloir devenir qui on est dans notre essence et non celui que l'on croit être depuis notre naissance, car accepter intellectuellement ou mentalement, c'est croire.

Le changement est d'ordre situationnel (les lieux, le nouveau patron, les nouveaux rôles de l'équipe, la nouvelle politique, le nouveau partenaire, la nouvelle situation, ...) et il englobe plusieurs niveaux (structurel, organisationnel, systémique). William Bridges

Changer c'est agir sur le système.

Changer signifie créer des modifications dans son comportement qui va agir sur tout notre système de vie et d'équilibre et va prendre la forme d'un nouveau comportement.

(changement de niveau 2).

Exemple archaïque de comportement :

Imaginez-vous conduire une auto, la plus belle si vous voulez, au stade de l'identification !!! Vous roulez sur une route plate et droite à 100 km/h. Subitement, la route va devenir montante. Que va-t-il se passer ? La vitesse de l'auto va ralentir évidemment !

Quel sera votre premier réflexe ? Appuyer sur l'accélérateur pour compenser le ralentissement. Mais la montée de la route va encore s'accroître, la cadence de l'auto va encore décroître. Donc, même réflexe, appuyer un peu plus sur la pédale. Vous allez répéter ce même geste pour vouloir garder votre cadence. Plus la route va grimper, plus vous voudrez maintenir votre rythme. Cette attitude de reproduction égale est appelée en systémique un changement de niveau 1.

Jusqu'au moment où le moteur ne pourra plus subir votre comportement aveugle et entêté, au mieux, il va caler, au pire, exploser. Pour qu'un changement devienne efficace et maintienne un équilibre sain et sans danger, vous allez devoir créer un nouveau rapport et agir sur le système. Vous allez actionner le levier de vitesse (c'est un changement de niveau 2). Votre régime sera alors plus confortable pour la mécanique. Je passe là sur les détails créatifs qu'il aura fallu mettre au point pour trouver ce nouveau rapport. Ce changement de vitesse se fait en rétrogradant le couple moteur/roue. Or, je suppose que la plupart du temps dans la vie, si vous souhaitez le changement, ce n'est pas pour envisager de rétrograder votre rapport à la situation, mais pour l'améliorer. Dès le départ, vous êtes confronté à ce paradoxe ...

Explication

La difficulté dans un changement de niveau 2, pour réellement créer le changement, réside à désapprendre les modèles anciens ancrés et existants qui ont eu pour effet de former un faux équilibre apparent (par exemple : préférer le plaisir pour éviter la souffrance) qui a surtout aliéné la personne dans son fonctionnement.

La plupart de ces modèles sont le fruit et la résultante de facteurs archaïques ou de pulsions ancestrales que nous avons été contraints d'admettre par obéissance inconsciente à un ordre établi depuis notre enfance. Ils peuvent être d'ordre générationnel, familial, culturel, spirituel, social, scolaire ou universitaire. Ils restent au niveau groupal et sont rarement individués. Ils ont opéré sur vous un conditionnement de façon isolée ou conjuguée et ont créé au fur et à mesure et insidieusement une fonction et un rôle auquel vous êtes identifié et que vous ne voulez en aucun cas remettre en question puisque vous le croyez juste!

Changement et transitions

Tout changement de niveau 2 dans un système passe par des transitions. Nous l'avons vu, le changement est situationnel et externe à la personne quand les transitions sont internes. « À moins qu'il n'y ait transition, le changement ne se produira pas. » William Bridges
Ces transitions sont souvent vécues dans de fortes douleurs, dans un lâcher prises violent suite à un chaos. Ils mettent l'individu à l'épreuve où il est sans certitude de retrouver une nouvelle position

confortable immédiatement après. Son identité apparente est défaite et ne correspond plus à rien. Il ressent seulement dans son secret qu'il ne peut plus parader ou continuer à jouer ce rôle qui est la conséquence de sa défaite. Dans une situation d'impasse ou d'échec, quand vous n'avez en apparence plus de pouvoir ou de choix sur la situation, il vous reste encore celui de dire Non. C'est ce qui provoque le changement.

Au début, se confrontant au vide de l'inconnue, chaque approche du changement 2 par de saines transitions représente un inconfort et une insécurité souvent pire en comparaison à l'état initial. Généralement, cette métamorphose est lente à produire des effets positifs reconnaissables pour admettre un vrai changement. Pour certains, impatientes et rigides, sans espoir visible et tangible, restant contrôlés par un rationnel de référence, et choisissant le plaisir immédiat et la facilité, ils renonceront rapidement, jusqu'à faire éclater le moteur et répéter la même conduite. Les changements 2 ne voient jamais le jour pour eux, préférant la peur connue de perdre, à la joie inconnue de gagner. La souffrance endurée chez eux n'ayant pas encore atteint son paroxysme dans le chaos, ils répéteront ce pattern inlassablement puisqu'ils y sont identifiés. Ainsi, quelqu'un qui est identifié à des complexes d'abandon, d'alcool, de violence psychologique ou physique, de drogue ou pris par des comportements anxigènes ou de colère, de conduite à risque, d'empressement, de perfectionnisme ou de paraître, continuera dans cette veine.

Certes, le passage de ces états transitionnels est souvent difficile pour l'intégration des nouveaux ancrages. Pour ceux des plus courageux et déterminés à quitter ce cycle infernal, ces transitions s'opèrent sur du long terme par des deuils successifs, des allers retours et des renoncements pour voir apparaître enfin, un soulagement à leur souffrance, quelque fois longtemps après l'évènement générateur du chaos. Ils pourront alors trouver comme une forme de résilience au bout de leur chemin d'éveil. Et plus rien ne sera pareil pour eux à la suite de cette transformation.

Espoir et renaissance

Dernièrement dans la presse, j'ai lu la déclaration d'un ancien premier ministre français déchu de ses pouvoirs, suite à une affaire de financement de partie politique. Il reconnaissait que s'il a échoué, c'est parce qu'il a « voulu aller trop vite ». Au fond de moi, j'ai apprécié cet aveu de sagesse de sa part au grand public. Pour moi, il en sort grandi. Alors, tout espoir n'est pas perdu.

Vous connaissez tous cet adage populaire « *qui n'avance pas recule* ». L'être humain est condamné à cette évolution, s'adapter à une nouvelle proposition de vie individuelle et collective ou mourir.

Ceci peut être comparable à l'histoire de l'évolution des espèces et à celle de l'être humain au travers le temps pour qu'aujourd'hui, il s'éveille enfin avec ses intelligences. Toute l'histoire moderne de l'humanité, depuis la découverte de l'écriture (3200 ans av JC, marquant le deuxième grand changement créatif de niveau 2 de l'espèce humaine, après la découverte du feu), s'est fixée sur ces modèles triviaux, pour aboutir au 20 siècle, représentant le sommet de l'inconscience et de la crédulité de ce concept du tout rationnel.

Je soupçonne que la plupart d'entre les individus et au fond d'eux-mêmes, secrètement, souhaite le changement rien que pour se libérer de la représentation du monde qu'ils se sont fabriqués, de son attachement, de son accaparement, de sa cupidité, de son indigence et de sa peur. Et peu importe, que vous soyez une personne importante ou non sur le plan extérieur. Jusqu'à présent, c'est le monde qui vous dit que vous êtes important ou non. C'est lui qui scelle votre réussite, votre insignifiance ou votre chute.

Nous avons vécu jusqu'à ce 21ème siècle dans un monde fou et vous avez cru ce monde fou. Vous avez attendu, espéré et permis de ce monde fou qu'il vous dise que vous êtes important. Et vous l'avez cru !!! Quelques temps plus tard, ce même monde vous dit que vous n'êtes plus important pour X

raisons (perte d'emploi, divorce, limite d'âge, ...), mais vous avez perdu votre position. Et entre temps, quelqu'un d'autre a pris votre place. Le malheur, c'est que vous vous étiez identifié à cette position, à ce rôle.

À l'échelon groupal et international d'une recherche de reconnaissance, nous savons aujourd'hui que nous sommes tous concernés et impliqués dans la globalisation pour les générations futures et le sort de notre planète.

Quel est le sens de la domination et du pouvoir dans cette perspective ?

Comme réponse, cela équivaut à dire, de ne plus reproduire le modèle de nos ancêtres et renoncer aux guerres fratricides, aux meurtres, à la vengeance, à la jalousie, à la convoitise du bien de l'autre, au pouvoir de l'un sur l'autre, du toujours plus et de vouloir constamment être ailleurs que là où nous sommes pour en savourer les délices.

Ainsi le disait cet éminent petit bonhomme nommé Gandhi : « *commence à incarner le **changement** que tu voudrais voir chez les autres* ».

Pour conclure et enfin répondre à cette question cruciale du début ; « est-il vraiment possible de changer? », je vous livre ici cette réponse qui n'engage que moi, comme « éloge de la fuite » ou de l'éveil.

« Tant que l'on aura pas diffusé très largement au travers les Hommes de cette planète, la façon dont fonctionne leur cerveau, la façon dont il l'utilise et tant qu'on aura pas dit que jusqu'ici c'était pour dominer l'autre, il y a peu de chance qu'il y ait quelque chose qui change. » Henri Laborit

De tout cœur et humblement avec ouverture, je souhaite bon courage à tous ceux qui choisissent le chemin de l'éveil, de la connaissance de soi et du développement personnel par de saines pratiques pour changer, plutôt que préférer l'apparente facilité des modèles auxquels ils s'identifient pour continuer de jouer un rôle falsifié dès le départ.

Tôt ou tard, nous sommes tous confrontés et exposés à l'expérience du changement de niveau 2. La mort nous dépouille de tout ce qui n'est pas nous. Votre compte en banque, vos biens matériels accumulés, vos titres ou votre position sociale ne vous seront d'aucun secours. Alors, à quoi cela vous servirait-il d'être le plus riche du cimetière ?

Ce nouveau millénaire rempli d'espoir et de scepticisme, mûri par l'avènement de la crise économique et écologique mondiale, produit d'un rationnel fou et loin d'être résorbée, indique aux sages effrontés les plus clairvoyants, la voie d'une nouvelle perspective de changement porteur de sens, celui de notre renouveau personnel pour le bien de tous.

Pour compléter cet article, je vous propose de visionner cette vidéo sur la préparation mentale des athlètes de haut niveau.

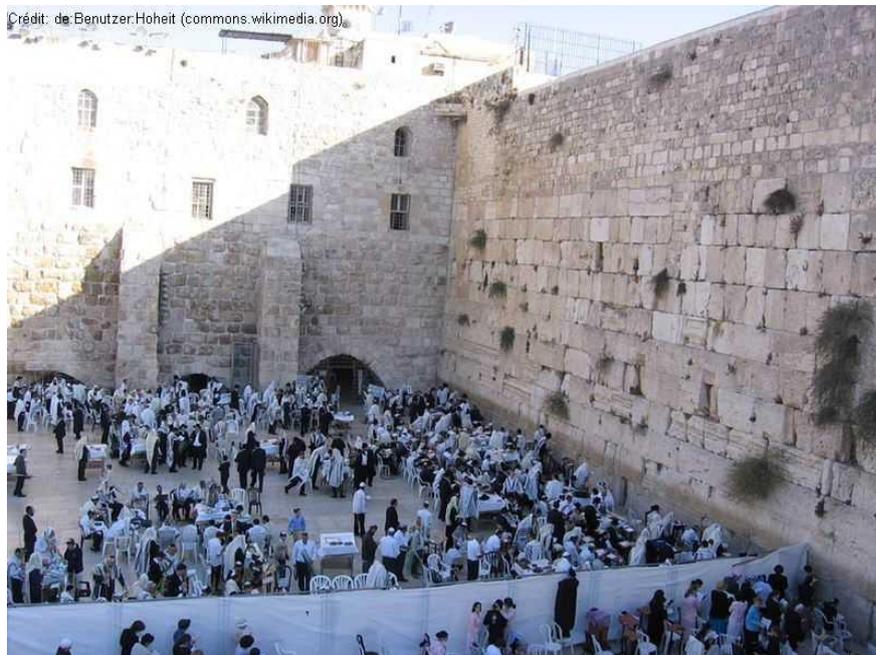
www.radio-canada.ca/emissions/decouverte...entaire#commentaires



D'une curiosité toujours en éveil, imaginatif, toujours prêt à l'échange, Germain n'hésite pas à se proposer le changement en s'installant à Montréal en 2002. Viennent à lui de nouveaux défis, projets et modes de vie dont il saura vous faire profiter pour la maîtrise de votre transformation.

5. Avez-vous franchi le mur de votre réalité ?

Par Mohamed de Semeunacte.com.



La vie est injuste ! Oui et non... Oui car pour beaucoup, nous ressentons cette phrase comme une vérité. Non car après tout qui a dit que la vie se devait d'être juste ?!

Pourquoi et à quel moment avez-vous rencontré le mur de la réalité ? Qu'est ce qui fait que pour beaucoup d'entre nous ce mur est totalement infranchissable et surtout comment ont fait ceux qui l'ont franchi ? Parce qu'après tout, constater nos lacunes est le premier pas que tout un chacun se doit de faire afin, au final...de les combler.

Il est un moment vicieux dans la vie de la plupart d'entre nous, un moment où pour une raison ou pour une autre nous nous heurtons à ce que j'appelle « le mur de réalité ». Ce mur nous le rencontrons pour la plupart, le jour où pour la première fois nous allons devoir nous nourrir et nous abriter par nous-mêmes.

Pour la plupart d'entre nous, ce moment est un des pires à passer, et pour beaucoup il n'a jamais été passé. Nous sommes quasiment tous conditionnés pour ne plus penser clairement lorsqu'il s'agit de notre estomac et du toit sur notre tête...pour peu qu'une famille d'estomacs et de têtes, dépendent de notre capacité à les nourrir et les protéger, la capacité de franchir le mur s'en trouve irrémédiablement amoindrie.

Attention ! Nous ne jugeons pas ici, nous faisons des constatations, nous posons des questions. Pourquoi quand il s'agit d'être confronté à la réalité, la plupart d'entre nous décident d'abandonner tout ce en quoi ils se voyaient, pour au final s'accorder un emploi salarié, qui la plupart du temps ne correspond absolument pas à ce qu'ils entrevoyaient pour eux-mêmes quelques années auparavant.

Je précise que je n'ai rien contre les emplois salariés puisque j'en occupe moi-même un ! Cependant il faut savoir que la plupart d'entr'eux cache le fait que :

Un emploi salarié met inmanquablement le salarié en question à moins de trois mois de la banqueroute. Si vous êtes salarié, faites votre propre calcul. Si vous vous arrêtez de travailler

aujourd'hui, combien de temps pourriez-vous vivre votre train de vie actuel sans souffrir de l'arrêt de cette même activité salariée ? La réponse pour la plupart d'entre nous est inférieure à trois mois si l'on ne se prive pas et inférieure à six mois si l'on décide de se limiter.

Alors reposons la question, pourquoi ? Pourquoi sachant cela la plupart d'entre nous décident de rendre les armes dès que les premières difficultés se décident à paver notre route.

Les réponses sont multiples, elles ne sont pas simples et pour la plupart du temps elles seront fortement corrélées à l'histoire personnelle de tout un chacun. Cependant des modèles de vie se dessinent et c'est ainsi qu'en observant et en écoutant nombres de ceux qui ont bien voulu se confier, on peut compter les « grands classiques » suivants :

- Par fainéantise : Autant se l'avouer et l'avouer aux autres, le salaire c'est ce qu'il y a de plus facile à trouver et à garder. (Oui je maintiens et signe même en période de crise)
- Par peur de l'inconnu : Suivre la voie empruntée par des millions d'autres est sans le moindre doute ce qu'il y a de plus rassurant à faire, car après tout, si tout le monde le fait c'est que ça ne doit pas être si mauvais que ça non !?
- Par peur de l'échec : Il est une règle que nombre d'élèves et d'étudiants moyens appliquent tous les jours et qui gagne à être explicitée clairement. Ceux qui ne tentent rien n'échouent jamais ! C'est une règle ! Ils ne gagnent pas non plus mais l'important ici est de ne pas voir dans le miroir un loser. Le fait de ne pas voir un vainqueur n'est pas très grave en soi.
- Par procrastination : Un jour on se réveille et on s'aperçoit qu'on a deux emprunts à rembourser, une ex-femme à entretenir et trois enfants issus de deux mariages à faire vivre et que cela fait presque dix ans que l'on répète la nécessité de se mettre au travail sérieusement, et d'enfin gagner sa vie à faire quelque chose qu'on aime réellement.

Alors quand ? Quand avons-nous commencé à revoir nos prétentions à la baisse ? Quand avons-nous DECIDÉ que nos rêves ne pouvaient être accomplis, qu'ils faisaient partis d'un bout de vie idéaliste et immature que nous nous devons d'abandonner afin de rentrer pleinement...dans l'âge adulte ; le monde des « oui, mais... », des « si seulement... », des chèques de paie sous dimensionnés et des factures surdimensionnées ?

Personne n'abandonne ses rêves, nous les laissons simplement de côté « pour la bonne occasion ». Cette occasion ne se présentant quasiment pour personne, au bout de cinq années nous faisons tous la même chose, nous amendons nos rêves, nous leur donnons des airs un peu plus... faisables. En clair nous leur apprenons à rentrer dans un moule pour lequel ils n'ont jamais été conçus. En réalité nous diminuons progressivement en quantité nos rêves (ce n'est pas le pire), et aussi et surtout en qualité (ça c'est le pire !), afin qu'après avoir longtemps rêvé de faire le tour du monde, un jour notre nouveau « rêve » soit de prendre 15 jours entier sans interruption à Djerba, en Tunisie !

Comme je l'ai dit plus tôt, personne n'abandonne ses rêves, (presque) tout le monde les retravaille pour arriver à ce genre de résultat quelques années plus tard...trop tard ?

Comment fonctionne cette tendance que nous avons à diminuer nos aspirations au fur et à mesure du temps ? Comment finalement arriver à des rêves qui ne soient plus que des souhaits réalisables sans trop d'efforts ?

Je pense que cette tendance vient d'un défaut extrêmement commun qui est celui de ne pas savoir définir la réalité. Quelque part dans la vingtaine pour la plupart d'entre nous, nous DECIDONS de nous tromper sur la nature du mur de réalité. Nous nous retrouvons ainsi bloqués par quelque chose qui aurait pu servir de tremplin et qui peut-être DOIT servir de tremplin.

La réalité est l'alliance de deux définitions complémentaires :

- *La réalité c'est ce que je suis prêt à accepter comme « acceptable pour moi » !*
- *La réalité c'est un ensemble de perceptions conjointement élaborer par mes sens et traiter au travers du filtre de mes croyances.*

Il est nécessaire de se pencher sur ses définitions pour dans un premier temps s'apercevoir du caractère « responsable » qu'elles revêtent. Il est à noter que dans ces deux définitions, l'élément central est le « moi » ou le « je », car la première chose à faire lorsque l'on recherche l'amélioration de quoi que ce soit qui va concerner notre personne est de reconnaître notre sacro-sainte responsabilité. Elle va se dégager de la mise en place d'un processus de changement quel qu'il soit. Rien, absolument rien ni aucun changement ne peut advenir si chacun d'entre nous ne commence pas par prendre en charge la seule et unique personne qui vaille la peine d'être prise en charge, je parle de la personne que vous voyez dans le miroir tous les matins.

Alors qu'êtes vous prêt à accepter comme acceptable pour vous-même ? La vérité est que même si cette question peut paraître compliquée en apparence, en vérité il n'en est rien, jetez un coup d'œil autour de vous...faites-le...sérieusement, faites-le !

Vous venez de voir ce qu'au plus profond de vous-même vous vous accordez. Si cela vous contente alors nul besoin de lire le reste de l'article vous ne découvrirez rien de bien intéressant, je le crains. Cependant je doute sérieusement que vous vous arrêtiez puisque si vous avez lu jusqu'ici, c'est que le sujet vous intéresse et que vous êtes (plus ou moins consciemment) prêt à me lire jusqu'à la fin. (en passant merci de votre confiance :-)

Votre réalité est le produit de vos sens, donc de vos perceptions. Ajoutez-y vos pensées et vous trouvez votre Vie !

Votre Vie est donc le produit direct de vos pensées, paroles et actions. Autrement dit elle est le produit des limitations que vous vous imposez ! Pour dire les choses plus clairement et plus directement vous ne vivez pas dans LE monde, vous vivez dans VOTRE monde et depuis le jour où vos yeux se sont ouverts sur CE monde, vous l'interprétez et lui prêtez des qualités et des défauts que CE monde n'a pas ! Et voila l'une des plus grandes qualités de ce qui atteignent leurs objectifs et concrétisent leurs rêves :

- Tous ceux qui atteignent leurs objectifs et concrétisent leurs aspirations ont une conscience plus ou moins claire du principe suivant : leurs réalisations sont le produit direct de leur capacité à voir le monde non pas comme IL EST mais comme IL DEVRAIT ÊTRE.

Cette habilité est probablement le centre de tous les livres de développement personnel que vous pourrez lire.

Voir le monde de telle manière qu'il devrait être est une chose que nous faisons tous, plusieurs fois par jour. Vous ne me croyez pas ? Pensez à tous ces moments de liberté mental où vos yeux s'attardent sur une scène au loin par la fenêtre et où votre mental s'en va loin lui aussi et vous emmène exactement à l'endroit où vous voudriez être, en train de faire exactement ce que vous voudriez faire.

Alors quelle est la différence entre vous et ce rêveur qui s'affirme chaque jour un peu plus et qui reçoit chaque jour plus que la veille ?

La différence entre le rêveur et le faiseur réside dans le temps que tout un chacun s'occupe à « rêver concrètement ». Rêver de manière concrète, c'est s'attacher à ses rêves et courber sa propre vision du monde en fonction de ces mêmes rêves. Beaucoup font l'inverse, c'est-à-dire courber leurs rêves en fonction du monde.

Beaucoup de livres vous proposent de rêver, mais peu proposent de le faire de manière réelle. Je vous propose donc ici de commencer à rêver de manière concrète en vous référant aux questions tirées du

livre *7 jours pour changer de vie* de Paul McKenna, que j'ai chroniqué moi-même, suivez ces liens puis répondez aux questions. Vous n'aurez jamais aussi bien investis votre temps !

Les liens des 3 premiers articles sur Paul McKenna

[Partie 1](#)

[Partie 2](#)

[Partie 3](#)

Pourquoi, concrètement, voir le monde tel qu'il devrait être et non pas tel qu'il est ?

Je considère la capacité de voir le monde comme IL DEVRAIT ÊTRE comme la plus importante alors je dois mieux expliquer pourquoi c'est le cas. Plus que cela je me dois de fournir les compétences et savoir-faire généraux et particuliers, qui en l'état actuel de mes connaissances sont primordiaux pour développer cette capacité.

Commençons par enfoncer les portes ouvertes si vous le voulez bien, si j'écris et si vous me lisez c'est probablement pour deux choses et deux choses seulement. Nous voulons tous atteindre nos buts et nous nous instruisons afin non seulement de faire aboutir nos objectifs mais aussi de concrétiser nos aspirations les plus profondes.

Si nous sommes d'accord sur ce principe de base, je souhaiterais tout de même aller plus loin et souligner le fait que voir le monde tel qu'il devrait être, selon moi, donne une chance à ce même monde d'exister. Je veux croire et continuer de croire que le monde ne se résume pas à ce que nos JT miteux nous en disent. Je veux croire et continuer de croire que le meilleur pour ce monde est à venir. Enfin j'ai été élevé avec la conviction première que ce monde est l'image exacte de son maître, l'être humain. Ce qu'il est, c'est ce que nous sommes. Ce qu'il sera, ce sera ce que nous serons !

Sa Sainteté le Dalaï-lama a dit un jour : « Plus aucun journaliste ne sait ce qu'est une bonne nouvelle ».

Le Dalaï-lama est l'autorité spirituelle et temporelle des bouddhistes de ce monde. Cette phrase résume à elle seule absolument tous ce que je pense de nos sources d'informations actuelles et que je synthétise par l'idée suivante : « faites la diète du monde tel qu'il est ».

Qu'est ce que faire la diète du monde tel qu'il est ?

Cette idée ne m'est venue que deux ans après avoir commencé à la pratiquer de manière effective. C'est l'idée selon laquelle : afin de commencer à laisser une chance au monde que nous voudrions voir, une chance d'exister... il faut commencer par se mettre à un régime intellectuel et émotionnel particulier !

Soyons clair dès le début, nous sommes bombardés en permanence d'images et de sons atroces, au point où pour beaucoup d'entre nous il est devenu banal de ne plus être touchés par tant d'horreur. La Télévision est une grande manipulatrice car les images sont pires que les mots seuls. Plus que de nous faire prendre des vessies pour des lanternes, elle nous accoutume au pire, jusqu'au point où l'on se met à ne plus voir que des problèmes sans jamais faire l'effort de voir les solutions (et elles existent...toujours !).

Je préconise donc de se couper progressivement de nos sources d'informations habituelles, au moins le temps nécessaire. Sélectionner vos sources d'informations et n'en conserver qu'un minimum est un bon moyen pour vous :

- d'une part de vous recentrer sur vos véritables centres d'intérêt (la famille, les amis par exemple)
- d'autre part de faire une sorte de purge qui peut mettre plus ou moins longtemps à se faire, mais qui aboutit irrémédiablement par un intérêt renouvelé a...observer.

Observer (et non pas voir ou regarder) est le premier pas vers l'enchantement renouvelé, c'est-à-dire voir le monde avec notre cœur et pas seulement avec nos yeux.

L'enchantement oui, les enchanteurs non !

Trop souvent aujourd'hui notre imagination négative est sollicitée afin de nous faire imaginer des situations qui objectivement n'auraient qu'une chance sur un million de se produire. Ces sollicitations sont le fruit de films catastrophe trop souvent plus que moyen au regard des deux précieuses heures dépensées pour leurs visionnages.

Ce sont encore des invitations de la part d'amis qui veulent simplement vous dire ce qui pourrait vous arriver si vous vous lanciez dans telle occupation ou encore si vous décidiez d'appliquer tel plan. Nous connaissons tous des « amis » qui ont ce don. On ne saurait bien expliquer ni comment ni pourquoi mais après avoir passé un moment avec eux, on se sent...vidé, le mental embrumé. Ces personnes sont à éviter à tout prix. L'imagination négative qu'ils entretiennent (et qu'ils ne demandent qu'à vous faire partager) est une spirale infernale vers le fond et elle ne demande qu'à être alimentée encore et encore. Leurs phrases commencent invariablement par *non* ou par *mais*, ils sont à éviter !

D'ailleurs il est à noter aussi que les mots non et mais sont à éviter. Voilà, je vois arriver la phrase qui va commencer par « non, mais... ». La vérité est que ces mots ont un pouvoir de suggestion négatif énorme, toute tentative de reformulation de vos phrases qui ne comportera pas les mots non et mais vous fera immédiatement penser positivement, c'est mécanique.

Comment travailler son imagination positive ?

Cette mécanique positive est l'un des alliés que vous voulez absolument avoir à vos côtés. Je parle bien de mécanique car l'imagination positive doit au final devenir un processus inconscient...automatique. Pensez-vous à passer la troisième lorsque vous roulez en voiture ? Non. Pensez-vous à allumer la lumière en entrant dans une pièce sombre ? Non. Le secret est là, l'imagination est une pièce maîtresse dont vous ne pourrez pas faire l'économie. D'une part elle vous aidera à voir le monde tel qu'il devrait être mais et surtout elle construira l'image de *vous* que vous souhaitez voir émerger. En effet l'image de *vous* au top de votre art doit d'abord être un processus imaginatif qui grâce à une fréquente répétition va devenir chaque jour un peu plus...VOUS ! (le vous de tous les jours).

Combien de fois vous êtes vous entendu dire, plus jeune « arrête d'imaginer des choses » ou « arrête de rêver » ?

L'imagination est la capacité à créer et inventer. L'imagination est ce fantastique produit que l'enfant sait tellement bien utiliser mais que les bien informés adultes ont mis tant d'acharnement à tuer...ou au moins à essayer de tuer. Croyez-vous sincèrement que ces mots répétés inlassablement n'ont eu pour effet que de vous ancrer solidement sur terre ? Je crois que ces mots ont tendance à nous enfoncer plus bas que terre...en nous faisant croire que les adultes, eux, vivent bel et bien dans le réel...quel mensonge !

Pour se rendre compte de cela il suffit d'observer autour de soi ceux qui vivent à fond leur réalité. La plupart sont névrosés, au bord de la crise de nerf pourquoi ? Parce que leur capacité à laisser leur mental s'envoler est atrophiée.

Coluche à dit : Deux sortes de gens me font rire : ceux qui le font exprès et ceux qui font sérieusement des choses sérieuses. (D'ailleurs si revivre [10 des plus belles perles de sagesses que notre ami Coluche nous a légué vous tentent : c'est par là...](#))

Beaucoup trop de gens font sérieusement trop de choses sérieuses. Ils se prennent au sérieux trop longtemps et trop souvent, leurs capacités à relativiser les situations fond comme neige au soleil. En conséquence ils se noient dans des montagnes de travail, jusqu'au jour où leur mental et/ou le corps les obligent à s'arrêter...plus ou moins brutalement. Pour éviter ce genre de situation (car elles sont évitables DIEU merci) rien de tel que de développer une activité imaginative.

Une amie à moi qui tient une jolie petite échoppe de ventes de pierres semi-précieuses dans ma ville d'origine, Metz en Moselle, a développé l'activité suivante :

elle peut se perdre des minutes entières à regarder les passants au dehors, allant et venant devant sa vitrine en imaginant ce qu'ils vont faire une fois qu'elle ne les voit plus. Son mental et ses muscles se relâchent et la voila partie dans son activité imaginative favorite, celle qu'elle a créée, celle qu'elle aime.

Personnellement j'écris. Peu m'importe le sujet, la longueur ou la qualité. J'écris. Cela me libère, focalise mon attention et me permet de « larguer les amarres ». Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'écriture n'est pas un conseil que je donnerais uniquement aux professions qui ont à voir avec les métiers d'écriture (écrivains ou blogueurs par excellence). L'écriture, c'est l'occasion de coucher sur papier ce qui n'existe que de manière abstraite avant ça. Les écrits sont les premiers pas dans la réalité d'idées, de concepts qui étaient jusque là totalement « inconcrets ». Une chose à respecter cependant, la fréquence. Il faut se fixer une fréquence d'écriture à respecter.

Enfin ceux que l'art attire peuvent assurément se prévoir des moments de libre dans la semaine où ils pourront exercer leur art en paix, au calme si possible. Peignez, sculptez, dessinez ou faites un art martial si le cœur vous en dit. Parfois « penser en mouvement » est infiniment plus productif que rester assis à cogiter. Là encore tout va dépendre de vous. Essayez, faites des erreurs puis recommencer. Apprenez à voir le monde au travers les yeux de votre idole, de votre écrivain préféré, de votre peintre préféré, de votre maitre et surtout AMUSEZ-VOUS !

Comment voir le monde au travers d'autres yeux ?

Voir le monde au travers d'autres yeux revient à l'expression que nous utilisons souvent : marcher dans les chaussures d'autrui. Cela revient à, pendant un moment seulement, essayer le point de vue d'autrui sur les situations que nous vivons. Il ne va pas s'agir de laisser tomber ses croyances et convictions mais plutôt d'accepter de les mettre de coté pour un moment.

Pourquoi faire cela ?

Parce qu'il est important de tester si le point de vue et les solutions d'autres personnes valent la peine d'être mise en place. J'ai essayé beaucoup de choses dans ma vie, j'en ai adopté certaines et rejeter d'autres. Pourquoi avoir rejeté certaines idées ou croyances ? Parce que fondamentalement certaines étaient en désaccord avec mes croyances les plus profondes. D'autres encore étaient de très bonnes idées mais je n'étais tout simplement pas prêt. Parfois il faut laisser le temps au temps, il peut devenir un précieux allié lorsque l'on sait s'en servir.

Il est un fond imaginaire qui permet réellement de commencer à enfile les chaussures d'autrui, ce sont bien sûr les romans.

Lire est important pour différentes raisons. Lire des romans va nous permettre, d'une part de développer notre imagination active et aussi développer notre capacité à nous fondre dans différents personnages, puis expérimenter les raisons pour lesquelles ils font ce qu'ils font et agissent comme ils agissent. Cette expérimentation nous ne la faisons que très rarement dans la vie réelle. Il est évident qu'une telle expérience va nous mettre souvent mal à l'aise, elle va nous forcer à considérer des points de vues nouveaux et plus important que tout, elle va nous enlever la formidable capacité de nous plaindre. Ce rôle de Victime que nous affectionnons tant ne s'accommode pas avec la compétence à emprunter d'autres circuits de pensées parce que par nature il nous fait comprendre la raison pour laquelle un tel agit comme il agit ou fait ce qu'il fait.

La deuxième étape de ce raisonnement est d'adopter ces autres circuits de pensées. Je le répète, je ne parle pas d'abandon. Je parle de mettre de côté, pour un moment, des manières de penser qui si elles fonctionnaient réellement, auraient déjà fait de vous l'homme ou la femme que vous rêvez d'incarner.

Défendez vos ennemis.

Je fais cet exercice mental souvent. Je prends une idée maitresse avec laquelle j'ai peu d'affinités, et mon travail va être de la sonder de fond en comble. La réfuter va être facile puisqu'en temps normal je n'y adhère pas, la défendre va être la partie la plus délicate car elle va me mettre dans une position à laquelle je ne suis pas habitué. La défendre va me faire emprunter des circuits de pensées nouveaux.

J'ai développé la capacité d'argumenter pour et contre différentes idées car naturellement je sonde l'activité mentale des personnes avec lesquelles je suis en relation. J'ai appris à prédire avec une constance certaine les réponses de mes collaborateurs et bien souvent à modeler mes réponses en conséquence. J'ai appris à reconnaître que cette compétence à voir le monde au travers d'autres yeux est l'entraînement adéquat afin d'être rarement désarçonner par les réponses de mes interlocuteurs. (il est à noter rapidement qu'une telle compétence, savamment développée, peut faire de n'importe quel vendeur un champion dans son domaine, parce qu'elle s'attaque au cœur de ce qui conclut ou non une vente, j'entends les objections).

Toute cette imagination active est à mettre en rapport avec l'imagination passive qui découle principalement de la télévision. Cette dernière ne requiert quasiment aucune participation active de l'esprit et donc de la faculté à imaginer et construire le monde que l'on souhaite. Elle mâche le monde, le pré-digère et nous le sert au travers d'une lucarne qui à la sale tendance à présenter UNE vision du monde pour LE monde.

Je ne saurais suffisamment insister sur l'importance de contrôler ses sources d'informations, en particulier les « informations » émanant de la télévision. Je ne parle pas d'une chaîne en particulier mais de la télévision en générale car fondamentalement, le fonctionnement de la télévision est biaisé. Ces biais ne seraient pas gênant si ce n'était le fait que ceux qui créent ces biais sont ceux-là même qui soutiennent à tort et à travers que ces biais n'existent pas. Ils seraient le fait d'imaginatifs un peu trop adepte des théories du complot.

Aucun débat ici, juste le soulignement du fait que jamais un trépied de camera ne s'est posé sans que ce soit l'expression d'une volonté de montrer une chose en estimant qu'elle est plus importante que tout ce qui est dans l'angle mort de la camera. Cette décision, arbitraire je le rappelle, de classer l'importance de ce qu'on montre n'est le fruit que d'une personne, le cameraman ou peut-être d'une équipe de deux personnes la plupart du temps.

Estimer que cette personne ou cette équipe serait l'image de la droiture intellectuelle et émotionnelle relève tout simplement de l'utopie. Je me devais de préciser les raisons de mon aversion pour la télévision ainsi que les raisons pour lesquelles je préconise de limiter son utilisation.

Avez-vous l'habitude de voir le verre à moitié vide ou à moitié plein ?

