



# Comment créer des objectifs et une stratégie

Sébastien Merlin

SÉBASTIEN MERLIN

---

**COMMENT CRÉER  
DES OBJECTIFS ET  
UNE STRATÉGIE**

Comment créer des objectifs et une stratégie

1e édition

© 2019 Sébastien Merlin & [bookboon.com](http://bookboon.com)

ISBN 978-87-403-2890-5

# CONTENU

	<b>De l'éditeur au lecteur</b>	<b>7</b>
<b>1</b>	<b>À qui s'adresse ce livre</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Mais qu'a de plus un Champion</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Comment être motivé</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Comment maîtriser son sujet</b>	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>Comment avoir une bonne mémoire</b>	<b>14</b>
<b>6</b>	<b>Comment faire une fiche</b>	<b>16</b>
<b>7</b>	<b>Pourquoi avoir un but dans la vie</b>	<b>17</b>
<b>8</b>	<b>Comment créer des objectifs motivants</b>	<b>20</b>
8.1	Comment cerner un problème	20
8.2	Comment définir nos objectifs	21
8.3	Quels sont les éléments de base d'un bon objectif	21

The advertisement features two women in a professional setting, one with curly hair in a denim jacket and another with dark hair in a light blue jacket and pink scarf. They are looking at a laptop screen together. On the left, there is a red circular logo for "HARVARD ManageMentor". To the right of the women, the word "Atos" is written in large white letters. The background shows a blurred office environment.

**Imagine your future**  
Invest today

Atos is pleased to offer you an exciting opportunity to invest in your management and leadership development.

**HARVARD**  
ManageMentor®

**Atos**

8.4	Comment faire pour découvrir nos désirs inconscients	22
8.5	Comment faire de ses objectifs une source de motivation	23
8.6	Comment identifier les obstacles possibles	24
8.7	Comment mesurer les ressources nécessaires	25
8.8	Comment partir dans la bonne direction	25
8.9	Comment savoir si l'on est sur la bonne voie	26
8.10	Comment créer une Visualisation Mentale	29
8.11	Comment attirer la réussite pour atteindre son objectif	30
<b>9</b>	<b>Comment construire une stratégie gagnante</b>	<b>33</b>
9.1	Quels sont les principes d'une stratégie gagnante	33
9.2	Mais qu'est ce qu'une stratégie ?	35
9.3	Quels sont les éléments d'un bon plan	37
9.4	Comment préparer son passage à l'action	40
9.5	Comment les Champions font-ils la différence	41
9.6	Mais pourquoi se réjouir des difficultés rencontrées ?	42
9.7	Comment éliminer notre peur de la compétition ?	43
<b>10</b>	<b>Comment gagner en efficacité</b>	<b>44</b>
10.1	Mais qu'est-ce que travailler plus efficacement ?	44
10.2	Pourquoi la discipline fait-elle peur	45
10.3	Quels peuvent être les objectifs de cette lecture	45
10.4	Comment y arriver	47
10.5	Comment passer de l'intention à l'action	47
10.6	Pourquoi est-il bon d'avoir de la volonté	49
10.7	Comment y arriver	49
10.8	En quoi consiste la rigueur	51
10.9	Qu'est ce que l'autorité et l'obéissance	52
10.10	Quel moyen pour gagner du temps	57
10.11	Comment être constant dans la performance	58
10.12	Comment rester positif	60
10.13	Comment le travail peut nous rendre heureux	60
10.14	Comment arrêter de détester le travail	61
10.15	Pourtant parfois le travail nous semble nuisible	62
10.16	Comment faire pour aimer travailler	63
10.17	Comment être toujours efficace	64
<b>11</b>	<b>Les techniques gagnantes</b>	<b>68</b>
11.1	Comment être plus performant grâce a nos rituels	68
11.2	Comment créer nos rituels	70
11.3	Quelle aide peut nous apporter la reprogrammation ?	70

11.4	Comment reprogrammer un comportement	72
11.5	Comment mieux communiquer avec soi	74
11.6	Comment modifier sa perceptions des événements	74
11.7	Quelle technique pour modifier ses croyances ?	76
11.8	Comment éliminer les souvenirs traumatisants	77
11.9	Comment éliminer un souvenir désagréable II	78
11.10	Quelle technique pour ridiculiser une menace ?	79
11.11	Comment comprendre l'autre, l'inversion des rôles	79
<b>12</b>	<b>Dans la même collection</b>	<b>81</b>

# DE L'ÉDITEUR AU LECTEUR

Après avoir rencontré *Sébastien MERLIN*, un passage de son interview m'est resté longtemps en tête... « Ces livres, j'aurais tant aimé les avoir à mes 14 ans, je les ai cherchés sans jamais les trouver. Ma passion a toujours été de comprendre ce qui fait la force des Champions, les athlètes comme les génies. Mais plus que comprendre, je veux que chaque personne le désirant puissent en devenir un. »

Pour la première fois je rencontrais une personne qui, loin d'écrire pour écrire, cherchait avant tout à ce que ses livres permettent d'agir. Peut-être parce que ses actions comme conseiller auprès de P-DG et d'athlètes de haut niveau lui ont permis de toujours rester ancré dans le réel. Et si on fait appel à lui pour sa capacité à agir dans les moments les plus délicats, c'est que ses connaissances et références en science de l'organisation et du leadership lui permettent de résoudre les cas les plus sensibles. La force de *Sébastien MERLIN* provient de cette passion qui l'anime depuis toujours pour comprendre et permettre à chacun de développer ses performances, tant physiques qu'intellectuelles. Cela à été pour lui chose des plus naturelles que d'adapter ses formations de sciences comportementales et de les sortir dans cette collection au nom résumant parfaitement son travail... « **Comment libérer le Champion qui est en Vous** »... Cher lecteur, je vous souhaite le même plaisir ainsi que tous les bienfaits que cette lecture m'a procurés.

Christian Fèvre

*Votre vie n'est pas celle que vous devriez avoir !*

*Vous sentez une force en vous...*

*...mais n'arrivez pas à la Libérer !*

*Vous ne parvenez pas à utiliser vos capacités...*

*...à leur maximum !*

---

Alors ce livre est fait pour vous

**Découvrez enfin les secrets des Champions et à votre tour volez de victoire en victoire.**

# 1 À QUI S'ADRESSE CE LIVRE

*Que vous soyez sportif amateur ou professionnel, étudiant, chef d'entreprise ou salarié ambitieux. Ce livre vous révèle les règles et techniques, pour devenir à votre tour un champion dans votre domaine d'activité.*

**Ce livre répond entre autre aux questions suivantes...**

- Comment réussir ce que j'entreprends ?
- Comment réussir mes études...  
...ou permettre à mes enfants de réussir les leurs ?
- Comment être heureux ?
- Comment découvrir qui je suis ?
- Comment découvrir mon but dans la vie...  
...et permettre à mes enfants de découvrir le leur ?
- Comment réussir professionnellement ?
- Comment acquérir fermeté et respect ?
- Comment libérer le Champion qui est en moi ?

## 2 MAIS QU'A DE PLUS UN CHAMPION

« Nous sommes tous des athlètes d'exception. La seule différence c'est que certains s'entraînent, et d'autres non. »

– George A. Sheehan

### Pourquoi dans la vie, certains enchaînent-ils les succès et d'autres les revers ?

Il y a ceux qui perdent, ceux qui appliquent quelques astuces pour décrocher parfois une victoire et, au-dessus d'eux, se trouvent les Champions. Leurs particularités sont qu'ils ont compris les techniques et tactiques gagnantes et en ont fait leurs règles de vie. Ensemble, nous allons les découvrir et apprendre à nous en servir à volonté et en toutes circonstances.

Cela va-t-il vous demander du temps ? être pénible ? Non.

Car les maîtres mots de ce livre sont « plaisir de lire », « plaisir de comprendre » et « plaisir d'agir ».

Et le résultat... est-il certain ? Oui, il l'est.

Pour commencer, voici les 7 premières règles pour libérer le champion ou la championne qui est en vous...

### Règle N° 1 des Champions

Aimer ce que l'on a à faire et le faire dans la joie.

*Le plaisir pousse à l'action.*

### Règle N° 2 des Champions

Faire toute chose simplement, avec fluidité, souplesse et de manière agréable.

*En forçant, on s'épuise physiquement et mentalement. Toute action doit être naturelle, simple et harmonieuse.*

### Règle N° 3 des Champions

Toujours finir ce que l'on a commencé.

### Règle N° 4 des Champions

Faire toute chose progressivement et à son rythme

*Qui veut aller trop vite recommence tout le temps.*

*Au bon rythme, résultat rapide.*

Lenteur dans la préparation = Précision

Précision = Vitesse d'exécution

### Règle N° 5 des Champions

Être certain de réussir.

*Celui qui veut constamment réussit forcément.*

### Règle N° 6 des Champions

Être Patient.

*Tout vient à point à qui sait attendre.*

### Règle N° 7 des Champions

Être bien mentalement et physiquement.

## 3 COMMENT ÊTRE MOTIVÉ

« Vous pouvez, si vous croyez que vous pouvez ! »

– N. Hill

« L'homme de DÉCISION arrive toujours à destination, car nul ne peut l'arrêter, il parvient toujours à passer ! L'homme INDÉCIS, lui, ne démarre jamais ! »

Alors faites votre choix.

**Plus on s'amuse, plus on travaille...** en effet, la joie n'est pas un vain amusement, c'est en fait une puissante potion qui décuple vos forces ; la joie, loin de supprimer l'effort, le suscite et le centuple... **rien n'est plus grave et sérieux que la joie.**

Il nous est impossible d'accomplir un acte qui ne nous dit rien simplement parce qu'il est commandé. Poursuivre une fin qui nous laisse froid, qui ne touche pas notre sensibilité est chose psychologiquement impossible.

### Astuce

Nombreux sont ceux qui confondent deux mots, *Effort* et *Forcer*. Ce qui, hélas, entraîne d'importants préjudices. Faire un effort consiste à mobiliser l'ensemble de ses forces intellectuelles et physiques pour vaincre une difficulté et atteindre un objectif. Comme nous pouvons le voir, rien de désagréable dans cette définition, bien au contraire, on y ressent même un plaisir certain. Tandis que forcer signifie faire céder par la force, obliger quelqu'un à faire quelque chose. Dans cette définition, on ressent bien le côté contraignant et désagréable de l'acte. Quand l'un mobilise, l'autre contraint.

## 4 COMMENT MAÎTRISER SON SUJET

« *Step by Step* »

### **AVOIR UN BUT DÉTERMINÉ ET L'ÉCRIRE**

Prendre une fiche bristol de format 125 x 200.  
Ecrire son But Déterminé et ensuite le détailler...  
Relire cette fiche le matin et le soir.

### **ÊTRE EN ÉTAT PHYSIQUE ET MENTAL POUR TRAVAILLER**

Si l'on est fatigué, il faut se reposer et prendre l'air. Travailler en étant fatigué produit un résultat de mauvaise qualité et nous dégoûte des plaisirs que le travail procure.

### **AIMER CE QUE L'ON À FAIRE ET LE FAIRE DANS LA JOIE**

Notre travail doit nous apporter une joie immédiate... sinon il est inutile de commencer.

### **VISUALISER**

Fermer les yeux, visualiser, ressentir... Nous devons nous voir mentalement en action.

### **FAIRE PREUVE DE DISCIPLINE**

Rechercher le plus possible l'ordre et l'efficacité.

« *C'est par la discipline que l'homme accède à la liberté.* »

### **PRENDRE SON TEMPS**

Commencer par des choses simples et élémentaires, puis progressivement approfondir.

## COMPRENDRE

- Relâchement et Concentration (voir fiche).
- Observation ou lecture générale.  
*Repérer ce qui est important à la première lecture*
- Découper son observation ou sa lecture en partie.
- Faire un plan.  
*Ébauche des sous-parties, avec annotations pour classement ultérieur*
- Classement de manière définitive.
- Compréhension.
- Rédaction des Fiches qui serviront à l'apprentissage.
- Mémorisation (voir fiche).
- Entraînement.

# 5 COMMENT AVOIR UNE BONNE MÉMOIRE

*« Mémoriser pour mémoriser est aussi utile que d'avoir des palmes dans le desert. L'intérêt de la mémorisation est son utilité, être en mesure de se servir de ses connaissances et de les transmettre le moment venu. »*

– M. Yado

## COMPRENDRE

Une mémorisation est facile et durable, si l'on a compris le sujet, sa logique et son intérêt.

## CRÉER DES FICHES

La mémorisation passe par la création de fiches, idéalement sur des fiches bristol de 125 x 200.

La création de fiches nous permet de fixer notre attention ainsi que de synthétiser notre sujet. Ces fiches faciliteront tant notre apprentissage que nos révisions... Les détails pour leur création sont exposés ci-après.

## VISUALISER

On regarde la fiche puis on ferme les yeux, on respire tranquillement jusqu'à se détendre de manière à être le plus relaxé possible. Plus on pratique, plus c'est facile, rapide et agréable.

## ASSOCIER

Grande est l'efficacité lorsqu'on associe ce qui est à mémoriser avec des connaissances déjà existantes.

Il est possible d'associer les connaissances à retenir aux éléments d'une pièce ou d'un trajet familier, voire d'utiliser des procédés mnémotechniques.

La création d'images mentales facilite grandement la mémorisation. Pour cela, on peut dessiner ou imaginer une scène avec les éléments en question. Plus une image mentale est forte et insolite, plus nous la retiendrons.

Plus facile sera notre travail lorsque nos enchaînements entre phrases et thèmes seront fluides et logiques.

## RÉPÉTER

Répétez, répétez jusqu'à ce que la fiche créée sorte tout naturellement.

Une répétition s'effectue à haute voix, mentalement, l'efficacité de la mémorisation est nulle.

Après l'avoir pratiquée en intérieur pour la première phase de répétition, les secondes phases peuvent se faire en extérieur. Le faire en se promenant est très sain.

Nous pouvons répéter comme nous le souhaitons, assis, debout, allongé, la position doit simplement allier l'agréable à l'efficace. Et surtout, cela doit nous amuser.

## UTILISER ET PRATIQUER

La pratique régulière apporte la maîtrise.

## RELIRE

En relisant ponctuellement nos fiches, nos connaissances restent actives.

## 6 COMMENT FAIRE UNE FICHE

« Pour gagner du temps, économiser de l'énergie...  
...il suffit de créer des fiches. »

### TOUJOURS LE MÊME FORMAT

- Proche d'une taille de 125 x 200 mm.
- De couleur blanche.
- Le tout dans un classeur.

### ÉCRIRE UNIQUEMENT AU RECTO

### LE CONTENU EST UNE SYNTHÈSE

- Le plan complet, parties et sous-parties.
- Puis détail des parties et sous-parties avec mots clés.
- L'écriture est synthétique, verbes, adjectifs, chiffres, seul est conservé ce qui donne de l'information.

*On évite au maximum les phrases.*

### LE TOUT EST AÉRÉ AU MAXIMUM

- Présentation et contenu doivent être clairs et agréables.

## 7 POURQUOI AVOIR UN BUT DANS LA VIE

« Les deux jours les plus importants de notre vie sont le jour de notre naissance et le jour où nous découvrons pourquoi nous sommes nés »

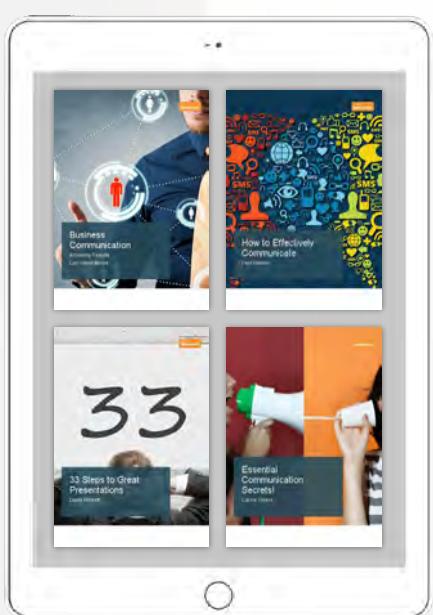
– Mark Twain

Avoir un but dans la vie est l'élément fondateur de la motivation. Il permet d'affermir notre détermination et de favoriser l'éveil de l'ensemble de nos qualités.