Ou pour le dire autrement, comment apprendre à voir les aspects positifs de telle ou telle situation ? En réalité, de la réponse à cette question va découler votre aptitude à chercher le positif là ou d'autres ne verraient que du négatif. De la réponse à cette question va découler votre disposition à voir les solutions plutôt que les problèmes.

Nous connaissons tous ces réunions qui s'éternisent sans que rien de bon n'en ressorte. Je crois sincèrement que c'est bien souvent parce que le paradigme de départ est biaisé. Trop souvent nous allons chercher à répondre à un problème en particulier sans comprendre qu'il n'est que l'aspect visible de quelque chose de plus profond. En somme qu'il n'est qu'un symptôme et pas le mal en lui-même. Nous allons donc poser des actions pour résoudre les problèmes que posent ce symptôme puis nous étonnerons 3 mois plus tard d'un autre symptôme qui va forcément émerger.

J'ai appris que chercher le positif tout comme apprendre à voir des situations complexes dans leur globalité sont des compétences avec lesquelles peut d'entre nous naissent déjà pourvus. Pour la grande majorité d'entre nous il va falloir prendre le temps d'apprendre ses compétences. C'est sur la base de cette idée et pour montrer des cas concrets que je me suis mis à écrire une série d'articles que j'ai rassemblés sous la bannière : [Soyez Remarquable, Rendez-vous indispensable !](#)

Le côté négatif, c'est que ce serait tellement plus simple si nous pouvions naître déjà équipé. Le point positif, c'est que DIEU merci, si ces compétences sont enseignables et appréhensibles, c'est que l'on peut les acquérir. Doucement ou rapidement, à la manière douce ou à la manière « hard », cela va dépendre de l'apprenant, l'important ici c'est que des solutions existent.

J'ai très clairement dans l'idée que vous pouvez et vous allez franchir votre mur de réalité. C'est sur quoi vous devriez vous concentrer. Définissez vos propres objectifs et vos propres moyens pour atteindre ces mêmes objectifs. Ne vous comparez à personne, c'est totalement inutile. Faites de votre mieux et d'ici 2 ans vous serez très clairement sur la voie de ce que vous voulez accomplir, d'ici 5 ans vous l'aurez accompli ! Je suis sincèrement désolé pour ceux qui espèrent trouver une solution pour compresser le temps. Je suis et j'écris ici pour élaborer autour de la seule et unique formule qui a TOUJOURS fait ces preuves : [1. Patience + Perseverance = Récompenses](#)

PATIENCE + PERSEVERANCE = RECOMPENSES

Ne réinventez pas la roue !

Certains sont passés par ce que vous vivez, d'autres ont spécifiquement étudié ce que vous êtes en train d'expérimenter. Ils écrivent des livres ou des blogs...peut-être même des ebooks ;-) et partagent les fruits de leurs connaissances et/ou expériences. Profitez-en un maximum et n'hésitez pas à vous approprier les meilleures idées. Je suis professeur de métier et de cœur et parce que je fais confiance à mes apprenants pour citer la source de leur idées, et plus encore de s'approprier les meilleures idées, de les expérimenter et d'en avoir de meilleures encore, je peux me permettre de leur répéter cette phrase que le père de Martin SCORSESE répétait souvent à son fils :

Vole, mais vole des meilleurs !

Ce sera mon dernier conseil : Volez, mais ne volez que des meilleurs !



Mohamed MOURAS est professeur de Français Langue Étrangère et formateur en informatique et Technologies de l'Information et de la Communication. Il vit présentement dans le sultanat d'Oman et ce depuis près de deux ans. Il adore lire et écrire sur le développement personnel.

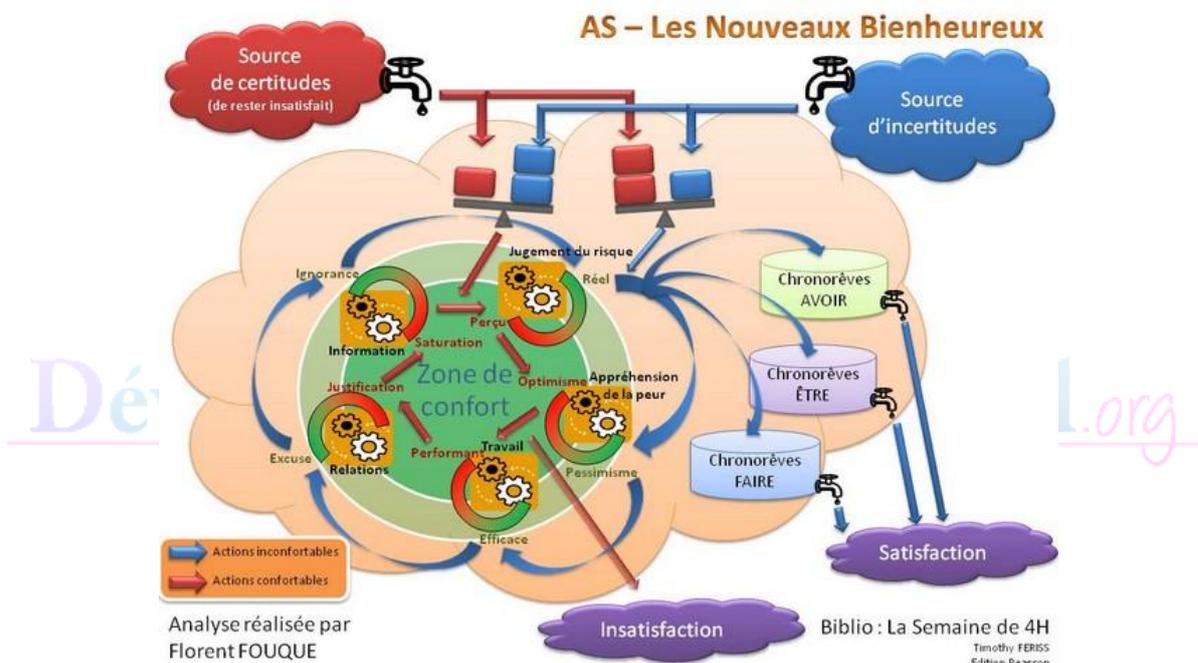
6. La modélisation du système de la semaine de 4 heures

Par Florent Fouque du blog [Analyse Systémique](#).

Voici la modélisation systémique de l'ouvrage "La semaine de 4 heures" de Timothy Ferriss.

Le livre est, me semble-t-il, conçu en deux parties. Dans la première partie : l'auteur présente son concept en l'opposant au modes de vie commun de la plupart des gens. Ainsi il oppose les Nouveaux Bienheureux aux Remetteurs à demain. C'est sur cette partie que je me suis penché pour réaliser l'analyse systémique. La deuxième partie, toute aussi intéressante présente de manière très concrète comment adopter le mode de vie qu'il préconise.

Après cette courte introduction : passons à ce qui nous intéresse le plus : l'analyse systémique des Nouveaux Bienheureux.



Fonctionnement du système pour un Remetteur à demain :

Nous avons, en amont du système, deux sources qui l'alimente : d'une part il y a la source de certitudes (de rester insatisfait) en rouge et la source d'incertitudes en bleu. Tim FERRISS nous dit que les gens préfèrent être sûr de rester insatisfait plutôt que de prendre le risque d'être satisfait. Dans notre système, ces deux sources alimentent le processus de prise de décision (illustré par la balance). La balance gauche simule le mode de prise de décision des Remetteurs à demain. Les RD se laissent décourager par les sources d'incertitudes qui se transforment en risque perçu. Le risque perçu l'emportant toujours, la prise de décision est reportée.

Ensuite sur le deuxième processus (appréhension de la peur) la peur reprend le dessus sous forme d'optimisme. Par exemple un employé se dira : "je ne suis pas si mal ici, et puis dans deux ans je vais évoluer, ma situation s'améliorera...etc.). La personne paraît optimiste sur son avenir mais en fait c'est la peur qui la guide à penser ainsi. La peur d'agir.

Si notre RD décide de rester dans la situation dans laquelle il se trouve (employé par exemple). Il va s'obliger à occuper son temps artificiellement. Ainsi il recherchera la performance et la productivité au profit de l'efficacité. La performance étant louée dans nos sociétés contemporaines, le salarié trouvera toutes les justifications nécessaires à ne pas voir ailleurs (nouveau mode de vie) ce qu'il se passe.

Ensuite, quand bien même notre salarié tenterait un écart (changer de travail, changer de mode de vie) il commencerait par justifier ses actes ou ses envies. Là encore cette nécessité de se justifier génère une barrière qui le plus souvent dissuadera la personne à faire ce qu'elle souhaite au plus profond d'elle-même.

Voilà pour chaque processus de la vie courante il y a la façon de concevoir les choses et de les faire qui diffèrent entre le Remetteur à demain et le Nouveau Bienheureux. J'ai fait apparaître sur ce système 5 processus mais il est possible qu'en relisant le livre je puisse en ajouter d'autres. L'idée ici est bien de faire une distinction entre les personnes qui restent dans leur zone de confort et les autres qui tentent "l'aventure".

Au final toutes les actions (Flux en rouge) sont réalisées dans le cadre de référence. Ce qui génère de l'insatisfaction (Premier "puits" de ce système).

Fonctionnement du système pour un Nouveau Bienheureux :

Le NB agira différemment. Tout d'abord lors de la prise de décision : il va lever les sources d'incertitudes plutôt que d'en avoir une perception disproportionnée. Pour cela, il va appréhender sa peur (réelle) en imaginant les pires événements qui peuvent se produire s'il se lance dans l'aventure. Après quoi il jugera la vraie valeur de ces problèmes apportés et l'impact qu'ils auront sur sa qualité de vie. Se rendant compte que sa vie n'est pas vraiment en péril s'il se lance dans un tel projet alors il amorce l'idée en cherchant à être efficace dans son travail (loi de Parkinson jumelée avec la loi de Pareto). Puis le jour où il est prêt il se lance. Immédiatement. Sans tergiverser. Puis il s'excusera auprès de ses proches s'il sent qu'il y a des incompréhensions sur ce qui le motive...etc.

Tout ceci lui permettra d'accomplir des chronorêves à court terme et moyen terme (pas de long terme : c'est bon pour les Remetteurs à demain).

J'ai illustré cette dynamique en faisant des flèches qui sortent de la zone de confort. Le bienheureux fait des aller-retour entre la limite de sa zone de confort et sa zone d'inconfort où il se met en risque. Et plus il va voir ce qui se passe dans sa zone d'inconfort plus sa zone de confort s'élargit (illustré par le deuxième cercle qui semble se dessiner).

Les trois réservoirs illustrent les différents chronorêves réalisés (alimentés par le flux d'actions inconfortables). Le premier AVOIR concerne les éléments que nous souhaitons acquérir (une autonomie financière, un Ferrari, une assistante personnelle...etc.), le deuxième ETRE illustre ce que nous souhaitons devenir (une célébrité, un auteur à succès, un expert...etc.), et le troisième FAIRE présente les réalisations personnelles (saut en parachute, faire le tour du monde...etc.)

Et bien évidemment tous ces chronorêves réalisés génèrent de l'enthousiasme et alimentent le puits de la satisfaction.

Je vous recommande vivement la lecture de ce livre. Après quoi n'hésitez pas à revenir par ici. Le système vous apparaîtra sûrement plus clair !



Après 10 années d'expérience comme contrôleur de gestion et responsable informatique dans les secteurs de la grande distribution et des services (SSII), Florent FOUQUE s'est orienté vers le métier du consulting. Passionné par l'innovation, et plus spécifiquement par l'innovation des processus, c'est tout naturellement, qu'il s'est approprié les outils les plus poussés dont font partie le Lean Six Sigma et la Systémique. Diplômé d'une maîtrise de gestion au CNAM et d'un Mastère Spécialisé en Management de la Technologie et de l'Innovation à l'EM-Lyon, Florent FOUQUE

reste captivé par les sciences du management organisationnel.

III. Performance

1. Essayer c'est échouer

Par Nicolas de NicolasPene.fr



« Fais-le ou ne le fais pas, mais il n'y a pas d'essai. »
Maître Yoda

Vous avez probablement déjà entendu cette citation extraite des sages conseils du plus grand des maîtres Jedi. Bien plus qu'une simple citation, cette phrase raisonne en moi tel un leit-motiv et je compte bien, via cet article vous en donner les raisons.

Pourquoi n'y a-t-il pas d'essai ?

Souvent, [lorsqu'une difficulté se présente à nous](#), nous pensons en nous-même : « *Je vais essayer, on verra bien.* », « *si ça marche : bien, sinon tant pis* ». Malheureusement, **cette façon de penser ne nous aidera pas à affronter la dite difficulté.**

La réalité est telle que nous la concevons.

En essayant, nous nous préparons à l'échec, nous recherchons déjà une excuse à notre non-réussite. **Une excuse**, que ce soit aussi bien pour les autres que pour nous-même.

Hors, bien que nos échecs soient souvent nos meilleures sources d'apprentissage, rien ne nous oblige à les provoquer.

« *Je vais essayer* » c'est faire les choses à moitié, ou parfois pire : ne pas les faire du tout. Dans ce cas, ce serait même : « *oui, oui ! Je vais essayer !* ». Le « *Je ne le fais pas* » déguisé afin de ne pas perdre la face. Malheureusement au final, le résultat est nul.

Notre façon d'appréhender une difficulté nous pré-conditionne et nous oriente vers une direction donnée, autant faire en sorte que celle-ci soit la meilleure donnée et non la pire.

Fais-le, ou ne le fais pas

Lors de votre prochaine difficulté, ou lors de votre prochain apprentissage, quels qu'ils soient, **n'essayez plus, faites !** Détachez de votre esprit l'excuse facile de l'échec. **Accomplissez en vous promettant que vous réussirez, donnez le meilleur de vous-même.** Vous verrez, en supprimant ces barrières mentales, les choses se passeront bien mieux que vous ne l'espérez.

Dans le pire des cas, si vous échouez, au moins vous n'aurez pas de regret. Vous aurez donné le meilleur de vous-même et, comme dit plus haut : l'échec est formateur, c'est une des meilleures écoles.

Au final, peu importe le résultat, ce qui compte réellement c'est ce que vous faites et surtout l'énergie et le cœur que vous donnez à le faire.

En conclusion, la prochaine fois que vous penserez « *je vais essayer* » : pensez à **Yoda**.



Après quelques années à étudier et pratiquer divers conseils en développement personnel, efficacité et réalisation de ses rêves, je souhaite aujourd'hui plus que jamais, partager avec vous ce savoir et cette expérience mais aussi vous faire découvrir mes propres méthodes et concepts.

Sur ce blog vous trouverez nombre de conseils et aides à la réflexion qui, je l'espère, vous aideront à avancer et défaire vos blocages les plus profonds.

Si le programme vous plait, n'hésitez pas à faire un tour sur mon blog : NicolasPene.fr

2. Ce qu'il NE faut PAS faire pour vivre l'extraordinaire

Par Julien de [World Emotions](#).



Susciter l'envie de vivre l'extraordinaire, d'avoir une vie sans aucun regret, nourrie d'expériences folles et enviables. Ce sont les raisons principales pour lesquelles j'ai imaginé worldemotions. Quelle que soit votre représentation de ce qu'est l'extraordinaire (vivre une vie d'aventurier, avoir un beau mariage, approcher le style de vie d'un milliardaire), il existe une série de commandements à ne surtout pas suivre pour y parvenir avec plus d'aisance :

1- Mesurer votre succès par le temps que vous passez à travailler

Si vous ne faites pas parti de l'infime proportion de la population dont le job est à lui seul extraordinaire (astronaute, Indiana Jones ou Nicolas Hulot), penser que le temps que vous travaillez a une influence directe sur votre réussite professionnelle est un obstacle sérieux à vos chances de vivre des moments ahurissants. Compter vos heures de travail et les additionner en espérant monter les échelons du monde de l'entreprise est une voie qui ne mène pas à l'accomplissement personnel. Les chances de vivre l'extraordinaire sont généralement situées loin des open spaces, qui riment souvent avec quotidien et habitudes. Plus vous passerez de temps à l'extérieur de votre travail, plus vous aurez de chances de vivre des moments hors du commun.

Il est temps de **repenser votre philosophie du travail** : visez un **résultat** et atteignez-le **efficacement pour pouvoir passer plus de temps avec vos passions** !

2- Penser que vous savez déjà tout

Un jour, au milieu d'un de ses nombreux élans de philosophie capillaire, mon coiffeur a lâché une phrase qui mériterait d'être répertoriée dans les recueils de citations qui fleurissent un peu partout sur la toile : « Il y a deux catégories de gens chiants : ceux qui ne s'intéressent à rien parce qu'ils ont tout vu et ceux qui ne s'intéressent à rien parce qu'ils croient qu'ils ont tout vu ». J'ose imaginer que vous n'avez pas acquis la fortune de Bill Gates alors que vous lisiez cet article, il y a donc peu de chances que vous fassiez parti de la première catégorie. En revanche, la seconde touche, dans une moindre mesure, beaucoup de monde. Quelques phrases entendues ici et là :

- « Sauter en parachute ? Aucun intérêt j'ai déjà sauté d'un plongeur. je ne vois pas pourquoi j'irais payer 200 euros pour sauter de plus haut et risquer de mourir »
- « Aller où ? Au Japon ? J'ai pas envi de manger des sushis tout les jours »
- « Je ne vois pas pourquoi j'aurais de l'espoir, les hommes sont tous les mêmes »

Soyons honnêtes, nous sommes loin de tout savoir. **Soyons curieux, c'est une ouverture prodigieusement efficace vers l'extraordinaire !**

3- Dépenser sans réfléchir

Ne nous mentons pas, vivre l'extraordinaire a un prix, et beaucoup mettront le fait de ne pas vivre leurs rêves sur le dos de leurs budgets serrés. Mais n'existe-t-il pas des moyens simples de dépenser moins au quotidien pour se constituer une enveloppe consacrée à des choses exceptionnelles ? Pêle mêle de quelques idées :

- Limitez vos dépenses à crédit, et envisager des prêts si c'est réellement nécessaire.
Gain : de 50 à 100€ par an (2000 euros à crédit sur trois ans vous coutent près de 500€ de frais, alors qu'un prêt à 6% vous en aurait couté 200)
- Ne dépassez plus vos forfaits de téléphone
Gain : près de 100€ par an (la moyenne des dépassements d'un français s'établissant entre 5 et 10 euros par mois)
- Changez de supermarché
Gain : de 100 à 300€ par an (le même panier hebdomadaire peut varier de 10 à 15€ selon le supermarché dans lequel vous allez, faites le test et avisez)
- Réservez à l'avance ou à la dernière minute
Gain : plusieurs centaines d'euros (les billets d'avions et réservations d'hôtels sont souvent discountés de 10% à 30% si vous les prenez longtemps à l'avance ou à la dernière minute)
- Arrêtez de fumer
Gain : de 500 à 1500€ par an (chaque paquet vous coute 5€... il y a 365 jours dans l'année)

J'en passe évidemment des dizaines. L'important est de se rendre compte qu'un peu de **discipline** peut permettre à certains d'entre nous **d'économiser rapidement suffisamment pour réaliser leurs rêves sans pour autant se priver de ce qu'ils aiment.**

4- Procrastiner

La procrastination est une tendance pathologique à refuser de se mettre au travail et à repousser sans cesse à plus tard. Elle réduit considérablement votre capacité à planifier des vacances ou des week-ends au cours desquels vous auriez pu vivre des moments inoubliables et uniques. Prenez quelques temps pour analyser votre vie. Combien de fois avez-vous désiré agir dans une direction avant décider de reporter sans aucune raison pour finalement abandonner au bout de quelques jours ?

Prenez-vous en main et apprenez à combattre ce fléau afin de vous donner les moyens d'avoir la vie dont vous rêvez en secret. Il existe des milliers d'articles et de livres sur ce sujet à la mode !

5- Hésiter indéfiniment

Alors que votre motivation à agir sera au plus haut, vous vous retrouverez souvent à hésiter en réfléchissant aux nombreuses conséquences que vos actes peuvent avoir. Beaucoup de gens passent un temps fou à réfléchir aux conséquences de leurs actes, à peser le pour et le contre pour ne finalement jamais se décider. Trois raisons peuvent expliquer cette difficulté à faire un choix.

- **Nous sommes éduqués pour nous préoccuper de ce qui est « bien » avant de penser à ce qui nous fait plaisir :** Est-ce que ce moment est vraiment le bon moment pour partir ? Est-ce que passer une journée inoubliable vaut mieux que de mettre de l'argent de coté ?

- **Nous avons souvent peur des conséquences de nos décisions** : Est-ce que je suis capable de partir seul ? Est-ce que je ne devrais pas attendre pour m'engager dans quelque chose, au cas où un événement inattendu change ma vie d'ici trois mois ?
- **Nous avons trop de choix face à nous et ne savons pas quoi retenir** : J'aimerais aller au Mexique, mais aussi aller à Bali et en Namibie, sans compter mes amis que je pourrais rejoindre en Provence, que faire ? Dans le quartier il y a 34 restaurants, lequel choisir ?

Apprendre à prendre des décisions est probablement l'une des choses les plus complexes de la vie, mais en y allant doucement, vous y arriverez ! Faites un exercice simple qui consiste à **se donner 60 secondes pour faire un choix plus l'écrire sur un morceau de papier que vous ne retoucherez plus jamais**. Commencez avec des petites choses comme le choix d'un restaurant ou d'un bar et augmentez progressivement votre zone de confort.



Julien a 28 ans et est diplômé de l'Ecole Centrale Paris en 2005. Il a passé les cinq premières années de sa carrière dans le Conseil en Stratégie, métier au combien captivant et varié. Passionné par le monde et par les êtres humains, il envisage la vie comme un éternel apprentissage, une source intarissable de découvertes, de moments gorgés d'émotions et de sensations puissantes et agréables. Il a lancé WorldEmotions et le concept de "vie extraordinaire" avec l'envie de ne rien regretter de sa vie, mais surtout avec l'utopie de faire évoluer le monde et d'aider chaque lecteur à vivre plus heureux.

Développement Personnel.org

3. Supprimer sa peur de l'approche avec le Don de prédiction

Par Yann Arkani de Surhomme.fr



Passer à l'action : mettez en place les bons états d'esprit

Cela fait peut être quelques jours, quelques semaines, ou quelques mois que vous avez décidé de prendre votre vie sentimentale en main. **C'est tout à votre honneur.** Et parce que vous savez que la progression n'arrive jamais sans passage à l'action, vous prenez la sage décision de partir à la rencontre des belles inconnues qui croisent votre regard : en boîte, dans la rue... bref à n'importe quel moment de votre vie.

Malheureusement, entre vouloir aborder une inconnue, et réussir à passer effectivement à l'action, il existe de nombreuses marches sur lesquelles trébuchent, nombre d'apprentis séducteurs. Et en prenant le temps de m'intéresser à chacune d'entre elles, je me suis rendu compte qu'elles possédaient toutes **une solution commune : un état d'esprit.**

A chaque marche, à chaque problème en séduction, à chaque moment clé de votre apprentissage et de vos rencontres, il existe un état d'esprit salvateur qui vous permettra enfin, de convertir toutes vos bonnes résolutions en passage à l'action... et après un peu de travail de votre part (désolé de vous décevoir !)... en résultats concrets.

Dans cet article, je vais donc vous proposer plusieurs de ces états d'esprits ; nous allons nous focaliser ensemble sur ceux qui vous permettront de lever les différents blocages que connaissent les hommes confrontés à leur peur de l'approche.

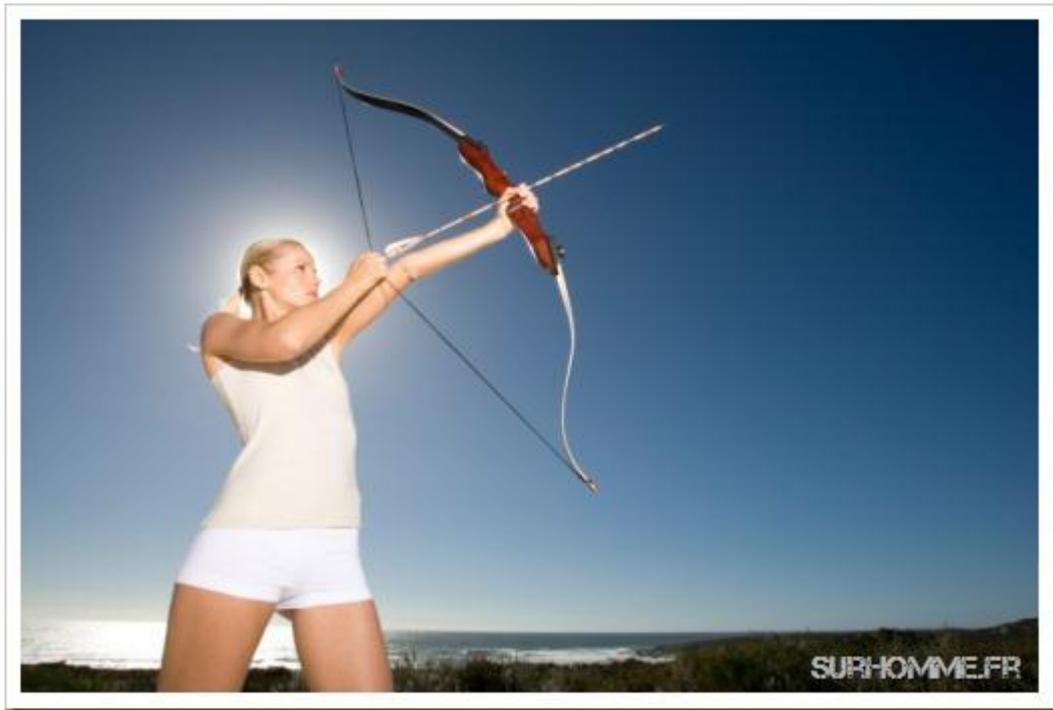
Et encore une fois, ne vous y trompez pas. Ces états d'esprit ne seront que **la clé de démarrage de votre passage à l'action.** Vous seul resterez le moteur et le carburant de votre progression. Imaginez-les comme de nouveaux filtres de réalité, qui vous permettront d'aborder de manière constructive ce passage à l'action, encore si délicat pour de nombreux hommes.

Et pour les lecteurs qui estiment être suffisamment à l'aise pour aborder les femmes qui leur plaisent, je vous propose de découvrir cet article avec un regard critique. Demandez-vous si vous avez vraiment su mettre en place ces filtres de réalités efficaces. Car il ya seulement quelques heures, j'ai pu croiser sur le terrain (Note : Mon retour sur le terrain n'est pas anodin, vous en saurez plus d'ici quelques jours), des séducteurs pourtant expérimentés, qui se mettaient une pression inimaginable sur les épaules.

Pourtant, **la phase de l'approche est l'une des étapes les plus simples à franchir du monde de la séduction...** encore faut-il observer le problème sous le bon angle.

Ca tombe bien, c'est justement ce que nous allons faire ensemble.

Quel est votre véritable objectif ?



Lorsque vous débutez votre apprentissage de la séduction, et choisissez d'aborder une inconnue, votre dernière préoccupation devrait être l'issue de cette approche. Lisez plusieurs fois cette phrase si vous n'en êtes pas absolument persuadés :

Que cette approche se passe bien ou mal n'a strictement aucune importance ! www.developpementpersonnel.org

Votre premier objectif, est tout simplement de passer à action. Vous choisissez d'aborder une inconnue, avant tout pour changer un comportement solidement ancré en vous : l'inaction. Dans un premier temps, votre objectif est uniquement d'arrêter de ne rien faire, lorsqu'une belle femme passe devant vous.

Pour cela, vous devez commencer par détruire une croyance qui a fait beaucoup de mal à la plupart des apprentis séducteurs :

Lorsque vous abordez une inconnue, sa réaction n'a aucune importance.

Arrêtez de vous inquiéter du résultat à chaque approche. Retirez-vous dès aujourd'hui cette pression inutile.

Comprenez bien, que **la phase d'abordage ne veut rien dire « en soi »**. Même si cette étape apparaît cruciale pour la plupart d'entre vous, elle ne représente rien d'autre qu'une action élémentaire : dire une phrase pour entamer une discussion. Et cette simple phrase n'a rien à voir avec votre capacité à séduire une femme.

Car après tout qu'est ce que la capacité à séduire ?

Lorsque l'on y réfléchit, **séduire, c'est avant tout, parvenir à augmenter le niveau de l'intérêt qu'éprouve une femme pour vous.** Partant de cette définition simple, il n'est pas compliqué de se rendre compte que la phase d'abordage n'a que très peu de choses à voir avec votre capacité à séduire.

- Aborder une inconnue, ce n'est PAS un risque, c'est une opportunité.
- Aborder une inconnue ce n'est PAS un jugement de votre personnalité, c'est s'offrir de nouvelles compétences de rencontres.
- Aborder une inconnue, ce n'est PAS effrayant, c'est une chance de partager de la bonne humeur.

Et finalement, choisir d'aborder les femmes, c'est vous permettre de découvrir celles qui s'intéresseront sincèrement à vous (les connasses existent... mais les filles bien aussi !), et se feront un plaisir d'entamer un jeu de séduction avec vous.

Car c'est uniquement en abordant des femmes, que vous pourrez écarter toutes celles avec qui aujourd'hui vous n'auriez aucune chance, et **rencontrer celle avec qui vous vivrez-vo**s plus belles histoires.

Enfin , comprenez bien, que quels que soient vos efforts pour devenir un homme parfait, **le jeu de séduction repose en partie sur la loi des nombres** :

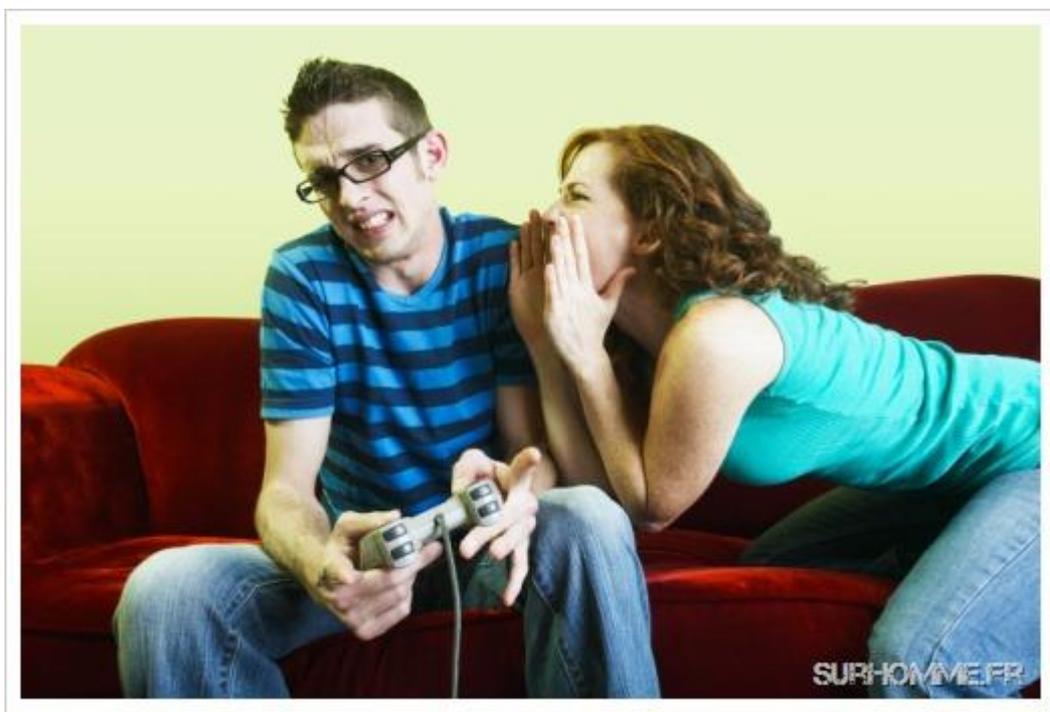
La méthode de séduction qui marche à tous les coups et pour tous les hommes n'existe PAS.

Votre seul espoir, est de jouer suffisamment, pour améliorer vos compétences, et rencontrer les femmes qui changeront (positivement) votre vie.

Aujourd'hui, après des milliers d'années de recherches et d'expérimentation en séduction, le constat des plus grands spécialistes est unanime. Choisir d'aborder des femmes, est le seul ticket d'entrée qui vous permettra de jouer à ce jeu.

Tout ce que vous aurez à faire, c'est d'aborder suffisamment pour dépasser votre nombre magique : **celui à partir duquel vous commencerez à conclure avec des femmes qui vous plaisent.**

Sa réaction n'a (vraiment) aucune importance



Il est possible que cette rencontre se passe extrêmement bien, vous laisse un sentiment de gêne à tous les deux, où se termine par un refus catégorique. **Mais cela n'a aucune importance.**

Tout ce qui compte, c'est que vous ayez choisi d'aborder cette femme. Et je vous en félicite !

C'était en réalité votre seul objectif. Et pour cela, gardez toujours à l'esprit, qu'aborder les femmes qui vous plaisent est l'unique objectif à atteindre. Ne vous focalisez pas sur l'issue de chacune de vos rencontres, et contentez-vous d'aborder.

Ce conseil est valable pour tous les hommes qui souhaitent faire plus et/ou de plus belles rencontres, et devrait être élevé au rang de dogme pour tous ceux qui se laissent encore contrôler par leur peur de l'approche :

Abordez les femmes qui vous plaisent ! Croquez dans l'abondance de femmes qui s'offre à vous et réclamez au monde votre part de bonheur sentimental.

Vous le méritez au moins autant que tous ceux qui y sont parvenus.

Mais je sais que c'est le genre de chose facile à dire, pour un séducteur qui a appris à surmonter sa peur de l'approche depuis bien longtemps. Un article aussi puissant soit-il ne fera pas tout le boulot à votre place. Mais il vous amènera dans la bonne direction.

Et pour ceux qui souhaitent aller (beaucoup) plus loin, je vous offre avec les compliments du chef, [mon livre complet sur la peur de l'approche](#). Non seulement vous y découvrirez un nouveau souffle d'espoir, de compréhension et de motivation... mais surtout j'ai pris tout le temps nécessaire pour y décrire en détails tous les outils qui permettent de surmonter sa peur de l'approche une fois sur le terrain (quoi dire, comment le dire, ou le dire...) Vous pouvez [le télécharger ici](#)

Et parce que l'énergie que je comptais insuffler à cet article est loin d'être épuisé, je vais immédiatement vous donner un nouvel outil : **la capacité de prédiction**.

L'idée de cet outil, est de savoir anticiper chacune des situations que vous allez vivre en abordant des inconnues. Évidemment, c'est avant tout l'expérience qui prime pour développer un modèle de prévision. Mais vous avez de la chance... de l'expérience, j'en ai beaucoup à partager !

Il n'y a finalement rien de très compliqué à comprendre lorsque l'on s'intéresse aux réactions que l'on obtient en abordant. Il n'y a en réalité que **trois types de réactions possibles** :

- Agressive : "Casse-toi gros lourd!"
- Timide/polie : "Euh..... Je sais pas..... euh..... oui..."
- Excitée : "Hihihihhi, j'adore !!!! Trop bien !!! hihihihhi !!!! Tu t'appelles comment?"

Toutes les réactions que vous rencontrerez feront FORCÉMENT partie de l'une de ces 3 catégories. Nous verrons par la suite, qu'il est possible de découper certaines de ces catégories ou sous catégories. Mais dans tous les cas, **la réaction d'une inconnue à votre approche sera SIMPLE**. Et vous allez apprendre à **l'ANTICIPER**.

Aujourd'hui encore, je suis surpris de découvrir que de nombreux hommes ne sont pas préparés à vivre ces trois réactions possible. Et lorsqu'ils se font rejeter, ils s'exclament avec une phrase du genre :

Arg !!! Celle-là que je ne l'avais pas vu venir ! Je me suis bien fait bâcher.

Et après une telle expérience, la plupart d'entre eux subissent une baisse de Mojo bien difficile à surmonter. (Note : Le mojo est l'équivalent sexuel du niveau d'énergie : Copyright AustinPowers !)

Mais en réalité, la phase est l'une des étapes les plus faciles et prévisible du jeu de séduction. Et je ne vous dis pas ça, parce qu'aujourd'hui elle est devenue complètement banale pour moi. Je pense

réellement ce que je vous dis ici. La phase, est la plus facile et prévisible de toutes les étapes du jeu de séduction.

La phase d'abordage est d'ailleurs si facile, que vous pouvez apprendre par cœur un enchaînement de choses à dire et à faire pour que tout se passe comme sur des roulettes !

Tout ce que vous aurez à faire, c'est de prendre conscience de cette réalité, et d'arrêter d'être naïf. Aller à la rencontre des inconnus qui plaisent, et soyez tout simplement préparés à l'avance à répondre à l'une des trois réactions typiques possibles.

Et si cette capacité d'anticipation vous intéresse, j'ai une autre bonne nouvelle pour vous : c'est justement la destination de notre prochaine partie.

Vous l'aviez déjà anticipé?! Mais quel talent ! Alors en route !

Mais pourquoi me dit-elle ça ?! Vraiment toutes des \$*%#’£!



J'ai pu observer de nombreux apprentis séducteurs, être choqués lorsqu'ils obtenaient une réaction agressive suite à leur tentative d'approche.

J'ai également pu observer plusieurs apprentis séducteurs, qui lorsqu'ils faisaient la connaissance d'une face timide et peu loquace... se retrouvaient cette fois désarmé. Ils ne savent pas réellement comment faire pour entretenir la dynamique de ce début de rencontre.

Ces deux réactions vous apparaissent peut être opposées... et pourtant elles sont absolument identiques. Elles trahissent le même défaut, que vous vivez très certainement encore aujourd'hui :

Ces apprentis séducteurs ne savent pas comment surmonter la gêne du début d'une rencontre.

Mais rassurez vous, on est pas sur Surhomme pour rien. Et je compte bien tenir mes engagements. **Alors cette gêne on va la surmonter ensemble !**

La première chose que vous devrez garder à l'esprit, c'est que ce sentiment de gêne est tout à fait normal ! **Et quelle que soit la frénésie de votre recherche d'information sur le sujet, le meilleur conseil que vous découvrirez est le suivant :**

Vous devrez tout simplement apprendre à vivre avec cette gêne, et même à l'accueillir avec bienveillance.

Mais parce que les grandes paroles ne suffisent pas, soyons un peu plus concret !

La prochaine fois que vous ressentirez un peu de gêne en faisant la connaissance d'une inconnue, ne cherchez pas une technique extraordinaire pour tenter de vous en extirper. Au contraire, faites l'effort de vivre pleinement cette situation, qui démontrera toute votre sincérité.

Et vous pourrez, avec un tout petit peu d'expérience, **profiter de cette situation à votre avantage**. En explicitant calmement vos sentiments, vous communiquerez plusieurs choses excellentes pour partir dans la bonne direction :

- vous créez un cadre de normalité, le seul cadre légitime pour débiter une rencontre avec une inconnue. (Cette notion fondamentale de cadre de normalité est une notion absolument fondamentale... que pourtant tous les coachs et apprentis séducteurs oublient. Et parce que je ne vous ai pas oublié, je vous concocte en coulisse un article très complet sur le sujet!)
- Vous communiquerez votre sincérité. Vous n'êtes pas un dragueur en série, mais simplement un homme confiant, qui choisit de vivre une opportunité unique.

Et dans tous les cas, gardez toujours en tête que quelle que soit sa réaction, vous ne pourrez jamais totalement oublier ce sentiment de gêne :

- **Lorsque les choses se passent le mieux du monde** : vous ne pourrez vous empêcher de ressentir une tension légitime lorsqu'une femme vous porte de l'intérêt. Note : ceci, dans l'hypothèse où vous avez choisi d'aborder une femme qui vous plaît !
- **Si votre phase d'approche se passe lentement, et que les choses ont du mal à décoller** : vous ressentirez probablement la pression sociale environnante. Ne sauraient pas encore suffisamment investi dans l'interaction, pour pouvoir en faire totalement abstraction.
- **Si cette femme se montre agressive** suite à votre tentative d'approche, vous aurez probablement toutes les raisons du monde de lui en vouloir.

Ainsi, quel que soit la situation et sa réaction, la phase d'approche aura toujours la même action sur votre organisme : **faire accélérer vos pulsations cardiaques**.

Et maintenant que vous allez ressentir à chaque phase d'approche, nous allons voir dans le détail chacune des situations que vous serez amenés à vivre en abordant une inconnue qui vous plaît.

Suivez le guide !

Supprimer les surprises grâce à votre pouvoir de prédiction



Il ne devrait y avoir aucune surprise ou zone d'incertitude, lorsque vous choisissez d'aborder une inconnue. Il est très simple d'apprendre à prédire et anticiper les différents cas possibles.

Comme nous avons pu le voir un peu plus haut, il n'existe que 3 catégories possible de réaction lorsque vous approchez une inconnue :

- **Aggressive/non constructive. Ce que j'appelle la zone ROUGE**
- **Neutre/timide/polie. Ce que j'appelle la zone ORANGE.**
- **Positive/constructive/excité. Ce que j'appelle la zone VERTE.**

Pour vous permettre de relier ces 3 catégories à un maximum de vos expériences passées et à venir, il est utile de détailler quelques unes des sous catégories. Après mure réflexion, j'ai choisis de n'en retenir que 5 :

- **Zone Rouge Critique** : elles vous ignorent complètement. La femme que vous venez d'aborder n'a tout simplement pas envie de vous parler. Son expression faciale est claire, elle vous demande de partir.
- **Zone Rouge Récupérable** : l'inconnue que vous choisissez d'aborder se montre agressive. Elle nous adresse la parole, mais fait tout pour vous rendre la tâche difficile.

De ces deux situations, la première est sans aucun doute celle dont il est le plus difficile de s'extirper. En effet, la femme que vous avez choisi d'aborder ne vous donne tout simplement aucune matière pour entretenir l'interaction. La seule chose que vous pouvez vraiment faire, est de garder votre calme et votre sourire. Choisissez simplement d'interpréter son silence comme si c'était quelque chose de marrant. C'est plus facile à dire qu'à faire lorsque l'on débute, mais persévérez : construisez votre propre réalité autour de son silence et amusez vous tout seul s'il le faut. Vous constaterez qu'avec un peu d'entraînement la bonne humeur est (très) contagieuse.

Et surtout, gardez toujours à l'esprit que **le meilleur outil pour séduire une femme est de lui faire passer un bon moment**. Il serait donc contre-productif de tomber dans le piège tendu par une femme agressive, en vous montrant à votre tour hostile. C'est la confrontation assurée et un adieu définitif à tout jeu de séduction.

Note : Si vous ressentez le besoin de vous défoulez, oubliez la séduction et investissez plutôt dans un sac de frappe !

Dans cette situation, de nombreux apprentis séducteurs croient utile d'utiliser un négative hit , ou plus généralement de la remettre à sa place. C'est en réalité la pire des choses à faire, car cela ne fera que casser le rapport.

Note : si vous ne savez pas ce qu'est un [neg](#)... tant mieux pour vous ! Oubliez tout simplement que je viens de vous en parler; Et si l'idée de faire des recherches vous démange, attendez que je publie mon traité sur la bonne (non) utilisation des negs !

Finalement, le moyen le plus simple de gérer cette situation, **est de vous montrer humble et respectueux**. Personne ne saura résister au charme d'un homme confiant et respectueux.

- **Zone Orange prometteuse** : cette femme se montre intéressée mais timide. Cela se traduit par un début de rencontre qui manque de dynamisme.
- **Zone Orange délicate** : elle se montre polie mais pas vraiment intéressée. À chacune de vos propositions, elle se contente de répondre avec des phrases de quelques mots. Elle se montre polie et sympathie, mais souhaite vous voir partir.

Dans cette zone de réponses, il est parfois difficile pour les hommes de faire la différence. Beaucoup trop d'apprentis séducteurs, s'imaginent qu'une femme timide n'est probablement pas intéressée... Et choisissent d'abandonner alors qu'ils auraient eu toutes leurs chances en persévérant suffisamment.

Rappelez-vous : la persévérance est l'une des clés de l'attirance !

La seule limite à votre persévérance est de s'arrêter avant d'être insistant. Et pour faire la différence c'est extrêmement simple :

- La persévérance, c'est tenter d'obtenir plusieurs fois le même résultat avec une approche différente.
- L'insistance, c'est tenter d'obtenir plusieurs fois le même résultat en utilisant toujours la même approche.

Tant que vous aurez d'autres approches en réserve pour obtenir un résultat donné (ici entretenir le dynamisme de la rencontre) PERSÉVÉREZ !

Dans l'autre situation, certains apprentis séducteurs, s'imaginent qu'une femme polie est nécessairement intéressée par eux. Ce faisant, ils passent une éternité à lui parler pour rien et perdent leur temps.

Et le meilleur moyen de ne pas parler avec une femme pour rien, c'est de s'assurer que vous construisez le début d'une relation (intime). Pour cela, il suffit de suivre un fil rouge. Donc même si vous n'avez pas de notion du processus de séduction retenez au moins cet enchaînement incontournable et suivez le dans CHACUNE de vos nouvelles rencontres :

- Cadre de normalité
- Chacun découvre l'autre : je t'intéresse, tu m'intéresses.
- Création du nous : notre bulle, notre vision du monde, nos délires.
- Escalade : physique, émotionnelle, et d'engagement.
- Conclure.

Après bientôt 5 ans de recherches, d'expérimentation et de lecture de tous les ouvrages/séminaires/blabla des coachs (français et anglophones) je peux vous certifier que toutes leurs soit disant méthodes ultimes et uniques sont en réalité une des nombreuses applications possibles de cette structure universelle.

Je n'ai rien inventé. Je me contente de vous livrer l'une des versions les plus épurées et fonctionnelles du processus de séduction. L'idée, c'est que même si vous êtes perdu en plein milieu d'une rencontre et que vous avez 20 000 trucs à penser pour séduire cette femme, vous pourrez toujours vous raccrocher à cette structure pour être sûr d'aller dans la bonne direction. Et croyez-moi, si vous faites l'effort de suivre cette structure simple, vous irez TOUJOURS dans la bonne direction !

Note : J'aurai probablement dû breveter ma méthode, comme l'a fait un coach français... mais hé, on ne se refait pas 😊

Fort de ce petit aparté, il est temps de reprendre notre article avec la dernière de nos catégories.

- **Zone verte "Tout roule ma poule"** : la femme que vous venez de rencontrer se montre souriante, rigole à vos plaisanteries et participe activement à la conversation.

Dans cette zone, il est évident qu'il faut continuer dans cette voie, et entretenir la dynamique de cette rencontre.

Je pourrai encore vous donner des centaines d'heures de conseils pour tracer votre route vers son fruit défendu, mais il est évident que cela dépasserait largement le propos de cet article.

Car j'espère que vous ne l'avez pas oublié :

Votre unique objectif est de passer à l'action. C'est votre unique ticket d'entrée pour faire les rencontres qui changeront à jamais votre vie sentimentale !

Allez filez sur le terrain, bande d'assoiffés de conseils. Non seulement je vous en ai assez dit pour aujourd'hui, mais surtout il serait indécent de vous retenir une minute de plus alors que vous avez déjà tout ce qu'il vous faut pour chopper cette belle brune qui passera devant chez vous dans très exactement 6 minutes !

Note : je vous avais promis un don de prédi(le)ction, et je tiens toujours mes promesses!

Bon pour ceux qui ont fait l'effort de lire cet article en entier, un dernier petit bonus. Mais c'est vraiment parce que c'est vous !

Conservez votre liste



Comme nous avons pu le voir dans l'article [sur la conservation de votre motivation à changer](#), il est très important de **conserver un feed-back de toutes les bonnes expériences que vous vivez avec les femmes**.

Pour cela, je vous recommande vivement de noter par écrit, une liste de toutes les meilleures rencontres que vous avez déjà pu faire avec des inconnues.

Dans quelques années, vous aurez complètement oublié vos mauvaises rencontres. Vous n'aurez gardé que cette précieuse liste qui contiendra tous vos meilleurs moments.

Et vous, quel est votre liste actuelle de bons moments ?

Exercice bonus : Profitez des commentaires, pour vous rappeler de vos trois dernières rencontres avec des inconnues. Pour chacune d'entre elles, faite une description très rapide, et essayer de localiser dans quelle zone vous vous trouviez à chaque début de rencontre. Etait-ce une zone **Verte, orange ou rouge** ?



Ancien grand timide devenu un Expert reconnu en Séduction, Yann Arkani a méthodiquement testé tous les courants du monde de la Séduction : Game structuré, Sociologie, Manipulation, Communication, Charisme, Core confidence... Aujourd'hui, cette vision globale lui permet d'aider de nombreux hommes à exprimer leur plein potentiel de séducteurs.

[Développement Personnel.org](http://www.developpementpersonnel.org)



4. Se départir de l'obsession à l'accomplissement

Par Christophe Triganov de Surhomme.fr

Qu'on est bien quand on se sent utile... Vous ne trouvez pas ? Vous voyez, cette espèce de mélange de sensation d'être unique et expert à la fois pour une tâche bien particulière.

Cela met de bonne humeur !

Oui, c'est bien vrai !

Mais... Si vous devez vous sentir utile pour être de bonne humeur, ou qu'au contraire, vous soyez de mauvaise humeur quand vous vous sentez inutile, c'est qu'il y a un problème, et j'en suis désolé.

Martin : Chris... Autant, concernant l'article sur l'obsession amoureuse, tu m'avais bluffé... Mais là, tu me déçois ! En quoi est si grave d'être addictive à accomplir des choses ? Après tout, si j'étais addictive au travail, je travaillerais beaucoup plus.

Aha ! Pas obligatoirement. Voici une petite liste des réactions négatives de personnes dépendantes à l'accomplissement :

- A la fin d'une journée, nous sommes de **mauvaise humeur** si nous n'avons **pas suffisamment avancé** dans notre travail
- Emprisonnée dans un cercle vicieux, certaines personnes n'**arrivent plus à se motiver de passer à l'action...**
- Certaines personnes dépendantes à l'accomplissement **sont des véritables bourreaux de travail** et camouflent **l'échec de leur vie personnelle** en passant la quasi totalité de leurs temps dans la sphère professionnelle.
- De nombreuses personnes aimeraient accomplir quelque chose d'important à leurs yeux (arrêter de fumer, maigrir, faire du sport,...) mais elles sont **bizarrement enfermées dans un cercle vicieux d'inaction** depuis des semaines voir des mois.
- Face à un interlocuteur, **nous devenons envieux et jaloux** si dans notre notion d'utilité, nous le considérons comme plus utile que nous.

Être dépendant à l'accomplissement, c'est se considérer comme inutile lorsque vous n'accomplissez rien. C'es aussi intégrer le fait que vous n'avez encore, selon vous, rien n'accomplit de bien de part votre passé. Cette addiction ne vous fera jamais déboucher la bouteille de champagne que vous avez mis de coté. Au fur et à mesure, l'accomplissement devient une norme, et le non accomplissement devient une voie vers la déprime.

De manière métaphorique, votre estime de vous même **ne tient qu'à un fil**. Il vous suffit de **quelques heures de non productivité** pour faire **tomber votre estime** de plusieurs kilomètres de haut.

Le complexe de l'utilité : l'origine de l'obsession à l'accomplissement



Encore une fois, c'est le **conditionnement social** qui implique ce besoin obsessionnel. Dès notre plus jeune âge, nous faisons la distinction entre les **personnes "utiles"** et les **personnes "moins utiles"**. Nos parents (ou tuteurs), en général désireux que leur enfant fasse de grande chose vont donc donner un caractère manichéen au sens de l'utilité.

De manière consciente : Plus j'ai de responsabilité, plus je suis utile!

Pour vous illustrer la fausseté de ce propos, répondez à la question suivante :

Lequel de ces 2 objets est le plus utile : le couteau Suisse ou le simple couteau?

Le couteau Suisse a certes beaucoup plus de fonctions. Pourtant, je n'ai encore jamais vu de table pourvue de couteau Suisse à côté de chaque assiette. Pourquoi? Parce que le couteau est bien plus efficace et plus simple d'utilisation dans cette situation particulière.

Conscient de cela, je vous repose la même question : le couteau Suisse ou le simple couteau?

En fait, il n'y a pas réponse précise.

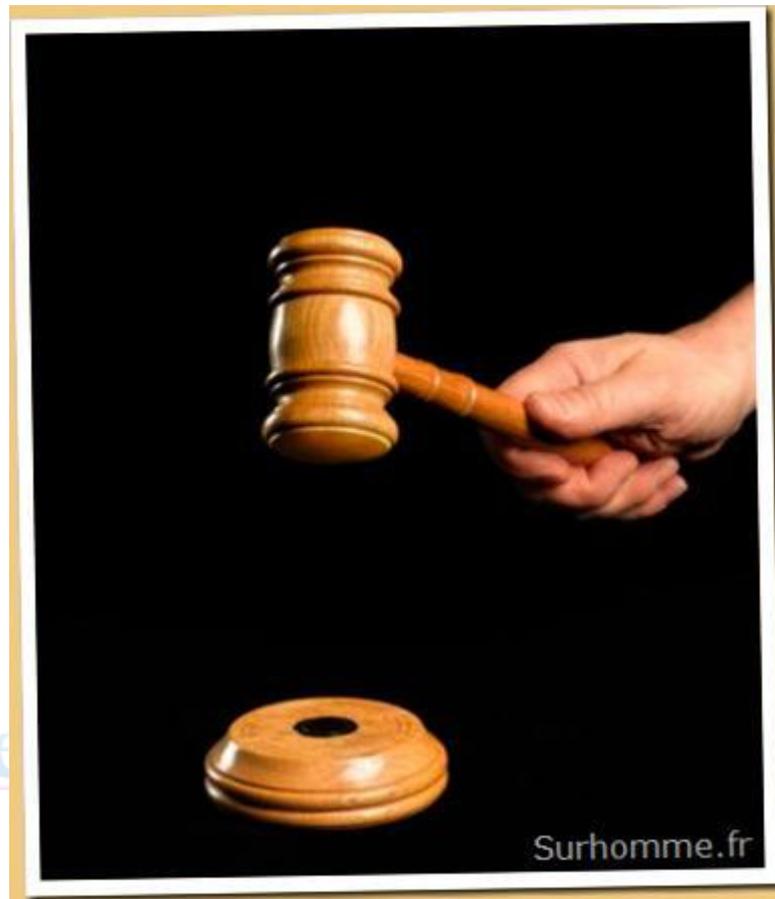
Il est **impossible d'estimer l'utilité de quelqu'un** dans un système particulier! Qui nous dit que notre ingénieur est beaucoup plus utile que notre technicien dans une entreprise donnée? Redescendons sur terre : Votre titre et vos responsabilités ne définissent pas votre utilité.

Voyez par vous même : Hitler a été le führer du 3e Reich. Il a eu, à cette époque, le titre le plus haut de l'Allemagne. Considérez vous qu'il a été utile pour l'humanité? Je ne pense pas. Dans l'imaginaire collectif, un titre ou un rôle définit un certain sens de l'utilité. Mais rien ne vous oblige d'adhérer à cette vision collective. Le boulanger d'un petit village a peut-être **un rôle dérisoire** comparé à un député. Pourtant, sans ce boulanger, tous les villageois devraient faire 5 km pour obtenir du pain frais. Et dans le cas où notre député est un fainéant... **Qui est le plus utile selon vous ?**

La première chose à accepter pour avancer, c'est qu'il est **inutile de vous comparer aux autres** pour définir votre utilité dans la société. Trop de paramètres variables sont en jeu pour faire une véritable estimation. Votre utilité, vous devez la définir par rapport à vous même et à vos objectifs.

Accepter cela, c'est mettre une **croix définitive sur la jalousie** et l'envie par rapport à votre voisin. De plus, penser ainsi ne vous empêchera pas d'être motivé puisque vous définissez votre sens de l'utilité par rapport à vos propres critères.

La peur du jugement : la deuxième origine de l'obsession à l'accomplissement



Dans notre société, nous avons été éduqués avec un **système de valeur** bien particulier. Nos parents et nos professeurs, certains d'avoir un **système de valeur idéal** ont donc essayé de nous le transmettre **par la punition** lors de tout comportement en dehors de ce système .

Souvenez-vous, à l'époque de la petite classe, quand nous étions envoyés au coin. Toute cette mise en scène est un véritable processus de jugement en public. En acceptant d'aller au coin, nous admettons être coupable et être mauvais. Je ne sais pas pour vous, mais en ce qui me concerne, il me fallait du temps pour me remettre d'avoir été au coin. Je me sentais véritablement coupable.

C'est ainsi que nous développons **une vision binaire de notre accomplissement** :

- Soit ce que j'ai fait est bien, et je suis donc quelqu'un de bien.
- Soit ce que j'ai fait est mal, et je suis donc quelqu'un de mauvais. Je suis donc coupable et je mérite d'être puni.

Avant de poursuivre, que les choses soient claires : Pour **être de bonne humeur et s'estimer**, il est nécessaire avant tout de ne pas remettre en question son « **sens du moi** » à cause des événements du quotidien.

Définir son humeur au quotidien selon notre productivité et notre accomplissement, c'est remettre en question « **son sens du moi** » en fonction de notre accomplissement.

Les personnes dépendantes à l'accomplissement, dans leur quotidien, sont de bonne humeur quand elles ont bien travaillé ou bien avancé dans leurs objectifs. Mais si elles considèrent ne pas avoir été suffisamment productives, comment vont-elles se sentir ???

COUPABLE !

Oui, coupable !

- Elles se sentiront coupable d'être incapable de se motiver à travailler.
- Coupable d'avoir une fois de plus succombé à la cigarette ou à une glace.
- Coupable d'avoir été malade et d'être dans l'incapacité de travailler.

Bien sûr, pourquoi certains sont des bourreaux du travail ?

Parce qu'ils **culpabilisent d'être inutiles** en dehors de moments de travaux acharnés.

Pourquoi certains procrastinent sans arrêt leurs tâches ?

Parce qu'ils **culpabilisent d'être inutiles** et cette culpabilité les fait entrer dans un cercle vicieux d'inactivité.

Hm... On avance bien dans cette notion. Voyons de plus près ce qu'est **la culpabilité**.

Le mal principal de l'obsession à l'accomplissement : la culpabilité

La culpabilité se manifeste en nous à chaque fois que nous considérons avoir mal agi en dehors d'un système de valeur. Ce système peut être :

1. **Notre système de valeur propre.** Nous avons alors agi d'une manière que nous ne considérons pas comme responsable par rapport à notre **sens du moi**.
2. **Celui d'une personne tiers ou d'un groupe.** Nous nous sentons coupable dès que nous voyons une réaction négative chez l'autre. Cette réaction négative nous inspire avoir mal agi. Et c'est ainsi que l'on se sent coupable.

Martin : Heureusement que je ressens de la culpabilité... Sinon, je ne saurais pas quand j'ai mal agi. Et...

Je t'arrête tout de suite Martin ! Il y a un fossé énorme entre se sentir coupable et avoir des regrets. Contrairement aux regrets, dans le fait de ressentir de la culpabilité, il y a le mot « coupable ».

La culpabilité est beaucoup plus forte qu'avoir des regrets. Regretter d'avoir mal agi implique simplement que vous avez mal agi. Se sentir coupable, c'est se juger « être » mauvais, c'est remettre en question son identité pour une erreur réalisée.

Il y a une sacrée différence entre considérer « **avoir mal agi** » et se considérer « **être mauvais** ».

Nous différencions honte et culpabilité **par l'intensité du ressenti et sa durée dans le temps**. La personne coupable va se morfondre dans une nouvelle vérité selon laquelle il est mauvais. La personne qui regrette va se sentir mal sur le coup mais va prendre conscience que c'est humain de faire des erreurs. Il pourra alors agir pour ne plus refaire la même erreur.

Le « j'aurais du » et « je devrais » : Les 2 petites phrases de l'auto flagellation



Pause. Faisons un break. Détendez vous un peu. Et, tranquillement, remémorez-vous la dernière fois où vous vous êtes dit :

J'aurais du être ça plutôt que...

Je devrais être ça plutôt que...

Allez, à quand remonte la dernière fois ? Il y a une semaine ? 3 jours ? Hier ? il y a 5 minutes ?

Quoiqu'il en soit, ces 2 petites phrases aux apparences anodines sont dans 90% des une véritable source d'auto condamnation. Cette obsession à l'accomplissement conduit en générale à s'auto flageller de « **je devrais** » ou « **j'aurais du** ».

Pourquoi ?

On se rapproche de l'état d'esprit du perfectionniste. Nous considérons avoir un système de valeur objectif (ce qui est faux à moins d'être Dieu). A partir de ce système de valeur (que nous considérons en général comme idéal ou parfait), nous attendons de nous d'agir **tout le temps** en adéquation avec ce système de valeur.

Mais...Ce système de valeur est en général au-dessus de nos capacités. Et c'est d'autant plus vrai pour les personnes qui pratiquent le développement personnel...Puisqu'elles, par définition, visent haut !

Par exemple, imaginez quelqu'un qui fume et dont la valeur est « **Je ne peux être satisfait de moi si je continue de fumer** ». A chaque fois qu'il va fumer une cigarette, notre ami va se sentir très mal.

Voici **un autre exemple de situation que j'ai vécue** :

*Quelques semaines après avoir crée avec Yann le site Surhomme. Je me suis mis dans la tête que **je devais** penser comme un Surhomme. Non pas agir de manière parfaite, mais avoir un système de valeurs parfaites.*

*Puisque je suis co-créateur d'un site de développement personnel, **je devrais** maintenant être productif tous les jours.*

*2 jours plus tard, j'ai soudainement été frappé de migraines atroces. Et c'est ainsi que je **me suis auto flagellé** sur mon incapacité à être productif. Quelle belle erreur de ma part, je n'avais pas compris à l'époque que j'étais victime de l'obsession à l'accomplissement.*

J'ai bien sûr pris conscience que je faisais fausse route. Et j'en suis arrivé au raisonnement que vous pouvez lire aujourd'hui.

La fois suivante où j'ai été frappé de migraines. J'ai pris leçon de la dernière fois. Et cette fois là, je me suis convaincu que :

Tant que je ne me sens pas mieux, rien ne m'oblige à faire quoi que ce soit.

Et là, ça été presque **magique**. J'ai eu une soudaine envie **d'être productif malgré mon état**. Je ne pouvais pas écrire d'articles. Par contre, j'ai structuré les articles par groupe d'articles sous forme de dossier, j'ai fini de nombreux [dossiers](#) en retard. A la fin de journée, j'avais été aussi productif que n'importe quel autre jour (si ce n'est plus).

C'est là que j'ai pris conscience d'un phénomène :

La culpabilité est l'ennemi juré de la motivation.

Un conseil : Imprimez cette phrase dans votre tête. Jamais et je dis bien jamais, vous ne pourrez vous motiver avec de la culpabilité.

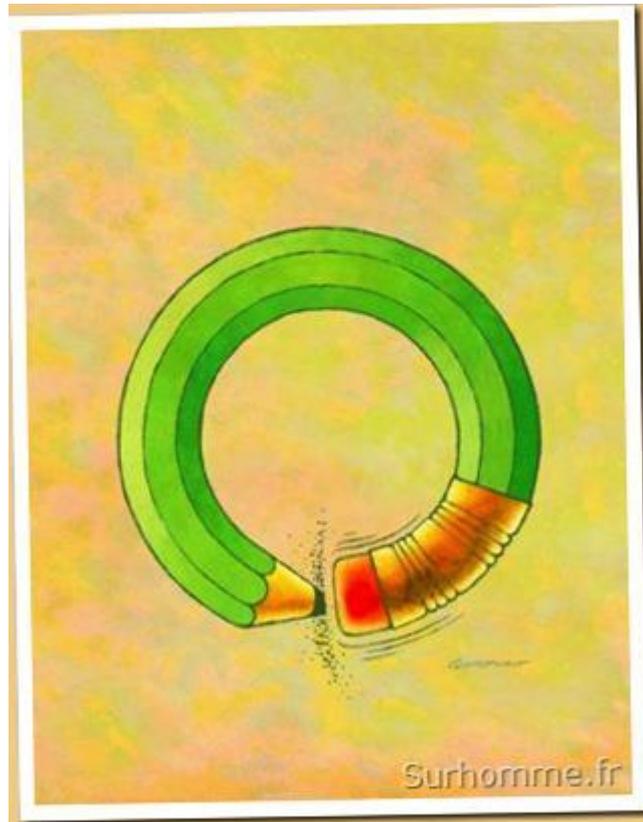
Cette culpabilité par rapport à l'accomplissement se manifeste par les « J'aurai du » et les « je devrais... ».

- « J'aurai du être plus productif ». la personne reconnaît être coupable d'un manque de productivité dans son passé
- « Je devrais être plus productif ». La personne remarque qu'il n'est pas productif et espère quand se disant cela, il va être motivé à travailler.

Le problème de ces 2 petites phrases, c'est qu'elles impliquent que **nous ne nous faisons pas confiance**. Nous pensons inconsciemment que sans nous dire « **je devrais** », nous allons agir de la manière la plus anarchique pour nous : Procrastiner, ne rien faire, fumer comme un pompier, manger comme un porc,...

Et pourtant, toutes les personnes, qui procrastinent, ne font rien, fument comme des pompiers et qui n'arrivent pas à faire de régime, se flagellent tous les jours de « **J'aurai du...** » et « **Je devrais...** ».

Le cercle vicieux de la culpabilité



Pour illustrer le cercle vicieux de la culpabilité, je vais prendre l'exemple des vices comportementaux.

Chacun de nos vices (cigarettes, nourriture, mater une série TV,...) sont en réalité **des petits plaisirs instantanés** qui nous remontent le moral à un instant T.

En abusant de nos vices, il va y avoir un **réflexe de culpabilisation**.

Exemple d'une personne dont le vice est d'enchaîner des séries TV:

« Je ne devrais pas regarder une série TV, je devrais plutôt travailler ».

Conséquence directe : Cette personne va ressentir de la culpabilité.

La culpabilité est une émotion désagréable, qui nous fait du mal. Croyez-vous qu'en culpabilisant vous aurez envie d'aller travailler?

Mon Dieu non, ce sera l'exact opposé. Plutôt que de travailler, un autre petit vice bien à vous vous permettra de camoufler provisoirement cette sensation désagréable. Une fois que vous aurez consommé ce petit vice, vous culpabiliserez encore plus !

Et ainsi de suite...

Mauvaise nouvelle : Ce cercle vertueux ne s'arrête jamais quand bien même vous vous condamnez de toutes sortes d'insultes (je me souviens même avoir coaché une personne qui se donnait des claques à chaque fois qu'elle avait mangé une sucrerie...Cela s'est révélé inefficace bien sûr).

Stopper un cercle vicieux se fait en deux étapes :

1. Ressortir d'un cercle vicieux
2. Et ne plus rentrer dans un cercle vicieux

Voyons ces 2 étapes en détail

Etape 1 : Comment ressortir du cercle vicieux

Quand bien même vous avez en effet fait quelque chose de mal ou en dehors de vos valeurs (blesser quelqu'un moralement, avoir succombé à la tentation de ne rien faire,...), cela implique t-il que vous méritiez de vous auto flageller ?

Posez-vous cette question :

Est-ce que vous méritez cette culpabilité ?

Si la réponse est « oui », combien de temps allez-vous vous infliger cette peine ? Une heure ? Une journée ? Un an ?

Si vous pensez être coupable, alors ayez la responsabilité de vous pardonner à un moment ou à un autre... Certains grands criminels sont passés devant la justice et ont reçu une peine à purger. Après cette peine, ils sont considérés comme ayant payé leur dette... Quand bien même certains ont commis de gros crimes.

Comprenez par là que la première chose à faire est de vous pardonner de toutes erreurs passées une bonne fois pour toute. Qu'avez-vous fait de si mal pour mériter d'être coupable à vie ?

La prochaine fois que vous sentirez la culpabilité pointée le bout de son nez, posez-vous ces quelques questions :

1. Ai-je volontairement agit de manière mauvaise, injuste ou blessante ? N'en demanderais-je pas un peu trop vis-à-vis de moi ? Après tout, je ne suis ni parfait, ni omniscient !

2. Est-ce que l'intensité de mon ressenti est équivalent à ce que j'ai réellement fait ? Est-ce que je mérite la souffrance que je m'inflige ?

3. Ne serais-je pas en train de ruminer inutilement ? Est-ce que je suis enfin décidé à apprendre de mon erreur et à agir en conséquence pour ne plus la refaire ?

Si vous reconnaissez qu'il n'est plus nécessaire de ressentir de la culpabilité, vous allez pouvoir reprendre le contrôle de la situation. Pour vous libérer de la culpabilité, posez-vous les 3 questions ci-dessus. Ces questions vous feront prendre du recul par rapport à votre situation. Si vous parvenez à vous poser ces 3 questions, dans 99% des cas votre culpabilité diminuera progressivement (J'admets de manière qualitative que nous sommes vraiment coupable de quelque chose dans 1% des cas).

Se départir de notre culpabilité par rapport à notre productivité, c'est se donner la possibilité de se remotiver. Mon conseil : Utiliser la carotte plutôt que le bâton pour vous remotiver.

Exemple de situation :

A une époque, je perdais beaucoup de temps à la pause du midi. J'avais une addiction aux séries TV. C'était justement le midi que j'avais le plus de mal à m'en passer.

Après m'être pardonné (il m'a fallu du temps), j'ai pris conscience que toute source de plaisir était d'autant plus agréable après avoir bien travaillé.

Le midi, quand j'avais une grosse envie de regarder une série TV, je me disais :

Si je ne succombe pas à la tentation ce midi, je me récompenserai d'une soirée série TV accompagné de mon repas préféré.

A chaque fois que l'envie me prenait de regarder une série, je m'imaginai le soir même en train de me faire plaisir et d'être fier de mon progrès réalisé.

Bien sûr, il m'est arrivé de succomber à la tentation mais ce n'est pas pour autant que je n'avais pas le droit à ma récompense du soir (puisque j'avais au moins essayé de résister). C'est ainsi que je ne me suis plus auto flagellé et que j'ai réussi à adopter cette habitude de manière durable !

Etape 2 : Comment faire pour ne plus rentrer dans ce cercle vicieux ?

Très simple : Stopper votre dialogue intérieur comportant des « **j'aurai du** » et « **je devrais** ».

Partir à la chasse au « je devrais » et au "j'aurai du".

Pour stopper ce dialogue intérieur, je vous propose une approche en deux parties.

De préférence, procurez-vous un petit carnet que vous aurez toujours sur vous.

Dans un premier temps, à chaque fois que votre dialogue intérieur vous dites un « **je dois** » ou un « **je devrais** », mettez une croix dans votre carnet. Si vous réussissez à capturer un maximum de « je dois » et « je devrais », accordez vous une récompense bien méritée le soir même.

Ensuite, il va falloir que vous remplaciez vos "je devrais" et "j'aurai du" par une formulation plus motivante. J'ai écrit il y a un petit bout de temps un [dossier sur « comment vaincre la procrastination »](#). Le dernier article de ce dossier propose notamment de changer son dialogue intérieur pour gagner en motivation en respect de soi. [Voici le lien](#). Cet article en question est un article qui a été le moins vu sur Surhomme.fr. Le pauvre, il n'est pas pourtant pas très long et il n'a rien fait de mal...

L'état d'esprit de la personne s'estimant



Vous donnez directement la solution serait faire preuve d'un comportement peu pédagogique. C'est mon 4e article sur le projet bonne humeur. Je pense qu'un peu de réflexion vous permettra de synthétiser l'ensemble du projet.

C'est parti ! Essayez de deviner, quel est le premier pas à faire pour ne plus se sentir coupable par rapport à notre système de valeur ?

...

...

Un changement d'état d'esprit ?

Oui, vous êtes sur la bonne voie !

...

...

Ne plus s'auto critiquer de nos agissements ?

Presque... prenez un peu de hauteur !

...

...

Considérer que votre système de **valeur est subjectif** et qu'il n'est **pas toujours parfait** ?