### Règle N° 16 des Champions

Toujours avoir un objectif précis à atteindre.

*L'objectif doit être clair, précis et simple dans sa formulation.*



Discover our eBooks on  
**Communication Skills**  
and hundreds more

[Download now](#)

**bookboon**

« Découvrir notre vocation est le premier de nos objectifs. Et, en réalité, on ne la découvre pas, on la décide... l'attendre, c'est ne jamais la rencontrer »

Notre vocation, c'est notre idéal ; une fois défini, nous devons être habité par lui, en rêver, vivre pour et par lui... sinon, pas de bonheur possible. Une fois que nous sommes arrivés à cet état d'esprit, à force de travail intelligent et de bonnes habitudes, alors tout est possible, le monde s'offre à nous. Il est dès lors d'autant plus agréable de vagabonder, de prendre des chemins de traverse, d'aller là où nul n'a encore posé un pied. Ce côté agréable n'existe que parce que nous avons un objectif, sinon cela s'appelle errer. Errer est déplaisant et frustrant.

La qualité première d'un objectif est qu'il donne un sens à notre vie ; notre esprit est occupé et cela lui plaît. **Ce dernier a horreur de l'inactivité, tout comme de ne pas connaître à l'avance les tâches à réaliser, c'est contre nature pour lui.** La scie est faite pour scier, le fusil pour tirer, le cerveau pour réfléchir et le corps pour agir.

« Heureux les simples d'esprit », pourquoi ? Parce qu'il en faut peu à leur esprit pour s'occuper. Plus nos capacités sont importantes, plus nous devons fournir matière à l'occuper, sinon celui-ci nous le fait payer. Un petit chien a besoin de peu de viande, un lion énormément. Si nous ne lui en donnons pas assez, il nous dévore... Quand le cerveau nous dévore, cela se traduit de deux manières différentes : soit nous tombons en dépression, soit nous sombrons dans la folie. Car l'objectif est pour le cerveau le seul moyen de focaliser son attention et ses réflexions. Sans objectif, notre cerveau est perdu et se concentre exclusivement sur le négatif... et le négatif étant généralement ce qui l'empêche d'avoir des objectifs.

*Celui qui n'a pas d'objectifs ne risque pas de les atteindre.*

**Sans objectif, nous ne pouvons donc nous sentir bien et heureux.** Avoir un objectif à atteindre et vivre selon notre idéal sont des nécessités, tout aussi importantes que de respirer et de manger.

Il nous faut distinguer idéal de vie et objectif. Un idéal de vie consiste à vivre selon des règles et des valeurs qui nous conviennent et nous rendent heureux. Dans ce cas, la réussite consiste à les appliquer au quotidien et à se féliciter régulièrement d'y parvenir. Il n'y a pas de fin à proprement parler.

**Un objectif consiste à acquérir, accomplir quelque chose de précis et de délimité dans le temps.** Ce peut être acquérir un bien, une connaissance, accomplir un voyage ou une action, occuper un certain poste. Toutes ces choses ont une fin déterminée, une fois le bien ou la connaissance acquis, l'acte accompli, c'est terminé, il nous faut passer à autre chose, à un autre objectif.

### **Que peut m'apporter cette lecture ?**

- Prendre conscience de la nécessité d'avoir des objectifs.
- Définir avec précision nos objectifs personnels.
- Savoir distinguer un objectif d'un idéal.  
*Idéal de vie Modèle d'excellence absolue qui répond aux exigences esthétiques, morales et intellectuelles. Pour y parvenir, il suffit de vivre en accord avec ses règles et ses valeurs.*
- Objectif But, *cible que quelqu'un doit atteindre.*  
*Ce que nous voulons accomplir, obtenir, le résultat ou le produit de notre travail.*
- Étapes *Un pas sur la route qui mène au but, une borne, un objectif intermédiaire, une mesure de notre réussite pendant l'accomplissement de notre objectif.*
- Formulation de notre objectif *L'expression du résultat désiré, que ce soit le but final ou une étape à franchir. Elle comprend la destination, le délai imparti et tous les paramètres qui affectent la réalisation du résultat.*
- Précisément *Qui ne laisse place à aucune incertitude, juste, exact. Fixé, déterminé rigoureusement. Détails qui apportent de plus grandes informations.*
- Critères de réussite *Caractères, principes qui permettent de juger de la réussite.*
- Indicateurs de réussite *Chiffres ou données significatifs qui permettent de juger de la réussite.*

# 8 COMMENT CRÉER DES OBJECTIFS MOTIVANTS

« *Rien n'est plus apaisant pour l'esprit qu'un but obsessionnel, un point où l'âme peut fixer son œil.* »

– Mary Shelley

Pour atteindre un objectif ou résoudre un problème, il est indispensable de se poser un certain nombre de questions et de procéder par étapes. Le plaisir conjugué à la rigueur est la clé du succès pour cette opération.

Un objectif n'est valable et donc motivant que s'il répond à un besoin viscéral ou apporte une solution à un problème majeur. Notre objectif doit devenir une obsession, et plus celle-ci sera grande, plus notre performance sera élevée.

« ***Plus notre obsession est grande, plus notre performance est élevée.*** »

« *Si nous n'avons pas une image claire et précise de notre objectif, comment pourrions-nous l'obtenir ?* »

## 8.1 COMMENT CERNER UN PROBLÈME

- Les questions à se poser
  - *Qu'avons-nous aujourd'hui ?*
  - *Quelle est notre situation ?*  
*En quoi est-elle satisfaisante ?*  
*En quoi n'est-elle pas satisfaisante ?*
  - *Quel est le problème ?*
  - *En quoi est-ce un problème ?*
  - *Pourquoi ce problème existe-t-il ?*
  - *Quelles sont les personnes impliquées ?*
  - *En quoi sont-elles impliquées ?*
  - *Quel est leur point de vue ?*

Grâce à ces questions, nous venons de cerner plus précisément nos problèmes actuels. À nous maintenant d'approfondir pour en extraire les solutions. Car tout problème porte en lui sa solution.

**Astuce**

Prendre son temps et bien identifier la situation de départ. Il existe une erreur fréquente qui consiste à mélanger les situations présentes et futures.

## 8.2 COMMENT DÉFINIR NOS OBJECTIFS

« La plus grande des réussites est de vivre sa vie comme on l'entend. »

- Les questions à se poser
  - *Que voulons-nous ?*
  - *Que souhaitons-nous changer ?*
  - *Que souhaitons-nous réussir ?*
  - *Si nous étions absolument certains de notre réussite, quelles activités poursuivrions-nous, quelles actions engagerions-nous ?*
- Il existe plusieurs types d'objectifs
  - *Les objectifs Majeurs.*
  - *Les objectifs Mineurs.*
  - *Les objectifs Intermédiaires.*
  - *Les étapes.*

## 8.3 QUELS SONT LES ÉLÉMENTS DE BASE D'UN BON OBJECTIF

Principes élémentaires pour créer de bons objectifs ou pour savoir s'ils nous sont profitables.

- Ceux-ci doivent être formulés positivement.
- Ceux-ci doivent être formulés précisément.  
*En décrivant précisément ce que nous voulons obtenir, nous nous comprenons mieux nous-même.*  
***Un Champion sait que la réussite passe par la précision.***
- Leurs formulations doivent être claires et simples.
- Ceux-ci ne doivent dépendre que de nous.  
*Les différentes étapes de la préparation d'un objectif ne doivent dépendre que de nous et de nos actes, jamais d'un résultat ou d'un événement sur lequel nous n'avons aucun ou peu de contrôle car ce qui nous rend heureux et serein ne doit dépendre que de nous.*

- Ils doivent être écrits et classés.
- Ceux-ci doivent être conformes à nos règles et valeurs.
- Ceux-ci doivent être motivants.

*Nous apporter du plaisir.*

- Ils doivent nous fournir plus de possibilités d'être heureux que d'être malheureux.
- Ils doivent être facilement et rapidement atteignables.

*Pour cela, les diviser en plusieurs étapes planifiées.*

*Se féliciter et fêter chaque étape franchie.*

*Des objectifs trop stricts, mal fractionnés ou trop difficiles à atteindre nous amèneraient à un sentiment d'impuissance, voire d'échec, ce qui entraînerait une baisse de confiance en soi.*

- Ils doivent être adaptables...

*La vie étant changeante et pleine de surprises, nous devons donc avoir suffisamment de bon sens pour savoir quand modifier un objectif si nécessaire, l'abandonner, le remplacer pour saisir une meilleure opportunité. A nous de savoir faire preuve de flexibilité comportementale.*

- Restons discrets et gardons nos objectifs secrets.

*En les révélant, nous risquerions de faire peur et de nous créer inutilement des ennemis.*

- Commençons la formulation de nos objectifs de l'une des manières suivantes :

- « Je désire » ou « je veux ».

*Une fois formulé et écrit, l'idéal est de le visualiser.*

## 8.4 COMMENT FAIRE POUR DÉCOUVRIR NOS DÉSIRS INCONSCIENTS

- Nous relaxer, relâcher notre corps et notre esprit.
- Nous allonger et nous poser la question sur nos réels désirs. Attendre et laisser notre esprit les dessiner.
- Si la première partie reste trop floue, alors prenons une feuille, notons la date et répondons aux questions précédentes, laissons vagabonder notre esprit et rêver notre futur, ensuite à nous de le retranscrire.
- Amusons-nous à laisser courir notre stylo.

*Tout est possible, donc aucune limite ne doit être présente. Écrivons nos rêves les plus fous, même ceux qui nous paraissent irréalisables pour des raisons financières, techniques... Ceci est d'une importance cruciale car c'est généralement par le biais de nos rêves que nous cernons mieux notre personnalité et nos réels désirs.*

- Ensuite visualisons.

- Laissons reposer pendant deux ou trois jours.

*Tranquillement, notre cerveau va y travailler. Au fur et à mesure que le temps passera, nos objectifs s'affineront, se développeront, certains laisseront place à d'autres.*

- Listons nos objectifs.
- Numérotions-les.
- Et indiquons à côté de chacun d'eux le temps qu'il nous faudra pour les réaliser.  
Deux mois, un an...  
*Choisissons trois objectifs pour l'année à venir.*
- Ordonnons-les par dimensions de vie.  
*Cf. livre II, un mental gagnant.*
- Établissons une stratégie pour chacun d'eux.

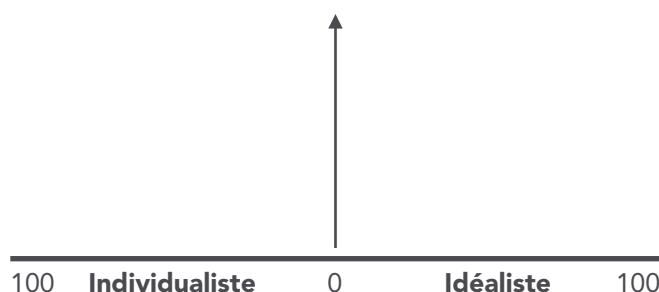
## 8.5 COMMENT FAIRE DE SES OBJECTIFS UNE SOURCE DE MOTIVATION

### BÉNÉFICES PERSONNELS, UNE SOURCE DE MOTIVATION

#### *Les questions à se poser*

- Que va nous apporter la réalisation de cet objectif ?
- Quels résultats, quels bénéfices pouvons-nous en tirer ?
- Pourquoi est-il important de réussir cet objectif ?

Respectons notre personnalité, sans nous juger moralement et sans nous mentir. Répondons le plus honnêtement possible à cette question : sommes-nous un individualiste ou un idéaliste ? et si oui à quel degré ? En fonction de notre réponse, respectons notre personnalité dans le choix de nos objectifs, ainsi notre motivation n'en sera que plus grande.



- Individualiste *Une personne dite individualiste est essentiellement motivée par son intérêt personnel.*  
*Lorsqu'elle aide autrui, c'est en espérant quelque chose en retour. Généralement, elle se motive facilement quand elle prend conscience de ses gains futurs.*
- Idéaliste *L'idéaliste puise sa motivation dans le fait d'aider autrui ou la société. S'il considère le but noble et élevé, il s'investira d'autant plus.*

### L'intention est une des clés de la motivation.

En répondant à ...

... « Pourquoi souhaitons-nous cette chose ? », nous déclenches une dynamique.

Une fois nos raisons clairement et précisément définies, nous commençons à envisager le chemin à suivre.

## 8.6 COMMENT IDENTIFIER LES OBSTACLES POSSIBLES

### LES OBSTACLES

#### *Les questions à se poser*

- Pourquoi n'ai-je pas encore atteint cet objectif ?
- Cet objectif émane-t-il de ma volonté propre ou provient-il d'influences extérieures ?
- Est-ce réellement ce que je veux ?
- Est-il possible que mon passé ait créé des freins psychologiques à la réalisation de cet objectif ?
  - *Si oui, comment puis-je les identifier ?*
  - *M'apportent-ils quelque chose de positif ?*
  - *En quoi sont-ils préjudiciables ?*
  - *Et comment les faire sauter ?*
- Que se passerait-il si je n'atteignais pas ce but ?
  - *En serais-je affecté, et comment ?*
  - *Quel impact cela aurait-il sur mes autres objectifs et sur ceux de ma famille ?*
  - *Quelles étapes du projet seraient quand même positives pour moi ?*
  - *Si cela n'entraîne rien de fondamentalement mauvais, alors pourquoi ne pas le viser ?*
- Est-il matériellement possible de réaliser mon objectif ?
- Le résultat dépend-il de moi ?
- Dans quelle proportion dépend-il de moi ?
- Quels sous-objectifs dépendent de moi réellement ?
- Si cet objectif m'offre quelque chose de fondamentalement bon, alors pourquoi ne pas mobiliser tous les efforts nécessaires pour l'atteindre dès maintenant ?

## 8.7 COMMENT MESURER LES RESSOURCES NÉCESSAIRES

### LES RESSOURCES

#### *Les questions à se poser*

- De quoi ai-je besoin pour atteindre cet objectif ?
- De quelles ressources morales ai-je besoin ?
- Quelles sont les ressources morales à ma disposition actuellement ?
- De quelles ressources financières ai-je besoin ?
- Quelles sont les ressources financières à ma disposition actuellement ?
- De quelles ressources professionnelles ai-je besoin ?
- Quelles sont les ressources professionnelles à ma disposition actuellement ?
- De quelles ressources humaines ai-je besoin ?
- Quelles sont les ressources humaines à ma disposition actuellement ?
- Quelles croyances vont m'être utiles pour la réalisation de cet objectif ?
- Ai-je déjà accompli cela auparavant ?
- Que se passerait-t-il si je disposais déjà de ces ressources ?
- Ai-je répondu aux : où, quand, comment et avec qui ?
- «Quand» répond à la notion de temps ainsi qu'à de possibles ressources matérielles...quand j'aurai...

#### Astuce

À chaque obstacle identifié, une solution est à trouver. Les ressources vont nous permettre d'apporter une ou plusieurs solutions à nos obstacles.

## 8.8 COMMENT PARTIR DANS LA BONNE DIRECTION

### TROUVER DES MODÈLES

Il est inutile de réinventer des modèles existants. Effectuons au préalable un travail de recherche et inspirons-nous des expériences d'autrui. Ainsi nous avançons plus rapidement et évitons des erreurs déjà produites. Demandons conseil, tout individu est ravi de partager son parcours... De plus, nous développerons ainsi notre réseau.

### *Les questions à se poser*

- Quels sont ceux à avoir déjà atteint cet objectif ?  
*Au minimum trois personnes.*
- Comment puis-je m'en inspirer ?
- Observons ce qu'ils ont fait.
- Comprendre.
- Appliquons.

## 8.9 COMMENT SAVOIR SI L'ON EST SUR LA BONNE VOIE

### LES CRITÈRES ET INDICATEURS DE RÉUSSITE

### *Les questions à se poser*

- À quel moment pourrais-je dire que j'ai réussi ?
- Qu'est-ce qui va me l'indiquer ?
- Quels indicateurs puis-je mettre en place pour mesurer mon avancée ?



Discover our eBooks  
on **Leadership Skills**  
and hundreds more

[Download now](#)

**bookboon**

**Astuce**

Ici et comme à chaque fois la précision est notre meilleure alliée.