Oui, génial ! Vous commencez à comprendre le mécanisme de construction d'une bonne estime de soi ! Bientôt, vous n'aurez plus besoin de lire mes articles pour développer une bonne estime de vous-même.

Résumons : Personne et je dis bien personne n'a un système de valeur idéal ou parfait. Même pas les plus grands bienfaiteurs de cette foutue planète.

Rappelez-vous, quel était l'état d'esprit pour se départir de l'obsession à la perfection ?

Prendre conscience que vous n'êtes pas parfait ! Tout simplement, que l'ensemble de nos actions sont toujours imparfaites.

Pour se départir de l'obsession à l'amour ?

Prendre conscience que la quête de l'amour parfait n'existe pas ! Tout simplement, nous ne pouvons pas être aimé mieux que par nous même.

Pour se départir de l'obsession à l'approbation ?

Prendre conscience que la quête de l'approbation générale est impossible. Tout simplement, nous ne pouvons pas plaire à tout le monde

Et maintenant pour se départir de l'obsession à l'accomplissement ?

Prendre conscience que notre système de valeur n'est pas parfait, que nous pouvons agir de manière déplaisante pour certains. Et que de plus, notre nature imparfaite implique que nous n'agissons pas toujours en adéquation de notre propre système de valeur.

Et nous en arrivons à la conclusion générale :



Estime de soi = Acceptation de soi dans les moments difficiles + Amour de soi inconditionnel + malgré tous nos défauts, penser que nous pouvons atteindre nos objectifs.

Vous ne trouvez pas cela magnifique ? LA véritable estime ne nous oblige à rien d'autres que d'agir pour notre bien être. De simplement, agir par volonté plutôt que par devoir.

Etat d'esprit égoïste me direz vous ? Nullement. Agir pour notre bien être peu impliquer l'altruisme, la bonté, le pardon et la générosité.

Simplement, en s'estimant, nous avons conscience que nous pouvons faire les choses bien mais pas de manière parfaite!



*Ses 6 années de découvertes, de réflexions et pratique intensive ont permis à Christophe Triganov de relever de nombreux défis : coach PNL certifié, diplômé d'une grande école, séducteur expert, pratiquant du sommeil polyphasique, créateur d'entreprise... Il partage aujourd'hui ses réussites sur Surhomme.Fr en devenant le responsable du **pilier dynamique de vie**.*

Développement Personnel.org

IV. Vie Professionnelle

1. Plan de carrière : Steve Pavlina vs Tim Ferriss

Par Alban de [AlbanBlog](#).

[Tim Ferriss](#) et [Steve Pavlina](#) sont deux extraterrestres de la vie professionnelle. Ils ne voient pas leur carrière comme la plupart des gens. Ils sont loin d'être les seuls mais eux sont particulièrement connus pour ce point, et ils communiquent fréquemment sur leur vision de ce que peut être une carrière.

Tous les deux rejettent le modèle selon lequel la vie professionnelle doit être une contrainte dans le but de gagner de l'argent.

Pourtant au delà de ce point commun ils sont partagés par une différence assez importante.

Tim Ferriss : Diminuer son temps de travail

Tim Ferriss est l'auteur du livre *The Four Hour Work Week*, livre best seller qui est maintenant devenu très connu (le titre français est *La Semaine de Quatre Heures*, vous pouvez en voir la revue sur [cette adresse](#)).

Tim Ferriss a désigné sa vie complètement comme il le voulait. Avant de devenir auteur best seller, il a créé une entreprise de vente d'aliments pour le body building, qui est entièrement automatisée grâce à Internet.

Le coup de génie de Mr Ferriss est justement d'avoir réussi à organiser sa société pour qu'elle ne lui prenne que 4 heures de travail par semaine. Pour cela il a appliqué des principes qui sont vraiment astucieux, que je ne développerais pas ici, mais que vous pouvez découvrir sur les revues que j'ai cité plus haut.

Tim Ferriss a donc réduit au minimum le travail, pour profiter pleinement de sa vie comme il l'entend, selon le style de vie de ceux qu'il appelle les Nouveaux Riches. Les nouveaux riches ne sont pas simplement riches en argent, ils sont aussi riches en temps, en mobilité (voyages) et en liberté. Je vous conseille vraiment de lire son livre. Il exagère un peu parfois, mais les idées qu'il développe et qu'il ose appliquer vont faire bouillir votre cerveau quand vous les lirez. C'est vraiment Monsieur « think-outside-the-box ».

Comme la plupart des gens Tim Ferriss divise la vie professionnelle du reste de sa vie, seulement lui, il réduit au max le temps consacré à la vie professionnelle. Pendant 4 heures par semaine, il travaille, pour avoir suffisamment d'argent. Le reste du temps il fait ce qu'il veut. C'est vraiment ingénieux comme approche, surtout quand on voit que ça marche effectivement et qu'il passe son temps à parcourir le monde, mais ce n'est pas l'approche de Steve Pavlina.

Steve Pavlina : Partager ses passions

De son côté, Steve Pavlina ne fait pas cette division. Pour lui, peu importe le manque d'argent ou les considérations de durée du travail. Une chose importe : **faites ce que vous voulez de votre vie, vivez vos passions, même si vous manquez d'argent**. Quittez votre job s'il ne vous plaît pas. Mieux vaut vivre sous un pont que de passer son temps dans un job qui n'est pas votre passion. Au lieu de vous aménager du temps libre en réduisant au maximum le temps de travail, faites ce que vous aimez

directement à plein temps, sans attendre d'avoir l'argent nécessaire pour vous aménager du temps libre.

Pour lui, c'est précisément en faisant ce que vous aimez que vous vous mettez à gagner de l'argent et à vivre sans restriction. Son conseil est de trouver le point où travail et passion ne font plus qu'un. *Work is love made visible*, la citation de Khalil Gibran de mon précédent billet s'applique tout à fait à lui.

Il affirme que c'est précisément l'approche utilisée avec sa carrière. Steve Pavlina est un blogueur professionnel, qui aime écrire des articles sur le thème du développement personnel, et c'est aussi grâce à son blog (un des plus lus au monde) qu'il vit et gagne son argent (d'ailleurs il semble gagner pas mal le bougre).

Il affirme que, si vous ne vivez pas votre vie comme la plus fantastique aventure qui puisse être, vous ratez le sens de la vie. Par exemple, il donne cet exercice : Notez votre carrière actuelle sur une échelle de 1 à 10. Est-ce que vous appréciez l'activité ? Est-ce que vous pensez que cette activité amène une influence positive dans le monde ? Est-ce que vos collègues sont sympa ? Avez-vous la liberté de faire ce que vous voulez ? Toutes ces questions doivent entrer en considération pour que vous notiez votre job actuel.

Quel est votre résultat ?

Si vous avez le job idéal, ou si vous avez créé votre entreprise selon vos passions, vous devriez avoir 9 ou 10. Si ce n'est pas le cas, si vous avez noté votre job avec un chiffre entre 1 et 8, alors vous n'avez pas le job idéal. Avoir un 7 est équivalent à avoir un 2, ça veut dire que vous n'êtes pas dans votre job parfait. Avoir un 7 est même pire qu'un 2, car l'apparent confort de votre job actuel va vous faire hésiter avant de partir et de commencer quelque chose de plus en rapport avec vos passions. Si vous êtes certain que votre job est médiocre, au moins vous pouvez le quitter sans regret et faire quelque chose de mieux.

Seul un 9 ou un 10, les notes excellentes, comptent. Soit vous vivez de votre passion, soit ce n'est pas le cas.

Assez extrême comme vision n'est-ce pas ?

Faut dire qu'il aime provoquer les réactions chez les gens pour les faire réfléchir. Pourtant n'est-il pas possible de vivre de sa passion et d'avoir beaucoup de succès ? Les acteurs connus, les sportifs...je citais dans un précédent billet Kelly Slater, 9 fois champion du monde de surf. N'a-t-il pas suivi sa passion pour en faire sa carrière ?

Si c'est possible, pourquoi faire autre chose ?

En pratique: mon exemple personnel

Personnellement, je préfère la vision de Pavlina, mais je pense qu'elle manque un peu de technique et de terre à terre. Je vois que – peut-être à cause de mes propres limites -, je n'en suis pas encore là et j'ai encore à développer mon projet.

J'aime bien l'attitude d'avoir le courage de ne pas avoir peur d'être pauvre pour suivre ses passions et de faire passer l'argent au second plan. Cependant, je rêve vraiment d'indépendance, et donc je ne veux pas juste vivre de ma passion. Pour le moment ma passion c'est d'aller vers l'indépendance et ça implique que j'ai du plaisir à rechercher les moyens qui font gagner de l'argent.

Techniquement donc, il faut prendre le temps d'adapter cette vision à ses propres limites, et d'affiner son projet.

Là je viens de commencer mon premier vrai job en France depuis la fin de mes études, depuis novembre et pour un an. C'est sympa, j'avais pas mal hésité avant de commencer, mais bon maintenant, je suis plutôt content. Il y a de bons avantages : c'est une association, l'équipe est cool, l'activité variée, on rencontre beaucoup de monde et on voyage même parfois.

Pavlina et Ferriss ne mentionnent pas forcément qu'on peut apprécier la période pour **se construire**. Mon job n'est pas ma passion, il me tarde que ça le devienne, mais en attendant, je suis content d'être où je suis. C'est suffisamment inconfortable pour me donner envie de développer mes projets en parallèle et suffisamment un challenge pour que j'apprenne beaucoup tant que j'y suis.

Sortir de la « **rat race** », que cela soit en constituant un système qui rapporte de l'argent tout seul à la Tim Ferriss ou en partageant mes passions à la Pavlina, ça reste un objectif que je trouve très motivant en lui-même !

Je développe donc des activités en plus de mon job (cours à domicile et création de plusieurs sites web), qui restent modestes mais qui commencent à me rapporter de l'argent, et qui me font ressentir le plaisir de marcher vers l'indépendance. Je rencontre des personnes qui ont les mêmes objectifs, (j'ai notamment un pote qui a 26 ans et qui a créé deux entreprises !), j'apprends sur le sujet, je réfléchis et teste différentes idées. Le vrai challenge est de réussir à faire tenir tout ça dans mon emploi du temps. C'est pas pour rien que je développe ma discipline personnelle en ce moment...

On verra dans un an ou deux si ça porte ses fruits ou si viendra un moment où il faudra plonger plus entièrement dans le bain !

AJOUT : Depuis l'écriture de cet article, il y a eu de nombreux changements. J'ai notamment, enfin, [créé mon entreprise](#) !



Sur son blog, il partage ses expériences, ses avancées mais aussi ses échecs dans son parcours d'entrepreneur du web, dans un esprit d'échange et d'entraide avec les lecteurs. Les thèmes abordés sont le webmarketing, le développement personnel et bien sûr l'entrepreneuriat sur Internet.

2. La réussite professionnelle pour les nuls

Par Olivier de [Etre Meilleur](#).



Comment réussir sa vie sur le plan professionnel ?

Quand j'étais petit, je croyais naïvement que pour réussir sa vie, il fallait bien travailler à l'école. Après tout, la réussite scolaire mène aux meilleurs diplômés. Les meilleurs diplômés mènent aux meilleurs emplois. Les meilleurs emplois mènent aux meilleurs salaires. Et l'argent fait le bonheur 😊 Puis j'ai cessé de croire au Père Noël, le choc !

Si « réussir sa vie » implique l'accomplissement de soi à différents niveaux, j'aimerais aborder ce thème sous l'angle professionnel.

Au commencement

S'il n'est jamais trop tard pour bien faire, commençons par envisager l'origine de ce succès dès la vie scolaire. Je ne comprends pas. Je suis jeune diplômé Bac+5. J'ai terminé major de ma promotion. J'ai des lettres de recommandation de mes professeurs qui témoignent de l'exemplarité de mon parcours scolaire.

Pourtant, je ne parviens pas à décrocher d'emploi malgré les dizaines de cv que j'envoie. J'ai pourtant fait ce qu'ils (mes parents et professeurs) m'ont dit. Pourquoi est-ce si dur ? – *Michel*

Avoir de bons résultats scolaires est indéniablement un atout dans notre société. C'est dire si nous ne sommes pas conditionné par la formule suivante : **valeur sociale = performance scolaire** Pourtant l'Histoire relate de nombreux exemples d'illustres personnages aux résultats scolaires médiocres. Citons un Albert Einstein qui s'avoue « incapable de suivre les cours, de prendre des notes et de les travailler de façon scolaire ». Un Thomas Edison écarté des bancs d'école car jugé comme un « hyperactif stupide ». Non le modèle de réussite scolaire s'il a des mérites n'est pas la vérité absolue.

Alors, comment assurer son avenir professionnel (indépendamment du contexte économique) ?

Des millions de jeunes fraîchement diplômés approchent le marché de l'emploi et s'y cassent les dents. N'y voyez vous pas un signe pour vous inciter à procéder différemment ? 😊 EtreMeilleur.com vous apprend à être meilleur. Pourquoi ne pas mettre en valeur vos qualités personnelles au service de votre avenir ?

Changez votre vision du monde professionnel.

Vous ne voudriez pas vous retrouver après des années à travailler pour une entreprise dont vous vous moquez, à faire un travail que vous détestez, pour un salaire en deçà de vos aspirations mais qui vous permet de « survivre ». Alors abandonnez les méthodes et conseils classiques. Vous savez ceux-là mêmes que l'on retrouve dans de nombreux livres poussiéreux d'aide à la carrière. Soyez différents de la masse.

Ma vie, mon œuvre

Quand je serai plus grand, je serai : pompier, docteur, astronaute, testeur de jeux vidéo, chirurgien, ...

Avez-vous réfléchi à ce que vous voulez faire de votre vie ? Je veux dire une vraie réflexion avec si possible un vrai plan de carrière et non pas une simple idée ou label de métier qui semble « cool » sur le moment.

Imaginez une journée « ordinaire » de votre vie idéale.

A quelle heure vous levez-vous ? Que faites-vous ? Qui côtoyez-vous ? Dans quel cadre évoluez-vous ? Quelles émotions ressentez-vous ? Quelle valeur ou contribution apportez-vous au monde ? Soyez totalement honnête dans votre projection.

Relevez-vous certaines incohérences entre vos ambitions et votre parcours actuel ? Rectifiez alors votre trajectoire car il n'est jamais trop tard pour bien faire.

Créer vos opportunités

« Développer votre réseau »

Cette expression m'a toujours fait sourire. Elle a au moins le mérite de schématiser l'idée de **mettre à contributions ses compétences sociales** !

Que vous soyez étudiant ou actif, vous rencontrez forcément des personnes. En développant ces relations, vous vous créez des opportunités multiples et non exclusives : amicales, professionnelles, amoureuses, ...

N'hésitez pas à parler précisément du type de métier auquel vous aspirez. Faites en sorte que vos amis en parlent à leurs amis, n'oubliez pas non plus de sonder votre famille.

Créer votre emploi

Beaucoup de personnes rêvent de créer leur entreprise. Et peu passent à l'action.

C'est risqué. C'est compliqué. C'est trop de stress. Ça prend trop de temps. Ça ne rapporte pas plus

On vous donnera une infinité d'arguments pour vous convaincre de ne pas vous mettre à votre compte.

Le fait est que c'est une formidable source d'expérience, enrichissante à tous les niveaux.

Proposer vos services de manière bénévole

En voilà une tactique contre-intuitive ! C'est pourtant un subtil moyen de faire ses preuves et développer une relation privilégiée avec des entreprises.

Imaginez. Vous proposez aux employeurs de tester vos compétences sans qu'ils ne prennent le moindre risque. Et vous avez toute latitude pour organiser votre activité. Si votre travail est de qualité acceptable, ils ne pourront qu'apprécier votre démarche et vous faire alors d'autres propositions plus lucratives.

Et parce qu'il est plus facile d'obtenir un job bénévole, vous allez pouvoir sélectionner les entreprises et les projets qui vous tiennent à cœur. Certes cela peut sembler financièrement peu intéressant à court terme. A long terme, vous instaurerez une relation enrichissante.

Développer vos talents

Internet est une formidable source de savoir. Exploitez en les richesses. Pourquoi ne pas acquérir des connaissances pointues dans un domaine recherché ? Informez-vous sur les besoins des entreprises dans le domaine qui vous intéresse. Quels sont les métiers attirants qui requièrent ces compétences rares que vous vous ferez un plaisir d'assimiler ?

Une fois votre objectif de spécialisation déterminé, organisez votre propre éducation 😊

Soyez votre propre attaché de presse

A l'ère de la communication de masse, il est difficile de rester anonyme.

Si vous négligez votre image, vous prenez le risque que vos interlocuteurs se fassent leur propre idée. Et elle ne sera pas forcément réaliste ni à votre avantage.

Allez sur un moteur de recherche et voyez quels résultats correspondent à vos noms et prénoms. Cela en dit-il long sur vos qualités personnelles ?

Je vous invite vivement à prendre en main votre communication. Utilisez tous les moyens disponibles sur le net ou autres. Les sites de réseaux sociaux sont particulièrement adaptés à cet usage. On en revient au conseil « développer votre réseau »

Avoir une [présence sur le net](#) c'est aussi tisser des liens avec le monde réel. Donnez un éclairage particulier à vos expériences personnelles et professionnelles et éveillez l'intérêt d'employeurs.

Je vous garantie que si vous adoptez une démarche motivée à l'aide de ces préceptes **vos succès professionnels sont assurés**.



Olivier n'"étudie" pas le développement personnel, il le vit. Il partage sur [Etre-meilleur.com](#) la pratique de son idéologie : être meilleur chaque jour. Travaillant dans les technologies web depuis près de quinze ans, il participe aux développements de nombreux sites sur des thématiques variées. Ses expériences du blogging lui permettent de développer ses [stratégies et ressources pour réussir sur Internet](#).

Après tout, quitte à faire quelque chose, autant l'accomplir et devenir meilleur.

3. Comment devenir blogueur professionnel

Par Olivier Roland du blog [Des livres pour changer de vie](#).

Comme vous le savez peut-être, j'ai lancé en décembre [le club Agir & Réussir](#), un programme sur 7 mois conçu pour accompagner des personnes désireuses de créer leur entreprise en leur donnant outils, méthodes et accompagnement pour les aider à vaincre la procrastination, se motiver et s'organiser pour créer leur entreprise (les inscriptions sont maintenant closes, mais vous pouvez vous inscrire sur [la liste d'attente](#) si cela vous intéresse).

Le succès de ce club a été retentissant : grâce à lui, le chiffre d'affaires mensuel généré par ce blog est passé d'environ 300 € (essentiellement en commissions Amazon) à environ 3 000 €, me faisant entrer dans le club très fermé des blogueurs francophones professionnels, un an et trois mois seulement après le premier article publié ici 😊.

Weekly Sales Snapshot

Week Ending	Gross Sales
2009-12-30 (current week)	\$0.00
2009-12-23	\$2,848.68
2009-12-16	\$0.00
2009-12-09	\$0.00
2009-12-02	\$0.00

Capture d'écran des gains sur [Clickbank](#) (une partie des paiements s'est fait sur Paypal). Une bonne semaine ! 😊

C'est une réussite formidable – qui n'en est bien sûr qu'à son début – et je tiens à **remercier tous les clients qui m'ont fait confiance**, je vais tout faire pour la mériter et **vous donner le maximum pour que votre entreprise soit fondée sur des bases solides et vous assure le succès. Ce cours contient tout ce que j'aurais désespérément voulu savoir lorsque j'ai créé mon entreprise** (et pour le moment les retours sont très positifs 😊). Je remercie également de manière plus large tous mes lecteurs, sans qui ce rêve n'aurait pu s'accomplir, et tous ceux qui m'ont envoyés de nombreux encouragements pendant et après le lancement de Agir & Réussir. Merci du fond du coeur 😊.

Mais... Comment ai-je fait ? Et surtout, **comment pouvez-vous le faire vous aussi ?** Pour vous remercier de votre soutien, j'ai décidé de vous dévoiler mes "trucs" tout au long d'une série de six articles qui seront publiés dans les cinq prochains jours, celui-ci étant le premier.

Je vous dévoilerai comment vous pouvez créer et développer un blog à succès, avec en guise d'apothéose, comment monétiser efficacement votre blog, avec une technique que 99% des blogueurs Français ne connaissent pas, et dont je me suis servi pour faire du lancement de Agir & Réussir un tel succès.

Etape 1 : Trouver son idée de blog

(si vous avez déjà un blog, vous pouvez aller directement à l'étape 2, mais je vous recommande de lire cette étape, à moins que vous n'avez déjà un blog à succès)

Que ce soit pour créer leur entreprise ou créer leur blog, de nombreuses personnes en restent bloquées au stade de l'idée. C'est dommage, parce que c'est selon moi **facilement dépassable**. Je vous propose une méthode pour à la fois trouver une idée, faire en sorte qu'elle soit en relation avec

une de vos passions (afin que vous soyez motivé) et déterminer s'il y a un marché potentiel – une niche – pour cette idée.

Première étape : vos passions

Prenez une feuille de papier, écrivez en haut "Mes passions" et... écrivez vos passions 😊. Mettez en 10. Les 3 ou 4 premières viendront facilement, puis ensuite cela pourra être plus difficile. **Ne vous arrêtez pas tant que vous n'en avez pas 10.**

L'intérêt de partir de vos passions est **qu'écrire un blog demande beaucoup d'efforts et d'énergie pour très peu de résultats financiers pendant un bon moment...** au début. Comptez au moins un an minimum à raison d'un article par semaine avant de commencer à toucher des sommes qui sont plus de que de l'argent de poche (il est tout à fait possible de gagner beaucoup rapidement, mais ne vous leurrez pas, c'est extrêmement rare). Croyez-moi, si vous n'êtes pas passionné par le sujet que vous écrivez, avant 6 mois vous aurez laissé tomber quand vous verrez que vous gagnez 7,33 € par mois avec AdSense... Même en étant passionné, ce sera un challenge pour vous car cela demandera de la rigueur et de la persévérance... alors que nous avons tous tendance à procrastiner !

Donc **bloguez sur un sujet en rapport avec une de vos passions.**

Deuxième étape : choisir un sujet pour votre blog

Une fois que vous avez vos 10 passions, vous allez en choisir 2 ou 3 qui pourraient faire un bon de sujet de blog. Vous pouvez soit prendre votre passion telle quelle comme sujet principal de votre blog (le ski, par exemple), ou choisir un thème autour de cette passion (mon challenge pour devenir skieur olympique, par exemple). Voici une liste non exhaustive d'indices qui peuvent vous indiquer que vous avez un bon sujet de blog :

- Il y a beaucoup de personnes qui partagent votre passion.
- Le marché du blog Français sur ce domaine n'est pas saturé (aujourd'hui, peu de niches sont véritablement saturées en France, à part les nouvelles technologies et peut-être la séduction et le développement personnel).
- Il y a des blogs de référence sur le sujet aux Etats-Unis, et pas encore en France.
- Il existe des forums fréquentés sur le sujet.
- Il y a beaucoup de débutants qui se lancent chaque année dans cette passion et qui ont besoin de réponses à leurs problèmes.
- Vous avez l'expertise nécessaire dans cette passion pour répondre aux questions et aux problèmes d'une proportion importante de la population qui partage cette passion.
- C'est une passion dans laquelle une certaine proportion de la population dépense beaucoup d'argent.
- Les chiffres de trafic du [Générateur de mots clés Google](#) sur les principaux mots-clés liés à votre passion montrent un trafic potentiel significatif.
- C'est une passion marquée par des événements brûlants, réguliers ou non, qui drainent beaucoup l'attention générale.
- C'est une passion sur laquelle des dizaines et des dizaines d'articles, de podcasts et de vidéos peuvent être faits.
- C'est une passion où vous avez des facilités à interviewer des experts (si ce n'est pas le cas, ne vous inquiétez pas, cela viendra avec le succès de votre blog 😊. Mais c'est un plus au départ).

Troisième étape : Let's go !

Même si vous avez trouvé un sujet de blog qui correspond à tous les critères ci-dessus, la réussite n'est pas assurée à 100%. **L'idéal est donc de commencer 2 ou 3 blogs** à partir des 2 ou 3 passions qui concordent avec le plus de critères, et sur lesquels vous avez un bon feeling. Ecrivez dans l'idéal

un article par semaine pendant 6 mois pour ces 2 ou 3 blogs, et au bout de ces six mois, **focalisez-vous sur le blog qui fonctionne le mieux**.

Surtout, n'optez pas pour un hébergement gratuit, comme sur Free ou Blogger : **optez pour un hébergement dédié avec un nom de domaine bien à vous**, cela ne coûte plus rien aujourd'hui, et je vous garanti qu'au moins la publicité Adsense paiera l'hébergement, si vous écrivez un article par semaine.

[L'hébergement perso](#) chez OVH est un très bon pack pour démarrer, comprenant l'hébergement et le nom de domaine, pour moins de 29 € TTC par an. Une fois que vous avez votre hébergement et votre nom de domaine, installez [Wordpress](#) comme plateforme de blog, **et rien d'autre**. Wordpress est une plateforme stable, sûre, performante, conviviale et utilisée par des millions de personnes, qui est de plus enrichie par des milliers de [plugins](#) et de [thèmes](#) (habillages graphiques) gratuits. Choisir toute autre plateforme serait vous exposer à des problèmes à un moment ou un autre.

Pilier 1 : Le Trafic

Le Triangle de la Réussite, fondation d'un blog à succès

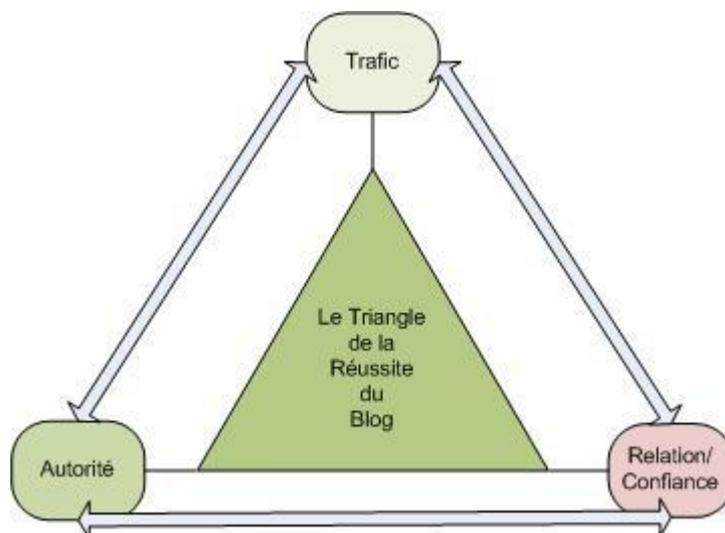
Une fois que vous avez trouvé une niche pour votre blog et qu'il est lancé, ce n'est bien sûr que le début de l'aventure. Beaucoup de blogueurs se trompent déjà à l'étape 1, soit en sélectionnant une niche ultra saturée dans laquelle ils ont peu de chances de percer (les nouvelles technologies par exemple), soit en sélectionnant un sujet sur lequel ils ne sont pas passionnés, pour différentes raisons.

Mais plus encore de blogueurs sont bloqués à l'étape 2, et n'arrivent pas à faire en sorte que leur blog décolle et qu'il devienne populaire. Et parmi ceux-ci, **nombreux sont ceux qui essaient de le monétiser alors qu'ils n'ont tout simplement pas les fondations nécessaires pour s'assurer un succès** important à ce niveau, et se retrouvent à gagner quelques euros par mois de revenus publicitaires (je suis passé par ces deux erreurs avec mon blog [TechnoSmart](#)).

Pour avoir un blog à succès, il faut construire solidement trois piliers qui seront la fondation de votre succès :

1. Le **trafic**
2. L'**autorité**
3. La **relation** et la **confiance**

Ces trois piliers forment ce que j'appelle le Triangle de la Réussite du Blog :



A partir de là, vous pourrez construire une pyramide qui vous emmènera vers les sommets ! Chacun de ces piliers est en relation avec les autres, et **développer l'un vous permettra de développer les autres également**. Et en négliger un affaiblira les deux autres. Ainsi, chacun de ces piliers doit être travaillé indépendamment si vous voulez créer un blog qui a du succès – c'est à dire que vous devez mettre en place des actions spécifiques pour chaque. Voyons comment :

Pilier 1 : Le trafic

C'est sans conteste **le pilier le plus important** : le trafic est comme l'audimat d'une émission de télé, comme le tirage d'un journal, comme le nombre de lecteurs d'un livre, comme le nombre de places vendues pour un film, un indicateur de votre réussite propre à Internet, et de vos probabilités de gagner de l'argent. Si vous avez *beaucoup* de trafic, vous pourrez même vous permettre de négliger les piliers de l'Autorité et de la Relation/Confiance, et même si vous vous assoirez sur beaucoup d'argent en faisant cela, vous serez quand même capable de générer un revenu raisonnable.

A contrario, si vous n'avez pas de trafic, vous aurez beau avoir toute l'Autorité et inspirer la plus grande Confiance du monde, **cela ne vous fera pas gagner un centime**.

Comment créer du trafic pour son blog ? Il n'y a pas trois mille manières, et en voici les principales, et notamment celles qui ont fonctionnées pour moi :

- **Les digg-likes**. Il s'agit de sites où vous soumettez un article après l'avoir publié et où les utilisateurs du site peuvent voter pour lui. Si vous obtenez un nombre suffisant de votes, votre article sera publié en home page, ce qui pourra vous apporter beaucoup de trafic, mais pas très qualifié (taux de rebond élevé – c'est à dire que beaucoup de lecteurs fermeront votre site dans les 10 premières secondes – et temps moyen de visite réduit par rapport à la moyenne de vos visiteurs). Mais vous arriverez toujours à convertir une petite proportion de ce trafic non ciblé en lecteurs fidèles. Sur le web Américain, passer en home page de sites comme [Digg](#) (l'initiateur du concept, qui fait que l'on appelle les autres sites des digg-like) peut vous apporter des centaines de milliers de visites en une journée. En France, comptez **quelques centaines de visites en une journée**, ce qui est déjà très appréciable, surtout si vous venez juste de créer votre blog.

Ne vous attardez que sur ces trois digg-like (par ordre de trafic espéré si vous passez en page d'accueil) :

- [Scoopéo](#)
- [Fuzz](#)
- [Blogasty](#)

Les autres ne vous rapporteront presque aucune visite, et ne vaudront pas le temps investi. Je vous recommande également [Stumble Upon](#), qui a un fonctionnement un peu différent : si vous passez en home page vous êtes assuré d'avoir un énorme bond de trafic, mais il vous apportera surtout un peu de trafic par ci et par là, régulièrement, **de petits ruisseaux qui pourront former à terme de grandes rivières**, ceci parce que ses utilisateurs installent une barre qui leur permet, lorsqu'ils visitent une page qui leur plaît, de cliquer sur un bouton "Stumble" qui les emmène aléatoirement vers une autre page censée être en rapport avec la page qu'ils consultent. Stumble Upon m'apporte aujourd'hui quelques centaines de visites par mois, sans que *Des Livres Pour Changer de Vie* soit jamais passé en home. Il est utilisé majoritairement par les Anglophones, mais est de plus en plus populaire auprès des Francophones. *Conseil* : [SU.pr](#) est un raccourcisseur d'URL qui permet en même temps aux utilisateurs de voter pour vos pages sur Stumble Upon. Rapide et efficace 😊.

- **Les échanges de liens**. C'est un peu dépassé au niveau des moteurs de recherche (Google et autres préfèrent des liens qui ne vont que dans un seul sens), mais cela peut vous donner un bon coup de pouce au début. Un conseil : commencez par écrire quelques articles de qualité, puis proposez des échanges de liens avec des blogs qui ont un nombre de lecteurs légèrement supérieur au vôtre (vous

le voyez grâce au compteur Feedburner qu'ils publient, s'ils utilisent Feedburner mais n'affichent pas le compteur, vous pouvez voir le nombre d'abonnés à l'aide de [Feedcompare](#) ou du classement [Top des blogs](#)).

- **Les forums de discussion.** Il existe un ou des forums de discussions populaires en relation avec le domaine sur lequel vous bloguez ? Utilisez votre expertise et votre facilité à écrire pour créer des topics de référence qui vous positionneront comme un expert et qui pourront **vous amener des fleuves de trafic** – certains forums ont plusieurs dizaines de milliers d'utilisateurs qui postent des milliers de topics par jour, comme [celui de Hardware.fr](#) qui a plus de 768 000 inscrits (!). Vous pouvez aussi répondre à des topics déjà créés, mais **créer des topics de qualité est la meilleure manière de créer votre statut d'expert et de vous amener le plus de trafic qualifié**. Surtout, concentrez-vous sur le fait d'apporter de la valeur sur ces forums : ne le spammez pas avec des messages inintéressants qui n'ont pas d'autres but que de promouvoir votre nouveau blog, c'est très mal vu et vous allez surtout réussir à vous faire bannir en deux temps trois mouvements.

- **Ecrire des articles invités** : le principe est simple, plutôt que d'écrire un article pour votre blog, vous allez l'écrire pour un autre blog et le publier dessus, avec bien sûr l'accord de son propriétaire 😊. Cela vous permet de sortir un peu des domaines dans lesquels vous écrivez ordinairement – même si vous pouvez très bien écrire un article dans la même veine que ceux que vous publiez habituellement – et est **un des moyens les plus efficaces pour générer du trafic sur du court, moyen et long terme**. J'ai utilisé cela avec beaucoup de succès sur ce blog, voir [Récapitulatif : 7 articles invités à découvrir](#).

Quelques conseils :

- **N'approchez pas les blogueurs à froid**, sans avoir jamais eu de contact au préalable avec eux. Cela peut fonctionner si vous envoyez un email en disant "Hé salut, je suis le blogueur de [nouveaublogquivacartonner.com](#) , et j'aimerais écrire un article invité pour toi", mais il y a beaucoup plus de chances que cela ne fonctionne pas si vous n'avez jamais eu de relations avec lui. Comment créer une relation avec un blogueur ? Hé bien, l'une des meilleures manières de le faire est **d'écrire régulièrement des commentaires de qualité sur son blog**. Croyez-moi, il le remarquera 😊. Trop de personnes, quand elles commentent, se contentent de quelques phrases lapidaires, et, qu'elles soient positives et négatives, **le blogueur soupire toujours sur la différence entre le temps et la réflexion qu'il a mis dans son article et le temps et la réflexion qu'ont mis ses lecteurs** (évidemment si les commentaires sont positifs, il soupire moins 😊). Si vous écrivez des commentaires intelligents et qui posent de bonnes questions, cela ravira le blogueur qui verra que 1) ses efforts ne sont pas vains et 2) que ENFIN quelqu'un prend la peine de prendre un peu de temps pour réfléchir et commenter ce qu'il a eu tant de mal à écrire.
- L'objectif est là aussi **d'apporter de la valeur aux lecteurs de ce blog**, et vous devez ériger en principe inébranlable le fait de proposer un contenu de qualité plutôt que créer un trompe l'oeil qui n'a que pour unique but de ramener du trafic. Les lecteurs le verront, le blogueur le verra, et si vous écrivez du contenu exceptionnel ils le verront aussi et le trafic viendra de lui-même 😊.
- Le blogueur qui vous reçoit doit travailler le moins possible, **veillez à ce que votre article soit bien mis en forme et que les fautes d'orthographe soient corrigées**.

Quand votre blog sera un peu plus connu, les approches à froid auront beaucoup plus de chances de réussir.

Note : Je suis pour ma part tout à fait ouvert aux articles invités, n'hésitez pas à [me contacter](#) à ce sujet 😊.

- **Les commentaires dans les autres blogs.** Cela fonctionne à peu près de la même manière que sur les forums, à ceci près que vous répondez à un article qu'un blogueur a écrit. Cela vous permet de générer du trafic ET de créer une relation avec ce blogueur, à condition 1) que le blog sur lequel vous

commentez reçoive déjà pas mal de trafic, 2) que vous écriviez des commentaires pertinents et de qualité, et 3) que vous soyez plutôt dans les premiers à commenter (si votre commentaire est le 63ème d'une file de 156, il aura beau être génial, peu de lecteurs le remarqueront).

- **Les médias sociaux.** Utilisez [Facebook](#) et [Twitter](#). Si vous voulez garder Facebook pour vos amis proches (comme je le fait), créez un [groupe Facebook](#). Si vous écrivez du contenu viral, ces deux médias pourront faire exploser votre compteur de visites 😊 : ce sont parmi les dix sites les plus visités du monde, et leur nombre d'utilisateurs est en croissance exponentielle.

- **Le bouche à oreille** : si vous écrivez régulièrement du contenu de qualité (en travaillant sur le pilier d'Autorité) avec un ton qui est bien à vous (pilier de la Relation/Confiance), **les personnes le remarqueront et commenceront à en parler à leurs amis**, en particulier si vous utilisez intelligemment Facebook et Twitter.

De plus, vous pouvez écrire **des articles volontairement polémiques** (de temps en temps uniquement) qui pourront créer un **buzz** : hé oui, nous humains adorons les scandales et les débats à rallonge 😊. Par exemple, j'ai écrit mon article [La Crise : Pourquoi Elle ne me Touche PAS – Et Pourquoi Elle VOUS Affecte](#) dans un but délibérément polémique, et **le résultat a dépassé mes espérances les plus folles**, amenant beaucoup de trafic, quelques liens et BEAUCOUP de commentaires (38, alors que le blog n'avait trois mois d'existence), la moitié disant que je suis génial, et l'autre moitié que je suis un connard et qu'ils espèrent que je ne vais pas me reproduire 😊. A utiliser avec modération, et définitivement pas si vous ne pouvez pas encaisser les critiques (mais si vous lancez un blog, attendez-vous à essayer des critiques, notamment parce que c'est un critère de réussite).

- **Les moteurs de recherche.** Google est le premier site qui m'apporte des visites tous les mois. Le SEO (*Search Engine Optimisation*) est une science et un métier à part entière, mais voici quelques conseils pour vous aider à ce niveau :

- Surtout, quand vous configurez votre blog Wordpress, ne laissez pas la structure des URL par défaut : allez dans Réglages\Permaliens, choisissez "Structure personnalisée" et tapez "/%postname%/" (sans les guillemets) dans la case. Cela fait que l'URL de vos articles apparaîtront sous la forme <http://nomdublog.com/nomdelarticle> plutôt que sous la forme <http://nomdublog.com/p?=765>, que Google n'aime pas.



- Installez les plugins [All in One SEO Pack](#), [Google XML Sitemaps](#), [Yet Another Related Posts Plugin](#) et [Dagon Design Sitemap Generator](#) (je vous ai dit qu'il vous absolument disposer d'un site sous [Wordpress](#) avec votre propre nom de domaine n'est-ce pas ?)
- En gros, plus votre blog a des liens qui pointent vers lui, et des liens venant de sites populaires, et plus Google l'appréciera. Cela prend du temps à se construire, mais si vous travaillez sur le Triangle de la Réussite ces liens viendront d'eux-mêmes, améliorant vos classements dans les résultats de recherche.

- **Les podcasts.** Les podcasts pourront vous apporter un peu de trafic, notamment si vous les référencez sur iTunes ou d'autres annuaires de podcast. Mais surtout les podcasts vous aideront pour le pilier de Relation/Confiance, comme je l'explique dans la cinquième partie 😊.

- **Les vidéos** : si vous arrivez à faire une vidéo virale qui devient un succès sur Youtube, votre fortune est faite. Kamini en sait quelque chose. Mais même sans cela, Youtube est un des sites les plus fréquentés au monde et les personnes *adorent* les vidéos : si vous savez en produire de qualité, qui apportent quelque chose, alors **cela pourrait devenir une source de trafic majeure pour vous**.

Pilier 2 : l'Autorité

L'Autorité est tout simplement l'**expertise** que vous avez par rapport aux sujets sur lesquels vous bloguez. Quand je dis "que vous avez", je veux dire "l'expertise que vos lecteurs perçoivent". Car l'expertise est avant tout affaire de perception, comme vous le savez si vous avez lu [La semaine de 4 heures](#). Il est tout de même difficile (et dangereux) de ne pas être expert dans un domaine et de passer pour un, et le moins que l'on puisse dire est que ce n'est pas très éthique, mais il est à contrario facile de ne pas être perçu comme un expert alors que l'on en est un.

Au plus vous développerez votre Autorité – votre expertise perçue – au plus vos lecteurs percevront votre blog et ce que vous écrivez comme étant des conseils précieux, au plus ils seront à l'écoute, au plus ils seront à même de changer leurs habitudes et leurs perceptions des choses pour essayer celles que vous proposez, parce qu'ils penseront "sur ce sujet, ce gars en connaît plus que moi, j'ai intérêt à tester ce qu'il dit parce qu'il y a de fortes chances que cela m'apporte quelque chose". Donc, au plus vous augmenterez votre **influence**.

Mais qu'est-ce l'expertise et comment la développer ? Selon le [wiktionnaire](#), il s'agit du *travail accompli par les experts*. On pouvait s'y attendre, donc examinons la définition de l'expert. Le wiktionnaire [en propose 3](#), et je retiens ces deux là : "Qui est fort versé en la pratique de quelque art, de quelque connaissance qui s'apprend par expérience" et "Personne qui a un savoir, une connaissance, reconnus".

A première vue la première définition repose sur quelque chose de plus tangible que la deuxième, mais comment détermine t-on que quelqu'un est "fort en versé en la pratique de quelque art, de quelque connaissance" ? Parce que quelle que soit l'étendue des connaissances et de l'expérience de quelqu'un dans son domaine, que connaît-il ou que maîtrise t-il par rapport à tout ce qu'il y a de savoir dans l'univers concernant son domaine ? Une toute petite fraction, oui. Donc pour déterminer si quelqu'un est *compétent* dans un domaine nous **comparons**. Nous comparons ce qu'il dit, écrit ou enseigne et ses résultats, et nous comparons cela 1) avec nos propres compétences et 2) avec ce qui disent, écrivent et enseignent d'autres experts et leurs propres résultats.

Il n'est pas toujours évident de comparer les experts entre eux, notamment parce qu'ils adoptent souvent des approches différentes, et que la manière dont un expert présente les choses peut nous parler davantage qu'un autre (nous en parlerons davantage dans le pilier 3), donc ce n'est donc pas toujours possible. Une chose que nous faisons à chaque fois par contre est **de comparer les connaissances et les résultats des experts que nous rencontrons avec nos propres connaissances et nos propres résultats**. Hors, parmi tous les domaines possibles et imaginables que l'on peut maîtriser ici bas, quel est le pourcentage de ceux où vous n'êtes pas un débutant ?

Exactement. Cela veut dire que pour l'écrasante majorité des domaines, n'importe quelle personne qui a un peu d'expérience sur le sujet a des connaissances plus développées que les nôtres, et sans doute de meilleurs résultats également.

Cela veut dire que **vous êtes meilleurs qu'au moins 90% de la population dans tout domaine dans lequel vous avez plus d'un an d'expérience**. Après seulement un an, vous pourrez donner des conseils utiles aux débutants qui se lanceront. Ils ne vous prendront peut-être pas pour un expert, car ils vous compareront aux autres qui ont plus d'expérience que vous, mais **ils reconnaîtront certainement que vous en savez plus qu'eux et que vous pouvez leur apporter quelque chose**.

Hors, si vous choisissez un blog en fonction d'une de vos passions comme je vous l'ai recommandé à l'étape 1, il y a de fortes chances que vous ayez déjà développé des connaissances qui feront que vous serez un expert auprès d'au moins 90% de la population, parce que souvent **nous sommes bon dans les choses que nous aimons** (c'est un cercle vertueux, le plaisir amène l'excellence, et l'excellence amène le plaisir) et que nous apprécions y passer beaucoup de temps : cela nous permet **d'apprendre très facilement et de dépasser rapidement ceux qui ont commencés en même**

temps que nous mais ne sont pas passionnés par le sujet. Donc même si le domaine que vous avez choisi pour bloguer est en relation avec une passion que vous n'avez jamais eu l'occasion d'approfondir, **le fait même que vous soyez passionné vous permettra d'apprendre beaucoup plus vite.**

Bloguer est absolument merveilleux, parce que :

- **Personne ne vous demande quels sont vos diplômes**, quelle est votre expérience et quelles sont vos compétences. Ce que les lecteurs vous demandent, c'est que vous créiez du contenu qui leur parle et qui leur soit utile.
- **Personne ne vous demande d'être instantanément un expert** : quand vous démarrez un blog, vos lecteurs seront indulgents envers vos erreurs et vos hésitations, et seront tout à fait à même de vous aider à y remédier, notamment si vous avez développé le pilier 3 – la Confiance/Relation.
- Bloguer permet de développer les deux facettes de l'expertise :
 - **L'expertise intrinsèque**, votre maîtrise réelle du domaine que vous abordez. Ecrire à propos de quelque chose (tout comme faire des podcasts ou des vidéos) **vous permet d'y réfléchir de manière bien plus profonde que beaucoup de personnes le font** (qui prend la peine de coucher ses réflexions par écrit ?), et le contenu que vous allez publier **va susciter des réactions, des commentaires et des questions qui vont vous aider à progresser**. De plus, vous allez entrer en relation avec d'autres experts sur le sujet, qu'ils soient plus ou moins expérimentés que vous, et les échanges que vous aurez avec eux seront une formidable occasion d'en apprendre plus. Vous pouvez même démarrer comme un complet débutant dans un domaine particulier et bloguer sur les difficultés que vous rencontrez et comment vous les dépassez, ce simple fait pourrait être apprécié des autres débutants et vous permettra d'apprendre plus rapidement. Comme le dit Seth Godin dans son livre [Tribus : Nous avons besoin de VOUS pour nous mener](#) (et [dans cette vidéo au TED](#)), de nombreuses personnes croient que pour devenir un leader il faut du charisme, mais la vérité est que le simple fait de leader **donne** du charisme. De même, il pourrait être tentant de croire que pour bloguer sur un sujet il faille être un expert, mais la vérité est que le simple fait de bloguer à ce sujet **créé** de l'expertise.
 - **L'expertise perçue**. Bloguer est une excellente manière de faire connaître votre expertise si vous en avez déjà une, et sinon votre **expertise intrinsèque se construira en même temps que votre expertise perçue**, ce qui est une bonne chose.

Alors maintenant que vous êtes convaincu de l'importance de l'expertise perçue, et du fait que vous pouvez développer une expertise intrinsèque au fur & à mesure que vous bloguez, comment faire en sorte de développer votre expertise perçue ?

Il n'y a pas trois milles manières :

L'Autorité est avant tout le produit de la qualité du contenu que vous publiez, de la fréquence de ce contenu et du nombre de lecteurs qui le lisent, et des résultats que vous atteignez dans votre domaine.

Donc pour établir et développer votre Autorité :

- **Produisez régulièrement du contenu de qualité**. C'est l'ossature de tout blog, le nerf de la guerre du succès d'un blog. Si vous êtes sérieux à propos du blogging, je vous recommande **d'écrire au minimum un article par semaine**, et au moins une fois par mois, **vous devrez écrire un Article Pilier**, c'est à dire un article avec un contenu extraordinaire qui apprendra des choses utiles et intéressantes à vos lecteurs, et qui les impressionnera. Vous les reconnaîtrez au nombre et à la qualité des commentaires qu'ils susciteront, tout comme au nombre de liens qu'ils recevront de la part d'autres sites et blogueurs (parfois vous penserez que tel ou tel article seront des articles piliers et pas tel ou tel, et c'est l'inverse qui se produira. Au final ce sont les lecteurs qui décident). Le mieux est d'écrire 2 à 3 articles par semaine (au delà, vous risquez de

perdre une partie de lecteurs qui n'arriveront pas à suivre, mais cela dépend de beaucoup de facteurs, et écrire 1 ou plusieurs articles par jour peut vous réussir).

- **Bloguez à propos des résultats que vous obtenez dans votre domaine**, même si au début vous avez des difficultés. Au fur et à mesure vous vous améliorerez, et les bons résultats que vous obtiendrez seront aux yeux de vos lecteurs **autant de preuves de votre expertise**. Si vous essayez des échecs, même importants, et que vous rebondissez, cela renforcera votre statut d'expert, tout comme le pilier 3 de la Relation/Confiance. Ne vous contentez pas d'annoncer vos résultats : expliquez comment vous en êtes arrivé là, et donnez des conseils à vos lecteurs pour qu'ils en fassent de même (exactement comme ce que je fais dans cet article 😊).
- Souscrivez à [Feedburner](#) pour gérer vos flux RSS, et dès que vous atteignez 50 lecteurs



abonnés, affichez le compteur que propose Feedburner : **1848 readers BY FEEDBURNER**. Cela montre à la fois que ce que vous dites intéresse un nombre important de personnes, et que le lecteur n'est pas tout seul : **cela génère de la preuve sociale**, qui comme l'explique Robert Cialdini dans [Influence et Manipulation](#) est un élément déterminant de l'influence (et donc de l'Autorité) car nous aimons que d'autres fassent pareil que nous. De plus le chiffre de votre compteur augmentera régulièrement, ce qui montrera à vos lecteurs que vous avez de plus en plus de succès, renforçant votre expertise perçue, en vertu de cette équation simple que nous appliquons tous plus ou moins consciemment : "si de plus en plus de personnes apprécient, c'est que c'est intéressant". Une autre manière de générer de la preuve sociale est **le nombre et la qualité des commentaires**, mais tout ce que vous pouvez faire pour développer cela est d'inciter vos lecteurs à commenter à la fin d'un article, et cela ne fonctionne pas à chaque fois 😊. Ecrire un article polémique est un excellent moyen de générer de nombreux commentaires, en prenant les précautions que j'ai indiqué dans la deuxième partie ([le Trafic](#)).

- **Créez une newsletter qui proposera en partie du contenu différent de votre blog**, en partie du contenu ancien qui n'est plus beaucoup lu. Cela renforce également la Relation/Confiance car l'email est un moyen de communication plus direct et plus intime qu'un article de blog.
- Une excellente manière de générer de l'Autorité est **d'interviewer des experts** : non seulement vous développerez votre expertise intrinsèque en apprenant de cet expert, pendant l'interview et ensuite pendant la relation et les échanges que vous pourrez développer avec lui, mais vous développerez également votre expertise perçue car vos lecteurs associeront d'une certaine manière et à un certain degré l'expertise de l'interviewé avec votre propre expertise. En gros, si vous interviewez un expert reconnu en posant des questions pertinentes, **cela vous fera paraître comme encore plus expert** 😊.

Ainsi, le fait d'écrire et de publier cet article renforce mon Autorité à deux niveaux, tout d'abord l'Autorité générale ("wow s'il a un tel succès c'est que son blog est intéressant") et une Autorité plus spécifique sur un sujet que mes lecteurs ne percevaient peut-être pas avant : le blogging en général, et plus particulièrement comment devenir blogueur professionnel ("wow, 3000 € par mois en moins d'un an et demi, s'il a un tel résultat c'est qu'il sait de quoi il parle, et en plus ce qu'il dit dans cet article me semble pertinent !").

Pilier 3 : la Relation et la Confiance

Pourquoi les personnes lisent votre blog, plutôt qu'un journal ou un magazine sur le même sujet ? Pour la qualité de votre contenu, certes, mais pas seulement. La plupart des lecteurs de blogs recherchent **quelque chose de différent** que l'écriture formatée et impersonnelle que l'on retrouve dans l'écrasante majorité des journaux : ils veulent **de la franchise, de l'honnêteté, du style** et globalement, **une relation humaine** entre le blogueur et eux-mêmes.

Le lecteur de votre blog veut savoir qui vous êtes, pourquoi vous faites cela, et veut surtout voir votre personnalité transparaître dans vos articles : il veut de la couleur, des émotions, de la prise de position, et, encore une fois, du style, et surtout pas la prose neutre et prosaïque que l'on retrouve dans tous les journaux et qui est ennuyeuse à en pleurer. Imaginez que vous êtes **un écrivain qui tient en haleine**

ses lecteurs avec le roman, non pas de sa vie, mais **de ses réflexions et résultats** en relation avec le sujet de son blog.

Donc pour résumer, il importe si vous voulez avoir un blog à succès, de créer une relation avec vos lecteurs, et de leur inspirer confiance. Comment faire cela ? C'est très simple, et en fait des trois piliers le pilier de la Relation/Confiance est le plus simple à mettre en place. Pour créer une relation avec vos lecteurs et leur inspirer confiance, voici ce que vous devez faire :

- **Évitez de vous planquer derrière un pseudonyme** : mettez votre prénom et votre nom, vos lecteurs veulent savoir à qui ils ont affaire.
- **Mettez une photo de vous en train de sourire sur votre page d'accueil**, sur votre page à propos, et si possible sur toutes les pages de votre blog. Encore une fois, vos lecteurs veulent avoir affaire à un humain, pas à un écran, et rien n'humanise plus un blog qu'une photo de son créateur.
- **Écrivez une page à propos qui décrit qui vous êtes**, récapitule brièvement votre vie (d'une manière qui est en relation avec votre blog, mais ce n'est pas obligatoire), et pourquoi vous avez créé ce blog. Vos lecteurs veulent savoir qui vous êtes, et quelles sont les raisons qui vous ont poussées à créer ce blog merveilleux sur lequel ils passent tant de temps ! 😊
- **Écrivez à propos de vos faiblesses et de vos échecs**, dévoilez-vous un peu : cela montrera que vous êtes un véritable humain fait de chair et d'os.
- **Utilisez l'humour**. Ce n'est pas mon point fort, mais définitivement l'humour permet de créer une relation spéciale avec ses lecteurs, très humaine. Pour une bonne utilisation de l'humour dans un blog qui crée du style et une relation humaine, voir le blog [Socialement Membré](#).
- **Écrivez votre histoire**. Je ne l'ai pas encore fait, et actuellement seuls mes clients de Agir & Réussir ont accès à une interview où je dévoile mon parcours, mais clairement je vous recommande dès que votre blog aura un peu de lecteurs et quelques mois d'existence d'écrire un ou plusieurs articles décrivant votre vie, en essayant de l'axer en fonction du domaine de votre blog et des échecs et réussites que vous avez traversé en relation avec ce sujet.
- Dans vos articles, **utilisez un ton personnel**. Normalement cela vient naturellement, mais si vous avez un peu de mal essayez d'écrire vos articles sur le ton de la conversation. 😊
- **Faites des podcasts**. Que vos lecteurs puissent entendre votre voix est une formidable manière de créer une relation humaine avec eux. Malgré tous vos efforts pour faire transparaître votre personnalité et votre style dans votre écriture, celle-ci reste par définition froide et impersonnelle, alors qu'une voix transmet de nombreuses émotions par les subtilités de l'intonation et de l'énergie que vous y mettez.
- **Interagissez avec vos lecteurs et apprenez à les connaître**. C'est le grand avantage d'Internet et du Web 2.0 que de permettre une interaction poussée et en temps réel avec tous les lecteurs qui le souhaitent quelque soit leur emplacement géographique. Répondez aux commentaires, répondez aux emails, faites des sondages pour connaître qui sont vos lecteurs, quelles sont leurs aspirations, leurs problèmes, leurs questions, etc. Quand votre blog aura un certain succès, vous ne pourrez hélas plus répondre à toutes les questions et à tous les commentaires, dans ce cas vous devrez choisir 😊.
- Enfin, la voie royale pour créer de la relation et de la confiance est **d'utiliser les vidéos**. Avec les vidéos, vous communiquez avec vos lecteurs par tous les canaux de la communication habituels (à part peut-être l'odeur ! 😊) et cela génère une quantité et une qualité incroyable de Relation et de Confiance. Vous pouvez commencer par faire une courte présentation de votre blog et de ce qu'il propose en vidéo, que vous ferez apparaître par exemple dans la sidebar ou dans le header de votre blog (c'est prévu bientôt ici 😊).

Créer une Relation et inspirer de la Confiance permettra à vos lecteurs d'être plus indulgents envers vos erreurs, de chercher à vous aider, les poussera à interagir davantage, à vous écrire par email, et fera qu'ils seront plus susceptibles de parler de votre blog à leur entourage.

Etape 3 : La Monétisation

A présent que vous avez un blog dans une niche qui vous passionne et qui n'est pas trop concurrentielle, et que vous en avez fait un blog à succès qui a du Trafic, qui est une Autorité et inspire de la Confiance en créant une Relation avec vos lecteurs, il est temps de le monétiser.

Ne nous voilons pas la face : c'est là où 99% des blogueurs Francophones se trompent lourdement. Quand je vois [cet article](#) (de 2007, où l'on voit que [Presse Citron](#) gagnait légèrement moins que moi alors qu'il avait 16 fois plus de trafic que celui que ce blog reçoit actuellement) cela me fait rêver.

Chers collègues blogueurs, il est temps de l'admettre : **la publicité, c'est peanuts**, à moins d'avoir beaucoup de trafic et de vendre les emplacements publicitaires en direct aux annonceurs (si vous faites cela il faut automatiser le processus, sinon vous allez vous tirer une balle...). Et je ne parle même pas de cette technique de gagne-petit qu'est l'écriture d'articles sponsorisés, où le blogueur est payé pour écrire un article, le plus souvent une revue d'un produit commercial ou d'un site web.

Non, chers amis blogueurs, **il n'y a que deux manières efficaces de monétiser votre blog** :

- Faire des chroniques/revues/critiques de produits affiliés.
- Vendre vos propres produits.

C'est tout. Le reste, ça met un peu de beurre dans les épinards si vous avez beaucoup de trafic, mais c'est du beurre de cacahouètes. Voyons donc comment utiliser au mieux ces deux manières.

L'affiliation

Gagner de l'argent avec des produits affiliés consiste à placer des liens dans vos articles qui auront un effet intéressant pour vous : **à chaque fois qu'un de vos lecteurs cliquera sur un de vos liens et achètera un produit, vous gagnerez une commission**. Cette commission ira typiquement de 5-6% ([Amazon](#)) à beaucoup plus pour les produits numériques (sur [Clickbank](#), [1TPE](#) ou [le Club Positif](#) de Christian Godefroy) . La norme pour les produits physiques va de 5 à 20% (sur [Commission Junction](#)). Cela peut vous faire gagner beaucoup plus que les quelques centimes du clic d'une publicité. Si vous parlez d'un ebook vendu 29 € et qui vous rapporte 50% de commissions et que 2% de vos lecteurs l'achètent, combien allez-vous gagner pour la rédaction d'un article ? Et ne prenez pas pour votre calcul que les lecteurs sur un mois, prenez la quantité de lecteurs sur toute la durée de vie de l'article, qui peut être de plusieurs années.

Intéressant, non ? Pour parler d'un produit affilié, il y a trois possibilités :

1. Vous parlez d'un produit sur votre blog parce que **cela rentre dans le cadre de celui-ci** et que vous alliez en parler quand même. Dans ce cas, cela ne fait pas de mal de mettre un lien affilié dedans (c'est ce que je fait avec les liens Amazon dans mes chroniques de livre). Les lecteurs qui voudront l'acheter passeront par votre lien, et cela ne dérangera pas les autres.
2. **Vous trouvez qu'un produit est vraiment génial** et il a un rapport plus ou moins proche avec le sujet de votre blog. Vous en faites un compte-rendu parce que vous pensez que cela peut aider une partie de vos lecteurs. Là encore, mettre un lien affilié ne fait de mal à personne.
3. Vous écrivez une revue **dans le but principal de générer de l'argent**.

Dans les trois cas, **il est extrêmement important que vous soyez totalement honnête et transparent**. Vous avez créé de l'Autorité et développé de la Relation et de la Confiance avec vos lecteurs, vous n'allez pas la gâcher pour un peu d'argent en recommandant des produits que vous n'offririez pas à votre mère. Non : **il est très important que vous disiez honnêtement ce que vous pensez du produit dont vous faites le review**, et je vous recommande de **lister ses avantages/inconvénients** pour que vos lecteurs puissent s'en faire la meilleure opinion possible avant d'acheter. Et vos lecteurs doivent savoir que vos liens sont des liens d'affiliés, soit parce que c'est évident (Amazon par exemple), soit parce que vous l'indiquez dans votre article ou quelque part sur votre blog (dans la page "A propos" par exemple). La plupart seront très heureux d'acheter des produits dont ils ont besoin et envie par vos liens affiliés, puisque cela n'augmente en rien le prix qu'ils

vont payer, et qu'ils savent que cela vous aide à continuer à écrire ce blog qu'ils apprécient 😊 (j'en profite pour indiquer que quasiment tous les liens vers des plateformes d'affiliation dans cette série d'articles sont des liens d'affiliation, merci si vous passez par eux pour vous inscrire dessus 😊). En fait, si vous faites des recommandations de produits pertinentes, cela peut renforcer vos 3 piliers, et en particulier ceux de l'Autorité et de la Relation/Confiance.

L'affiliation est **magique**, parce qu'à part mettre le lien affilié dans vos articles, vous n'avez rien à faire : c'est le fabricant ou le distributeur qui s'occupe de la commande du client, du stockage éventuel, de la distribution et de la livraison. **Vous n'avez absolument aucun travail à faire, et pouvez générer un chiffre d'affaires récurrent.**

Le Saint Graal de l'affiliation, vous l'avez compris, est **les produits numériques**, parce que leur coût de production, de stockage et de distribution proche de zéro fait que les vendeurs sont en général très généreux avec les commissions qui sont souvent de l'ordre de 50% ou plus.

J'ai testé différentes plateformes d'affiliation pour les produits numériques (pas forcément sur ce blog) et voici les deux principales :

- [1TPE](#) est un site Français et est la plateforme de référence en France pour les produits numériques. Malheureusement, je trouve que son interface est archaïque, que la plupart des produits sont de mauvaises qualité (enfin, ce n'est pas la faute de 1TPE, plutôt du manque d'esprit entrepreneurial en France), et que leur système de paiement frôle le ridicule tellement il est Moyen-Âgeux : vous devez envoyer une facture tous les mois à 1TPE avant le 5 (sinon vous êtes bon pour attendre encore un mois) et ils vous envoient un *chèque*. Lol. Autant vous dire que si vous voulez vivre la vie ultra-nomade de [La semaine de 4 heures](#), vous devrez payer les services d'une entreprise qui devra réceptionner votre chèque et l'encaisser. Incroyable, et complètement suranné pour moi (toutefois [leur guide](#) en PDF est bien réalisé). Heureusement, il est possible de recevoir un paiement par virement **si vous en faites la demande expresse par email à l'administrateur** (mais ce n'est pas proposé par défaut dans le système), et si vous êtes un particulier vous n'avez pas besoin d'envoyer de factures.
- [Clickbank](#) est un site Américain qui s'attaque depuis peu au marché Français. C'est la plateforme de référence sur le marché Anglophone, avec des milliers de produits recensés, et seulement quelques dizaines Français pour le moment (cela va sans doute changer bientôt). Ils ont une interface claire et agréable, et, Alléluia, **paient par virement automatique**, toutes les semaines ou tous les 15 jours, à votre convenance. Le bonheur non ? Le seul bémol est qu'avant d'être éligible pour le virement automatique, vous devez encaisser trois chèques qu'ils vous enverront, et que ces chèques sont en dollars. Si vous les encaissez sur un compte en Euros, vous allez vous tirer une balle (comptez 30 € environ de frais). Mais une fois cette épreuve initiatique passée, l'argent arrive automatiquement sur votre compte, libellé en euros, sans commission bancaires (Clickbank vous facture juste 2,50 € par virement).

Et le top du top, ce sont les produits numériques **récurrents**, c'est à dire des clubs avec abonnements mensuels : chaque client que vous apportez à ce type de club vous fera gagner des commissions tous les mois, tout le temps où le client restera client. Le paradis non ? C'est la source principale de revenus de [Steve Pavlina](#) actuellement, et cela demande peut-être un article par an pour générer des dizaines de milliers de dollars de commissions par mois (évidemment, ses trois piliers sont extrêmement forts pour qu'il puisse gagner autant d'argent en recommandant un produit, fut-il récurrent).

Où trouver de tels programmes ? [1TPE](#) n'en propose pas, [Clickbank](#) oui, mais actuellement le seul produit Français récurrent sur cette plateforme est mon club Agir&Réussir 😊, qui n'est pas listé à l'heure actuelle. Le seul qui propose ce genre de programmes à ma connaissance en France est Christian Godefroy avec son [Club Positif](#).

Vos propres produits

Aaah. S'il y a quelque chose de mieux encore que l'affiliation sur les produits récurrents, c'est bien cela : vos propres produits. Non seulement parce que **c'est une étape extrêmement excitante dans l'évolution de votre blog**, et que cela vous apportera reconnaissance et fierté, tout en augmentant vos 3 piliers, mais aussi parce que, sur vos produits que vous vendez vous gardez 100% de la marge, et des affiliés vont travailler pour promouvoir ces produits, au prix certes d'une commission, mais que **vous ne paierez que si vous obtenez un client**. Le bonheur.

Il y a des milliers de produits physiques ou numériques que vous pouvez faire. Mais je vous recommande évidemment de faire en sorte que vos produits s'inscrivent dans deux catégories :

- Les produits numériques
- Les produits numériques récurrents

Dans ces deux catégories se situent les potentiels de gain maximum et les contraintes logistiques à gérer minimales. Et vous pouvez évidemment référencer vos produits sur [Clickbank](#) – et je vous le recommande – **afin que vous puissiez utiliser le formidable effet de levier que représente une armée d'affiliés qui se battent pour promouvoir votre produit** 😊.

Si vous voulez vivre de votre blog, je vous recommande définitivement de lancer **un produit avec abonnement mensuel**. Un tel produit a de multiples avantages :

- Vous pouvez le lancer **en ayant créé seulement 10% du contenu**, ou moins.
- **Les affiliés seront motivés** car ils gagneront une commission récurrente en cas de conversion.
- Evidemment, **cela vous permet de gagner un revenu récurrent**.
- Envoyer du contenu régulièrement, plutôt que de tout donner d'un bloc, est selon moi **la meilleure manière d'aider nos clients**, qui sinon se sentiraient un peu écrasés par tout le contenu à absorber et ne sauraient pas par où commencer. Ici vous pouvez y aller progressivement, et donner des tâches à faire d'ici la prochaine leçon.

Mais avoir le meilleur produit du monde ne suffit pas : encore faut-il bien savoir le vendre. Et c'est là, encore, que 99% des blogueurs Francophones se trompent...

Comment vendre un produit efficacement

Tout d'abord, à l'étape même de la conception du produit, beaucoup de blogueurs se trompent : ils créent le produit qu'ils veulent créer, **plutôt que de créer le produit dont a besoin leurs lecteurs**. Comment savoir de quel produit ont besoin vos lecteurs ? C'est très simple : **demandez-leur !** Publiez un sondage qui posera aux lecteurs différentes questions, et notamment "quel est le plus gros obstacle que vous rencontrez actuellement en relation avec *thème du blog* ?".

Une ou plusieurs tendances se dégageront de ces réponses. Vos futurs produits.

Ensuite, voici la façon dont 99% des blogueurs lancent leur produit : ils le créent, font éventuellement un ou deux tweets dessus pour indiquer qu'ils bossent dessus, puis le mettent en ligne et publient un bref article sur leur blog en disant "Hé ça y est, j'ai créé tel produit, il est là !".

C'est nul. Zéro. L'antimarketing par excellence, et le plus sûr moyen que vos ventes soient minimales.

Pourquoi *Harry Potter* cartonne ? En avez-vous déjà lu un tome ? Si oui et si vous l'avez aimé, il est probable qu'à la fin de chaque chapitre, **vous étiez pris d'une irrésistible envie de lire le suivant**. Pourquoi ? Parce que certaines actions avaient eu lieu dans le chapitre que vous veniez de terminer qui créaient une attente ou un mystère que vous aviez envie de résoudre. En bref, J. K. Rowling a réussi à créer un suspens qui tient en haleine ses lecteurs d'un bout à l'autre de ses livres. Dan Brown fait de même.

Le **suspens**. C'est l'art de jouer avec la curiosité, qui est un puissant facteur de motivation humaine. Si vous savez l'utiliser pour mettre en avant votre produit, vous pouvez créer potentiellement chez vos lecteurs **la même envie de découvrir votre produit que les lecteurs de Harry Potter le prochain chapitre du livre**.

Et ce n'est qu'un aspect de ce que l'on appelle aux Etats-Unis, **le marketing de lancement de produit**. C'est un art et une science, et il consiste en gros à entretenir un suspens maximal sur une liste de mails de prospects qualifiés, et à créer de la rareté autour du produit en définissant une période de temps courte pendant laquelle soit il sera possible d'acquérir le produit, soit il sera possible de l'acquérir à un prix promotionnel. Il y a bien sûr beaucoup d'autres facteurs pour démarrer un lancement de produit sur les chapeaux de roues (c'est toute une méthode !). Pour le lancement d'Agir et Réussir, j'ai été aidé par un ami expert en marketing, qui a été formé à ces techniques. Je ne peux pas dévoiler publiquement son nom, cependant si vous disposez d'un blog ou d'une newsletter ayant déjà un certain trafic (et les 2 autres piliers, Autorité et Relation), vous pouvez m'envoyer un email pour que je vous mette en relation avec lui. Mon adresse est : deslivres [at] technosmart.net.

En France, presque personne n'utilise le marketing de lancement de produit, alors qu'elle est très courante sur le web Anglo-Saxon et qu'elle peut facilement vous apporter en une semaine l'équivalent d'un an de chiffre d'affaires. Christian Godefroy a récemment lancé un produit au nom de [Superlancement](#) enseignant comment utiliser ces techniques, mais malheureusement il ne sera plus possible de l'acquérir après le 15 janvier (il devrait être possible de s'inscrire sur une liste d'attente toutefois).

En tout cas si vous deviez retenir quelque chose, c'est bien cela : ne vous contentez pas d'annoncer que vous avez créé un produit, **entretenez un suspens avant sa sortie**, et lors du lancement, prévoyez quelque chose que vous offrirez (une réduction ou un bonus) **pendant un temps limité** : la procrastination étant un mal rampant et très répandu dans notre société, ce genre de "deadline" **permet d'aider vos lecteurs à dépasser la procrastination et à passer à l'action**.

Bravo ! Vous avez lu cet article en entier, à présent vous en savez plus sur ce qui fait un blog à succès et monétisable que 95% des blogueurs Francophones. Et si vous appliquez tout cela, vous pourrez certainement créer un blog qui se distingue de la masse, que vous et vos lecteurs apprécieront et qui vous rapportera de l'argent – et même beaucoup d'argent ! 😊

Le web Francophone manque cruellement de blogs de qualité. Il y a énormément de places à prendre, mais d'ici 3 ou 4 ans cela aura certainement changé et il sera sans doute plus difficile de se faire sa place au soleil. Agissez donc MAINTENANT ! Si vous écrivez au moins un article par semaine pendant 3 à 4 ans, je peux vous assurer qu'il est presque obligatoire que vous disposiez au bout de ce temps **d'un blog de référence qui vous rapporte de l'argent**, si vous avez bien choisi la niche au départ. Une nouvelle vie s'ouvrira à vous, et vous apporterez de la valeur en plus pour le monde, et le web Francophone en particulier 😊.

Si vous réussissez à faire décoller votre blog grâce à ces méthodes, n'hésitez pas à me contacter pour me le dire, la prochaine étude de cas que je publierai sur l'anatomie d'un blog à succès (car c'est prévu) **pourrait bien porter sur le vôtre !** 😊



Olivier Roland est entrepreneur - il a créé sa 1^{ère} entreprise à 19 ans - et auteur du blog à succès www.des-livres-pour-changer-de-vie.fr, dans lequel il chronique des livres qui changent la vie, sur des sujets très variés comme l'entrepreneuriat, le développement personnel, la productivité, le bonheur, etc.

Il a récemment créé un nouveau blog, <http://blogueur-pro.com/>, pour enseigner comment vivre la vie de ses rêves grâce à son blog.