## VÉRIFICATION

La vérification consiste simplement à poser des questions destinées à nous assurer que le résultat futur est en parfaite adéquation avec notre personnalité et l'ensemble de nos objectifs.

### *Les questions à se poser*

- Existe-t-il un inconvénient pour moi à atteindre cet objectif ?
- Dans quelles conditions ai-je envie d'atteindre cet objectif ?
- Que vais-je perdre ou gagner en l'obtenant ?
- Que ferai-je une fois mon objectif réalisé ?
- Que se passera-t-il si je ne l'obtiens pas ?
- Qu'est-ce qui ne se passera pas ?
- L'objectif prend-il en compte l'intérêt de toutes les personnes impliquées ?
- Existe-t-il un conflit entre cet objectif et mes valeurs ?
- Existe-t-il un conflit entre cet objectif et mes règles ?
- Cet objectif respecte-t-il mes dimensions de vie ?
- Comment vont réagir mes inclinations naturelles ?

Souvent un objectif peut en cacher un autre. Dans une phase d'élaboration d'objectifs, il peut s'en trouver plusieurs... quelquefois contradictoires. Dans ce cas, il suffit de découper l'objectif en sous-objectifs, puis d'affiner nos désirs.

### Fiche de synthèse des objectifs 1/2

Objectif n° 1 : Devenir directeur commercial  
Délai : Nouvelle promotion ou départ de Jean-Michel

#### BÉNÉFICE PERSONNEL

- Une meilleure rémunération.
  - Cela me permettra d'acheter une maison.
  - De faire le tour des États-Unis.
  - De payer les études de mes trois enfants
- Et donc de leur donner les meilleures cartes possibles pour « réussir ».*

#### ÉTAPES

- Apprendre le maximum sur les techniques de vente.
- Savoir les mettre efficacement en pratique.
- Apprendre à organiser mon propre travail.
- Apprendre à manager efficacement.
- Apprendre à distribuer et déléguer les responsabilités et les tâches.
- Être dans les 5 meilleurs commerciaux de ma région.
- Chercher à réaliser un coup d'éclat de façon à être mis en valeur, tout en sachant me faire remarquer par ma discréption et ma convivialité auprès de mes collègues.

### Fiche de synthèse des objectifs 2/2

#### OBSTACLES

- Tomber dans de mauvaises habitudes de travail.
- Critiquer ouvertement l'incompétence de mes collègues et supérieurs.
- Faire remarquer à mes supérieurs leur incompétence dans le domaine commercial.
- Laisser mes problèmes personnels interférer dans mon efficacité professionnelle.

#### RESSOURCES NÉCESSAIRES

- Avoir du temps pour apprendre.
- Avoir de l'argent pour acheter les livres
- Me perfectionner, voire suivre des cours.

#### CRITÈRES ET INDICATEURS DE RÉUSSITE

- Améliorer mes chiffres commerciaux.
- Devenir manager adjoint.
- Devenir manager régional.

#### VÉRIFICATION

- Ok en parfaite harmonie avec Règles et Valeurs.

## 8.10 COMMENT CRÉER UNE VISUALISATION MENTALE

Définition La visualisation consiste à se représenter mentalement une image ou une scène. La finalité est de voir précisément, en couleurs et en détails, et surtout de ressentir les sensations afin de les vivre quasi réellement.

### PROCESSUS

- L'image mentale doit être claire, stable, intense.
- Les images parasites doivent être remplacées.
- Pour commencer, le faire avec des images d'objets simples et, *une fois la maîtrise acquise, augmenter les détails des objets. Pour finir par visualiser des scènes, le mode opératoire se fait sur plusieurs semaines.*
- Et surtout s'amuser et y prendre du plaisir.

### APPRENDRE À VISUALISER

#### Étape 1

- S'installer dans un endroit calme et confortable.
- Prendre un crayon de papier.
- Respirer calmement et profondément.
- Relâcher son corps et son esprit, se détendre.
- Regarder fixement le crayon pendant dix secondes.
- Fermer les yeux, *délicatement et toujours en respirant calmement, se décontracter, voir la forme du crayon, celle-ci n'est peut-être pas encore claire, nette.*
- Recommencer l'opération jusqu'à parvenir à voir nettement la forme. *Au début, il est normal d'avoir quelques difficultés, on perçoit le stylo, mais le fond noir et profond nous gêne, alors agissons, remettons le stylo dans le paysage actuel sur une table s'il est posé dessus, et jouons avec l'image comme un téléviseur. Augmentons ou baissons la luminosité, si un élément nous gêne, enlevons-le, changons les couleurs... Créons l'environnement qui nous convient le mieux.*
- Pendant ce jeu, restons calme et amusons-nous.

## Étape 2

- Prendre un grand papier blanc. *Inscrire en gros caractère un mot, puis deux, etc. – Chien, Rose, Arbre, Église, Balai, Chemise, Croix, Drapeau, Automobile, Moulin. Et cherchons à les visualiser les uns après les autres.*

## Étape 3

- Maintenant visualisons des scènes détaillées et animées.

## 8.11 COMMENT ATTIRER LA RÉUSSITE POUR ATTEINDRE SON OBJECTIF

### PRENDRE SON TEMPS...

« À trop vouloir en faire, on finit par ne rien faire. »

Une des erreurs les plus courantes est de vouloir faire trop de choses en même temps. À vouloir tout tout de suite, on finit par ne rien avoir. Car lorsque nous avons trop de travail à faire, notre cerveau nous paralyse et nous empêche d'agir. Celui-ci nous informe que notre « volonté de faire » est telle que nous allons nous tuer à la tâche... soit physiquement, soit mentalement... Cela peut se traduire par sombrer dans la folie ou la dépression. Dès lors, contrairement à ce que de nombreuses personnes pensent, nous ne sommes pas « paresseux », nous avons simplement un instinct de survie fonctionnant parfaitement. Nous devons nous relâcher, canaliser nos intentions et apprendre à faire les choses les unes après les autres. Pour éviter ce piège respectons la Règle n° 17 des Champions.

### Règle N° 17 des Champions

Se concentrer sur un seul objectif.

« Step by step. »

### Astuce

Un planning journalier se remplit à 60 %. Ainsi nous sommes en mesure de faire face aux imprévus de la journée, aux inévitables dépassemens de temps de « nos tâches à réaliser ». Et lorsque tout se passe comme prévu, nous avons des plages horaires libérées qui nous permettent de nous reposer si nécessaire ou de prendre de l'avance dans notre travail, ce qui nous procure un bonus « confiance et sérénité ». Au fil du temps, ces bonus procurent énergie et force de caractère pour être agréable dans la fermeté.

## PROGRESSER ÉTAPE PAR ÉTAPE...

Nombreux sont ceux qui ont, en leur for intérieur, la conviction de pouvoir accomplir de grandes choses. Ce qui est sain puisque source d'objectif. Pour ces personnes, avoir un haut degré de self-control est une absolue nécessité sous peine de courir à leur perte. Si on ambitionne de grandes choses, si on veut viser haut, on se doit de le faire intelligemment.

### *En partant trop tôt, on s'expose...*

- À un manque de connaissances et d'expérience.  
*Et donc à engloutir temps et argent inutilement.*
- À avoir un réseau de relations insuffisant.
- À avoir des fonds trop faibles.  
*Fonds absolument nécessaires pour la période de réadaptation et de réorientation propre à tout projet.*
- À l'échec.  
*Et ainsi à voir le fruit de ses idées et de son travail récolté par d'autres. Tout en détruisant notre capital confiance.*

## ÊTRE COMPÉTENT C'EST...

- Bien se connaître.  
*Connaître ses limites actuelles tout en prenant garde à ne pas projeter celles-ci dans le futur... car nous progressons tous... Et c'est une chance.*
- Se méfier de la lassitude.  
*Dès lors que celle-ci nous gagne, nous devons opérer des changements.*

- Se tester.

*Afin d'éviter « le Principe de Peter » qui veut que, dans une hiérarchie, tout employé a tendance à s'élever à son seuil d'incompétence. Avec le temps, tout poste sera occupé par un employé incapable d'en assumer la responsabilité... Ne voulant pas retranscrire en moins bien l'esprit de cette étude, je vous encourage à la lire et à en tirer les conclusions utiles.*

## ADOPTEZ UNE ATTITUDE POSITIVE ATTIRANTE

- En visualisant votre réussite.
- Tous les jours « faites comme si » vous aviez déjà accompli cet objectif à plusieurs reprises. Faites comme si vous étiez celui que vous voulez être.
- Renforcez vos croyances, voire créez-en de nouvelles.

# 9 COMMENT CONSTRUIRE UNE STRATÉGIE GAGNANTE

« Tout le succès d'une opération réside dans sa préparation. »

– Sun Tzu

La stratégie est l'art de concevoir, de réaliser et d'organiser les moyens humains et matériels des forces en sa possession en systèmes cohérents conformes au but affiché. Toute stratégie gagnante repose sur le respect de principes et des règles élémentaires. Les respecter, c'est s'assurer à terme la victoire. Pour qu'une stratégie soit valable, elle doit respecter et prendre en compte la réalité et non se baser sur des espérances. Toute stratégie gagnante repose sur les hommes qui l'exécutent ; sans eux, elle n'est rien que rêverie. D'où l'importance pour le stratège de rester en permanence en contact avec le terrain et ses réalités, non pas en se promenant ou en visitant, mais en s'immergeant régulièrement dans celui-ci et en prenant part aux « combats ». Tout général ou manager refusant d'aller au front ne mérite plus de commander.

## 9.1 QUELS SONT LES PRINCIPES D'UNE STRATÉGIE GAGNANTE

**Se concentrer sur un seul objectif majeur...**

### Règle N° 17 des Champions

Se concentrer sur un seul objectif.

Si nous souhaitons réaliser plusieurs choses, délégons et supervisons. Si ce n'est pas le cas, concentrons l'ensemble de nos forces et de nos moyens sur un seul front. Dispercer ses forces, ses ressources et son temps mène tout droit à l'échec.

Notons nos idées et, le temps venu, développons-les. Le secret est de nous concentrer sur un objectif tout en préparant les suivants lors de moments choisis et planifiés. Pour cela, rassemblons informations et documentations.

Souvenons-nous : un homme ou une équipe par projet.

Idem dans notre vie personnelle un seul et unique objectif majeur par Dimension de vie. Si d'autres existent, les noter mais ne pas s'en occuper dans l'immédiat.

Un objectif majeur est définissable par le fait qu'il mobilise la majeure partie de nos ressources et de notre temps, sur une période donnée.

### **Être Patient et y aller progressivement**

Certains changements se produisent du jour au lendemain, d'autres prennent du temps. Ce temps peut être de la réflexion, de la préparation tant physique que mentale. « Le déclic » peut se produire suite à un choc émotionnel (voulu ou non) et permettre le changement souhaité de manière instantanée, ou suite à une série de réglages minutieux opérés pendant un temps plus long.

### **Règle N° 4 des Champions**

Faire toute chose progressivement et à son rythme.

### **Règle N° 6 des Champions**

Être Patient.

*Tout vient à point à qui sait attendre.*

*« Un voyage de mille kilomètres commence par un pas. »*

– Lao-Tzu

*« Il faut 10 ans pour être connu du jour au lendemain »*

– Pierre Desproges

*« Commencer, c'est faire la moitié du travail. »*

Le plus dur est de commencer, une fois lancé, nous amorçons une dynamique et, plus le temps passe, plus nous avançons et plus cette dynamique s'accroît.

Lors de la phase de rédaction de nos objectifs, ayons ces deux règles à l'esprit car elles nous permettent de décrire précisément les étapes à accomplir, tout en leur donnant suffisamment d'aisance et de facilité pour qu'elles nous procurent de la motivation.

« *Nos doutes sont des traitres, et nous privent de ce que nous pourrions souvent gagner de bon parce que nous avons peur d'essayer.* »

– Shakespeare

### Prendre le temps de la réflexion

#### Règle N° 15 des Champions

Préparer soigneusement et précisément toute opération.

Lorsque nous pensons à un objectif, écrivons-le, définissons les grandes lignes et... laissons reposer.

Pour qu'un travail de réflexion soit de qualité, il faut laisser à l'inconscient du temps pour qu'il rassemble idées et expériences. Ce travail est invisible à nos yeux car fait inconsciemment, mais une fois ce laps de temps passé surgiront avec précision des idées de qualité.

#### Astuce pour avoir des idées

- Se détendre.
- Penser au sujet et laisser son esprit vagabonder.  
*Lorsqu'une idée apparaît, la noter comme elle vient.*
- Se référer aux expériences et lectures passées.
- Se documenter sur le sujet et s'appuyer dessus.
- Puis passer à l'organisation des idées.
- Faire cette opération régulièrement.

## 9.2 MAIS QU'EST CE QU'UNE STRATÉGIE ?

### Comprendre ce qu'est une stratégie

« *La stratégie est l'art de coordonner des actions, de manœuvrer habilement pour atteindre un but, un objectif.* »

*En fait, il y a stratégie quand, au niveau général ou de l'ensemble des théâtres d'opérations, on pose les questions :*

- Faut-il agir ?*
- Peut-on agir ?*
- Comment agir ?*
- Où agir ?*

– Amiral Castex

Nos objectifs sont tous différents, et la conception d'une stratégie s'élabore en fonction de ces objectifs. Que nous cherchions à créer une entreprise, à nous faire des relations ou que nous visions une promotion, la stratégie ne sera pas la même. Cependant, quelques principes élémentaires sont à respecter pour concevoir notre stratégie. Il nous faudra faire preuve de bon sens et choisir, le cas échéant, ce qui nous convient. L'expérience aidant, avec le temps, nous y parviendrons de plus en plus facilement.



**Discover our eBooks on  
Time Management Skills  
and hundreds more**

**Download now**

**bookboon**

Une bonne stratégie respecte toujours les points suivants :

- Avoir défini ses objectifs avec précision.
- Concevoir un plan.

*Concevoir un plan consiste à définir les différentes étapes pour atteindre un objectif et prévoir comment surmonter ou éviter les obstacles causés par les ennemis, adversaires, amis, etc.*

**« Vous n'avez pas besoin de plan si vous pouvez vous permettre d'échouer. »**

**« À la guerre, rien ne s'obtient sans calcul : tout ce qui n'est pas profondément médité dans les détails ne produit aucun résultat. »**

– Napoléon

#### Astuce

Si nous estimons devoir changer d'objectif, prenons garde...

- À ce que ce ne soit pas un piège.
- À ce que ce soit plus rentable.

### 9.3 QUELS SONT LES ÉLÉMENTS D'UN BON PLAN

*« Un plan de campagne doit avoir prévu tout ce que l'ennemi peut faire et contenir en lui-même les moyens de le déjouer. Les plans de campagne se modifient à l'infini, selon les circonstances, le génie des chefs, la nature des troupes et la topographie du théâtre de la guerre. »*

– Napoléon

## CALCUL DU BESOIN MATERIEL, FINANCIER ET HUMAIN

Pour la réalisation dudit plan, ainsi que les variantes possibles. Nous appelons l'ensemble de ces besoins un outil, c'est l'outil de la réalisation. Celui-ci doit être en mesure de faire face à tout imprévu et de répondre rapidement, si ce n'est instantanément, aux obstacles qui surviennent. Pour faciliter notre réussite, notre « outil » doit respecter le cahier des charges suivant :

- Facilité et rapidité de construction.
- Polyvalence d'utilisation.
- Souplesse à la manœuvre.
- Fonctionnalité sécurisante pour le personnel.
- Prix de revient acceptable.

## PRÉPARATION

*« L'invincibilité se trouve dans la défense, la possibilité de victoire dans l'attaque. Celui qui se défend montre que sa force est inadéquate, celui qui attaque qu'elle est abondante. »*

– Sun Tzu

## SIMPLICITÉ

Pourquoi notre plan doit-il être simple ?

- Parce que nos collaborateurs doivent pouvoir l'exécuter facilement. Ainsi nous gagnons du temps puisque les ordres transmis ne demandent pas d'explications plus que nécessaire. Et nous sommes certains que nos ordres seront parfaitement exécutés.
- La simplicité nous permet plus de souplesse, ce qui nous offre une facilité d'adaptation si nécessaire.