4. Cinq raisons d'être entrepreneur

Par Jérôme de [Pourquoi Entreprendre](#).



1. Photos libres

Avez vous pensé à devenir entrepreneur ? De vous mettre à votre compte et devenir indépendant ?

Dans un précédent [article](#), nous tentions de définir les différentes facettes d'un entrepreneur. Dans celui-ci, nous parlerons de l'entrepreneur créateur d'entreprise.

Trop risqué me direz-vous, surtout en ces temps de crise ? Perte de la sécurité de l'emploi, charge de travail trop lourde pour peu voir pas de revenu au départ ? Oui, certes, il y a de quoi être réticent à une telle expérience.

Cependant, il existe de nombreux points positifs à tenter de relever le défi de créer sa propre entreprise. Après avoir discuté avec les entrepreneurs de mon entourage, et après avoir lu quelques articles et témoignages sur le web à ce sujet, je vous ai préparé une liste de points positifs qui me semblent importants et motivants pour entreprendre :

1 – Entreprendre pour devenir son propre chef

Devenir entrepreneur, c'est prendre le risque d'endosser toute la responsabilité de l'entreprise. Cela peut s'avérer très lourd, mais le sentiment d'être son propre chef et de prendre ses propres décisions est quelque chose de très stimulant et motivant. Certes, le client est roi, mais l'entrepreneur possède réellement le pouvoir de décision. Cela est très bénéfique d'un point de vue personnel et fortifie la confiance en soi.

2 – Entreprendre pour la liberté

Le fait d'être son propre chef procure un sentiment de liberté que ne permet pas une carrière en entreprise (même les grands dirigeants du CAC 40 sont soumis à la pression des actionnaires, et ne sont donc pas totalement libres). L'entrepreneur, s'il possède son entreprise, est libre de ses choix. De nombreux web entrepreneurs peuvent ainsi voyager tout en continuant d'exercer. Ils ont une totale liberté de mouvement car ne doivent rendre compte à aucune personne au dessus d'eux hiérarchiquement (mais ont une responsabilité managériale vis-à-vis de leurs employés bien sûr).

3 – Entreprendre pour le challenge

Créer son entreprise, c'est porter un projet personnel qui a pour but d'être sa source de revenu. Quoi de plus motivant comme challenge à relever ? Un projet très impliquant, des enjeux importants, une adrénaline constante, l'entrepreneuriat s'avère être une expérience des plus excitante qu'une personne puisse vivre. Certes, le stress et le surmenage sont en embuscade dans ce challenge, mais cela fait partie du jeu 😊.

4 – Entreprendre pour l'argent

En début d'aventure, l'entrepreneur ne gagne pas d'argent. Cette période peut souvent durer 1 an. Cependant, après cette période de lancement, l'entrepreneur voit souvent ses revenus décupler rapidement si son entreprise fonctionne bien. C'est ainsi que des entrepreneurs arrivent à avoir un bon confort matériel en revendant par exemple leur entreprise et de réaliser leur rêve par la suite (tour du monde, retraite anticipée,...).

5 – Entreprendre pour donner du sens

Souvent les entrepreneurs sont d'anciens salariés en quête de sens dans leur vie. J'ai trouvé un [article](#) illustrant parfaitement cette situation sur l'excellent blog [Envie d'Entreprendre](#). Entreprendre permet de faire ce que l'on désire vraiment car, étant son propre chef, il est réellement possible de faire des choix. Entreprendre devient alors un choix de vie, une vie de choix qui permet l'accomplissement de soi.

Voici un podcast que j'ai beaucoup apprécié sur de bonnes raisons d'être entrepreneur plutôt que salarié et que je vous conseille [d'écouter](#).

De plus j'ai eu l'occasion d'interviewer le jeune entrepreneur Sébastien Chatelier, fondateur de la société Animagora, qui nous donne ses impressions et ses conseils sur l'entrepreneuriat dans [cet article](#). N'hésitez pas à y jeter un coup d'œil 😊.

Et pour vous, qu'est ce qui vous motive de devenir ou d'être entrepreneur ?



Originaire de l'île de la Réunion, Jérôme a fait des études d'école de commerce, grâce auxquelles il a pu voyager en Asie, Océanie, Europe et très prochainement Amérique du Nord. Ces voyages lui ont permis de rencontrer de grands voyageurs et des entrepreneurs. C'est de là que vient son blog [Pourquoi entreprendre](#) sur lequel il partage ce qui est pour lui un des leviers les plus puissants du développement personnel : l'entrepreneuriat.

V. Efficacité

1. Sept jours pour réussir son réveil matinal

Par Jean-Philippe de [Révolution Personnelle](#).



Il existe une stratégie très précise pour devenir quelqu'un de matinal et ce système fonctionne avec une incroyable efficacité. Si vous réussissez à l'appliquer, vous n'aurez pas besoin d'acheter mon guide du [Réveil ultra matinal](#) que je viens de publier sous forme d'ebook.

“Être matinal” inclut également le fait de bien dormir pour être frais le matin. Donc, je vais m'attacher à vous donner des astuces peu connues du public mais incroyablement efficaces. Votre vie pourrait ainsi changer du jour au lendemain. 😊

Alors, suivez scrupuleusement chaque étape. Vous avez à réaliser une action par jour. Ne soyez pas surpris par le caractère original des trucs que je vous livre ici mais ces petits secrets viennent de la sagesse populaire millénaire. Je vous promets qu'au bout du 7ème jour vous serez un matinal comme vous ne l'avez jamais été.

Je vous promets un réveil en feu d'artifice... et je pèse mes mots.

1er jour

Il vous faut tout d'abord posséder un bon matelas. Vous ne pouvez pas devenir un lève-tôt si votre confort nocturne n'est pas à son maximum. Alors, n'hésitez pas à investir dans une couche de grande qualité qui restera ferme lorsque vous serez allongé mais dont l'enveloppe sera délicate, facile à ouvrir. Pourquoi ?

Parce qu'avec un objet coupant (couteau ou cutter) vous ferez une petite incision (environ 15 cm) en son centre et dans le sens de la longueur, afin que l'aération soit parfaite. Trop souvent, les matelas

gardent notre transpiration qui, au fil du temps peut provoquer toutes sortes d'allergies ou d'odeurs, ce qui est peu confortable pour passer une bonne nuit.

2ème jour

Il vous faut aussi un excellent oreiller, c'est primordial. Ceux en vente dans les différents magasins spécialisés ne sont pas parfaits, loin de là. Ils ont tous de petits défauts – trop mou ou trop dur – qui risquent de nuire à la qualité de votre sommeil. Non, la meilleure solution, c'est de faire confiance à la nature et de confectionner vous-même votre propre oreiller.

C'est très simple. Allez à votre supermarché acheter de la farine. Elle est à la fois ferme et assez souple pour bien caler et protéger votre nuque lors de vos nuits. Achetez-la bien blanche et remplissez-en un sac en plastique transparent (très important) d'une taille légèrement supérieure à celle de votre tête. Si, avec le temps, la couleur de la farine change, vous saurez qu'il est temps de la remplacer.

3ème jour

Une autre astuce du temps passé, maintenant quelque peu oubliée, est à redécouvrir pour ses propriétés calmantes. Cela vous sera peut-être quelque peu difficile à dénicher mais en cherchant bien vous trouverez où acheter une bouillotte. Choisissez-la de grande taille, en fait, la plus grande possible. Assurez-vous que le bouchon soit bien en métal, pas en plastique. Lorsque vous la remplirez d'eau brûlante, l'effet relaxant sera garanti.

4ème jour

Peu de personnes le savent mais les paupières sont une zone particulièrement importante de notre corps à ne pas négliger. Leur sensibilité à la lumière peut vous empêcher de passer une excellente nuit. Pour cela, nous procéderons en deux petites étapes.

Pour relaxer cette très fine couche de peau qui recouvre nos yeux lorsque nous dormons, rien ne vaut mieux qu'un bon onguent du temps de nos grands-mères. Ainsi, la pulpe des tomates possède des propriétés calmantes remarquables mais comme j'ai conscience que vous n'allez pas tous les soirs préparer vos tomates, par expérience, je me suis rendu compte que le ketchup bio produisait exactement le même effet. En vous couchant, ayez donc votre tube de ketchup à portée de main.

5ème jour

Cela va vous paraître un petit peu surprenant mais la prochaine étape dans cette préparation est de passer à votre banque. Quel rapport avec une bonne nuit et un réveil matinal ?

Encore une fois, la sagesse populaire l'emporte. Vous vous souvenez que nos aïeux dormaient mieux en sachant que leurs économies étaient dissimulées sous leur matelas ? Eh bien, ça marche. C'est comme "gravé" dans nos gènes, c'est ancré psychologiquement en nous. Essayez et vous verrez. Bien sûr, vous n'avez pas besoin de vider votre compte en banque mais, plus vous utiliserez d'argent liquide – en petites coupures – plus vous dormirez à poings fermés. Pour un effet puissant, plusieurs milliers d'euro suffiront.

6ème jour

Vous allez maintenant créer votre rituel du soir. C'est essentiel pour réussir un réveil tonitruant. Ainsi, suivez méticuleusement les étapes suivantes :

- Remplissez votre bouillotte d'eau extrêmement brûlante, mais fermez à peine le bouchon de métal et posez-la délicatement sur une chaise à proximité de votre lit.
- Glissez vos euro dans la fente du matelas que vous avez faite auparavant et allongez-vous confortablement juste au-dessus des billets. Vous sentez ce feeling de bien-être qui vous envahit ?
- Badigeonnez abondamment vos paupières avec le ketchup et sentez comme une douce somnolence s'empare de vous.

Mais, juste avant de vous endormir, sur votre téléphone portable, réglez l'alarme composez le numéro programmé de police-secours et d'une voix déjà endormie, annoncez au commissaire de garde ce soir là que vous avez découvert la planque d'un dangereux terroriste international. Donnez alors votre propre adresse et endormez-vous comme un bébé.

7ème jour

A l'aube du 7ème jour, tout ce travail que vous avez effectué en amont paiera enfin. (Et ne me remerciez pas)

A 5h00 du matin, lorsque les troupes d'élite de la police, sous les ordres du commissaire de garde, fracasseront votre porte d'entrée, vous vous éveillerez légèrement, terminant ainsi naturellement votre cycle du sommeil. Lorsqu'ils feront irruption dans votre chambre, armes aux poings et projecteurs braqués nerveusement sur vous, vous ne pourrez pas ne pas vous réveiller, ce qui était bien le but recherché, non ?

D'ailleurs, lorsque vous ouvrirez les yeux, le ketchup dégoulinera sur votre visage et sur votre pyjama créant des taches bien rouges et un effet sympathique. La vue de ces blessures sanguinolentes et de vos paupières ensanglantées ne fera que paniquer un petit peu plus la police.

Vous serez alors jeté vigoureusement hors du lit, le complément idéal à un réveil tonique.

Après une perquisition rapide, lorsqu'ils découvriront que vous financez vos activités terroristes en dealant de la cocaïne et que vous planquez la "dope" dans votre oreiller, ils pourront alors vous plaquer au sol pour vous passer les menottes puisqu'ils auront maintenant une "preuve matérielle" contre vous.

Fouillant votre lit, ils en découvriront une autre ! L'argent sale de votre trafic dissimulé dans votre matelas. Le commissaire, bien moins nerveux maintenant, s'exclamera alors avec satisfaction que vous êtes vraiment un idiot et que cette affaire est une des plus faciles et plus rapides qu'il n'ait jamais eu à régler. Très content de lui-même, il s'en assoira de soulagement sur la seule chaise disponible.

Sous la pression du poids de notre commissaire, le bouchon de la bouillotte jaillira comme un bouchon de champagne, créant un nouveau début de panique dans la chambre, heurtant une nuque ou un visage, ce qui provoquera des cris, un "chef, je suis touché !", des gâchettes enclenchées et des armes pointées dans toutes les directions.

Mais au même instant, le commissaire, maintenant lourdement assis, ajoutera à la panique en hurlant de douleur, son séant ébouillanté au 3ème degré par l'eau chaude, bondissant alors dans tous les sens, bousculant tout le monde, y compris le policier chargé de tester (avec sa langue) la qualité de la dope. La farine s'envolera dans tous les sens, créant un touchant effet "nuit de Noël" dans votre chambre. Des coups de feu très imprécis s'ensuivront, mais vous toujours au sol, ne risquerez rien. Ne vous en faites pas. Respirez calmement.

Dans toute cette panique, il n'en faudra pas plus pour que le plus futé des policiers ne crie, comme dans les bonnes vieilles séries B, qu'une bombe va exploser et ainsi tout notre petit monde, blanchi à la cocaïne farine, repliera en désordre hors de la chambre à explosion et vous laissera seul, tranquillement allongé sur le sol mais bien réveillé.

Après quelques étirements, vous pourrez aller faire un brin de toilette (le ketchup enfariné, ça colle) et vous pourrez commencer votre journée... d'un très bon pied.

Épilogue

Maintenant il vous reste 2 solutions :

Soit vous suivez ces 7 étapes pour un réveil canon et comme vous l'avez noté, la méthode parle d'elle-même. Si après l'avoir testée, vous ne seriez pas satisfait à 100% par le résultat, je m'engage sur l'honneur à vous rembourser les frais de ketchup.

Soit vous n'êtes pas du genre à recevoir chez vous tôt le matin, dans ce cas je vous encourage à acquérir mon autre méthode, beaucoup plus conventionnelle, [Réveil ultra matinal](#) (les forces de police ne sont pas incluses dans le prix).

De plus, si vous vous abonnez à ma newsletter, vous pourrez bénéficier d'un coupon de réduction de 5 euro à valoir sur le prix du guide. Et 5 euros, ce n'est pas rien. C'est le prix de 2 tubes de ketchup.

(Photo : [Mateus 27:24&25](#))

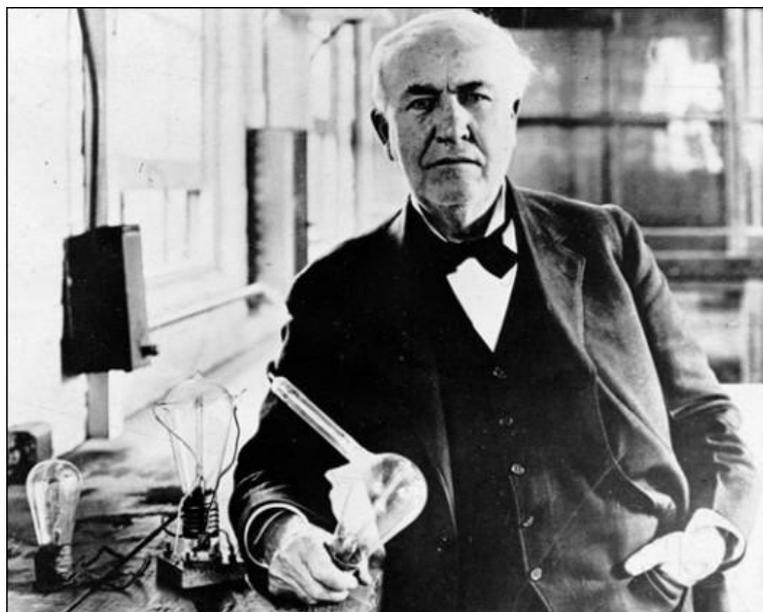


Si vous avez aimé cet article de Jean-Philippe Touzeau, vous pouvez le retrouver sur [Révolution personnelle](#). Son blog a pour but de vous aider à modifier par petites touches votre vie de tous les jours ou alors carrément, à redéfinir votre existence. Il partage avec vous son expérience afin que, vous aussi, vous changiez votre vie pour la rendre plus agréable. Toute sa philosophie est résumée dans son ebook, [Êtes-vous une sardine ?](#)

[Développement Personnel.org](#)

4. Ces autodidactes qui réussissent

Par Argancel de [Céclair!](#)



2. Thomas Edison, célèbre autodidacte inventeur de l'ampoule électrique

On parle souvent avec admiration de ces savants ou entrepreneurs de renom arrivés au sommet de leur art de manière autodidacte, sans diplôme significatif. Qu'ils s'appellent **Thomas Edison**, inventeur aux mille et un brevets, **Charles Darwin** et sa théorie de l'évolution ou **Steve Jobs**, le leader d'Apple, tous ont su se former par eux-mêmes à l'écart des institutions éducatives. Et leur réussite témoigne de l'efficacité que peut avoir ce mode d'apprentissage, qui est pourtant moins facile à mettre en oeuvre et moins coté que la voie royale de l'éducation supérieure.

Mais quelles sont donc les particularités de ce mode de formation qui leur ont permis de mieux réussir que la plupart des élèves encadrés? C'est la question à laquelle on va tenter de répondre dans cet article...

Etre autodidacte, c'est quoi?

Tout d'abord, pour bien comprendre notre sujet, nous devons nous mettre d'accord sur le terme **autodidacte**, et donc **autodidaxie**. Non content de la définition de Wikipedia, c'est dans le livre [Les nouveaux autodidactes](#) de Georges Le Meur que j'ai trouvé la meilleure piste. On y lit que l'autodidaxie est une « **démarche formative non soumise à un tiers [...] librement décidée et dirigée complètement par l'acteur social lui-même. Il se forme sans confier à un intermédiaire éducatif aucune des responsabilités de son apprentissage. Donc de fait apparaît nettement l'absence d'hégémonie d'une autorité pédagogique extérieure [...] cela ne signifie pas qu'elle n'en appelle pas à d'autres personnes. A cet effet, nous rappelons que la permanente quête des experts apparaît primordiale tout au long de la recherche** » .

On voit donc que la principale qualité d'un autodidacte est d'être le **seul responsable** de sa formation, même s'il peut de temps en temps demander conseil à des experts. C'est à lui qu'incombe le choix des disciplines à traiter, la recherche des sources d'information, le maintien de son rythme de travail et la validation de ses acquis. Cela fait beaucoup pour un seul homme, mais ceci a le mérite d'épargner l'élève des nombreux défauts du système éducatif.

Les rigidités du système éducatif

L'un des plus grands défauts du système éducatif classique est lié à sa qualité intrinsèque d'**éducation de masse** qui lui donne une trop grande **rigidité**. L'enseignement doit permettre de couvrir de manière quasi exhaustive les matières enseignées de façon à donner la possibilité aux élèves de se spécialiser dans toutes les sous-matières possibles, sans parler de la légendaire culture générale que tout bon élève doit acquérir.

Il faut donc du **rendement**, et si un des élève est complètement perdu ou a envie d'aller plus en profondeur et d'expérimenter dans le sujet en cours? Pas le temps, on doit déjà passer au sujet suivant! Ce bourrage de crâne fait que les élèves ne peuvent même pas apprécier le sujet et se poser des questions sur ce qu'ils apprennent. Ils ne sont plus intéressés que par l'obtention du diplôme afin qu'on les laisse tranquilles et qu'ils puissent enfin tout oublier. Ce mode d'apprentissage n'est **pas naturel**. Les élèves sont poussés à étudier superficiellement et à contre-cœur.

A la différence des institutions éducatives, en autodidaxie, on fait dans l'artisanat, et ça change tout!

L'autodidacte est passionné

Comme l'autodidacte n'est pas forcé d'apprendre, que la décision lui appartient, il développe généralement une réelle **passion** pour son sujet d'étude, et c'est un critère essentiel pour son succès. L'intérêt prononcé qu'il éprouve fait que sa **motivation** vient plutôt de l'intérieur que d'une quelconque bonne note ou de la reconnaissance d'un tiers. Ceci lui permet d'être plus endurant et plus résistant aux critiques. Armé de ses modèles de réussite et de ses rêves, sa détermination est supérieure à celle des élèves encadrés. L'autodidacte sait ce qu'il veut et agit en conséquence.

Cet alignement entre le moi émotionnel et ses activités permettent à l'autodidacte d'atteindre régulièrement l'**état de flot**, ce légendaire état d'efficacité suprême où le sujet est totalement absorbé par ce qu'il fait. Dans ces moments, aucune petite voix intérieure ne vient entrer en conflit avec son raisonnement. La procrastination et la frustration liés au manque d'intégrité n'ont pas leur place.

Parfois, tout cela peut même ressembler à de l'**obsession**, l'apprenant vivant pour sa passion, qui lui procure une capacité de travail énorme. Ainsi apprend-on que Thomas Edison vivait dans son laboratoire et ne dormait que quatre heures par nuit. Il disait être capable de travailler 48, voire 72 heures d'affilée!

Cet intérêt exacerbé pour la matière étudiée fait que l'élève se met aussi à rechercher constamment dans son environnement de quoi alimenter sa connaissance. Du coup, la frontière entre les moments d'étude et de la vie courante s'estompe. Et en particulier, l'autodidacte ne perd jamais une occasion de pratiquer ce qu'il a appris.

L'autodidacte pratique

On associe bien souvent l'autodidaxie à l'apprentissage par la pratique, et à juste titre. Comme il n'a pas besoin d'encadreur, l'autodidacte peut étudier la partie théorique des cours n'importe où. Il est donc libre d'aller se former là où il peut pratiquer. C'est un avantage énorme car cela lui permet de confronter très régulièrement les modèles théoriques qu'il a en tête aux objets réels, se rendant mieux compte des **approximations** qui ont été faites sur ses supports d'apprentissage. Cette démarche est très différente de celle du mangeur de livres qui ne se réserve la partie pratique que dans un futur hypothétique (le passage à la vie professionnelle par exemple).

Le lien constant avec la réalité lui donne une certaine **sécurité** face aux erreurs d'interprétation qu'il aurait pu faire en puisant le savoir uniquement dans les livres. Il se rend mieux compte de ce qui est futile et de ce qui est essentiel, son **esprit critique** s'éveille. A force de pratiquer, il apprend à faire la part entre les textes contradictoires afin de dégager pour lui-même ce qu'il considère comme admi.

Notons aussi que certains savoirs manuels sont très difficiles à coucher sur le papier, ou même sur des support multimédia. Pratiquer sera donc non seulement utile pour dégager le vrai du faux mais également pour **apprendre plus naturellement** en vivant corps et âme l'activité visée. Plongé dans une situation réelle, il aura l'impression que ce qu'il apprend a une réelle fonction, ce qui améliorera de beaucoup sa motivation.

L'autodidacte explore

Libéré des pressions institutionnelles, l'autodidacte a le champ libre pour mener ses recherches là où bon lui semble. Il n'est pas obligé de suivre le chemin conventionnel de l'étudiant encadré qui doit se concentrer sur l'obtention du diplôme.

Il en ressort une **curiosité insatiable** qui le pousse sans cesse à l'acquisition de compétences multiples souvent mêlées. Cela lui donne plus de chances d'aborder son sujet sous plusieurs perspectives, et donc plus de chances de voir des choses qui auraient échappées aux experts. Son profil singulier nourrira une **créativité abondante** lui permettant d'**innover** et de développer son **propre style**.

Remarquez ici que pour être efficace, l'autodidacte devra veiller à se **discipliner**, en trouvant un équilibre entre dispersion et concentration. Il est évident qu'apprendre sans cesse de nouveaux savoirs de manière superficielle est contre-productif.

Conclusion

Comme on le voit, le principal atout de l'autodidacte est la **liberté** que lui procure ce mode d'apprentissage. Il peut ainsi apprendre ce qui lui tient à coeur, aller pratiquer sur le terrain et organiser son parcours comme il l'entends. Mais c'est aussi un mode d'apprentissage exigeant : l'autodidacte doit être capable de **s'automotiver** et de se **discipliner** pour avancer. Il doit lui-même trouver ses supports d'étude et faire la part entre le futile et l'essentiel, notamment en pratiquant le plus souvent possible.

S'il arrive à trouver son rythme tout en restant exigeant avec lui-même, l'étudiant autodidacte aura alors initié une habitude propre à lui assurer une **autoformation permanente**. Il aura alors mis toutes les chances de son côté pour faire partie des grands de ce monde.

Pour plus d'exemples de personnalités autodidactes célèbres et inspirantes, je vous invite à lire le Hall of fame (<http://www.autodidactic.com/profiles/profiles.htm>) du site Autodidactic Press.



*Argancel est l'auteur du blog [C'éclair! L'efficacité au quotidien](#) où il partage des méthodes, astuces et logiciels divers pour s'améliorer. Il réside actuellement à **Ile Maurice** après avoir travaillé dans plusieurs pays, le mieux étant de lire la page [A propos](#) de son blog pour découvrir son parcours. Ah, un dernier détail : il est aussi à l'origine du site [developpementpersonnel.org](http://www.developpementpersonnel.org)*

5. Comment se concentrer et être 100% productif

Par Olivier Leroux du [blog d'Olivier Leroux](#).

Avez-vous parfois du mal à vous mettre au travail ?

Vous arrive-t-il de terminer la journée et de vous rendre compte que vous n'avez pas produit grand chose ?

Vous demandez-vous parfois à la fin de la journée si vous avez vraiment été productif ?

Je suis passé par là...

Auparavant, j'étais incapable de terminer quoi que ce soit, sautant d'un projet à l'autre, ne pouvant m'empêcher de surfer au lieu de travailler...

Je savais que ma productivité n'était pas bonne mais la révélation fut quand même douloureuse quand je me suis mis à mesurer ma productivité 24h/24.

Le choc : je ne passais même pas 20% de mon temps sur des tâches productives... Pas étonnant que je n'accomplissais jamais rien...

J'ai décidé qu'il fallait changer tout cela et j'ai développé une méthode qui me permet aujourd'hui de passer 75 à 85% de mon temps sur des tâches productives.

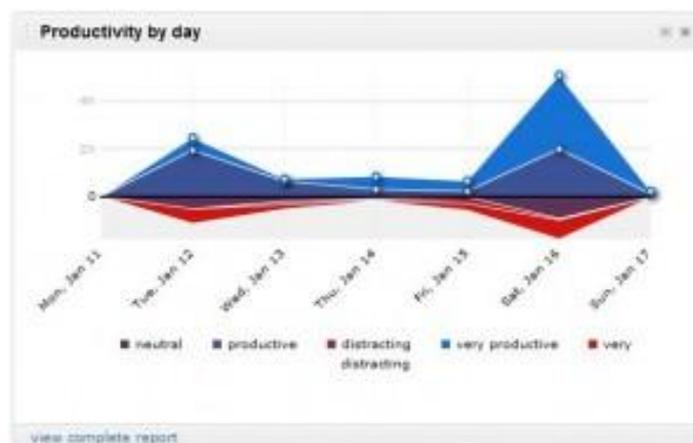
Voici la méthode en 3 étapes :

1. Mesurez votre productivité automatiquement

« *Ce qui se mesure se gère.* » - Peter Drucker

Vous pouvez mesurer efficacement votre productivité sans devoir y penser en utilisant l'outil [Rescue Time](#).

Cet outil va garder une trace de chaque action que vous réalisez sur votre ordinateur 24h/24 et classer automatiquement chaque action dans une catégorie et dans un niveau de productivité (de très distrayant à très productif).



Par défaut, il se peut qu'il classe mal certaines tâches.

Par exemple, eBay est considéré comme 'très distrayant' par défaut, mais si vous êtes un vendeur professionnel qui utilise eBay pour travailler, ce n'est pas correct. Heureusement, vous pouvez modifier cela très facilement dans les paramètres. Personnellement, j'utilise la version gratuite et cela me convient parfaitement.

Mesurer votre productivité va vous permettre de savoir où vous en êtes et de réagir en conséquence. De plus, lorsque vous progresserez, vous l'observerez avec précision et cela vous encouragera encore plus !

2. Prioritisez et Planifiez

« *Planifier, c'est amener l'avenir dans le présent, afin de pouvoir y faire quelque chose maintenant* ». - **Alan Lakein**

Si vous voulez diriger votre vie, plutôt que laisser les autres le faire à votre place, il vous faut planifier. En effet, si vous ne savez pas ce que vous allez faire de votre journée, il y a fort à parier que de nombreuses personnes trouveront quelque chose pour occuper votre 'temps libre' ou alors que vous vous ennuierez.

Dans un cas comme dans l'autre, vous n'accomplirez rien pour vous...

Faites votre devoir :

- a) Prenez une feuille et notez les 10 tâches les plus importantes à réaliser compte tenu de vos objectifs long terme (voir 'Horizons Temps' dans [La Stratégie du Dauphin](#))
- b) Divisez une page en 4 rectangles et nommez les 'A – Important et Urgent', 'B – Important et Pas Urgent', 'C – Pas Important et Urgent' et 'D – Ni Important Ni Urgent'
- c) Classez vos tâches dans chacun de ces rectangles en fonction de leur urgence et de leur importance (pour juger de ce qui est important, il vous faut vous libérer de l'émotionnel et juger ce que chaque tâche vous apportera réellement en termes de résultats)
- d) Barrez chaque tâche de la catégorie D (vous ne les ferez pas, car elles n'ont aucun intérêt)
- e) Concentrez-vous sur les tâches A et B et décidez de quand vous allez les réaliser (utilisez un agenda ou apprenez la méthode Getting Things Done (GTD))
- f) Pour les tâches de la catégorie C, apprenez à dire NON

C'est bien de mesurer mais si vous ne décidez pas d'un moment où vous allez vous mettre au travail, vous ne progresserez pas !

Essayez la planification pendant une semaine et vous serez surpris du nombre de choses que vous accomplirez en peu de temps !

3. Concentrez-Vous

Lorsque vous travaillez, il est important d'être concentré sur ce que vous faites. La concentration vous permet d'être plus efficace, de faire moins d'erreurs, de réaliser plus en moins de temps et de mieux apprécier votre travail.

Malheureusement, que vous soyez chez vous, ou pire, en open space, les distractions sont intempestives...

A chaque fois que quelqu'un vous interrompt, que le téléphone sonne, que vous rêvassez ou surfez sur internet, non seulement vous perdez du temps mais le risque d'erreur augmente.

Voici une méthode qui m'a permis, à elle seule, de doubler ma productivité (mesurée grâce à Rescue Time entre autre) :

a) *Ayez une bonne hygiène de vie*

- Mangez sainement, en quantités raisonnables et pas trop tard (mauvais pour le sommeil)
- Dormez minimum 8h par nuit

b) *Transformez votre espace de travail en havre de fraîcheur*

- Rangez votre bureau (et laissez un minimum de choses distrayantes à portée de vos yeux)
- Faites en sorte que la pièce soit aérée (le cerveau a besoin d'oxygène 'frais' pour vous permettre de vous concentrer)
- Ayez suffisamment d'eau à disposition (l'hydratation est très importante pour les facultés du cerveau)
- Si possible faites savoir à votre entourage que vous ne souhaitez pas être dérangé (jusque midi par exemple)
- Éteignez votre téléphone portable et mettez votre téléphone sur répondeur automatique

c) *Isolez-vous virtuellement et détendez-vous*

- Portez un casque ou des écouteurs et écoutez des sons blancs pour masquer le capharnaüm ambiant.

Les sons qui viennent de la rue ou de vos collègues sont mauvais pour votre productivité et les sons blancs vous détendent ce qui est très bon pour la concentration. Vous pouvez facilement trouver des sons blancs sur Youtube (en tapant 'white noise sounds' par exemple) et je vous conseille ceux sans musique.

OU

- Portez un casque et écoutez de la musique classique

Des études tendent à prouver que la musique classique améliore les performances mentales. En ce qui me concerne, j'utilise des sons blancs pour toutes mes tâches, sauf pour celles qui demandent de la créativité (comme l'écriture par exemple).

Lorsque j'écris, je préfère la musique classique (essentiellement Bach et Vivaldi, mais j'écoute de tout)

d) *Concentration maximale*

- Paramétrez Rescue Time en 'Get Focused' (Rescue Time va alors bloquer tous les sites considérés comme 'non productifs')
- Utilisez [Egg Timer](#) et lancez-le pour la durée que vous avez dédiée à la tâche en question et ne faites RIEN d'autre jusqu'à ce que le temps soit expiré !

Cet outil pourtant très simple fait des miracles pour moi.

Je sais que je peux me concentrer à 100% sur la tâche car le bip qui indique que le temps est écoulé me prévient assurément qu'il est temps de passer à autre chose ou de faire une pause.

Et chaque minute qui passe me remplit de fierté car je sais que ces minutes sont productives ce qui fini en apothéose lorsque le temps est écoulé par un sentiment d'estime de moi renforcé.

Essayez cette méthode et vous m'en direz des nouvelles !

En tout cas, pour moi elle a fait des merveilles et je l'utilise depuis plusieurs mois avec succès.



Olivier Leroux est consultant, formateur et conférencier. Passionné depuis toujours par le développement personnel, la communication, la psychologie et la performance humaine il a décidé d'en faire profiter ceux qui ont les mêmes centres d'intérêt via [son blog](#).

Développement Personnel.org



6. Comment se libérer de la procrastination ?

Par Hugo de [99monkeys](#).

Vous arrive-t-il souvent de remettre vos actions au lendemain ? de ne pas avoir l'énergie pour entreprendre un nouveau projet ? C'est que vous souffrez de procrastination. Rassurez-vous, c'est très humain, et il existe des solutions éprouvées.

D'abord, il faut différencier les tâches mineures, sans intérêt (comme faire le ménage) de celle importantes et ayant un impact sur votre vie.

Pour les premières, c'est justement parce qu'il n'y a pas d'enjeu que vous n'avez pas envie de les faire. La seule solution est de se dire qu'il vaut mieux s'en débarrasser rapidement pour être tranquille. Cela dit, certains conseils donnés plus bas peuvent s'appliquer, par exemple réduire en plus petites tâches.

Je parlerai donc surtout des actions qui :

- soit sont ennuyeuses mais impératives (comme faire sa déclaration d'impôts)
- soit peuvent avoir un impact positif sur votre existence (comme entreprendre un nouveau projet, faire du sport, acquérir des compétences, chercher à évoluer professionnellement...)

Quand procrastinez-vous ? Quelles sont les solutions ?

Les signaux d'alerte de la procrastination peuvent être variés. Par exemple, vous commencez par faire des activités annexes, pas vraiment utiles. Alors que vous deviez vous atteler à un projet personnel important, vous décidez de ranger votre bureau. Même si c'était nécessaire, c'est souvent un échappatoire. Ou bien vous démarrez un nouveau projet, alors qu'un autre était déjà en cours. D'où l'importance d'avoir un espace de travail toujours prêt, et de se concentrer sur le projet le plus important.

L'être humain est conditionné pour rechercher le plaisir, et pour toujours préférer un plaisir immédiat, à un autre plus lointain. C'est ce qui arrive quand on aurait du démarrer un travail, mais qu'on se met à consulter le programme télé, ou à penser à une glace dans le congélateur. Le cerveau reptilien voit cela comme globalement positif, même si cela va vous causer du retard, et finalement être négatif au bout du compte. Promettez vous donc une petite récompense, lorsqu'une petite étape sera atteinte.

Une autre cause peut être le perfectionnisme. Si on se dit que le résultat va être évalué par d'autres personnes, que cela doit être parfait, c'est finalement tout ou rien. La tâche peut être alors démarrée, mais comme le résultat doit être parfait, cela devient trop long et pénible, et finalement on abandonne. Après quelques expériences similaires, pour éviter un nouvel échec le « tout ou rien » devient simplement rien. Soyez plus pragmatique, il vaut mieux viser un résultat simple qui répond juste au besoin.

Autres raisons plus profondes

La peur de l'échec est facteur majeur de procrastination. Cette peur peut même être totalement inconsciente, masquée par des prétextes. Et elle est souvent injustifiée. J'expliquerai dans d'autres articles comment on peut considérer consciemment les risques, et choisir son état d'esprit, afin de faire disparaître cette peur.

La peur de la difficulté est assez semblable, provenant parfois d'un manque de confiance injustifié dans ses capacités. La progression vers le but que vous souhaitez atteindre passe par l'acquisition de nouvelles compétences, et par une sortie hors de votre zone « de confort ».

La peur de la réussite est plus surprenante. C'est pourtant une des causes qui fait que vous ne démarrez pas un projet, qui pourtant vous tient à coeur depuis longtemps. Très inconsciemment, on se dit qu'on ne mérite pas l'objectif visé, que cela va engendrer de nouvelles responsabilités, ou une attente supérieure de la part des autres, voire des regards envieux. Prenez alors le temps de bien regarder en face ces appréhensions. Vous verrez qu'elles vont fortement diminuer !