## ADAPTABILITÉ

*« La faculté d'adaptation est la loi qui régit la survie à la guerre. Tout plan doit tenir compte de l'aptitude de l'ennemi à le déjouer. »*

– Foch

## RAPIDITÉ

Un bon plan est un plan qui permet, une fois les hostilités déclenchées, de remporter la victoire rapidement. L'adversaire doit être débordé et ne pas être en mesure d'agir ni même de réagir, uniquement de subir... Nous devons avoir fait en sorte qu'une fois en action personne ne puisse nous arrêter.

*« Une attaque peut manquer d'ingéniosité, mais il faut absolument qu'elle soit menée avec la vitesse de l'éclair. »*

– Sun Tzu

## PATIENCE

*« Progression maîtrisée donne succès dans la durée. Vouloir tout tout de suite donne l'assurance d'explorer. »*

– M. Yado

Si, lors de la phase d'exécution, nous devons être rapide, il en est tout autrement lors de la phase de croissance, tout projet demande une croissance maîtrisée alliée à une progression raisonnable, sinon nous nous exposons à fragiliser nos acquis, et nous perdrons rapidement ce que nous avons gagné.

*« Un bon coup joué trop tôt ou sans soutien, peut tourner au désastre. »*

*« Si vous craignez d'être allé trop loin...  
...c'est qu'il est déjà trop tard. »*

Il est plus important de préserver les conquêtes passées que d'en faire de nouvelles, chaque chose en son temps. Car si nous ne sommes pas en mesure de défendre nos acquis existants, comment serons-nous capable d'en défendre d'autres. Lorsque je passe à l'attaque, j'ai déjà ou j'aurai, une fois l'opération terminée, les forces pour défendre mes nouvelles conquêtes.

*« Comment mange t-on un éléphant ?...  
...une bouchée après l'autre ! »*

## CONCENTRATION DES FORCES

« Il faut résister aux tentations de dispersions que l'adversaire va chercher à provoquer. »

A contrario

« Il faut rechercher à disperser les forces de l'adversaire. »

– Sun Tzu

Notre priorité est de tout faire pour n'avoir qu'un seul et unique front à couvrir, ce de manière à pouvoir concentrer nos forces, condition sine qua non de la victoire.

## DÉTRUIRE SON ENNEMI.

Chercher à affaiblir son adversaire temporairement est une faute qui mène inéluctablement à sa perte. Lorsque nous lançons une attaque, c'est pour le détruire définitivement. Sinon, il mûrirà sa vengeance et, le moment venu, c'est lui qui nous détruira. Si nous ne sommes pas en mesure de le détruire définitivement alors n'attaquons pas.

## 9.4 COMMENT PRÉPARER SON PASSAGE À L'ACTION

### Organisation et Planification

Une fois la phase de réflexion suffisamment avancée, il nous faut passer à l'organisation.

- Définir l'ensemble des étapes à réaliser.

*Pour chaque étape, ajoutons à celle-ci nos éléments de réflexion et les documents trouvés la concernant.*

*Complétons si nécessaire et décrivons précisément ce qu'il nous faut accomplir durant cette étape.*

- Indiquer un délai.
- Définir les sous-étapes.
- Anticiper les obstacles possibles.
- Définir les ressources nécessaires.
- Définir les critères de réussite.
- Travailler simultanément sur l'informatique et le papier.

- Une fois les étapes et sous-étapes définies, les placer dans notre agenda avec une date et une plage horaire précises pour les réaliser.
- Vérifier régulièrement où nous en sommes.  
*Chaque samedi matin, par exemple, et évaluer notre progression.*
- **S'encourager et se féliciter** autant que possible.

#### Astuces pour s'organiser

- **Donner un nom à son projet.**
- Prendre une pochette, un classeur par projet.
- Noter son objectif sur la première feuille de la pochette ainsi que le sommaire retraçant le titre de chaque étape et sous-étape.
- Prendre une feuille par étape et définir précisément ce qu'il faut accomplir.
- Faire une Fiche de synthèse sur ledit objectif.
- Biffer devant le titre pour indiquer que cette étape est accomplie... Sourions et félicitons-nous.
- Continuons à travailler et à y prendre du plaisir.

« Sans capacité d'adaptation, nous courons droit à l'échec ;  
avec, nous volons de succès en succès. »

## 9.5 COMMENT LES CHAMPIONS FONT-ILS LA DIFFÉRENCE

### S'adapter aux circonstances

« Ce qui vous arrive n'a pas réellement d'effet quant à la tournure que prend votre vie ; c'est plutôt ce que vous en faites qui décide du résultat de celle-ci. »

– Jim Rohn

Si, aux échecs, une bonne stratégie précise et planifiée nous offre la victoire, dans la vie il en est tout autre, car celle-ci est pleine de surprises. Lors d'une partie d'échecs, nous avons une vision globale et totale des forces en présence. De plus, les pièces restent ou diminuent. Dans le jeu de la vie, c'est tout l'inverse...

- Les informations ne nous sont pas données, c'est à nous de les trouver.
- Nous ne sommes jamais certain de l'exactitude de ces informations, il nous faut contrôler et prévoir.

- Les forces d'aujourd'hui ne sont pas celles de demain, il se peut que notre plus grand adversaire n'existe pas encore.
- Nous devons évaluer le potentiel de production de notre ennemi. Est-il à plein régime ? peut-il l'augmenter ?...
- Élaborons une stratégie à plusieurs branches, et acceptons qu'il nous faudra peut-être tout modifier.
- Nos outils doivent être adaptables et flexibles.
- Nos ressources suffisantes (temps et argent) pour modifier notre stratégie et nous adapter.

## 9.6 MAIS POURQUOI SE RÉJOUIR DES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES ?

### Aborder la vie en Champion

À partir du moment où notre objectif en vaut vraiment la peine, nous sommes amené à rencontrer des difficultés. Des adversaires ou des ennemis se lèveront, mieux, les jaloux et les incompétents pèsent de tout leur poids pour nous voir échouer afin de se conforter dans l'idée qu'il est inutile de chercher à accomplir un quelconque acte. Il est normal et naturel, lorsque l'on accomplit quelque chose, de rencontrer des obstacles. Ne pas en rencontrer est suspect... Il se peut, dans ce cas précis, que d'autres nous apportent leur aide... mais dans un but bien moins noble que ce qu'ils affirment. Méfiance...

*« Les obstacles et difficultés sont naturels et choses normales,  
c'est l'inverse qui ne l'est pas. »*

De plus, quel est l'intérêt d'accomplir un acte d'une facilité extrême ? Battre un adversaire bien plus fort, après un âpre combat est une victoire avec une exquise saveur, gravée pour toujours dans notre mémoire... Et si défaite il y a, peu importe car extase et satisfaction auront été présentes. Tout l'intérêt réside dans le combat, dans l'acte, non dans le résultat.

*« Point de succès véritable sans difficulté. »*

*« À vaincre sans péril, on triomphe sans gloire. »*

C'est par la difficulté, la lutte, le combat que nous nous procurons l'extase. Souvenons-nous d'une victoire à la facilité déconcertante. Quels sentiments avons-nous ressentis ? En avons-nous seulement ressenti ?...

*Précisons que les difficultés rencontrées sont dues à la qualité de l'adversaire ou à des aléas imprévisibles et non à un manque de travail de notre part.* Car Il est bon et sain de travailler pour rendre les choses faciles, il n'y a rien de plus beau que de rendre une victoire facile par une bonne préparation, les difficultés ayant été vaincues en amont. Cela montre Intelligence, Courage et Persévérance.

### Astuce

Dorénavant, quand nous rencontrerons des difficultés, réjouissons-nous car satisfaction et extase sont proches.

De plus, cela nous indique que tout est normal.

## 9.7 COMMENT ÉLIMINER NOTRE PEUR DE LA COMPÉTITION ?

Plus la difficulté est grande, plus le défi à de la valeur. Ce sont les obstacles les plus importants qui demandent le plus d'efforts, exigeant ainsi l'utilisation de toute notre habileté, de tout notre courage. Alors, à ce moment-là, on se rend compte de nos possibilités, de nos limites. Nous nous découvrons, nous révélons ce potentiel qui a toujours été en nous et que pourtant nous ignorions.

**Les obstacles sont donc les éléments indispensables à notre évolution.** Non pas pour prouver notre valeur au monde et encore moins à nous-même, mais simplement pour explorer le champ de notre possible et permettre la découverte de nos capacités. **Ainsi « Gagner » ne dépend plus que de nous et est possible à chaque instant.** Les résultats positifs deviennent non plus une fin mais de simples outils d'évaluation et, paradoxalement, en ne courant plus après eux, ceux-ci viennent à nous encore plus nombreux que par le passé.

En percevant ainsi les obstacles, on saisit mieux l'esprit de la compétition, son intérêt et son utilité. Cette nouvelle perception s'ancre dans le réel car, maintenant, en prenant part à une compétition, cela se fait sans peur, sans anxiété, seulement avec une folle envie d'en découdre ; **on est dorénavant habité par la combativité.**

# 10 COMMENT GAGNER EN EFFICACITÉ

« Les hommes qui réussissent, sont tous assujettis à une méthode et à une discipline, qu'ils ont eux-mêmes créées et auxquelles ils se conforment strictement. »

– Buffon

Discipline *Ensemble de règles et d'obligations que l'on s'impose dans le but de gouverner sa vie... et de la rendre plus intéressante.*

## Pourquoi se discipliner est-il important ?

« Car sans ordre le génie perd 75 % de sa puissance. »

– Buffon

Si, au début, s'imposer des règles est une contrainte, par la suite, elles deviennent des sources de joie et de plaisir. Puis, avec le temps, une question revient sans cesse régulièrement : « comment ai-je pu vivre sans, pourquoi ne l'ai-je pas fait plus tôt ? ». Dès lors le plus dur, n'est pas d'appliquer nos règles mais bien d'accepter que d'autres puissent vivre sans.

## 10.1 MAIS QU'EST-CE QUE TRAVAILLER PLUS EFFICACEMENT ?

*Qui apprend à s'organiser découvre ce qu'est l'efficacité.*

Nous sommes plus efficace lorsque...

- Nous gagnons en constance dans la qualité.
- Nous excellons dans les tâches accomplies.
- Nous réalisons un gain de temps important.
- Notre fatigue est moindre voire inexistante.
- Notre motivation se conserve, voire augmente.

La discipline personnelle nous permet de nous réaliser et nous apporte la liberté.

« *Être autant que possible maître de ses choix, voilà la signification de la liberté.* »

Les seules choses que nous contrôlons sont celles qui dépendent de nous... à toutes les autres nous devons simplement faire face, nous adapter... et trouver un moyen d'en faire des avantages.

## 10.2 POURQUOI LA DISCIPLINE FAIT-ELLE PEUR

Pour beaucoup d'entre nous la discipline a mauvaise réputation. En effet, l'éducation, comme elle a été pratiquée au cours des siècles derniers, a toujours associé discipline et violence. Il est dès lors normal qu'aujourd'hui notre esprit associe la discipline avec des scènes de châtiment. Pour réveiller le Champion qui est en nous, nous allons créer une nouvelle association, plus saine et plus positive...

***Discipline = Liberté = Respect = Joie = Réussite***

Une autre association malencontreuse a été créée... « *La créativité proviendrait du désordre et de l'anarchie, donc pour être créatif il faut être indiscipliné* ». Rien de plus faux ! C'est une image créée de toutes pièces et véhiculée par l'ignorance. Avec du discernement et de l'observation, on s'aperçoit du contraire. Les plus grands artistes et ingénieurs font preuve d'une grande discipline, celle-ci parfois est peu orthodoxe ou différente des schémas classiques que nous sommes habitués à voir. Pour exemple, nous pouvons citer, pour les plus connus, Michel-Ange, connu pour sa rigueur et son intransigeance, Léonard de Vinci, Louis XI, Napoléon, Robert E. Lee, Nicolas Tesla, Makonine, Dale Carnegie, Diesterweg, Rommel, les frères Lumière... Alors, associons dès aujourd'hui la discipline à la créativité...

***Discipline = Créativité***

## 10.3 QUELS PEUVENT ÊTRE LES OBJECTIFS DE CETTE LECTURE

- Avoir une volonté de fer.
- Être discipliné envers soi-même.
- Être organisé.
- Savoir planifier.
- Développer et maîtriser concentration et attention.

### Mots clés

- Sophisme *Argument à logique fallacieuse pour duper volontairement, c'est un raisonnement qui cherche à apparaître comme rigoureux mais qui en réalité n'est pas valide au sens de la logique (quand bien même sa conclusion serait pourtant vraie).*
- Discipline *Ensemble de règles et d'obligations que l'on s'impose dans le but de se gouverner.*
- Travail *Du latin Tripalium, instrument de torture, de Tres trois, Palus pieu. Effort, application pour faire une chose. Ouvrage qui est à faire ou que l'on fait actuellement.*
- Activité *Vivacité et énergie dans l'action, dynamisme ou action d'une personne.*
- Attention *Du latin Attentio, de Attendere, tendre vers. Attention volontaire par laquelle les motivations du sujet déterminent la réaction de celui-ci ainsi que la sélection de ses perceptions. L'attention, c'est mettre en disponibilité ses cinq sens (regarder, écouter, toucher, goûter, sentir...) pour capter, rechercher et sélectionner les informations pertinentes à la situation dans laquelle on se trouve et les retenir pour un usage ultérieur.*

The advertisement features two women in a professional setting, one with curly hair in a denim jacket and another with dark hair in a light blue jacket and pink scarf, looking at a laptop screen together. The background is blurred office environment.

**Imagine your future**  
Invest today

Atos is pleased to offer you an exciting opportunity to invest in your management and leadership development.

**HARVARD ManageMentor®**

**Atos**

- Concentrer *C'est la faculté à fixer ses pensées et ses actions sur un sujet ou une occupation volontairement choisie en refusant de se laisser aller vers d'autres sujets qui nous sollicitent. La concentration requiert un effort et ne peut durer très longtemps sans causer de la fatigue mentale et physique. Se concentrer, c'est donc ne penser qu'à un seul et unique sujet.*
- Fixité *Qualité, état de ce qui est fixe.*
- Fixe *Qui se maintient dans le même état, qui ne varie pas.*
- Idée fixe *Qui s'impose à l'esprit comme une obsession.*
- Volonté *Faculté de pouvoir déterminer de faire ou de ne pas faire... VOULOIR et POUVOIR.*
- Avoir de la volonté *Énergie plus ou moins grande avec laquelle on exerce le vouloir et le pouvoir.*
- Rigueur *Du latin Rigor dureté, de Rigere être durci Caractère d'une personne inflexible, rigide Caractère incontournable d'une règle : la rigueur de la loi Grande exactitude, exigence intellectuelle Refus de tout laxisme dans le respect des impératifs.*

## 10.4 COMMENT Y ARRIVER

### Attention et Concentration

Parvenir à une discipline personnelle passe par la maîtrise de l'attention et de la concentration. Nous parvenons tous, et ce sans exception, à être concentrés ou attentifs, mais seuls quelques-uns d'entre nous parviennent à maîtriser volontairement, et au moment voulu, ces deux états. Ce sujet est plus approfondi dans le livre de la même collection qui s'y consacre entièrement.

#### Astuce

**La concentration ou l'attention ne sont pas des états passifs, mais actifs : c'est l'orientation de l'ensemble de ses activités mentales et physiques vers un seul objet.**

## 10.5 COMMENT PASSER DE L'INTENTION À L'ACTION

### Renforcer sa volonté et sa discipline

« La volonté n'est pas un don naturel ; elle s'acquiert comme toute autre qualité telles que la politesse ou la propreté. »

## COMPRENDRE CE QU'EST LA VOLONTÉ

La Volonté est la faculté de pouvoir se déterminer à faire ou à ne pas faire...

*Prenez la ferme résolution d'avoir de la volonté...* Cette phrase, nous l'avons lue et entendue à maintes reprises... sans pour autant y parvenir. Et pourtant, la cause de nombre de nos insuccès, de nos malheurs, est souvent due à la faiblesse de notre volonté.

Par nature l'homme est mou, apathique et paresseux. Tout comme sans éducation, il est violent, bestial, sale... un croisement entre le lion et le cochon, semble-t-il.