4 étapes simples pour passer à l'action (et aller jusqu'au bout)

1. **Demandez vous sincèrement quelle est la tâche la plus importante.**
Parmi celles à faire, ou bien une tâche vraiment importante à laquelle vous n'aviez pas encore pensé (du moins consciemment).
2. **Quelle action peut le plus changer le cours de votre vie ?**
Grâce à cela, vous allez bien sûr progresser plus vite dans vos aspirations. Mais aussi, le fait d'avoir le résultat clairement en tête va garantir votre motivation.
3. **Divisez en petites bouchées, un peu chaque jour.**
Fixez-vous des objectifs et des échéances clairs, faisables dans le temps imparti. Chaque petit succès remotive.
4. **Passez à l'action.**
Faites quelque chose immédiatement. Une fois que vous êtes lancés, les choses paraissent plus faciles, et vous y prenez goût.
5. **A chaque étape, accordez vous une récompense.**
Une bonne tasse de thé, un fruit, une sortie dehors, ce que vous voulez.
Et une fois la tâche totalement accomplie, célébrez votre réussite. Regardez ce que vous avez achevé, soyez fier de vous. Et prenez une grosse récompense !

Règles qui facilitent l'accomplissement

- Si la tâche est très rapide, ou si vous disposez du temps nécessaire pour le faire tout de suite, dites : « je le fais maintenant ! »
- Comparez ce que vous ressentiriez en n'agissant pas, à ce que vous allez éprouver plus tard en agissant
- Pour ne pas risquer de procrastiner en vous mettant à ranger le bureau, toujours avoir un espace de travail ordonné, avec les outils bien sous la main
- Prendre une posture positive : tête haute, épaule en arrière, un sourire, et c'est parti !
- Après chaque pause, se remettre dans la dynamique en disant : « on en remet un coup ! » (à adapter selon votre langage 😊)
- La perfection n'existe pas. Essayer de l'atteindre est souvent néfaste. Il vaut mieux commencer le brouillon d'un projet que de ne rien faire du tout.
- Si le travail semble difficile, dites-vous que vous faites juste un bout d'essai, sur une courte durée. En général, vous vous apercevrez que ce n'est pas si dur, et que ça devient plus intéressant.
- Prêt ? Feu ! Visez.
Tirez d'abord, et visez ensuite rapidement en fonction du résultat. C'est souvent du gâchis et un risque d'abandon que de planifier trop longuement, avant de passer à l'action.
- Si l'on se remémore des échecs précédents, cela ne doit pas être un facteur de découragement. Le succès est toujours précédé de nombreux échecs. L'important est la façon dont on gère ses erreurs, et ce qu'on en retient.

Qu'attendez-vous pour passer à l'action ? **Agissez maintenant !**



99 monkeys est un blog traitant le développement personnel. Motivation, accomplissement, budget, gestion du temps, vie plus saine... les thèmes sont nombreux.

Comme beaucoup de gens il est parti de très loin. Quand il avait une vingtaine d'années, il se laissait mener par les événements, sans savoir où il allait. Vie professionnelle chaotique, vie sentimentale peu satisfaisante, pas de motivation pour entreprendre grand chose. Puis il a découvert des auteurs sur le développement personnel, et appris qu'ils étaient passés par les mêmes problèmes, pour finalement les résoudre un par un et mener une vie extrêmement satisfaisante, voire carrément exaltante.

Petit à petit, en écoutant beaucoup d'enregistrements de conférences, et en lisant de nombreux ouvrages sur ces sujets, et surtout en mettant en pratique ces enseignements, il a commencé à en récolter les fruits. Aujourd'hui, même s'il lui reste encore des points à améliorer, il a un job stable et intéressant, des revenus confortables, une vie saine et organisée, dans un corps sain, et... il a même trouvé l'amour !

Il souhaite partager ici tout ce qu'il a appris, pour vous aider à mener une vie qui vous inspire, plus facile et épanouissante, celle que vous méritez.

Développement Personnel.org



7. Mais comment tu fais pour faire tout ça ?

Par Frédérique Canevet de ConseilsMarketing.fr.



“**Mais comment tu fais pour faire tout ça ?**” : Cette phrase je l’entends régulièrement...

En effet lorsque je discute avec des amis, des blogueurs, mes collègues de travail... et que je leur explique tout ce que je fais (professionnellement et personnellement) **ils se demandent parfois comment je trouve le temps de faire tout cela !**

Et donc, lorsque **Alexandre Filipiak de ceclair.fr** m’a demandé de contribuer au 1er eBook du Forum DeveloppementPersonnel.org (disponible très prochainement), j’ai tout de suite pensé à faire cet article où **je vais essayer de vous donner quelques uns de mes “trucs” pour réaliser mes objectifs**, sachant que vous le verrez tout au long de la lecture **il n’y a pas de méthode miracle, la solution EST EN VOUS...**

En effet je ne suis pas plus intelligent que la moyenne, mais j’ai peut être un plus de volonté, je me donne peut être un peu plus les moyens de réaliser mes objectifs... **mais par-dessus tout j’aime ce que je fais...**

En revanche, pour y arriver, il existe quand même **quelques bonnes pratiques et petits trucs qui vont vous permettront de gagner de temps et d’être plus efficace.**

Voici donc 6 conseils que je pourrais vous donner si vous aussi vous avez décidé de changer ou de monter un projet qui vous tient particulièrement à cœur.

1 – Avoir des priorités claires et définies.

La plupart des gens autour de moi disent souvent des phrases comme :

- “J’aimerais bien faire ceci...”
- “Ah, ça serait bien si je pouvais faire ça...”,
- “J’en ai marre de ce boulot, si seulement...”
- ...

Mais au fond d'eux même cela reste juste un rêve, un fantasme... qui leur permet de rester dans leur situation actuelle et finalement de s'y sentir bien, sauf le jour où il y aura la goutte qui fera déborder le vase et qui les "forcera" à changer.

En effet, l'inertie reste encore la situation la plus simple, et se laisser porter par les événements est tellement plus agréable...

Mais ce n'est pas comme cela que l'on arrive à changer sa situation et à évoluer. Pour cela **il faut DECIDER de changer pour ne plus être spectateur de sa vie, mais être un acteur de son destin.**

Cela n'a l'air de rien, mais **décider de prendre son destin en mains réclame une bonne dose de courage.**

Pour vous en convaincre, **accordez-vous une petite après midi pour faire le point sur votre situation, et analyser ce qui devrait être changé...** et vous vous rendrez vite compte que changer nécessite souvent de bousculer vos petites habitudes et votre confort de vie...

Dès lors, vous devez passer un contrat avec vous-même, et écrire noir sur blanc ce que vous aller faire pour changer la situation.

C'est très important d'avoir un écrit sur cet objectif comme par exemple:

- **une To Do List sur votre bureau,**
- **un message sur un tableau blanc,**
- **un papier collé sur votre écran de PC ou votre frigo**
- ...

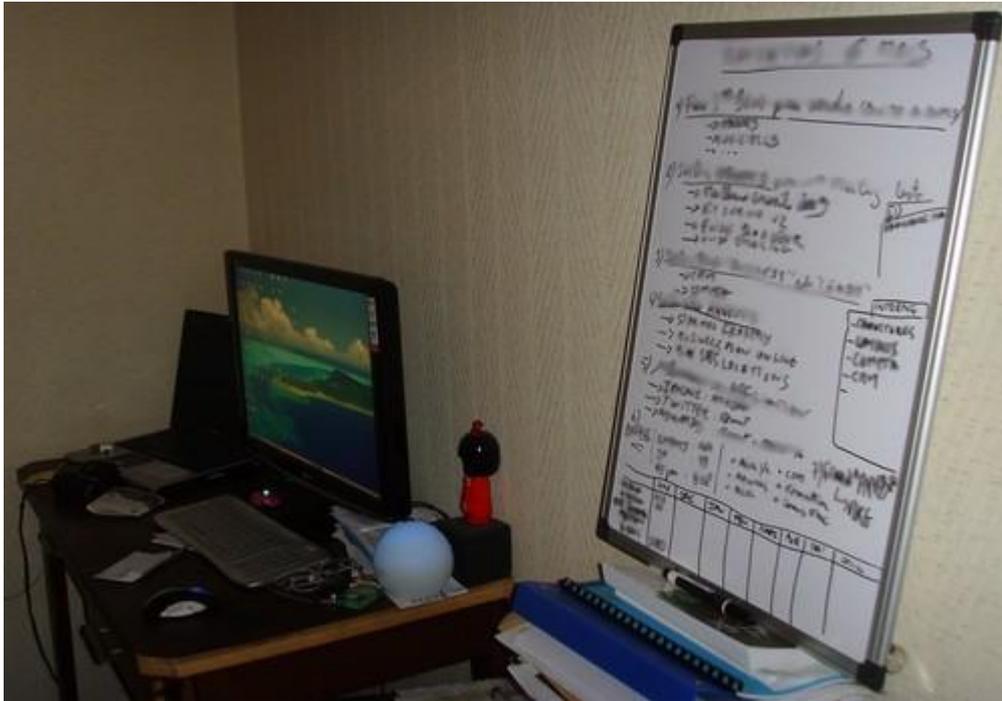
Cela permet d'avoir visuellement son objectif sous les yeux et de ne pas l'oublier.

Cet objectif doit être bien entendu atteignable, limité dans le temps, avec des étapes à franchir, des moyens que vous allez mettre à disposition, des récompenses que vous allez vous fixer...

Enfin vous devez être motivé par cet objectif et ne pas le vivre comme une contrainte.

Par exemple, cette année je me suis fixé 2 objectifs majeurs sur l'année, avec à chaque fois un plan d'actions pour les atteindre, et j'ai mis à côté de mon PC mon plan d'actions 6 mois, avec des étapes intermédiaires à atteindre :





Ainsi, je sais où je dois aller cette année, je ne vais pas me disperser.

Et lorsque je suis pris par le quotidien, j'oublie certes mes objectifs, **mais de temps en temps je regarde à nouveau mon tableau, et je me re-concentre sur ce que j'avais décidé...**

2 – Réfléchir avant de se lancer

La phase de préparation est importante, elle vous fera gagner énormément de temps par la suite.

En effet si votre objectif reste du domaine du fantasme ou de l'irréalisable (ex: multiplier pas 10 votre chiffre d'affaires, sortir avec un Top Modèle...), vous allez vite déchanter et être démotivé.

Vous devez donc définir de manière chiffrée quel est votre objectif concret, et les moyens que vous allez mettre à disposition pour y parvenir, et la liste des outils à utiliser.

Ce plan d'actions sera un guide pour vous accompagner tout au long de votre chemin, sachant que vous devrez être suffisamment souple pour l'améliorer au fil du temps ou selon l'évolution de la situation.

Attention : votre plan d'actions doit vous servir à anticiper, **ce n'est pas un carquant dont vous êtes esclave...**

Une bonne pratique consiste à utiliser une application comme Evernote.com qui permet de prendre des notes sur son PC, sur un iPhone, sur le Web... afin de ne rien oublier et noter tout ce que vous devez faire...

D'ailleurs, évitez de faire comme tous ceux qui vous disent "Envoi moi un email pour que je le fasse..." : prenez votre iPhone, notez la tâche et envoyez-la vous par email... Vous serez très rapidement considéré comme quelqu'un de sérieux et de fiable.

Attention : **s'il est essentiel de bien réfléchir à ce que vous souhaitez faire, il faut savoir accepter l'imperfection**, et rechercher plus l'effet optimum que la perfection absolue. N'hésitez pas à penser en "version", avec une version 1 qui n'est pas parfaite, mais que vous pourrez ensuite améliorer.

En effet, dans la vie souvent 20% de vos actions qui font 80% des résultats... Vous devez donc vous concentrer sur ce qui va avoir le plus d'impact immédiatement, quitte à améliorer les choses par la suite.

3 – Savoir planifier du temps.

Une fois que vous savez où vous devez aller, il faut utiliser le temps que vous avez à votre disposition au maximum.

En effet les journées ne font que 24h, et elles sont souvent déjà bien remplies (sommeil, ménage...).

Il faut donc planifier et réserver du temps pour atteindre vos objectifs. Vous devez donc “prendre du temps” (et ne pas prendre le temps), en décidant ce que vous allez laisser tomber ou réduire pour votre nouvelle activité.

Un excellent moyen de dégager du temps, c'est tout simplement d'arrêter ou de réduire le temps à regarder la TV.... En effet en France les individus âgés de 15 ans ou plus passent 3 heures 54 minutes à être passif devant la télé.

Imaginez ce que vous pourriez faire en réaffectant ne serait-ce que 25% de ce temps à d'autres activités ! C'est 1h par jour, soit 1 journée complète par semaine à faire autre chose.

Durant le laps de temps que vous allez accorder à votre nouvelle activité, vous devez être 100% concentré sur cet objectif, quitte à ne travailler que peu de temps, mais à être 100% efficace.

Pour cela décomposez votre objectif principal en petites actions que vous pourrez accomplir petit à petit.

Pour moi ce qui fonctionne bien, ce sont des plages de travail non stop de 30 à 45 minutes (sans aucune distraction), puis de faire une petite pause rapide pour faire un thé, consulter mes emails... pour revenir ensuite sur mon travail principal pendant un nouveau “round”.

En faisant cela on travaille comme un bûcheron qui doit abattre un arbre le plus rapidement possible : on reste concentré, on coupe, on coupe... puis en change de côté avec une petite pause, et on recommence !

Pour être plus efficace **il faut aussi voir à quelle période de la journée on est le plus productif pour ce genre d'activité** (ex: moi c'est le matin et le soir, l'après midi je suis généralement moins productif).

Une bonne astuce c'est aussi de travailler en musique, cela permet de booster sa créativité et surtout de ne pas voir passer le temps (ex: moi je mets mon walkman à partir de 18h pour rester travailler au bureau jusqu'à 20h, cela rend le travail moins “pénible”).

Pour éviter de s'enfermer dans un travail d'esclave, **il faut aussi se fixer des règles** : par exemple tous les soirs finir à 20h, mais pas plus tard. Ainsi naturellement vous sélectionnez ce qui est vraiment essentiel et vous mettez de côté ce qui est superflu.

Cela permet aussi à vos amis et à votre famille de mieux accepter votre décision, car ils savent que vous vous êtes fixé des limites et qu'en faisant cela vous les respectez.

4 - Automatiser





Pour réussir à atteindre ses objectifs sur le long terme, **il faut prendre des habitudes et mettre en place un petit rituel.**

Par exemple, moi **j'ai défini mon rituel pour me préparer tous les jours :**

- Le soir avant de me coucher je prépare toutes mes affaires (chemise, costume...), ce qui évite de perdre du temps le lendemain matin alors que les minutes sont comptées.
- Je vérifie cela en regardant mon agenda du lendemain sur l'iPhone. S'il y a des choses importantes, je les notes sur un post-it, ou je m'envoie un email au bureau afin de me libérer l'esprit avant d'aller me coucher.
- Je mets dans mon sac mes affaires pour la journée mon PC, mon chargeur iPhone... et si je dois surtout ne pas oublier d'amener autre chose, je le place juste contre ma porte pour ne pas l'oublier en sortant.
- Je mets dans ma poche des biscuits aux céréales pour mon petit déjeuner dans les transports en commun (heureusement je suis assis pendant les 30 minutes de trajet).
- Je me lève en tenant en compte de mon rythme de sommeil (mon cycle de sommeil se termine soit à 7h, soit à 8h... Donc je ne me réveille pas à 7h30 car c'est en plein milieu d'un cycle de sommeil). De plus je me laisse 20 minutes au lit pour émerger tranquillement.
- Je prends ma douche, je m'habille... et hop c'est le départ en pleine forme avec un peu de musique avec mon iPhone le long du trajet, avec la lecture des nouvelles du jour sur un journal, tout en dégustant mon petit déjeuner !

Si votre objectif est de maigrir (ce qui est un objectif long et difficile à atteindre), définissez-vous un objectif majeur, et des objectifs secondaires :

- Objectif majeur : perdre 5 kg.
- Objectif secondaire de motivation : faire un marathon dans 4 mois.
- Plan d'actions : ne plus manger de sucreries mais équilibré, faire 3 fois par semaine un jogging de pour être prêt pour le marathon, demander à un collègue de vous accompagner dans vos entraînements...

Attention : **voici ma "méthode", mais ce n'est pas forcément la bonne pour vous !** Certaines personnes préfèrent prendre le temps le matin pour prendre leur petit déjeuner, d'autres préfèrent se lever très tôt pour travailler... il n'y a pas de règle ou de norme... **A vous de trouver votre rythme optimal !**

Au niveau du travail, il faut essayer d'automatiser les tâches qui deviennent trop longues. Par exemple faire des macros sur Excel, acheter des logiciels qui permettent d'aller plus vite... En effet vous devez vous concentrer sur la valeur ajoutée, et non pas sur le travail basique.

Cela passe également par l'utilisation d'outils modernes pour gagner du temps. L'email est très puissant car il vous permet de travailler en mode "asynchrone" (vous n'êtes pas obligé de répondre tout de suite, vous avez une traçabilité...), mais également l'iphone pour accéder à vos données (agendas, emails...) où que vous soyez (entre deux rendez-vous, dans les transports...).

Cependant vous ne devez pas oublier que nous sommes des êtres humains, et donc que nous devons privilégier la communication et les rapports humains.

Par exemple, un de mes collègues a poussé l'automatisation à tel point que certaines personnes en deviennent agacées...

En effet il communique quasi-uniquement par email (peu ou pas de communication face à face, ni d'appel téléphonique...), et il a mis en système de relance automatique à la limite du harcèlement.

En effet toutes les semaines il va dans son répertoire "A relancer" dans Outlook pour voir la liste des emails pour lesquels il n'a pas eu de réponse, et fait la relance avec une petite phrase "Tu as avancé sur ce sujet ?", ce qui a provoqué quelques exaspérations chez ses collègues !

Attention : **au niveau de votre vie personnelle, n'allez pas trop loin dans la rationalisation...** Votre famille et vos amis méritent le temps que vous leur consacrez, vous ne devez pas en être avare et ne pas les traiter comme des "clients"...

5 – Apprendre à déléguer, sous traiter et s'associer

Pour accomplir de grandes choses, seul on n'y arrive quasiment jamais... **Il faut apprendre à s'associer, à déléguer et à sous traiter.**

En effet si travailler comme un forcené 14h par jour donne des résultats, cela ne sert à rien si cela n'est pas fait pour créer de la valeur ajoutée...

Vous devez concentrer vos efforts sur ce qui va donner des résultats rapides et concrets, pas sur des actions qui n'influent pas directement sur vos objectifs.

Attention à ne pas non plus trop faire confiance... Personnellement j'ai toujours plusieurs projets en parallèle car d'expérience tout le monde n'est pas aussi motivé, certains projets rencontrent des retards ou sont annulés...

Alors plutôt que de mettre tous vos œufs dans un même panier, définissez toujours un plan "B"... Votre succès ne doit pas être tributaire d'une seule source.

Par exemple, si vous lancez un internet, ne bâtissez pas votre réussite uniquement sur le référencement naturel, sur Adwords... mais sur plusieurs outils pour diminuer le risque.

6 – Mettre en valeur ce que l'on fait





C'est un des éléments majeurs pour être reconnu et rester motivé : **vous devez parler de ce que vous êtes en train de réaliser**, d'une part pour avoir un soutien d'autres personnes, mais également pour avoir des résultats concrets de vos actions.

Par exemple, si votre objectif est de perdre 10 kg, c'est faire une fête avec vos amis pour vos 5 kg de perdu.

D'autre part, mettre en valeur son travail doit être une règle de base dans vos affaires : si vous passez 2 heures à écrire un article de blog, à sortir un nouveau produit... vous devez passer 2h à en faire la promotion (forums, digg likes...).

7 – Continuer à se faire plaisir

Lorsque l'on a un objectif difficile à atteindre, parfois on arrive à une phase de démotivation... **Il faut savoir gérer ces périodes et passer à autre chose sans pour autant abandonner son objectif principal !**

Pour cela il faut avoir définir un objectif secondaire sur lequel faire une transition. Dans mon cas, c'est tout simplement travailler sur un Blog plus "fun" lorsque mon projet principal commence à être trop ennuyeux.

Il faut aussi s'accorder des périodes pour se faire plaisir. Par exemple je me suis fixé de sortir au moins 1 fois par semaine avec mes amis quelque soit la charge de travail, et sans culpabiliser, ce qui permet de revenir encore plus motivé !

En conclusion...

Mener ses projets personnels ou professionnels à bien, c'est un choix.

Vous pouvez choisir de continuer à rêver, ou prendre votre destin en main et décider d'agir.

Cependant, il ne faut pas oublier que les objectifs professionnels ne seront jamais aussi important que ses amis et sa famille. Vos proches ne doivent pas subir vos choix, mais au contraire vous soutenir.

Et pour cela vous devez expliquer pourquoi vous avez fait ce choix, quelles en sont les limites et les "règles du jeu", et vous verrez qu'ils seront d'un précieux soutien !

Tout au long de votre parcours **il ne faut pas non plus devenir autiste et rester dans sa bulle**, mais faut continuer à avoir une vie sociale, sur tout à prendre plaisir à ce que l'on fait...

Enfin, malgré ce que vous venez de lire, **sachez qu'il n'y a PAS de méthode miracle qui s'adapte à tout le monde.**

La méthode Get Things Done, la méthode Pomodoro (ou Time Boxing), mes conseils... ne doivent pas être pris au pied de la lettre.

Vous pouvez prendre quelques idées, mais surtout voir s'ils sont adaptés à votre situation, à votre caractère, à votre entreprise... C'est uniquement en faisant cela que vous pourrez exploiter à 110% vos capacités.



Frederic CANEVET est un passionné d'informatique, et animateur plusieurs Blogs, dont ConseilsMarketing.fr un des premiers blogs Marketing en France.

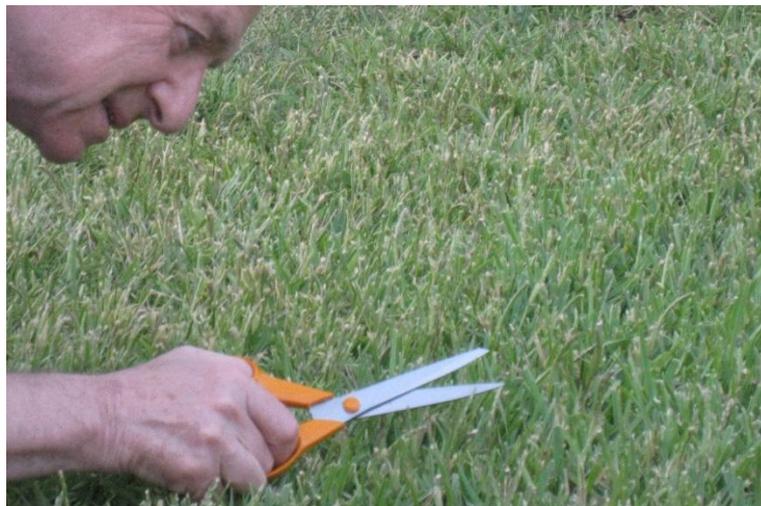
Retrouvez toutes les semaines des conseils pour trouver des prospects, fidéliser ses clients... et de nombreux eBooks gratuits à télécharger !

Développement Personnel.org



8. Le dilemme du perfectionnisme

Par Rémi Schimel du blog [Objectif Gagner](#).



Vouloir bien faire les choses que l'on entreprend semble naturel. Vouloir les faire encore mieux ne le serait plus.

Mais où est donc la limite entre le bien fait et le parfait?

Quelles conséquences le perfectionnisme peut-il avoir dans notre vie?

Perfectionnisme ou pas?

Comme j'aime programmer je me fais régulièrement des petites applications pour me faciliter la vie lorsque je dois accomplir des tâches répétitives. Je viens juste de mettre au point l'automatisation de quelques pages pour le web. Et ça marche, donc j'ai atteint mon but.

Pourtant, hier, j'ai encore passé plusieurs heures à améliorer ce programme. Non pas pour obtenir de meilleurs résultats mais seulement pour rendre plus agréable la saisie des informations.

Suis-je perfectionniste? Ai-je perdu mon temps?

- **Oui**, bien sûr, si je considère le résultat final. Plus de temps pour ne rien obtenir de plus efficace. A priori le jeu n'en vaut pas la chandelle.
- **Non**, peut-être, si cela m'a permis d'apprendre des techniques que je ne maîtrisais pas jusqu'alors et qui me serviront dans le futur. Mais était-ce vraiment mon objectif initial ? N'avais-je pas d'autres choses plus importantes à faire?

Quand dois-je considérer qu'une tâche est terminée alors que j'ai le sentiment que je peux encore faire mieux?

Voilà le problème à résoudre pour beaucoup d'entre nous.

Vouloir faire les choses parfaitement conduit à un dilemme permanent: je laisse comme ça ou je continue à améliorer? La conséquence en est forcément le manque de respect des délais planifiés ou bien l'insatisfaction de ne pas avoir fait parfaitement!

Donc, non seulement le perfectionnisme fait perdre beaucoup de temps, et donc de l'argent s'il s'agit d'une tâche professionnelle, mais il est aussi source de stress, de doutes et même de procrastination.

Selon les psychologues c'est aussi une attitude qui révèle des points faibles de la personnalité.

Pourquoi vouloir atteindre la perfection?

En apparence le perfectionnisme permet de nous satisfaire, d'être content de soi, de se dire je suis bon, je l'ai très bien fait.

Ce comportement serait en fait la preuve d'un manque de confiance en soi. Oui, vous voulez faire les choses parfaitement pour faire plaisir à quelqu'un: à votre patron, à votre conjoint(e), aux autres, afin de vous valoriser à leurs yeux.

Cela est inconscient. C'est la conséquence des traces laissées par des remarques répétées au cours de votre enfance, comme par exemple: "C'est bien, mais tu peux faire mieux", "Si tu as une meilleure note, tu auras ...", "Pour réussir il faut être parfait", etc.

La bonne question à se poser est donc de savoir si la tâche est "suffisamment" terminée:

- de mon point de vue;
- à cet instant donné;
- par rapport aux objectifs que je me suis fixés.

Et puis ça sert à quoi de rechercher la perfection? Si on ne peut pas l'atteindre.

N'en doutez pas il y aura toujours quelqu'un pour faire mieux que vous. Il n'y a pas de limite. Ça ne peut donc pas être un but, raisonnablement.

Trouver l'équilibre

C'est à chacun de trouver l'équilibre entre le laisser-aller qui consiste à voir des défauts, des manques, des imperfections sans chercher de solution et le perfectionnisme qui nous pousse à passer du temps pour améliorer des détails qui apportent peu au final.

Quelques éléments à prendre en compte pour cela:

- Être conscient que c'est une attitude qui peut-être dangereuse pour vos résultats mais surtout pour votre santé et votre bien-être,
- Définir clairement, en même temps que vos objectifs, les critères qui permettent de décider quand ces objectifs sont atteints ou pas.
- Accepter que l'on peut toujours faire mieux mais que ce n'est pas forcément utile.
- Admettre que de toute façon "les autres" ne voient pas forcément le travail superflu que vous vous exigez.

Ne tombez pas dans le perfectionnisme mais recherchez l'efficacité... et vous y gagnerez en sérénité!





Rémi SCHIMEL est responsable de plusieurs filiales européennes d'un laboratoire français.

Dans son [blog personnel](#) il se propose d'être le partenaire de votre réussite. Vous y trouverez des conseils liés au développement personnel et à l'efficacité professionnelle ainsi que des guides et des outils pratiques à télécharger gratuitement.

Développement Personnel.org



VI. Minimalisme

1. Développement durable et philosophie zen

Par Julien de [Simplifier pour durer](#).

« Si vous voulez vous exprimer, exprimer votre vraie nature, il devrait y avoir un moyen d'expression naturel et approprié. [...] Alors, lorsque vous cuisinez, vous devriez vous exprimer dans votre activité à la cuisine. Vous devriez vous accorder du temps ; vous devriez y travailler sans rien à l'esprit, et sans attendre quoi que ce soit. Vous devriez juste cuisiner ! [...] Peu importe ce que vous faites, cela devrait l'expression de la même profonde activité. Nous devrions apprécier ce que nous faisons. »

Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*.

J'apprécie beaucoup de lire des ouvrages de philosophie. Je trouve celui que je lis en ce moment – *Zen Mind, Beginner's Mind* – absolument passionnant. Il me fait réfléchir sur ma vie, bien sûr, mais aussi sur d'autres choses. Je suis notamment persuadé que l'on peut trouver grand nombre de leçons applicables à « simplifier pour durer ».

Celle que l'on peut lire au début de cet article me paraît fondamentale. Shunryu Suzuki nous dit que lorsque nous faisons quelque chose, nous devrions le faire pleinement. Comment appliquer cela au développement durable? Peut-on vraiment être « durable » à l'aide de philosophie Zen?

Réfléchissez un instant. Si vous êtes comme moi, il vous arrive souvent de manger seul. Alors, pour passer le temps, vous prenez votre assiette devant la télévision ou devant l'ordinateur et mangez en regardant une série par exemple. Ce qui consomme bien évidemment de l'énergie.

Et si vous décidiez de suivre les conseils de Shunryu Suzuki? Et si lorsque vous mangiez vous ne faisiez rien d'autre que manger?

1. **Vous ne consommez pas d'énergie supplémentaire.** Vous faites des économies et réduisez votre impact environnemental.
2. **Vous prenez le temps de manger.** Chacun sait à quel point c'est important pour être en bonne santé. Et ce sera l'occasion de vraiment apprécier le repas que vous avez préparé!

Des avantages économiques et environnementaux (baisse de votre consommation d'énergie), ainsi que sociaux (amélioration de votre santé), grâce à la philosophie Zen? Je suis persuadé que c'est là une des voies à suivre!



Julien travaille actuellement dans les domaines de la responsabilité sociale de l'entreprise et du développement durable. L'idée d'associer minimalisme et développement durable lui est venue de nombreuses lectures qu'il a faites sur divers sujets allant du développement durable aux traités de simplicité, en passant par la philosophie Zen et les présentations PowerPoint!

VII. Finances personnelles

1. Les revenus passifs, l'un des secrets de la richesse

Par Sylvain de ZeroDette.com

En théorie, un revenu passif est **un revenu généré sans travail de votre part**. Gagner de l'argent sans rien faire ? Quel rêve ! Il faut toutefois relativiser : il y a toujours un travail à fournir avant de commencer à percevoir ce revenu. En général, un revenu passif s'obtient après avoir fourni un travail préalable important pour construire **un système qui rapportera de l'argent sans toutefois nécessiter beaucoup de travail dans le futur**.

Je pense que vous avez tout de suite saisi l'intérêt qu'un tel système peut représenter :

- Dans un premier temps, il vous apporte un **revenu supplémentaire, en plus de vos revenus habituels**, pourquoi s'en priver ?
- S'il est suffisamment important, il pourra même **devenir votre revenu principal, voire remplacer votre salaire**. Si ce revenu dépasse le montant de vos dépenses, vous vous libérez de la nécessité de travailler ! Cette liberté financière vous permet de faire enfin ce que vous voulez de vos journées !

Finalement, nous ne sommes pas si loin du rêve que ça ! Il faut toutefois rester conscient qu'il va falloir fournir un travail important dans un premier temps, et également opérer des opérations de maintenance de temps à autre. Voyons maintenant quelques exemples de revenus passifs.

1. Les revenus de capitaux

Autrement dit les intérêts sur placements et les dividendes. Si par exemple vous placez 1,000 euros sur un livret qui rapport 2% par an, vous toucherez 20 euros la première année. La seconde année, vous toucherez un peu plus grâce à [la magie des intérêts composés](#), puisque vous aurez désormais 1,020 euros sur votre livret. De la même manière, si vous avez acheté des actions et que l'entreprise enregistre des bénéfices, elle vous distribuera une partie de ses bénéfices sous forme de dividendes. **Le travail à fournir est relativement réduit**, puisqu'il s'agira simplement de choisir votre investissement, peut-être après avoir fait quelques recherches et collecté des informations. **L'inconvénient est qu'il faut quand même un capital de départ assez important** pour avoir un revenu passif important et être dispensé de devoir travailler.

2. L'investissement immobilier locatif

Avant d'aller plus loin, assurez-vous d'avoir de connaître [les bases](#) et [les méthodes de calcul de rentabilité](#) de l'investissement immobilier locatif. Le travail préalable à fournir concerne principalement la recherche du logement à acheter. Ensuite, vous aurez probablement quelques tâches ponctuelles à réaliser, comme la recherche de nouveaux locataires ou des opérations d'entretien (petits travaux, réunions de syndic, etc.).

3. La création ou la reprise d'entreprise

Le but est de créer ou racheter **un business qui rapporte suffisamment pour que vous puissiez vous faire remplacer par un gérant** et simplement toucher les bénéfices. Le travail préalable à fournir est énorme mais les revenus peuvent être substantiels ! A terme, vous pouvez même envisager de créer une franchise. Vos franchisés vous versent une redevance, c'est-à-dire une partie de leur chiffre d'affaire. En échange, vous fournissez à vos franchisés votre savoir-faire et plus généralement votre

support, comme par exemple l'accès à une centrale d'achats. Vos franchisés auront également le droit d'utiliser votre marque afin de profiter de sa notoriété.

4. La vente de vos propres produits

Vous créez un produit et le vendez : c'est le cas des artistes par exemple. La création et la mise sur le marché représentent l'essentiel du travail préalable à fournir. Ensuite, il faudra certainement fournir un travail ponctuel, par exemple faire la publicité du produit, participer à des opérations marketing, etc. **Tant que vous gardez vos droits sur le produit et qu'il continue de se vendre, vous gagnez de l'argent.** Qui sait, vous pourriez être le prochain Stephen King !

5. Les revenus publicitaires

Similaire à l'exemple précédent : vous publiez un site sur Internet et vous y affichez également des publicités. Tant que vous avez des visiteurs, vous avez des revenus. Evidemment, plus vous avez de visiteurs et plus vos revenus sont importants. **Le but est de publier un site qui ne nécessite pas de mise-à-jour ou, mieux, qui est mis à jour par les visiteurs eux-mêmes.** Attention : à mon avis, un blog est un très mauvais exemple, car il demande un travail régulier. Je ne pense pas qu'on puisse parler de revenu passif dans ce cas.

6. L'affiliation

C'est une méthode de distribution propre à Internet. Vous faites la promotion de produits ou services de quelqu'un d'autre sur votre propre site. Vous y insérez des liens vers le site du vendeur. Selon les cas, vous touchez une commission quand vous amenez ainsi un visiteur à acheter un produit, s'inscrire à une mailing liste, remplir un formulaire, etc. **Le gros avantage, c'est que vous n'avez rien d'autre à gérer que votre propre site.** Toute la partie vente (paiement, livraison, etc.) est prise en charge par le vendeur.

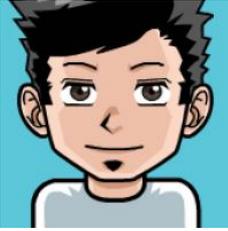
7. Le drop shipping

Il s'agit d'une activité commerciale qui consiste à vendre des produits sans les avoir en stock. Dans la pratique, un client commande un produit chez vous. Vous encaissez le paiement et transférez la commande chez votre fournisseur. Votre fournisseur se charge d'envoyer le produit directement chez votre client et vous envoie la facture correspondante.

Vous n'avez donc à gérer ni les stocks, ni les livraisons. Vous avez en plus l'énorme avantage d'avoir une trésorerie toujours positive, puisque vous recevez l'argent du client d'abord, et vous payez votre fournisseur ensuite ! Il s'agit tout de même d'une entreprise et le revenu généré ne sera passif que si vous parvenez à automatiser au maximum (ou sous traiter) le transfert des commandes au fournisseur. Ensuite, tout ce qu'il vous restera à faire sera de gérer le site, en particulier le catalogue proposé.