De plus, la volonté est souvent confondue avec de l'entêtement ou de la violence, deux défauts absolument incompatibles avec elle. Les individus violents ou entêtés sont incapables de se maîtriser, de se conformer à un plan, de raisonner leurs actes. Ils ne possèdent qu'une volonté fragmentée, sans direction, sans loi, qui disparaît aussi vite qu'elle est apparue, avec la soudaineté d'un éclair au milieu de la nuit.

*« Volonté n'est pas entêtement ou violence, elle est un résultat produit par la fusion de la réflexion, de la détermination et de la persévérance. »*

La volonté n'est force que si elle est...

- Disciplinée
- Régulière
- Indifférente aux événements imprévus
- Toujours égale et que son action reste ininterrompue.

Elle ne doit être ni le résultat de circonstances momentanées, ni motivée par des raisons passagères.

Elle peut commencer par être très faible, mais, pour être vraie, pour être efficace et se traduire en puissance, il est indispensable qu'elle s'accroisse sans arrêt, en utilisant toutes les occasions que la vie lui offre pour naître et se développer.

*« Notre volonté est une force qui commande à toutes les autres lorsque nous la dirigeons avec notre intelligence. »*

– Buffon

## 10.6 POURQUOI EST-IL BON D'AVOIR DE LA VOLONTÉ

### CE QUE NOUS APPORTE LA VOLONTÉ

- Les moyens d'être heureux.  
*La volonté est le meilleur antidépresseur du monde.*
- Les moyens de se sentir vivant.  
*Et de réussir sa vie.*
- Les moyens pour réussir ce que l'on entreprend.  
*Et être ainsi heureux et fier de soi.*

« Une volonté inflexible surmonte tout... et l'emporte même sur le temps. »

– Chateaubriand

« Rien n'est impossible ; il y a des voies qui conduisent à toutes choses. Si nous avions assez de volonté, nous aurions toujours assez de moyens. »

– La Rochefoucauld

## 10.7 COMMENT Y ARRIVER

### ADOPTER UNE ATTITUDE DE CHAMPION

La pensée suit l'action, tout comme l'action suit la pensée. D'où la nécessité de soigner notre attitude extérieure et notre image car ainsi nous influençons de manière positive notre mental.

#### *Expression orale*

- Parlons modérément.
- Adoptons un ton tranquille et énergique.  
*Le son doit partir de notre diaphragme.*
- Conservons notre calme.  
*Ne nous irritons pas si l'on commet à notre égard des incorrections, si l'on nous manque de respect ou de bienveillance.*  
*Si quelque chose nous indispose, attendons cinq minutes puis, avec courtoisie, allons discuter calmement avec notre interlocuteur.*

- Restons poli et élégant.

*Ne traduisons jamais notre mauvaise humeur par des phrases violentes, ne proférons jamais de mots irréparables, nous regretterions plus tard ce moment d'oubli.*

*Aux vilénies de l'adversaire, répondons par la froideur hautaine ou le mot juste prononcé sans courroux, sans que rien dans la voix ne trahisse notre émotion. Répondons posément, sans nous abaisser jusqu'à la vulgarité des moyens employés contre nous. Ainsi, celui qui nous outrage sera lui-même forcé de reconnaître notre maîtrise, et ses emportements, ses cris ne serviront qu'à masquer sa défaite. Par la suite ne perdons plus notre temps à être en contact avec cette personne.*

### ***Expression corporelle***

- Tenons-nous droit.

*Si besoin aidons-nous de la Technique Alexander.*

- Gardons la tête haute.

- Regardons devant nous.

*Évitons autant que possible de regarder le sol ou nos pieds, sauf si nous sommes en période de réflexion et d'analyse sur des faits passés).*

- Regardons les personnes dans les yeux, avec sympathie.

- Instaurons autour de nous un calme énergique.

*Nous devons avoir la sensation d'être le maître de notre espace et, lorsque d'autres personnes sont en notre présence, notre attitude doit les rassurer et non les effrayer ou leur faire ressentir un sentiment d'infériorité.*

*Nos gestes doivent refléter la sérénité et la maîtrise.*

*« Celui qui craint la mort ne fera jamais acte d'homme vivant. »*

– Sénèque

Restons droit et souriant dans les courts assauts que l'adversité essaiera de livrer contre nous. Aux petites misères de la vie, opposons, ou du moins feignons d'opposer, l'indifférence la plus absolue. Nos plaintes peuvent exciter la pitié, mais la pitié ne va pas de pair avec l'acceptation de la suprématie.

*« La pire roue du carrosse est celle qui crie toujours. »*

Celui qui se lamente ne passera jamais auprès de son confident pour un homme fort. Ce ne sera qu'un égal sinon un inférieur. Devenons impénétrable, dépaysons les curieux. Lors de discussions, d'échanges d'idées avec un adversaire, utilisons la méthode socratique, posons des questions et laissons notre adversaire s'enfoncer dans ses certitudes et finir par se convaincre lui-même du non-fondé de ses idées.

« On n'a jamais convaincu quelqu'un en le traitant d'imbécile. »

Lorsque nous développons nombre de ces qualités, il est primordial de ne pas en faire étalage sous peine de voir se créer contre nous une conjuration de médiocres et d'imbéciles contre lesquels, hélas, malgré tout notre talent, nous ne pourrions que perdre. **L'art subtil de la discréption et de l'effacement est alors notre meilleur allié**, ne cherchons surtout pas à nous mettre en avant ou à relater nos glorieux succès, cela n'attisera que haine et jalousie. Au contraire, laissons les autres en parler pour nous et n'en soyons que l'humble témoin qui, de temps à autre, apporte complément d'information ou se propose de partager dans l'avenir les mêmes succès avec ses invités. Restons fier de nos exploits mais surtout n'en parlons pas... D'autres s'en chargeront pour nous.

Restons actif, ne soyons jamais la proie de l'ennui ou de la lassitude, ces sentiments auraient une influence néfaste sur notre maintien. Il faut, au contraire, que nous donnions, à nous-même comme aux personnes qui nous entourent, une impression de quiétude, de sérénité qui les tranquillisent et les rassurent. Certains « mal dans leur peau » tenteront de nous déstabiliser, de semer le trouble dans notre esprit. Laissons glisser leurs attaques sur notre armure de tranquillité. Voyant leurs efforts inutiles, ils chercheront une proie plus facile afin d'assouvir leur mal-être.

## 10.8 EN QUOI CONSISTE LA RIGEUR

### *Expression mentale*

- Faisons preuve de Rigueur et de Précision

*Du latin Rigor dureté, de Rigere être durci. Caractère d'une personne inflexible, d'une grande exactitude, refusant tout laxisme.*

Être rigoureux est un acte positif, c'est décider de faire quelque chose du mieux possible en faisant preuve d'exigence envers soi et envers les autres... le tout dans la joie et la bonne humeur. C'est travailler jusqu'au résultat espéré. Pour y parvenir il faut être précis et ferme dans sa pensée comme dans ses actes.

### Astuce

**Être rigoureux c'est être «PIFE» et «PAFE»...**

**C'est à dire Précis, Inflexible, Ferme et Exigent... en étant, Poli, Agréable, Fier et Entraînante.**

- Restons discipliné

*« Certains ne supportent pas l'autorité... même la leur. »*

Être maître de soi, c'est s'obéir. S'obéir consiste à s'imposer des règles et des obligations dans le but de gouverner sa vie. « Comprendre bien qu'obéissance n'est pas servilité. Un individu qui obéit reste son propre maître, il accepte simplement et temporairement de se mettre au service d'un collectif, dans le but de voir triompher un but commun et, pour cela, il accepte d'accomplir les tâches qu'on lui demande. Il reconnaît en son chef les qualités nécessaires et fait preuve d'une confiance absolue en ses choix et sa stratégie. En retour, ce dernier se doit de donner son maximum pour atteindre les objectifs fixés par le groupe et agira toujours dans l'intérêt collectif et non pour son intérêt personnel ou celui d'une minorité. Si le contrat moral liant les deux parties vient à être rompu, l'obéissance n'a plus lieu d'être, et on demandera un changement du chef ou une exclusion du subordonné. Parfois, le changement de chef n'est pas possible, dès lors, l'individu doit tout faire pour permettre à terme le changement envisagé et doit continuer, quoi qu'il arrive, à lutter pour faire triompher ses valeurs. »

Observons, regardons autour de nous, nous trouverons des exemples de personnes réfractaires à la discipline et à l'obéissance. Ces personnes n'ont aucune volonté, aucune maîtrise d'elles-mêmes et sont systématiquement en situation d'échec et, même lorsque la chance vient leur offrir de merveilleuses opportunités, elles finissent par tout gâcher. Servir ou Diriger, ces deux actes sont aussi nobles l'un que l'autre, le tout est de savoir quelle est sa place. Savoir quelle est réellement sa place est une marque de grande intelligence.

## 10.9 QU'EST CE QUE L'AUTORITÉ ET L'OBÉISSANCE

*« Servir c'est se grandir, s'asservir c'est se mépriser. Diriger est honorable, asservir est méprisable. »*

On parle aujourd'hui beaucoup de l'autorité mais peu de son corollaire, l'obéissance. Autant la première est positive, autant la seconde paraît négative. Car, si l'on arrive à distinguer l'autorité du pouvoir, on confond aisément l'obéissance avec la soumission. On adhère à une autorité alors qu'on se soumet à un pouvoir. Et si la soumission s'obtient par la contrainte ou par la séduction, l'obéissance s'établit sur un rapport de confiance. L'obéissance construit, la soumission détruit. L'apprentissage de l'obéissance est nécessaire et conduit à l'indispensable liberté de désobéir à la maturité. Si la soumission par contrainte ou même par séduction conduit à la destruction ou à l'affaiblissement des capacités d'épanouissement harmonieux, l'obéissance, elle, participe à la construction personnelle et sociale de l'enfant, promesse d'adulte équilibré.

« L'éducation ne consiste pas à tout faire pour que les enfants obéissent, l'éducation consiste à les élever jusqu'à ce point où ils pourront choisir d'obéir ou de désobéir. L'être humain est alors "augmenté" du sentiment de liberté... »

**Obéir n'est pas se soumettre !** Il faut bien distinguer deux couples qui s'opposent et à la fois s'articulent l'un à l'autre : **le couple « pouvoir/soumission » et le couple « autorité/obéissance ».** Le premier est naturel. On le retrouve dans le monde éthologique où l'animal le plus faible ou leurré par la séduction se soumet à l'animal le plus fort ou le plus séduisant. Il y a en effet deux grands axes dans le pouvoir : la force et la séduction. La soumission consiste à abaisser l'autre et à faire en sorte qu'il rende les armes. Celui qui exerce le pouvoir, que ce soit par la force ou par la séduction, triomphe par rapport à l'autre qui en est réduit à se soumettre. Il existe une notion de réduction dans la soumission. En revanche, le couple « autorité/obéissance » est un couple totalement artificiel et culturel. Il n'existe pas dans la nature. Ce couple est basé sur le fait que, dans ce rapport, il y a, du côté de l'autorité, la nécessité de passer par la parole et de se frustrer des armes du pouvoir.

Celui qui exerce l'autorité s'interdit de passer par la force ou par la séduction. Dans cette frustration, il se grandit du rapport de parole et demande à l'autre d'obéir et non de se soumettre. Du côté de celui qui obéit, il y a la capacité à reconnaître l'autre non pas seulement dans sa force, mais dans quelque chose qu'il a en plus. L'obéissance est un rapport de confiance entre personnes, qui passe par la communication et la capacité de se frustrer du passage à l'acte. C'est dans cette dimension qu'apparaît quelque chose de nouveau et de totalement culturel qui n'existe pas dans le monde animal.

L'obéissance est-elle indissociable de l'éducation ? Oui. L'éducation se rapporte à la compréhension de l'obéissance, entre autres choses. Il est très difficile d'élever un enfant de la naissance jusqu'à 20 ans sans que quelque chose de l'ordre de l'obéissance soit appris. Si l'on n'a pas appris à obéir dans l'enfance, on ne peut pas accéder à la notion de désobéissance. Car, pour désobéir, il faut avoir appris à obéir. Sans cela, on ne pourra pas, une fois adulte, avoir de l'autorité, ce qui ne veut pas dire « être autoritaire ». On ne sera pas capable de manier le concept d'autorité. On sera soit un adulte tyrannique, soit un adulte fuyant.

Dans quelle mesure est-il permis de désobéir ? Il n'est pas permis de désobéir. Je veux dire par là que le parent n'a pas à donner une permission de désobéissance. C'est à l'enfant et à chacun de s'autoriser à désobéir. Si on commence à dire à l'enfant : « Je te permets de me désobéir », on est dans un double langage, un discours ambigu, paradoxal et quelque peu pervers. On demande donc à l'enfant d'obéir, mais le parent sait qu'arrivé à un certain âge et dans certaines circonstances, l'enfant s'autorisera peut-être à désobéir. L'intelligence éducative consiste, quand la désobéissance est minime et ne porte pas à conséquence, à parfois ne pas nécessairement la soulever, à faire comme si on n'avait rien vu. C'est ce que j'appelle le minimum d'hypocrisie sociale à mettre dans les rouages de l'éducation...

Que répondre à une enfant de 5 ans qui vous dit : « Mais j'ai le droit ? ». Une enfant de 5 ans qui vous dit ça, c'est assurément une enfant qui a été élevée avec un excès d'autorisation. Ces enfants-là ont beaucoup de mal à supporter les nécessaires limites que tout individu rencontre dans la vie sociale. Et plus on tarde l'âge de la confrontation avec ces limites, plus cela peut être douloureux pour le jeune lui-même et néfaste pour sa santé sociale, c'est-à-dire sa capacité à trouver sa place dans la société. Quant à la réponse à apporter à une enfant de 5 ans qui vous dit : « Mais moi, j'ai le droit », si l'on est un parent malin et aimant, on répondra avec humour qu'effectivement, aujourd'hui, les enfants ont certains droits mais qu'ils n'ont pas tous les droits. Et, sur ce point précis, « c'est mon droit et mon devoir de parent de t'apprendre que tu n'as pas tous les droits, et en particulier pas celui-là en ce moment ». Voilà, c'est tout ! L'apprentissage de l'obéissance est-elle un art ? L'apprentissage de l'obéissance est nécessairement en miroir de la capacité à avoir de l'autorité et non à être autoritaire ni laxiste, ni indifférent, ni « abandonnique », ni « je-m'en-foutiste ». Avoir de l'autorité signifie que le parent s'implique dans l'éducation de son enfant, qu'il l'autorise à beaucoup de choses car il n'y a pas d'autorité sans autorisation. Le fondement de l'autorité est en effet la capacité à autoriser. Mais en même temps, il y a aussi parfois la nécessité de mettre des limites, et celles-ci ne prennent sens que par rapport au fond d'autorisation dans lequel elles surviennent. Chez l'adulte, cette capacité résulte de ce qu'il a reçu de sa propre enfance et de son éducation en apprenant à obéir et qu'il peut retranscrire ensuite en ayant de l'autorité.

#### **Extrait de *Il est permis d'obéir* de Daniel Marcelli**

### **ASTUCES POUR S'OBÉIR**

- Se fixer des règles

*Établissons nos règles et respectons-les, telles que...*

*... je ne joue aux jeux vidéo que le week-end.*

- S'organiser et Planifier

*Établissons un plan indiquant les étapes à réaliser Insérons ces étapes dans un planning.*

- Agir et s'obéir

*Suivons notre planning. « Faire ce qui a été décidé en respectant notre planning. »*

**« Agir, c'est faire ce que l'on a décidé et le faire maintenant. »**

**« Ici et maintenant (le temporaire n'existe pas) »**

## RÉSISTER À LA TENTATION DES RECORDS

La différence majeure entre un amateur et un Champion est son comportement dans les situations critiques. En situation délicate, l'amateur va tenter « un coup de poker » c'est-à-dire tenter un coup de récupération trop ambitieux pour tenter de se sortir de cette situation... résultat, il va s'enfoncer encore plus. Tandis que le Champion, lui, va se calmer pour mieux analyser la situation et ensuite exécuter un coup, une opération qu'il maîtrise parfaitement.

### Règle N° 19 des Champions

Dans la difficulté, jouer des coups que l'on maîtrise parfaitement.