Pour conclure

Comme d'habitude, il ne s'agit pas de solution miracle pour devenir très riche très vite. D'ailleurs si vous en avez une, n'hésitez pas à m'en faire part ! L'objectif est de se dégager de sa dépendance financière vis-à-vis de son employeur, réussir à avoir plus de revenus passifs que de dépenses et pouvoir ainsi faire vraiment ce que l'on veut de ses journées. **C'est là, à mon avis, un des secrets de la richesse, à la fois financière mais surtout personnelle, celle qui permet de s'épanouir et profiter de la vie.**



Sylvain a créé ZeroDette.com en 2007 afin de partager sa vision pragmatique et rationnelle des finances personnelles. Recueil de trucs et astuces sur la gestion de son argent, de son budget et de son patrimoine, d'informations sur la création d'entreprise, de réflexions sur l'immobilier et l'économie en général, le but est toujours le même : dépenser moins et gagner plus !

Développement Personnel.org



2. Comment Gagner au loto à chaque tirage

Par David de [EtreRiche](#)

La loterie nouvelle génération

Depuis octobre 2008, la Française des Jeux propose une loterie nouvelle génération qui peut nous faire gagner beaucoup d'argent ! Depuis un peu plus d'un an, j'applique moi-même une méthode qui m'a fait gagner 384 euros pour une grille de loto à 2€ à chacun des trois tirages hebdomadaires ! Pour les plus joueurs d'entre vous, cette méthode infaillible peut vous faire gagner encore plus !



Pour faire court, j'applique cette méthode au mode de jeu simple (une mise minimum de 2€ par grille). En faisant l'hypothèse que vous jouez aux trois tirages hebdomadaires, en fonction du nombre de grilles jouées, vous auriez pu gagner depuis le lancement du loto nouvelle génération (soit depuis environ 64 semaines) :

-384 € en jouant 1 grille à chaque tirage

-768 € en jouant 2 grilles à chaque tirage

-1152 € en jouant 3 grilles à chaque tirage

-1536 € en jouant 4 grilles à chaque tirage

-1920 € en jouant 5 grilles à chaque tirage

1920€ euros ! C'est bien plus que l'équivalent d'un 13ème mois pour la plupart d'entre nous. Alors à qui le tour ?

Quelle est cette méthode infaillible ?

Etape 1 : (si vous n'avez pas de compte fdjeux en ligne, allez directement à l'étape 2) Avant le mois d'octobre 2008, je jouais sur fdjeux.com avec un compte en ligne. C'est simple, rapide mais tellement vicieux. Il est beaucoup trop facile de dilapider son « solde virtuel » en moins de temps qu'il ne faut pour le dire. Pour mieux contrôler mes dépenses, j'ai donc décidé de clôturer ce compte en ligne.

Etape 2 :

La deuxième étape est la plus simple à mettre en œuvre si vous avez vraiment la volonté de gagner jusqu'à 1920 € en 64 semaines selon votre profil de joueur. Il s'agit tout simplement de **ne plus jouer** au loto !

C'est tout ?

Eh oui ! Je suis navré de vous décevoir. Mais l'addiction aux jeux peut être très coûteuse. S'en prémunir peut au contraire rapporter gros !

Mais où est la part de rêve ? Le loto est fait pour rêver !

Quelle est selon vous ce qui fait rêver la majorité des joueurs à chaque tirage du loto ? L'annonce d'une grosse cagnotte potentielle ou les résultats décevants ? C'est bien sûr l'annonce de la grosse cagnotte. Les résultats, eux, déçoivent la majorité des joueurs puisqu'un seul joueur sur plusieurs millions a gagné le jackpot !

C'est un exercice stimulant de penser à tout ce que l'on pourrait faire si l'on était riche, c'est ce qui nous fait rêver. C'est ce qui peut nous motiver à devenir un peu plus riche. D'ailleurs vous pouvez faire vous même l'essai. Qu'est ce qui pourrait vous rendre un peu plus heureux et de combien avez vous vraiment besoin pour atteindre ces petits bonheurs ? Bien souvent nous n'avons pas besoin de plusieurs millions d'euros, économiser sur les dépenses de jeux peut être bien suffisant !



David, 25 ans en 2010. Ingénieur de formation et Etre Riche en devenir, il construit son petit monde sur le site www.etreriche.com. Ce blog est pour lui un moyen de se fixer publiquement des objectifs pour mieux parvenir à les atteindre.

Il souhaite entre autres : « aiguiller » vers le thème du développement personnel les visiteurs en attente de méthodes miracles pour devenir riche, partager des conseils éprouvés pour devenir un être riche, et enfin contribuer à son objectif principal : Devenir entrepreneur.

Développement Personnel.org

3. 5 façons sûres de devenir millionnaire... mais on n'a pas dit rapide !

Par Simon de Toile-Filante.com



On trouve cette phrase partout sur Internet, être riche, millionnaire... Les méthodes données sont toutes plus foireuses les unes que les autres, je vous propose 5 bonnes vieilles méthodes qui ont fait leurs preuves :

Le tas de billet sous le matelas

Le truc des grand-mères : on cache tous les jours **55 Euros** sous son matelas pendant 50 ans. On aura donc au bout de tout ce temps **1 003 750 Euros**... et sûrement un mal de dos avec tout cet argent sous son couchage. Et comme l'inflation sera passée par là, dans 50 ans, ça ne vaudra peut-être plus autant qu'aujourd'hui mais bon, c'est un million quand même !

Le compte épargne

Il suffit de placer **10 000 Euros** à **4%** d'intérêt et d'y ajouter l'épargne de **1400 Euros par mois pendant 30 ans**, Et hop, 1 Million d'Euros, facile non ? D'autres tests en variant les paramètres : [Simulateur de placement](#).

Avoir une idée de génie

Le meilleur exemple est Alex Tew avec son [Million Dollar Homepage](#). C'est simple, ça ne coûte pratiquement rien, il a gagné 1 million de dollars (presque 1 million d'euros...) en quelques mois et est rentré dans l'histoire. Bon, OK ce n'est pas donné à tout le monde... sinon je serai déjà millionnaire.

Étudier

L'éducation favorise la richesse, on est difficilement riche si on est illettré, les gens instruits gagnent plus que les personnes sans éducation. Un médecin spécialiste peut **gagner 200 000 Euros par an** (Les radiologues, par exemple, ont un revenu moyen de **202.800 euros** en 2007 [Source](#)). Avec un train de vie modeste, vous êtes millionnaire en 7-8 ans.

Créer sa boîte

C'est **LA** méthode. Et en plus c'est administrativement simple et il est aujourd'hui simple de demander un [credit personnel](#) pour se lancer....pour peu qu'on ait l'idée et la tenacité. Je ne crois pas qu'il y ait

un seul millionnaire (à par les fils et filles de) qui ne soient devenus millionnaires sans avoir monté leur propre entreprise. On arrête de travailler pour les autres et on travaille pour soi. Mieux, on fait travailler les autres pour soi.

Juste une chose à ne jamais oublier : Les impôts !!

credit: [lsuisse](#)



Père de famille, mari, bricoleur du dimanche samedi et jours fériés, dévoreur de news, légèrement geek et blogueur !

Son objectif : se réaliser pleinement... et ça demande du boulot.

Il s'est lancé depuis 2009 dans l'aventure du blogging. Il partage avec vous mon point de vue et axe ses articles sur le développement personnel, le développement durable, les astuces pour mieux blogger et un peu de tout en fait.

Développement Personnel.org

4. L'indépendance financière en 5 étapes : suivez le guide vers la liberté

Par Michael [d'Esprit-Riche](#).

Comment atteindre l'indépendance financière ?

Tous ceux qui y sont arrivés vous diront la même chose : c'est simple. Tous ceux qui s'y essaient vous diront une chose : je ne sais pas par où commencer ni comment m'y prendre.

Dans mes études sur le sujet, j'ai découvert des schémas récurrents. Inévitablement, ceux qui visent l'indépendance financière reproduisent ce schéma. Les variations restent marginales.

Comme pour toutes les échelles de progression, celle de l'indépendance financière répond à une logique de niveau comme dans les [jeux vidéos](#). Tout le monde commence au premier niveau et il y a de l'expérience à acquérir et des actions à effectuer pour passer au second niveau et ainsi de suite jusqu'au dernier niveau.

Vous devez résoudre les problèmes logistiques, les peurs intimes et développer les compétences à chaque étape pour passer au niveau supérieur. Les clés ? L'éducation financière et le développement personnel. Bienvenue sur Esprit Riche 😊

L'histoire commence toujours ainsi :

1 – Gagner suffisamment pour couvrir vos dépenses

Bienvenue dans la [Rat Race](#). Si vous terminez vos mois en négatif et que votre banquier est la personne qui vous passe le plus de coup de fil, c'est le défi que vous devez surmonter. Votre vocabulaire est composé de mots comme débit, agios et « c'est trop cher ».

Beaucoup de gens, et de plus en plus, en sont là. Ils se battent pour arriver à joindre les 2 bouts.

Dans cette situation, vous êtes sur le fil car le moindre accident peut vous faire sombrer dans de graves problèmes financiers et vous mener au surendettement. (Instant promo : J'ai écrit un livre pour vous aider sur le sujet « [Sortir de l'endettement](#) »).

Vous vivez dans la peur de perdre votre emploi et vous êtes prêt à faire des choses que vous n'auriez normalement pas accepté pour le garder. Chaque décision pouvant avoir un impact financier est évidemment difficile à prendre et vous paralyse pendant des semaines.

Entreprendre vous paraît être suicidaire et inconcevable.

Vous pensez que tous ceux qui ont de l'argent magouillent. Vous le voyez bien, vous êtes honnête et vous n'avez rien. A ce stade, l'[école a produit des dégâts collatéraux](#) vous empêchant d'envisager avoir de l'aisance financière. En fait, vous pensez que la vie est une tartine de merde et qu'il faut bien en manger tous les jours.

C'est le premier niveau : gagner suffisamment pour couvrir ses dépenses. Un peu plus tard, il s'agit de gagner suffisamment pour couvrir ses dépenses et celles de sa famille.

J'ai eu la chance de n'être dans cette situation que pendant mes études. A cette époque il était bien plus facile et acceptable de vivre avec très peu.

2 – Gagner suffisamment pour couvrir vos dépenses et épargner

A ce stade, votre salaire vous permet de vivre et d'épargner.

Vous êtes donc potentiellement en mesure de pouvoir investir votre argent ou d'absorber l'augmentation du coût de la vie.

Même si la France est un pays où le taux d'épargne est l'un des plus élevés du monde avec 15,3 % selon l'[INSEE](#) cela reste un niveau difficile à atteindre pour de nombreuses personnes.

Le passage entre le niveau 1 et le niveau 2 consiste simplement à gérer le niveau de ses dépenses et de ses revenus. Nous avons tendance à chercher des solutions complexes à nos problèmes qui sont pourtant simples : soit vous gagnez plus, soit vous dépensez moins.

Vous vous demandez si vous devez [rester dans votre boulot pourri](#).

Grâce à mon parcours, j'ai commencé ma vie professionnelle directement à cette étape. J'avais un salaire qui me permettait largement de vivre qui plus ai lorsque j'avais encore des habitudes d'étudiant économe.

Lorsque vous êtes ici, un seul conseil : épargnez au maximum, construisez un mur financier entre le monde et votre famille.

Vous commencez à réfléchir à des choses comme le [bien-être](#), la qualité de vie ou encore [Comment faire ce que l'on aime ?](#) même si dans votre quotidien vous vous dites que la vie est dure.

Vous avez établi ce que j'appelle votre [résistance financière](#).

3 – Prendre des risques et être libre grâce à votre épargne

Une fois que vous êtes financièrement prêt à faire face à l'inconnu, vous pouvez prendre des risques comme partir [vivre en Allemagne](#). Vous savez que l'argent ne manque pas et vous savez comment le gagner.

Vous avez même acquis une certaine confiance en vous qui vous pousse à prendre une certaine indépendance en démarrant un business (Vous cherchez [une idée](#) ?) en parallèle de votre emploi, voire vous choisissez de vous lancer à temps complet dans une nouvelle aventure. Si votre job vous saoule, vous êtes prêt à en changer sans trop réfléchir.

Vous privilégiez l'intérêt intellectuel au salaire brut dans ce que vous faites au quotidien. Vous réfléchissez à ce qu'est le [leadership](#) et vous cherchez un [mentor](#).

La peur de perdre votre emploi est lointaine et vous êtes en mesure de prendre de véritable décision et non pas de faire des compromis toujours en faveur de vos créanciers, vous savez que [vous valez mieux que ça](#).

Vous réalisez de petits investissements, parfois vous faites mêmes des « coups » en bourse.

Pour arriver là, vous avez travaillé et épargné ou fait de bons investissement rapidement. Vous savez que cela est en parti lié aux compétences que vous avez développées. La question est : jusqu'où cela peut aller ?



4 – Avoir un business qui couvre vos dépenses

Votre business commence à porter ses fruits. Il permet de payer vos dépenses obligatoires. BRAVO, vous avez choisi la [voie royale](#).

Ici, si c'est un business en parallèle de votre emploi, la question qui revient sans cesse est : dois-je continuer à garder mon emploi ? Beaucoup attendent de gagner au moins la même chose qu'avec leur emploi avant de franchir le pas.

Malgré tout, vous êtes stupéfait du fait que tout le monde ne fasse pas comme vous. Vous êtes à la fois attendri et déçu par ceux qui se plaignent de ne pas avoir plus d'argent et qui n'y font rien.

Vous allez continuer à développer votre business et peut être échouer mais quoi qu'il en soit vous savez comment recommencer. D'ailleurs vous recommencerez jusqu'à y arriver. Vous commencez à investir sérieusement comme par exemple en réalisant des [investissements immobiliers locatifs](#).

Vous trouvez que la vie est géniale !

L'arrivée sera d'avoir un business qui tourne sans vous. Un jour, vous le revendrez même si vous n'avez plus besoin de l'argent.

5 – Avoir des investissements qui couvrent vos dépenses

Revenus passifs est votre manière de gagner de l'argent. Ils sont totalement indépendants de votre activité réelle. Vous êtes d'ailleurs totalement libre de vous déplacer et de gérer votre temps comme bon vous semble.

[Développement Personnel.org](http://www.developpementpersonnel.org)



Esprit-riche.com



Liberté d'espace et de temps

Liberté de temps

Aucune liberté

3 niveaux d'indépendance :

1 - Vous ne pouvez pas décider de votre emploi du temps. Vous devez demander vos vacances et justifier vos absences. Il n'est que très rarement possible de choisir votre lieu géographique de travail. Vous êtes très sollicité et il n'est pas possible de vous remplacer facilement. C'est pire qu'à l'école où, au moins, vous aviez des récréations.

2 - Vous avez le choix de votre emploi du temps. Il vous est donc possible de choisir, sans demander d'autorisation mais simplement en prévenant, de prendre du temps sur votre semaine pour faire ce que vous jugez important. **Vous avez la possibilité de vous déplacer géographiquement ou d'organiser du télétravail pendant de courtes périodes ou/et de manière régulière.** Vous êtes comme Luke Skywalker dans Star Wars.

3 - Vous avez la possibilité de vous déplacer sans contraintes ou avec très peu de contraintes. Votre emploi du temps est librement ajustable mais vous devez bien sur respecter quelques obligations. C'est ça la vie ?

Dé

L.org

Trouver des investissements est devenu votre activité principale : immobilier, start-up... tout ce qui peut permettre d'apporter un service ou de créer quelque chose attire votre attention.

Vous donnez de nombreux conseils à ceux qui souhaitent arriver là où vous êtes, vous souhaitez transmettre.



Michael est l'auteur du blog Esprit Riche. Depuis 3 ans, il est animé par un désir d'être financièrement indépendant et de bien vivre, il avance chaque jour vers son objectif et partage ses conseils sur l'argent, le développement personnel et l'entrepreneuriat. Vivre une vie meilleure est plus facile qu'on ne le pense et l'argent est un outil formidable !

5. Lean 6 Sigma et indépendance financière

Par Florent Fouque du blog [Analyse Systémique](#).

Comment devenir riche avec le Lean Six Sigma ?

Le Lean Six Sigma est une méthodologie d'optimisation des processus. C'est utilisé la plupart du temps dans les entreprises, mais la méthode est assez robuste pour être appliquée à n'importe quelle problématique à partir du moment où l'on est en capacité de définir un indicateur.

Pour vous présenter de manière plus précise ce qu'est un projet Lean Six Sigma, je vous propose que nous nous intéressions à une problématique chère à ce blog :

« **Comment devenir riche ?** »

Le Lean Six Sigma se met en œuvre en 5 étapes Avec le DMAIC (**D**éfinir, **M**esurer, **A**nalysier, **I**nnover, **C**ontrôler)

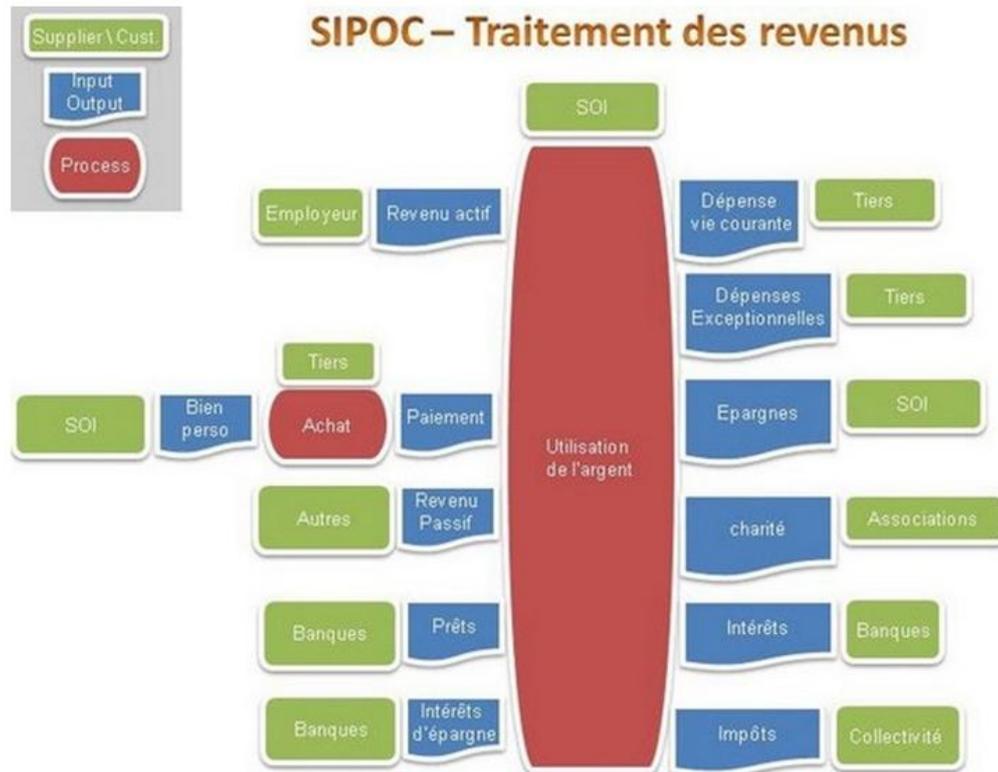
DEFINIR.

Définissez votre objectif : Qu'est-ce que la richesse pour vous ? 2000 Euros par mois ? 50000 Euros sur un livret A ? 1000000 de côté pour votre retraite ? De quoi partir 3 mois par ans à l'étranger ?

La voix du client ici c'est vous ! Alors réfléchissez à votre objectif très sérieusement. Une fois que celui-ci est défini écrivez-le et gardez-le en tête tout au long de votre projet. Réalisez une project charter (*Document qui symbolise le lancement du projet*) qui reprendra cet objectif dans les moindres détails avec l'échéance que vous vous êtes fixée (6 mois, 1 an, 5 ans, 10 ans...etc.). La project charter doit également faire apparaître l'équipe qui va vous aider à la tâche. Votre moitié, il vaut mieux qu'il ou qu'elle soit au courant...! Mais vous pouvez aussi y ajouter votre banquier, votre conseiller fiscal,...etc. **Bref toutes personnes susceptibles de vous apporter de l'aide dans votre entreprise.**

Dans cette première phase il est également important de comprendre comment nous utilisons notre argent. Voici le [SIPOC](#) du process de traitement de l'argent :





A présent que je sais de quoi je parle et que je me suis défini un objectif : j'ai besoin de définir mon Y. C'est à dire mon indicateur. Quel indicateur va me permettre de suivre l'évolution de mon épargne ?

Il y a une règle qui, apparemment, est partagée par plusieurs auteurs sur le sujet. C'est la règle des 70-30. Il faut consacrer 70% aux dépenses de la vie courante, puis les 30% doivent se répartir de la manière suivante : 10% à l'épargne, 10% à l'épargne pour réinvestir par la suite, et 10% pour la charité. Avec cette règle je peux définir mon Y de la façon suivante : le % de mes revenus consacrés au 10% d'épargne. Car c'est bien la finalité de notre projet ces 10%. Pour autant il ne faut pas omettre les 10% à réinvestir et les 10% de charité car ils vont contribuer pleinement à l'augmentation des revenus.

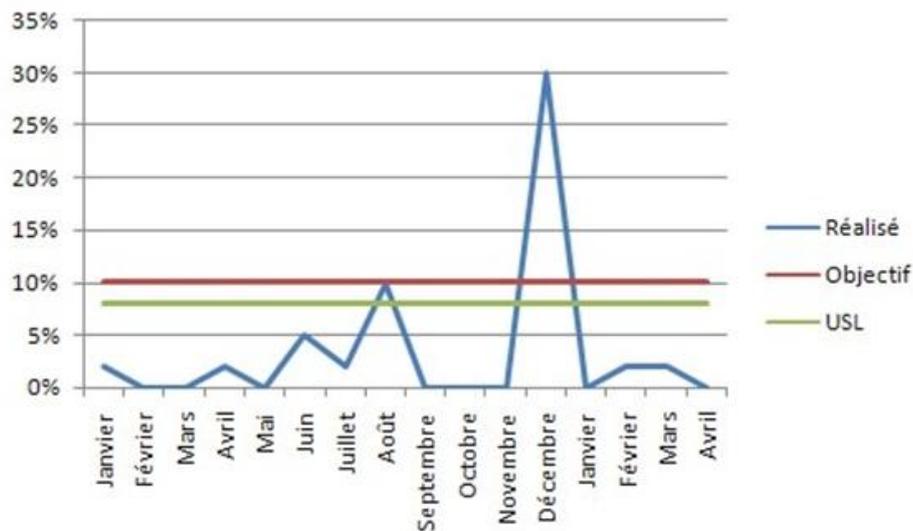
MESURER.

La phase mesurer consiste à **évaluer l'efficacité de notre système de mesure**. Si l'envie de devenir riche vous a prise du jour au lendemain : alors, vous n'avez pas de système de mesure de mis en place ! Il y a plusieurs hypothèses :

La première idée consisterait à prendre les revenus déclarés aux impôts. Il faut juste savoir qu'il y a un biais car si par exemple vous avez des revenus annexes comme la vente de biens sur Ebay et que ceux-ci ne sont pas déclarés, ces revenus seront manquants. De la même façon : si vous recevez de l'argent pour les fêtes et anniversaires : il ne sera pas comptabilisé. Un autre problème c'est qu'il est difficile de suivre au mois les revenus imposables.

La deuxième qui semble plus facilement "gérable" serait de construire son système de mesure, bref de tenir un budget. Des logiciels existent pour cela, il y a même des sites en ligne ! Dans ces applications il est possible d'affecter des catégories à chaque ligne du relevé de compte. Il est donc possible d'affecter chaque rentrée d'argent à une catégorie de revenu. C'est alors ce montant qui vous permettra de mesurer votre Y, à savoir 10% de vos revenus transférés en épargne.

Il vous faut ensuite reconstituer votre historique pour définir où vous en êtes et surtout comment votre Y se comporte :



On constate sur cet exemple que **le taux d'épargne est très variable**. Il y a un pique au mois de décembre ce qui doit signifier que la personne bénéficie d'un treizième mois. Mais globalement cette courbe n'est pas bonne car la variabilité est très forte et l'objectif est loin d'être atteint. Bon j'aurais pu pousser le vice jusqu'à calculer le niveau 6 sigma du processus mais je vais m'arrêter là pour la partie Measure... ;-P

ANALYSER.

Alors, j'ai défini mes objectifs, je les ai bien en tête. Si mon projet est sur le long terme : je me suis fixé des objectifs à court et moyen terme pour évaluer mon niveau d'avancement. J'ai mobilisé toutes les ressources dont je disposais pour m'aider dans ce projet. J'ai mis en place un système de mesure fiable que je maintiendrai pendant toute la durée de mon projet. Maintenant il me reste à savoir sur quel levier jouer pour éviter les défauts, à savoir : éviter les mois, où plus globalement les périodes, où j'épargnerai moins de 10% de mes revenus.

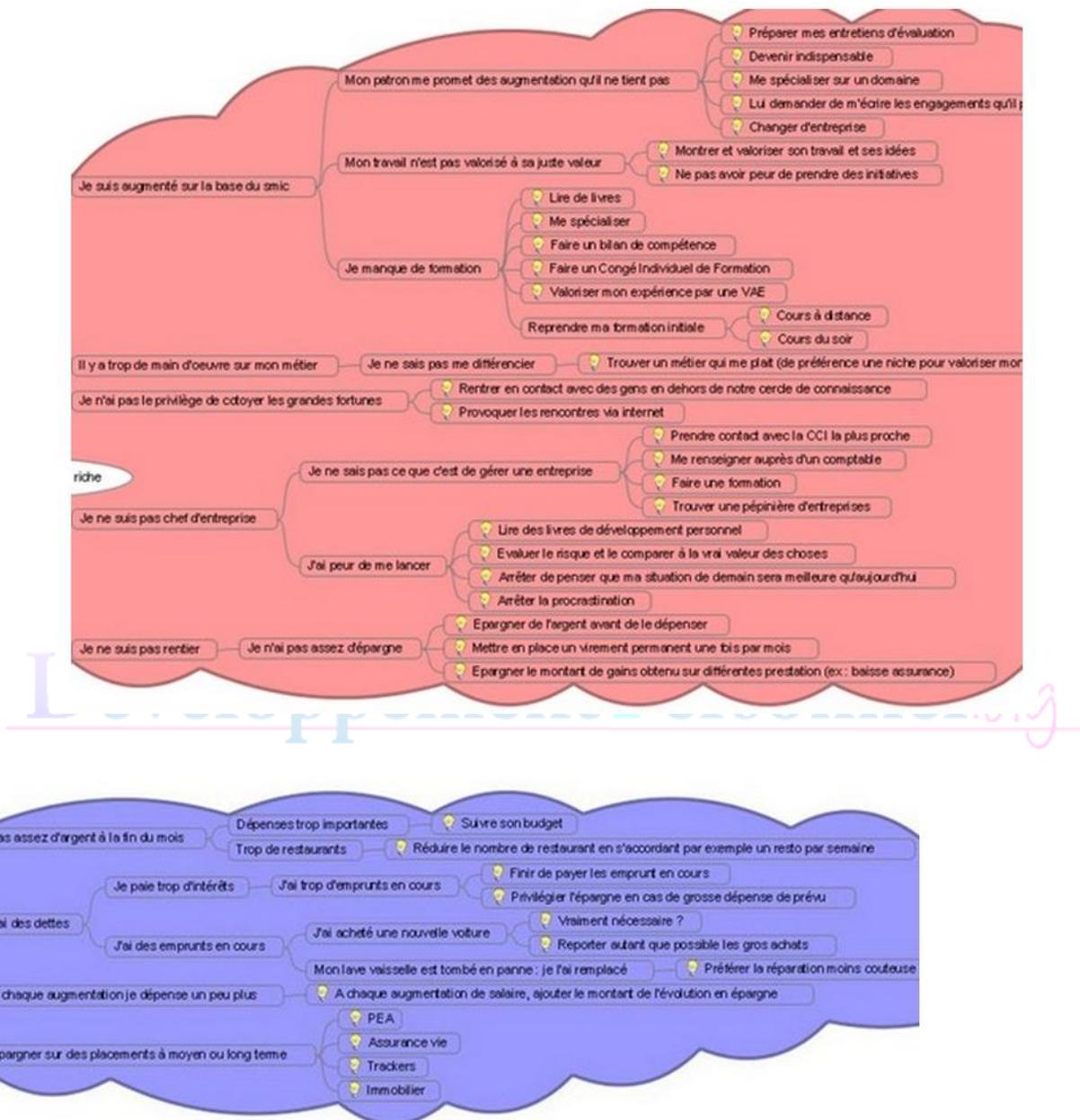
Avec les **5 why** et une **mind map**... Je peux remonter aux **roots causes** de ma situation actuelle pour expliquer d'où vient le problème (je vous l'ai faite courte...! 😊)



Ici, on pourrait aisément faire un diagramme de Pareto pour définir quels sont les **20% des problèmes qui ponctionnent 80% de l'argent** destiné à notre épargne. Vous avez compris l'idée, alors je passe à la suite. Maintenant que nous avons identifié les "roots causes" de notre problème : il faut trouver des solutions en face des problèmes... C'est la phase :

INNOVER.

Donc je reprends mon mind map avec mes roots causes et j'organise une séance de brainstorming pour trouver des solutions en face de chaque problème identifié en bout de branche :



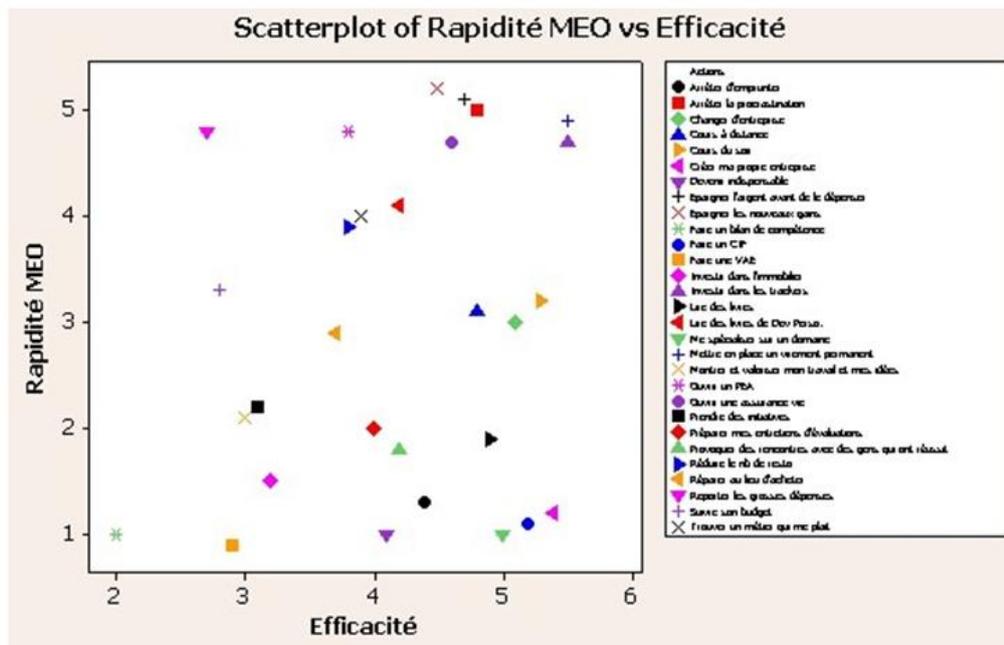
Là encore, je vous l'ai fait soft...!

En poka yoke par exemple nous pouvons faire un virement en début de mois pour l'épargne plutôt qu'à la fin du mois quand il n'y a plus d'argent sur le compte...

Une fois que les idées ont émergé : vous devez procéder à l'évaluation de leur niveau d'efficacité, c'est-à-dire l'impact qu'elles auront sur votre Y. Il s'agira également d'en évaluer la rapidité de mise en œuvre :

Actions	Rapidité MEO	Efficacité
Préparer mes entretiens d'évaluations	2	4
Devenir indispensable	1	4,1
Me spécialiser sur un domaine	1	5
Changer d'entreprise	3	5,1
Montrer et valoriser mon travail et mes idées	2,1	3
Prendre des initiatives	2,2	3,1
Lire des livres	1,9	4,9
Faire un bilan de compétence	1	2
Faire un CIF	1,1	5,2
Faire une VAE	0,9	2,9
Cours à distance	3,1	4,8
Cours du soir	3,2	5,3
Trouver un métier qui me plaît	4	3,9
Provoquer des rencontres avec des gens qui ont réussi	1,8	4,2
Créer ma propre entreprise	1,2	5,4
Lire des livres de Dev Perso.	4,1	4,2
Arrêter la procrastination	5	4,8
Epargner l'argent avant de le dépenser	5,1	4,7
Mettre en place un virement permanent	4,9	5,5
Epargner les nouveaux gains	5,2	4,5
Suivre son budget	3,3	2,8
Réduire le nb de resto	3,9	3,8
Arrêter d'emprunter	1,3	4,4
Reporter les grosses dépenses	4,8	2,7
Réparer au lieu d'acheter	2,9	3,7
Ouvrir un PEA	4,8	3,8
Ouvrir une assurance vie	4,7	4,6
Investir dans l'immobilier	1,5	3,2
Investir dans les trackers	4,7	5,5

Pour que ce soit un peu plus intelligible, faisons une représentation graphique de ces données dans une jolie matrice, Faisabilité \ Impact :



Bien évidemment, ce sont les améliorations les plus efficaces et dont la mise en œuvre est la plus rapide (en haut à droite de la matrice) qu'il faudra privilégier. Par exemple, nous avons la mise en place d'un virement permanent en début de mois, l'investissement à moyen terme dans des trackers, l'ouverture d'une assurance vie.

Par la suite il convient de lancer les **améliorations avec un fort impact**, mais qui prendront plus de temps à la mise en oeuvre comme : se former (en cours du soir ou à distance), changer d'entreprise, créer sa propre entreprise...etc.

Après la réalisation de cette matrice, il convient de réaliser un plan d'action avec des échéances pour chacune d'entre elles. Vous devez donc savoir pour chaque idée avec un fort impact, ce que vous devez faire concrètement et avant quelle date l'action devra être mise en oeuvre.

CONTROLLER.

Enfin pour la phase de contrôle : il s'agit de bien **mettre à jour son budget** pour vérifier que le montant épargné est bien de 10% des revenus. La phase de contrôle c'est également la mise en place d'un **bilan financier périodique** où il conviendra de revenir régulièrement pour analyser ce qui a fonctionné ou pas, observer et comprendre les écarts de conduite...etc.

Voilà une présentation de ce que peut être un projet Lean Six Sigma. Si le sujet vous intéresse, je vous invite à lire mon livre « A la découverte du Lean Six Sigma » qui est un roman d'initiation à la méthode. Il a largement sa place dans le PMBA.

Et voilà... Vous savez tout à présent... Alors au boulot ! Lancez votre projet LSS pour devenir riche et revenez ici nous donner votre sentiment de prospérité...!

Allez... Fini la procrastination...! Ne restez pas devant votre ordinateur à perdre du temps à lire des blogs...!

First Step : **définir vos objectifs et les écrire !!!**

[Développement Personnel.org](http://www.developpementpersonnel.org)



Après 10 années d'expérience comme contrôleur de gestion et responsable informatique dans les secteurs de la grande distribution et des services (SSII), Florent FOUQUE s'est orienté vers le métier du consulting. Passionné par l'innovation, et plus spécifiquement par l'innovation des processus, c'est tout naturellement, qu'il s'est approprié les outils les plus poussés dont font partie le Lean Six Sigma et la Systémique. Diplômé d'une maîtrise de gestion au CNAM et d'un Mastère Spécialisé en Management de la Technologie et de l'Innovation à l'EM-Lyon, Florent FOUQUE

reste captivé par les sciences du management organisationnel.

Date de publication : juillet 2010

Editeur : Charles de www.vie-explosive.fr

Graphismes : Julien de www.worldemotions.net

Développement Personnel.org