*« Le risque provient de ne pas savoir ce que l'on fait. »*

– Warren Buffet

*« Qui court après un record, jamais ne l'attrapera. Qui cherche à toujours s'améliorer, à travailler avec sérieux et plaisir, verra les records venir à lui. »*

– M. Yado

### Apprendre à s'organiser

Une bonne organisation allie simplicité et esthétisme. Notre environnement, qu'il soit professionnel ou personnel, doit nous permettre de nous sentir bien, en sécurité et calme. Seul un endroit rangé et correctement organisé peut nous le permettre.

### Règle N° 20 des Champions

Être Discipliné et Organisé.

## LES OBSTACLES

- Le manque d'espace.
- Le manque d'éléments de rangement.
- Les personnes extérieures.
- Notre indiscipline.

**Astuces** pour le manque d'espace et de rangement : « Si nous ne nous en sommes pas servis depuis un an, jetons-le ou stockons-le, mais ne l'ayons plus à portée de main. »

Accrochons-nous, persévérons pour faire rentrer de l'argent et ainsi financer notre environnement idéal. Le piège serait d'attendre l'environnement idéal pour commencer à travailler... car même une fois celui-ci à notre disposition, si notre motivation n'est pas suffisamment forte pour travailler, notre nouvel environnement ne le compensera pas.

En fonction de la masse d'informations à stocker, 4 types de rangements existent :

- Les dossiers suspendus.  
*Prenez de la qualité pour ces derniers. Une étiquette pour chaque dossier.*
- Le classeur.
- La boîte.
- Une étagère.
- Les chemises sont utiles en sous dossier.

**Astuces** pour les personnes extérieures : prenons plaisir à dire non aux parasites. Motivons notre environnement familial et professionnel, impliquons ces derniers dans un projet commun. Seul, nous ne pourrons y parvenir, tous doivent se plier aux mêmes règles dans un même environnement pour réussir. Notre famille est notre équipe, celle-ci doit être un soutien et non un frein à nos progrès. Certaines personnes mettront du temps à comprendre nos projets, soyons patient, persistons et nous finirons par y arriver.

**Astuces** pour notre indiscipline et le fait de ne pas ranger au fur et à mesure. Pour cela, il existe les deux phrases clés.

« Chaque chose a une place, chaque place a une chose. »

« Ici et maintenant (le temporaire n'existe pas). »

Le temporaire n'existe pas pour le rangement, tout doit être rangé immédiatement à sa place. Si la possibilité ne s'offre pas à nous, une bannette à classer ou à faire est prévue à cet effet, et celle-ci se doit être vidée le soir même. Il en est de même pour notre bureau, tous les soirs, celui-ci doit être clair et net.

## L'ORGANISATION DE DOCUMENTS ET D'OBJETS

- Identifier.
- Trier.
- Classer.

*Pour optimiser notre classement, prenons des thèmes généraux et pour chacun d'eux créons des sous-dossiers.*

**Astuce**, si cela nous semble encore trop difficile, créons un sommaire ou une carte en guise de sommaire indiquant tous les thèmes abordés et les ramifications entre eux.

## 10.10 QUEL MOYEN POUR GAGNER DU TEMPS

### LA PLANIFICATION

*« Notre travail tend à s'adapter au temps dont nous disposons ou que nous souhaitons lui consacrer. »*

– Loi de Parkinson

Pour chaque projet, transformons nos objectifs en tâches, listons ces derniers et remplissons notre agenda journée après journée... « Une tâche = une place dans le planning. »

**Astuce** pour être pleinement efficace, seulement 60 % de notre journée doit être planifiée à l'avance.

*« Si vous passez la moitié de votre temps à prévoir une action, vous la réaliserez deux fois plus vite. »*

– Proverbe allemand

*« Pour la planification, l'informatique est une bénédiction. »*

– H. Seldon

## 10.11 COMMENT ÊTRE CONSTANT DANS LA PERFORMANCE

### MAÎTRISER NOTRE ÉNERGIE

Notre niveau d'énergie dépend de plusieurs éléments :

- Notre quantité et qualité de sommeil.
- Notre activité physique.
- Notre alimentation et notre hydratation.
- Notre oxygénation, bien respirer...
- Le plaisir que l'on porte à la tâche à réaliser.
- Le fait de rester relâché de corps comme d'esprit.
- Le fait de rester au maximum dans le présent.

### IL NOUS FAUT PRENDRE GARDE À...

- La paresse

*Mère de tous les vices et de tous les maux, la paresse est caractérisée par les sentiments de nonchalance, d'envie de facilité, de rapidité. Quand ces sentiments surviennent, nous devons nous encourager en nous parlant en termes positifs. Visualiser des scènes où l'activité nous rendait heureux et rempli de puissance. Nous pouvons aussi nous représenter la paresse, la saisir puis l'envoyer au loin pour qu'elle finisse par disparaître dans un soleil.*

#### Astuce

*Remplacer la paresse par le plaisir d'être actif.*

- La dispersion

*La dispersion consiste à vouloir tout faire et à mener trop de projets différents en même temps. En faisant un peu de chacun d'eux, nous n'avançons sur aucun projet et dépensons inutilement notre capital confiance. La dispersion est due principalement à une mauvaise définition de nos objectifs. Dans ce type de cas, souvenons-nous de la Règle n° 4 des Champions ...*

*Faire toute chose progressivement et doucement.*

*Ainsi nous serons beaucoup plus rapide et efficace.*

### Astuce

**Remplacer la dispersion par le plaisir d'avancer étape par étape.**

- La rêverie parasite

*Si la rêverie en période de loisir est saine, la rêverie dite parasite, elle, est malsaine. Cela consiste à rêver de choses et d'autres pendant la réalisation d'une tâche.*

*La rêverie dès lors parasite notre activité... d'où son nom. Il nous faut prendre garde à cette mauvaise habitude et parvenir à nous recentrer au plus tôt sur notre tâche.*

*Si nous avons développé une ancre pour nous concentrer ou commencer notre travail, utilisons-la, et la rêverie se volatilisera. Attention, parfois ce type de rêverie est une alerte qui nous dit que nous sommes fatigué, que notre organisme a été sur-sollicité et qu'il est temps pour nous de prendre une pause et de récupérer. Apprenons à bien écouter notre corps... notre santé en dépend.*

### Astuce

**Remplacer la rêverie parasite par le plaisir de se concentrer sur sa tâche.**

- La mauvaise influence

*Il est primordial de choisir avec soin nos amis et nos relations. C'est généralement sous des figures amis que se cachent les plus dangereux ennemis. Certains de ces ennemis sont difficiles à détecter car ils ne nous veulent pas de mal mais, en les côtoyant, ils nous contaminent par leur négativité et leurs mauvaises habitudes. Repoussons leur néfaste influence. Refusons le contact avec ceux qui ont cessé tout effort pour s'améliorer et qui préfèrent la vie de café ainsi que la tristesse et le découragement.*

*De plus, ils sont passés maîtres dans la logique fallacieuse propre à tromper toute personne dotée d'humanité et de sensibilité, et ce pour mieux nous entraîner avec eux dans leur chute.*

*N'aidons que ceux qui nous le demandent, en faisant bien attention que cela ne nous porte aucun préjudice.*

*Proposons notre aide, uniquement lorsque cela ne nous nuit pas. Évitons absolument de vouloir aider ceux qui ne le veulent pas ou ceux pour qui tout est perdu. Tendons la main siels ont la réelle volonté de s'en sortir, sinon passons notre chemin sous peine qu'ils nous entraînent avec eux dans les méandres de l'échec et du malheur... Car on ne sauve jamais quelqu'un qui ne le veut pas. Fuyons les personnes malhonnêtes, les combinards de toutes sortes, les gens abusant des drogues et alcools ou aux comportements autodestructeurs. Quant aux pleurnichards à qui il arrive tous les malheurs du monde, laissons-les également, sous peine de subir leur négative influence et d'entamer notre capital confiance.*

**Astuce**

*Pour faire simple, recherchons le contact de personnes saines et positives.*

## 10.12 COMMENT RESTER POSITIF

### Règle N° 21 des Champions

Rechercher le contact de personnes saines et positives.

**Astuce**

*Amis et fréquentations d'une personne nous informent sur une partie du caractère et des qualités de celle-ci, mais plus encore nous indiquent quel sera son avenir, si ce dernier va connaître la grandeur ou la déchéance.*

« Qui ne prête pas, perd des amis ; qui prête, gagne des ennemis. »

– Proverbe allemand

*Surveillons ces éléments avec attention et, si un voyant est au rouge, prenons le temps, et ce avant toute chose, de le faire passer au vert.*

## 10.13 COMMENT LE TRAVAIL PEUT NOUS RENDRE HEUREUX

### LES AVANTAGES DU TRAVAIL

« Sans travail, le génie est paralysé. »

– M. Yado

Une action énergique, intelligente, produit un excellent travail, une action languissante ou incohérente en produit un mauvais. L'action est la cause, le travail est l'effet.

« C'est par le travail que l'on peut accéder à la liberté. »

– H. Seldon

« Certaines personnes malveillantes alimentent la croyance comme quoi “le travail est un calvaire, une contrainte, voire une malédiction pour l’homme” ». Alors qu’en fait c’est tout l’inverse. C’est par le travail, l’activité que l’homme s’accomplit et se réalise. C’est par ce dernier qu’il est heureux et épanoui. **Il est évident que ceci n'est vrai qu'à la condition que la personne prenne du plaisir dans son travail et fasse donc ce pourquoi elle s'est destinée**, c'est-à-dire qu’elle travaille par « vocation ». Travailler par vocation est un des droits fondamentaux de l’homme, tout comme la liberté...

Le travail est la destinée souveraine de l’homme et le principe par lequel s’avivent, se développent, se renouvellent sans cesse les forces humaines, à la poursuite du bien qui s’étend et s’augmente à mesure que l’effort se multiplie. Il faut donc aimer le travail comme la vie ; ce n’est que par lui que l’humanité monte graduellement aux splendeurs de la civilisation et trouve sa propre grandeur à vaincre le mal.

« *Il faut donc aimer le travail comme la vie.* »

– Silvain Roudès

« *Si vous voulez être le meilleur pour les autres, vous devez d'abord être le meilleur pour vous-même.* »

– J. Gitomer

Le travail donne à celui qui le comprend et qui l'aime sincèrement...

- Le sentiment ferme de sa propre dignité.
- Une grande tendresse de cœur pour les travailleurs.
- La mesure à estimer l’effort et la peine.

## 10.14 COMMENT ARRÊTER DE DÉTESTER LE TRAVAIL

Il existe un problème si nous venons à considerer le travail comme...

- Une corvée ingrate.
- Un joug détestable *sous le poids duquel nous nous courbons en révoltés, en cherchant par tous les moyens possibles à nous en affranchir.*

En effet, réaliser une œuvre, exécuter un projet devraient toujours nous procurer une joie réelle. Car cela...

- Nous enrichit.
- Nous prouve notre talent et notre adresse.
- Nous montre notre génie et notre ingéniosité.
- Et nous apporte la preuve de nos capacités, telles que la patience, la persévérance et la détermination.

## 10.15 POURTANT PARFOIS LE TRAVAIL NOUS SEMBLE NUISIBLE

Pourquoi, pour la majorité des hommes, le travail n'est qu'une forme modernisée de l'esclavage antique et que, malgré sa réputation bienfaisante, il use et tue tant d'êtres, jeunes ou vieux ?

Tout simplement parce que...

- Le travail est mal fait.
- L'action mal ordonnée.
- Les outils inexistant ou inadaptés.
- L'énergie gaspillée.
- L'environnement non fonctionnel.
- Le management inexistant ou malsain.
- La formation défaillante.

Si le travail est pratiqué avec intelligence, alors il est salutaire car...

- Il nous donne, santé, beauté, force et joie.
- Il est le grand facteur du progrès et de la sécurité.

*Le bâtisseur de cités, le défricheur de continents, le père de la sécurité familiale et individuelle. Tout ce que l'avenir mystérieux et lointain peut recéler de périlleux pour l'homme, il le détourne ou le supprime.*

- Il nous rend heureux.

*En faisant diversion aux tristesses, aux départs, aux deuils qui jalonnent si douloureusement notre vie.*

Mais, hélas, nombre d'entre nous ont été trompés et ne savent pas user de cette réelle panacée. Nous lui demandons ce qu'elle ne peut donner : des priviléges démesurés et d'impossibles miracles ; **ou bien des égoïstes, des avides en altèrent la parfaite substance, et ce qui devait nous régénérer nous empoisonne.**

Notre société, de par son approche du travail, est évidemment la grande coupable. Produire beaucoup, à bon compte, en rétribuant fort mal, tout en ne tenant pas compte des limites imposées par la nature à « la machine humaine », en violant, au nom de la nécessité, les règles indispensables à sa conservation comme à son perfectionnement. Tant que l'homme sera l'ennemi de l'homme et que cette division favorisera l'appétit monstrueux de quelques-uns au détriment de tous les autres, cela perdurera. Le seul moyen pour changer cela consiste en ce que chacun prenne conscience des bienfaits du travail et de ce qu'il apporte, résiste pacifiquement et avec acharnement aux exploiteurs et cherche à s'améliorer continuellement.

*« Apprendre à bien travailler est un des premiers principes de l'éducation individuelle. »*

– H Seldon

## 10.16 COMMENT FAIRE POUR AIMER TRAVAILLER

### LA VOCATION

Pour parvenir à aimer le travail, celui-ci doit être une source de plaisir. On doit l'aimer à l'obsession, on fait un effort non pas pour s'y mettre mais pour s'arrêter. C'est ce que l'on nomme la vocation. Un tel état d'esprit n'est pas naturel, c'est une éducation que nous recevons ou que nous nous donnons. En définissant nos valeurs et nos objectifs, nous accomplissons une partie du processus ; en nous imprégnant de la nécessité et du bien-fondé de ces derniers, nous le terminons.

*« La vocation, c'est ce pourquoi nous sommes faits.»*

#### Astuce

- Si nous sommes croyant  
*Le sentiment provoqué par la vocation est proche d'un ordre donné par Dieu en personne. C'est Dieu nous demandant d'accomplir ce travail.*
- Si nous sommes athée  
*C'est considérer le travail comme son oxygène ; son absence doit provoquer les même sensations.*

La vocation se découvre et se décide, elle n'est jamais le fruit du hasard, elle ne vient pas à nous, c'est à nous d'aller à elle.

## 10.17 COMMENT ÊTRE TOUJOURS EFFICACE

### CHOISIR ENTRE RÉFLÉCHIR ET AGIR

*« Agir ou décider, il faut choisir, il est impossible de faire les deux à la fois. »*

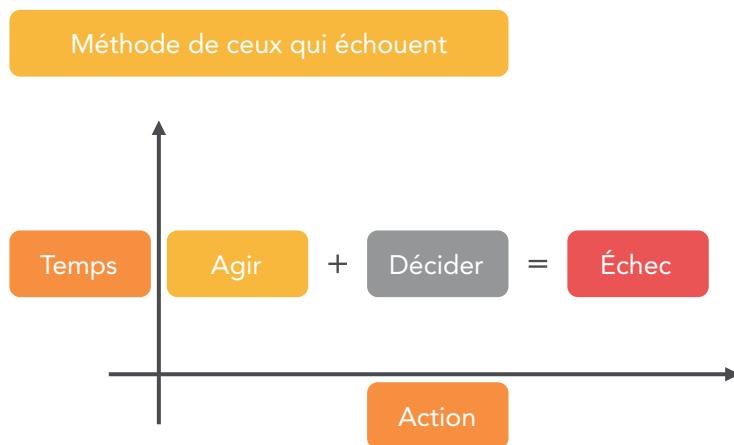
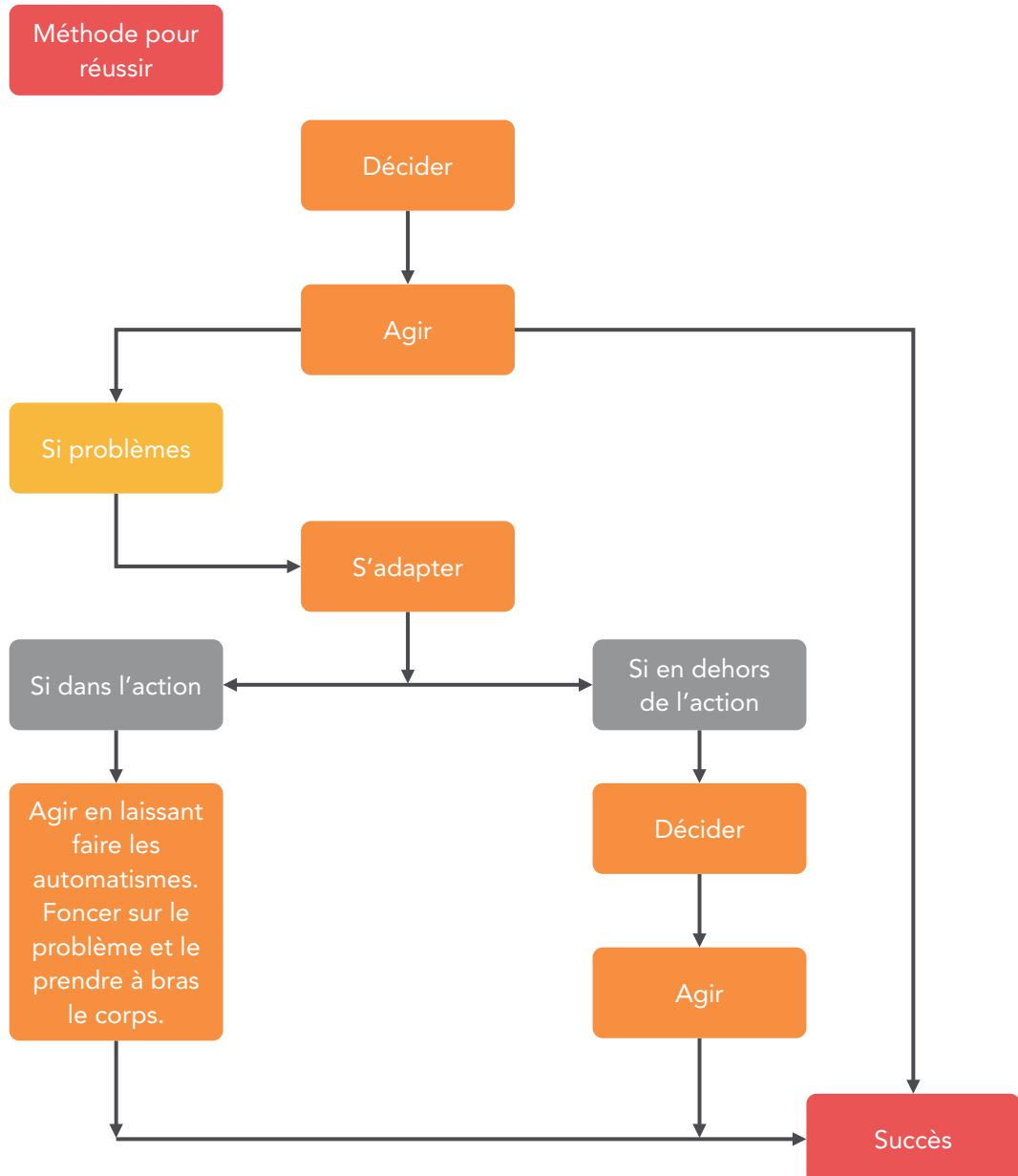
– Dr. P. M. Georges

C'est ce que l'on apprend à tous les professionnels, du neurochirurgien au golfeur.

Il y a des moments pour décider ce que l'on va faire et des moments pour faire ce que l'on a décidé, c'est-à-dire agir. En phase d'action, on cesse de remettre en question les décisions, les objectifs. Le neurochirurgien planifie son opération au chevet du malade. Mais, durant l'opération, il se concentre pour faire un geste parfait.

Il n'y a pas de bonheur entre l'instant et l'éternité. **Notre cerveau ne peut bien gérer qu'une seule unité de temps à la fois, soit le présent, soit le passé, soit le futur.** Dès que nous faisons quelque chose au présent tout en pensant encore un peu au passé et déjà un peu au futur, nous sommes stressés, moins productifs.

Vouloir agir et décider en même temps, c'est donc être assuré d'échouer.



Astuce, nos tâches régulières doivent se transformer en habitudes.

Mais qu'est-ce qu'une habitude ? C'est une disposition, une capacité, une aptitude acquise par la répétition, à être, à agir fréquemment de la même façon. Du latin *Habitudo*, extérieur, manière d'être, attitude.

Ce qu'il y a de magnifique avec l'habitude, c'est cette facilité et cette rapidité à faire les choses et à prendre plaisir à les faire. Certes, les débuts sont fastidieux mais, une fois l'habitude prise, celle-ci se transforme en automatisme, et là c'est plaisir et amusement.

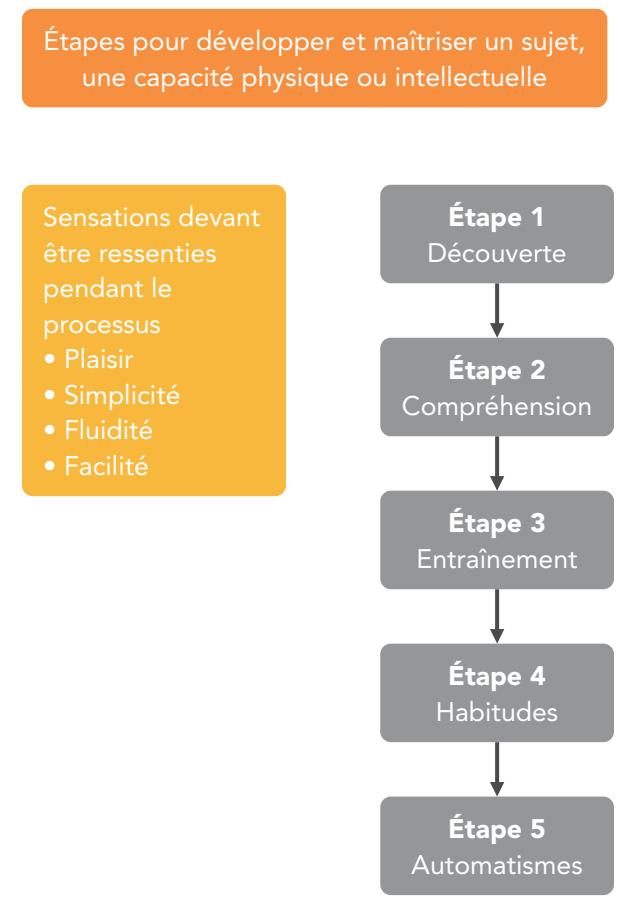
« *Je suis un monstre d'habitudes.* »

– Napoléon Bonaparte

Pour acquérir une habitude, il nous faut répéter le même geste, la même action, régulièrement et avec attention, pendant 30 jours. Si, pendant ces 30 jours, un moment d'agacement ou de découragement nous envahit, posons-nous, fermons les yeux et imaginons les bienfaits et les avantages que cette bonne et nouvelle habitude va nous procurer. La motivation et la joie ressurgiront et nous réussirons. **Seul le plaisir procuré transforme les gens.**

« *Le secret pour avancer, c'est de commencer. Le secret pour commencer, c'est de découper les tâches complexes et trop importantes en petites actions facilement réalisables, puis d'entreprendre la première.* »

– Mark Twain



« J'ai appris à employer le mot "impossible" avec la plus grande prudence. »

– Werner von Braun

« Au moment de prendre une décision, la meilleure chose à faire est ce que vous pouvez faire de mieux. »

– Théodore Roosevelt

« Beaucoup délibèrent sans décider, mais ne pas prendre de résolution, c'est en prendre une... celle de ne rien faire. »

– Lord Lytton

# 11 LES TECHNIQUES GAGNANTES

« *Si vous gagnez sans progresser, vous ne serez jamais champion.* »

– John McEnroe

De manière à progresser et à maîtriser les éléments vus précédemment, voici, sous forme de fiches, des techniques gagnantes.

Toute activité sportive ou professionnelle est accompagnée de techniques. Avec leur maîtrise, nous ne sommes pas sûr de gagner\*, par contre sans elles nous sommes sûr de perdre. Alors mettons toutes les chances de notre côté...

\*D'autres facteurs interviennent, et nous sommes heureux de vous les révéler dans notre collection « Comment libérer le Champion qui est vous ».

## 11.1 COMMENT ÊTRE PLUS PERFORMANT GRÂCE A NOS RITUELS

### UN RITUEL PERMET :

- De nous conditionner positivement à une tâche.
- De nous mettre dans un état d'esprit souhaité.
- De nous apporter de la confiance.
- De nous détendre.
- De nous concentrer sur mesure.

C'est une action qui déclenche un état particulier (voulu ou non, souhaité parfois), soit l'équivalent d'un bouton que l'on presse.

### OBJECTIF

Créer des Rituels pour déclencher un état particulier sur commande, ce afin d'améliorer nos performances et notre bien-être. Tout en respectant les limites de notre mental et de notre organisme.

## PROCESSUS

Inconsciemment et automatiquement, une réaction interne s'associe à un stimulus extérieur. Lors de la création d'un rituel, nous mémorisons ce lien. Dès qu'un rituel est stimulé, la sensation vécue dans le passé revient instantanément.

## MOTS CLÉS

- États internes ressources *États internes agréables (équilibre, concentration, dynamisme...) déclenchés par des ancrées positives.*
- États internes limitant *États internes désagréables (peur, tension, doute...) provoqués par des ancrées négatives et qui réduisent nos capacités.*

## LES RITUELS DOIVENT ÊTRE...

- Distinctifs, *différents des mouvements, des sons et des images de la vie quotidienne.*
- Uniques, *spécialement pour vous.*
- Intenses, *définis lorsque l'état est à son apogée.*
- Opportuns, *aux meilleurs moments pour réaliser l'association.*
- Renforcés, *en les utilisant régulièrement. Les ancrées perdent de leurs puissances lorsque l'on ne s'en sert pas, et, à terme, leur efficacité peut disparaître totalement... et tout est à refaire.*

## POUR APPROFONDIR

Penser aux innombrables prières, fétiches, totems et autres représentations de divinités dans toutes les religions. Ces représentations symboliques sont des supports. Utiliser un Symbole, une prière, c'est utiliser un rituel.

## 11.2 COMMENT CRÉER NOS RITUELS

- Installons-nous confortablement dans un endroit calme.
- Précisons l'état positif que nous souhaitons ressentir.  
*Nous voulons être concentré, appliqué...*
- Fermons les yeux.
- Souvenons-nous d'un événement au cours duquel nous étions dans cet état.  
*Nous recherchons une expérience comparable, même si le contexte est différent.*
- Revivons-le aussi distinctement que possible.  
*Replongons-nous dans l'expérience vécue, les images, les sons, les odeurs, les sensations physiques et les sensations internes.*
- Après ces cinq étapes, notre état positif est à son maximum... Définissons une ancre. L'étape 5 doit être continuée pendant que nous effectuons l'étape 6.
- Créons notre ancre. *Dans cette situation, l'ancre kinesthésique est la plus efficace. Nous pouvons créer avec notre corps un mouvement bien précis comme serrer une main ou tenir un objet familier. Maintenons l'ancre kinesthésique environ 10 secondes pendant que nous ressentons l'état interne ressource. La partie de son corps ou l'objet sélectionné devient une ancre positive.*
- Renouvelons cette opération 3 fois pour renforcer l'ancre mise en place.
- Testons l'impact de l'ancre.
  - *Oublions quelques instants les étapes précédentes en pensant à autre chose.*
  - *Une fois dans un état interne neutre, stimulons l'ancre mise en place et ressentons les sensations dans notre corps.*
  - *La stimulation de l'ancre déclenche immédiatement l'état interne recherché.*
  - *Si ce n'est pas le cas... analysons les différentes étapes, trouvons celle qui a péché et rectifions en recommençant l'ensemble du processus.*

## 11.3 QUELLE AIDE PEUT NOUS APPORTER LA REPROGRAMMATION ?

### DÉFINITION

La Reprogrammation consiste à remplacer un comportement actuellement préjudiciable par un autre, plus bénéfique. Pour cela, on entre en contact volontairement avec son inconscient afin de mieux comprendre le pourquoi de son actuel comportement et de trouver comment le remplacer par un plus favorable qui continuerait à conserver les avantages que procurait l'ancien.

Un Programme est une suite d'actions que l'on se propose d'accomplir pour arriver à un résultat.

## POUR APPROFONDIR

- **Tout comportement humain a un but dans un certain contexte.** Nous adoptons un comportement parce que nous y trouvons certains avantages.
- Nous jugerons parfois impossible de transformer un certain comportement sans nuire au besoin fondamental qu'il satisfait. Pour résoudre cette problématique, il nous suffit de découvrir l'intention inconsciente d'un comportement afin de trouver une solution élégante.
- **Tout comportement humain est un mécanisme adaptatif, il doit satisfaire un besoin.** Il n'est pas difficile d'arriver à faire détester le tabac aux gens. Mais il faut aussi s'assurer que l'on peut créer chez eux de nouveaux choix comportementaux qui satisferont leur besoin sans effets secondaires négatifs tels que ceux de la cigarette. Si fumer permet aux fumeurs de se sentir détendu, confiant ou plus concentré, il leur faut trouver un comportement de remplacement qui aboutira aux mêmes résultats car ...

« *La nature a horreur du vide.* »

- **La reprogrammation permet de faire sauter un ou des blocages chez un individu,** blocages issus d'une autosuggestion négative créée soit par l'individu lui-même soit par son environnement social, professionnel.  
Exemple de blocage possible...
  - « *Tu as une très mauvaise mémoire.* »
  - « *Tu es chétif, tu n'auras jamais un physique de sportif.* »
  - « *Nous sommes gros de génération en génération, ne rêve pas, tu le seras également.* »
  - « *Tu es fait pour obéir pas pour commander.* »

## OBJECTIF

- Éliminer un comportement préjudiciable,
- Et le remplacer par un comportement bénéfique.

## ANALYSE ET JUGEMENT D'UN COMPORTEMENT

- Les comportements qui nous nuisent et nous portent préjudice tels que le tabac, les drogues, l'excès d'alcool, la colère, l'indécision, la peur, une mauvaise mémoire...

- Les comportements que nous n'aimons pas, soit parce qu'ils ne correspondent pas à nos valeurs, soit parce qu'ils aboutissent à des résultats que nous n'appréciions pas. Imaginons maintenant une autre situation ou un autre contexte dans lequel ce comportement nous aiderait à obtenir quelque chose que nous désirons. Car parfois ce n'est pas le comportement qui porte préjudice, mais le cadre dans lequel il est employé. Tout comportement humain possède une utilité dans un certain contexte. Exerçons-nous à restructurer des images ou des expériences qui nous troublent. De cette manière, nous pourrons mieux nous connaître et être prêt à agir de façon appropriée le moment venu.

### Astuce

**Comment perdre une mauvaise habitude instantanément ?**

**Il suffit de remplacer celle-ci par une autre. La nouvelle habitude doit être simple et naturellement exécutable, on doit, dans les 5 minutes, la pratiquer sans avoir à y penser.**

*« Quand on doit penser à faire quelque chose, c'est que nous ne sommes pas sur le bon chemin, il faut trouver à le faire plus naturellement avec relâchement et sans avoir à y penser. »*

– H. Seldon

## 11.4 COMMENT REPROGRAMMER UN COMPORTEMENT

- Installons-nous confortablement dans un endroit calme. *Aucun bruit extérieur, ne doit être perceptible.*
- Identifions le schéma ou le comportement que nous souhaitons transformer.
- Détendons-nous
  - *Allongons-nous.*
  - *Respirons profondément une dizaine de fois.*
  - *Fermons les yeux, continuons à respirer profondément.*
  - *Imaginons un endroit où nous sommes bien et en sécurité. Laissons-nous bercer par cet endroit et, lorsque nous nous sentirons le plus à l'aise possible...*
  - *...commençons à compter jusqu'à 10 en nous parlant. 1, je suis calme et détendu ; 2, je suis parfaitement serein ; 3, ma confiance en moi grandit ; 4, je suis heureux. À 10, mes yeux se fermeront et je serai dans un sommeil paradoxal où je pourrai converser avec mon inconscient. 5, mes yeux se ferment et je suis parfaitement bien et détendu ; 6, je suis heureux et confiant ; 7, je suis puissant et déterminé... 10 Une fois arrivé à 10, sourions.*

- Établissons la communication avec la partie de notre cerveau inconscient qui génère ce comportement.

*Trouvons une porte dans l'endroit que nous avons créé et où nous nous sentons bien, et pénétrons à l'intérieur. Cet endroit peut avoir de multiples formes, nous rencontrerons quelqu'un, quelque chose avec qui nous pourrons converser, peut-être pas immédiatement, il nous faudra peut-être l'appeler. Entrons en contact avec nous-même et posons-nous les questions suivantes, tout en restant dans un état d'éveil passif qui nous permet de remarquer tout changement dans les sensations, dans les images ou les sons provoqués par ces questions.*

- « *Est-ce que la part de moi-même qui génère le comportement X veut communiquer avec moi au niveau conscient ?* ».
- « *Est-ce que la part de moi-même qui génère le comportement X peut intensifier le signal donné quand elle veut me dire oui et le diminuer quand elle veut me dire non ?* »

Testons maintenant la réaction en demandant à la partie X de nous dire oui... puis non afin de réussir à distinguer ses réponses.

- Séparons intention et comportement

- « *Remercions la partie X de bien vouloir coopérer avec nous. Demandons-lui maintenant si elle veut bien nous faire savoir ce qu'elle a essayé de faire pour nous, en générant le comportement X.* »

*Tout en lui posant cette question, restons attentif afin d'arriver à détecter sa réponse. Notons les avantages que nous avons tirés de ce comportement dans le passé.*

- « *Remercions la partie X de nous avoir procuré tous ces avantages par le passé.* »

- Créons des comportements alternatifs qui répondront à l'intention initiale.

*Recentrons-nous et entrons en contact avec la partie la plus créatrice de notre cerveau, puis demandons-lui :*

- « *Peux-tu générer 3 comportements alternatifs qui réussiront aussi bien ou mieux que le comportement X à satisfaire l'intention de la partie X ?* »

*Faisons en sorte que la partie créatrice nous envoie un signal affirmatif quand elle a généré ces 3 comportements...*

- « *Peux-tu, si tu le veux bien, me révéler ce que sont ces 3 comportements ?* »

- Faisons accepter à la partie X les nouveaux comportements proposés et la responsabilité de les générer quand il faut.

- « *Est-ce que les 3 nouveaux comportements sont au moins aussi efficaces que le comportement X ?* »

- « *Veux-tu accepter la responsabilité de générer ces nouveaux comportements dans les situations où il faut répondre à ces intentions ?* »

- Vérifions.
  - « *Existe-t-il des parties en moi-même qui s'opposent aux négociations que nous venons de mener, ou sont-elles toutes d'accord pour nous soutenir ?* »
- Dirigons-nous maintenant vers l'avenir.

*Imaginons une situation qui aurait provoqué l'ancien comportement et essayons d'utiliser un des comportements alternatifs pour produire les bénéfices désirés.*

*Puis imaginons une autre situation qui aurait provoqué l'ancien comportement et essayons d'utiliser un autre comportement alternatif.*

*Si nous percevons un signal d'une partie s'opposant à ces nouveaux choix, recommençons et identifions la partie qui fait objection, les bénéfices qu'elle nous a prouvés par le passé et faisons-la travailler avec la partie X pour générer de nouveaux choix qui conserveront les bénéfices qu'elle nous a toujours apportés.*

## 11.5 COMMENT MIEUX COMMUNIQUER AVEC SOI

- Soyons aussi clair que précis.
- Soyons décidé et persuasif.
- En étant ferme et agréable.
- Créons des schémas bénéfiques.
- Envisagons toute expérience déprimante ou énervante sous un angle positif, tel un défi à relever, un test à passer nous permettant de nous améliorer.
- Commençons par le faire au niveau d'une pensée attentive et consciente, le reste suivra.
- Recherchons en permanence dans nos discours internes une conversation pratique et sereine, et non plus critique et agressive.
- Dans ces mêmes conversations internes, valorisons-nous, encourageons-nous, et ce quotidiennement.
- Tous les matins et tous les soirs, visualisons et conversons avec nos modèles.

## 11.6 COMMENT MODIFIER SA PERCEPTION DES ÉVÉNEMENTS

- Comprendre *que nos sens reçoivent des informations extérieures stimulantes et que nous répondons à celles-ci.*
- Objectif *Prendre du recul face à une personne, un événement qui nous a touché. De manière à répondre de la façon la mieux appropriée ou de supporter plus facilement l'événement vécu.*

- Contexte *La signification que nous donnons à tout ce qui nous arrive est déterminée par le schéma auquel nous nous référons à ce moment-là. En changeant ce schéma, nous changeons immédiatement le sens de ce que nous vivons.*
- Savoir plaquer sur chacune de nos expériences le meilleur schéma possible nous permettra de changer notre vie.
- Ce qui nous apparaît comme un grave problème peut être aussi perçu comme une nouvelle chance... à condition que nous arrivions à sortir de nos schémas de perception habituels.
- Ce que nous ressentons dépend uniquement de nos perceptions.
- Le malheur n'est qu'un point de vue.
- Un signal n'a de sens que dans le schéma ou le contexte dans lequel nous le percevons.

## Conclusion

Nous pouvons changer nos perceptions et, en un instant, transformer ainsi notre état et notre comportement. Il suffit pour cela d'adopter de nouveaux schémas. Se sont nos expériences passées qui filtrent ce que nous voyons, donc tout est question d'interprétation.

Pour révéler le Champion qui est en nous, apprenons à donner à toutes nos expériences des représentations neutres et constructives. Ce qui est important ce n'est pas ce qui arrive, c'est ce que nous en faisons.

## PROCESSUS

« *L'avantage du handicap. Le handicap de l'avantage.* »

Pour modifier la perception de l'action vécue, nous devons énoncer de façon positive quelque chose que nous envisageons sous un angle négatif. ***Pour cela, nous devons changer le cadre de référence de notre perception.***

- Pour y arriver, nous transformons notre représentation interne en restructurant son contenu. Nous pouvons le prendre tel qu'il est et lui donner une autre signification.
- Nous réussirons aussi à transformer le contenu d'une expérience en transformant la représentation visuelle, auditive, que nous en avons.

- En tant que responsable de nos interprétations, nous avons donc le choix : soit nous culpabilisons et nous pleurons, soit nous agissons en modifiant ces **interprétations**.
- Reconstruire nos schémas nous fait envisager sous un jour nouveau ce que nous vivons.
- **Ce n'est pas l'événement qui compte mais comment nous le percevons.**

« *Ceux qui innovent sont ceux qui savent voir ce qu'il y a à tirer de certaines situations, dans un contexte différent... contexte le plus souvent difficile.* »

## 11.7 QUELLE TECHNIQUE POUR MODIFIER SES CROYANCES ?

- Pensons à une croyance que nous savons exacte comme...
  - « *Je suis un bon joueur de football.* »
  - « *Je suis un excellent charpentier.* »
  - « *Je suis un conducteur prudent.* »
- Si aucune croyance ne nous vient à l'esprit, demandons-nous si nous croyons que le soleil va se lever demain matin, même avec tous ces nuages.
- Visualisons cette croyance, ensuite mettons-y du son et des sensations. Prenons le temps de détailler et de préciser ce que nous ressentons.
- Pensons maintenant à une croyance que nous souhaitons modifier car elle ne nous convient pas.
  - « *Je suis mauvais en anglais.* »
- Superposons « les qualités » de la croyance que nous savons vraie et celles à modifier. *Les qualités sont les éléments qui caractérisent la façon dont nous percevons nos croyances : le visuel, le son, l'odeur, l'impression... Si l'image de la croyance positive est claire, en 3D et lumineuse, transformons notre croyance négative en image claire et lumineuse et en 3D (puisque il y a fort à parier que l'image était terne, obscure en 2D, voire floue).*
- Effectuons une vérification.

## 11.8 COMMENT ÉLIMINER LES SOUVENIRS TRAUMATISANTS

*La dissociation VK ou pour faire son cinéma.*

*Ce procédé permet de traiter nos phobies ou de soigner nos traumatismes dus à une mauvaise expérience. En fonction de notre état mental, de l'importance du traumatisme, il est recommandé de se faire assister d'une autre personne qui puisse, le moment venu, nous aider à revenir à nous. Le but est de créer une distance entre nous et nos émotions.*

- Installons-nous confortablement dans un endroit calme.
- Identifions une phobie liée à un stimulus, un souvenir traumatisant que nous souhaitons surmonter.
- Interrompons le souvenir en question et créons un rituel puissant : « Je me sens en sécurité. » (Un rituel est également appelé une ancre kinesthésique en PNL.)
- Souvenons-nous de l'une des premières fois où nous avons éprouvé ce problème. (Il est maladroit de demander « la » première fois car cela peut créer un blocage.)
- Une fois que nous l'avons, souvenons-nous des instants précédent ce moment, retrouvons l'instant juste avant que cela devienne négatif ou pénible.
- Créons une image fixe de ce moment.
- Plaçons l'image quelque part dans l'espace devant nous. (Lorsque nous nous souvenons du problème, observons bien où sont orientés nos yeux, en bas à gauche, en haut à droite... et plaçons cette image dans un endroit hors de notre champ visuel. Créons un rituel avec cette image.)

***Du début jusqu'à maintenant, nous devons rester dans un état positif et éviter au maximum de repenser aux souvenirs négatifs.***

- Imaginons que nous sommes assis dans un cinéma, que nous nous regardons sur un petit écran en noir et blanc.
- Ensuite imaginons-nous assis en train de sortir du « nous » assis pour entrer dans la cabine de projection.
- Nous pouvons maintenant nous voir dans la cabine de projection nous observant assis à notre place en train de regarder le film sur nous qui passe à l'écran.
- Activons les deux ancrés.
- Passons le film en noir et blanc, sur le tout petit écran, en le démarrant avant l'épisode du souvenir que nous souhaitons surmonter, puis en **le prolongeant après l'épisode, une fois que nous sommes en sécurité.**
- Une fois le film regardé, faisons le point sur ce que nous avons appris, rassurons-nous, complimentons-nous, comprenons qu'avec nos moyens physiques, intellectuels et mentaux de l'époque, nous ne pouvions agir autrement.
- Quelle leçon tirons-nous de cette expérience ?

- Retournons vers le film, allons rassurer l'image de nous-même, disons-lui que ce n'est pas sa faute, trois fois, qu'il ne pouvait faire autrement avec les moyens physiques, intellectuels et mentaux dont il disposait. Apprenons-lui ce que nous venons d'apprendre et faisons-lui part de nos réflexions et conclusions. Faisons cela jusqu'à ce que nous sentions que l'image nous représentant soit totalement rassurée et positive et que cette image soit positive pour nous-même.
- Maintenant, intégrons cette connaissance puis revenons dans le cadre du « ici et maintenant ».
- Faisons autre chose pendant 15 minutes.
- Puis revivons la scène similaire, si la sensation de malaise et de gêne a disparu, alors **c'est réussi**.
- Si ce n'est qu'un léger mieux, alors nous sommes sur le chemin de la réussite. Laissons passer une journée puis recommençons jusqu'à ce que nous nous sentions parfaitement à l'aise, serein et heureux.

## 11.9 COMMENT ÉLIMINER UN SOUVENIR DÉSAGRÉABLE II

*Cette technique est proche de la précédente, en plus rapide afin de faire face aux urgences. Cette technique peut également être couplée avec la méthode de « Ridiculisation », car elle permet de retrouver rapidement une sensation de bien-être.*

- Installons-nous confortablement dans un endroit calme.
- Revivons le souvenir désagréable le plus précisément possible. Décrivons un maximum de détails. Acceptons de ressentir, les sensations désagréables de gêne et de honte...
- Passons au rôle d'acteur à celui de spectateur et regardons-nous vivre la scène.
- Ensuite, regardons-nous en train de nous regarder. Ce dans une salle **de cinéma**.
- Faisons passer le film en noir et blanc.
- Réduisons le son de la scène jusqu'au silence.
- Diminuons la taille de l'écran au fur et à mesure. Une fois minuscule, écrasons le et faisons-en une boule.
- Ensuite, créons une ouverture mentale sur un univers étoilé au loin, mais suffisamment gros pour le voir, un soleil.
- Puis utilisons un club de golf et frappons cette boule de papier de toutes nos forces. Regardons celle-ci s'envoler dans les airs et finir **sa course engloutie par le soleil**.
- Savourons de voir le sentiment de gêne, de honte détruit.
- Levons-nous doucement, respirons, faisons autre chose pendant 10 minutes... puis revivons la scène et analysons.

## 11.10 QUELLE TECHNIQUE POUR RIDICULISER UNE MENACE ?

*Le principe est d'affaiblir la puissance d'une personne, sa position, ou d'un environnement en le ridiculisant mentalement. Ainsi, nous pouvons retrouver notre sérénité et nous imposer. Cette technique fonctionne autant pour les actions présentes, passées que futures... Pour cela...*

- Installons-nous confortablement dans un endroit calme.
- Relaxons-nous et pensons à notre interlocuteur.
- Puis ajoutons-lui un nez de clown et du maquillage.
- Habillos-le avec des vêtements ridicules, avec une trompette dans les fesses.
- Et faisons-lui faire des gestes et des sons ridicules. (comme des « pouets pouets » !)
- Faisons-le parler. Transformons sa voix en petite voix nasillarde, la plus idiote possible et baissions-la jusqu'à extinction totale de celle-ci.
- Diminuons l'image de cette vision et imaginons notre interlocuteur se débattre pour ne pas se faire écraser par les parois de l'image.
- Avec cette image, maintenant écrasée, faisons une boule et mettons-la par terre.
- Puis utilisons un club de golf et frappons cette boule de papier de toutes nos forces. Regardons celle-ci s'envoler dans les airs et finir **sa course engloutie par le soleil.**

## 11.11 COMMENT COMPRENDRE L'AUTRE, L'INVERSION DES RÔLES

*Le principe va consister à mettre de la distance entre les scènes vécues, génératrices de tensions, et la personne concernée. Plus nous prenons de la distance, plus nous gagnons en objectivité.*

- Installons-nous confortablement dans un endroit calme.
- Revivons la scène qui est source de tension, de mal-être. *La qualité de l'image, du son et des couleurs est importante. Décrivons cette scène le plus précisément possible.* Attention toutefois à ne pas revivre ce moment désagréable trop longtemps.
- Mettons-nous à la place de la personne « responsable » des propos ou de l'événement qui nous a touché. Pour cela sortons de notre corps et rentrons dans celui de la personne responsable, ce dernier faisant la même chose de son côté s'il est présent (VAKO Interne).

*De cette façon, nous prenons du recul et comprenons les motivations de notre interlocuteur. Nous nous aperçevons souvent qu'il n'y avait aucune attaque personnelle et que le contexte exigeait de la personne cette prise de position pour les intérêts de chacun. Une ébauche d'autocritique, source de progrès, apparaît fréquemment à ce stade. Si, lors de cette phase, on s'aperçoit que l'interlocuteur a agi avec une motivation malsaine, on peut utiliser la technique « Quelle technique pour ridiculiser une menace ? ».*

Concluons avec cette citation résumant l'essentiel ...

« *Sachez CE QUE vous voulez,  
QUAND vous le voulez,  
POURQUOI vous le voulez et  
COMMENT vous allez vous y prendre pour l'obtenir.* »

– N. Hill

En créant des objectifs motivants et en définissant une stratégie gagnante pour les atteindre nous nous donnons les moyens de nos ambitions, ce qui tôt ou tard nous assure le succès.

Ce livre vous offre des clefs, alors amusez-vous, ouvrez les portes et entrez dans l'univers des champions.

C'est avec grand plaisir que je vous donne rendez-vous sur notre site.

A bientôt

Sébastien Merlin

# 12 DANS LA MÊME COLLECTION

## **Livre 1**

Confiance en soi et concentration

*(à venir)*

## **Livre 2**

Un mental gagnant

## **Livre 3**

Créer des objectifs motivants

et une stratégie gagnante

## **Livre 4**

Condition physique et corps de rêve

*(à venir)*