

La résilience

Dépasser les difficultés et échecs avec
optimisme

Jérôme Hoarau

JÉRÔME HOARAU

LA RÉSILIENCE

DÉPASSER LES DIFFICULTÉS ET ÉCHECS AVEC OPTIMISME

La résilience: Dépasser les difficultés et échecs avec optimisme

1e édition

© 2019 Jérôme Hoarau & bookboon.com

ISBN 978-87-403-2932-2

CONTENU

	A propos de Jérôme Hoarau	6
1	Introduction	8
1.1	Nous vivons dans un monde VICA	8
2	Qu'est ce que la résilience ?	10
2.1	Prendre Soin De Soi	12
2.2	Persévérer, grandir et être heureux	13
3	Etape #1 : Se préparer	16
3.1	Développer son endurance	17
3.2	Activer l'épigénétique positive	19
3.3	Anticiper, anticiper, anticiper	22
4	Etape #2 : Digérer	24
4.1	Accueillir même si c'est difficile	24
4.2	Gérer ses émotions	25
4.3	Savoir prendre du recul	27



5	Etape #3 : Apprendre	29
5.1	"Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends"	29
5.2	Faire un autodiagnostic	30
5.3	Demander et recevoir des feedbacks	32
6	Etape #4 : Décider	34
6.1	De l'apprentissage à l'action	34
6.2	Qui ? Quoi ? Quand ?	35
6.3	Prendre des rendez-vous avec soi-même	37
7	Etape #5 : Implémenter	39
7.1	Savoir se responsabiliser	39
7.2	Développer sa force de volonté	40
7.3	Intégrer du plaisir dans ce que l'on fait	42
8	Etape #6 : Durabiliser	44
8.1	Réaliser des bilans réguliers	44
8.2	Célébrer pour renforcer	47
8.3	S'entourer de mentors	48
8.4	Se préparer à être plus résilient	50
9	Conclusion	51
	Notes de fin	52

A PROPOS DE JÉRÔME HOARAU



Conférencier en leadership et entrepreneurship certifié ACPL et consultant en Soft Skills, j'organise et anime des interventions en entreprise sur le futur du travail et des compétences, les soft skills, apprendre à apprendre et l'utilisation optimale du cerveau via mon site Jerome-Hoarau.com.

Le travail des soft skills m'a permis de décrocher le titre de champion du monde de Mind Mapping en 2018. J'ai également obtenu les titres de champion du Royaume-Uni en Mind Mapping, et de vice-champion du Royaume-Uni en Lecture Rapide.

Voici les ouvrages que j'ai publiés :

- Soft Skills (Dunod, 2018)
- Le Réflexe Soft Skills (Dunod, 2014)
- Le Livre Blanc de l'Audace (2018)
- La Boîte à Outils du Cerveau (2018)

Je suis également le co-fondateur des entreprises suivantes :

- Le Congrès de la Mémoire (congres-memoire.com)
- Le championnat de France de Lecture Rapide et de Mind Mapping (APAC-Association.com)
- Des formations sur l'apprentissage efficace (PassiondApprendre.com)
- Des synthèses d'ouvrages inspirants (LesIntelligences.com)

J'interviens également en conférence pour les organismes suivants :

- La NeuroBusiness School
- Web2Day avec Google
- Google Ateliers Numériques
- Le Salon SME
- Le Festival pour l'Ecole de la Vie
- Fidunion

Contacts :

- Jerome-Hoarau.com
- [LinkedIn](#)
- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- Mail : pro@jerome-hoarau.com

1 INTRODUCTION

1.1 NOUS VIVONS DANS UN MONDE VICA

$$IA + I + O = VICA^1$$

J'ai utilisé cette équation lors d'une de mes conférences sur les soft skills devant des dirigeants d'entreprise. Que cela veut-il bien dire ?

Décryptons ensemble cette formule.

IA, oui, cela veut dire Intelligence Artificielle. Elle est devenue en l'espace de quelques mois un sujet central et omniprésent dans les entreprises. Quels seront ses impacts sur les organisations, les métiers et les compétences ?

A cela, vous pouvez ajouter des Innovations, qui ne sont pas forcément technologiques d'ailleurs. Ce sont toutes ces nouvelles pratiques ou outils qui changent notre manière de fonctionner, voire même de penser.

Enfin O pour ouverture : le monde n'a jamais été aussi ouvert qu'en ce moment.

Si vous mettez ces trois éléments ensemble, Intelligence Artificielle, Innovations et Ouverture, vous obtenez un monde VICA :

- Volatile
- Incertain
- Complexe
- Ambigu

Ce monde devient alors de plus en plus imprédictible, ce qui augmente de manière continue les risques, les erreurs et les échecs. Quels en sont les conséquences ? Du stress, de la peur et du mal-être. Mais rassurez-vous, cela n'est pas une fatalité !

Cette prise de conscience est nécessaire pour comprendre notre besoin de mieux vivre ces difficultés et ces émotions pour protéger notre bien-être.

Et en poussant notre réflexion un peu plus loin, nous pouvons voir ce qu'il se cache derrière ce stress : une envie de réussir, d'atteindre ses objectifs, et d'aller de l'avant malgré les obstacles.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des outils opérationnels pour cela, nous permettant ainsi de concilier adaptabilité à ce monde VICA, bien-être même dans des conditions difficiles, et réussite. C'est ce que vous découvrirez dans cet ouvrage qui se veut concis et efficace.

Bonne lecture à vous !

PS : il s'agit ici d'un ouvrage opérationnel apportant des clefs concrètes pour avancer. Il ne s'agit donc pas d'un livre théorique sur la psychologie liée à la notion de résilience.

2 QU'EST CE QUE LA RÉSILIENCE ?

"Tout peut être pris à un homme sauf une chose, la dernière des libertés humaines, celle de choisir son attitude quelque soit les circonstances, de choisir sa propre voie"

– Viktor Frankl

Résilience et traumatismes

Avez-vous entendu parler de Viktor Frankl ? Il s'agit d'un célèbre psychothérapeute survivant de l'holocauste. Son expérience dans les camps de concentration nazis a donné naissance à une nouvelle forme de thérapie : la logothérapie. La logothérapie est une thérapie par le sens, c'est à dire qu'il aidait les personnes à rebondir après un traumatisme en redonnant du sens à leur vie avec une puissante et simple question : "Pourquoi ?"². Depuis, la logothérapie a aidé des centaines de milliers de personnes à dépasser les difficultés de la vie et à devenir plus résilientes.

Oui résilientes, c'est à dire que ces personnes ont développé leur capacité à :

- vivre et accueillir une épreuve
- garder l'étincelle au fond d'elle pour continuer d'avancer malgré tout
- passer à l'action pour aller de l'avant.

Dans cet ouvrage, nous élargirons la notion de résilience au delà de la dimension dramatique et traumatique, afin de l'élargir à la question d'état d'esprit consistant à transcender les difficultés.

Pensez par exemple à un moment dans votre vie pendant lequel vous avez dû faire face à un échec. Qu'avez-vous fait pour continuer d'avancer ? Le simple acte de vivre l'échec et de le dépasser fait de vous une personne résiliente à ce moment.

La résilience est une soft skill

"La racine du travail est parfois amère mais la saveur de ses fruits est toujours exquise."

– Victor Hugo

Il est possible de voir cette notion de résilience comme une compétence. En effet, plus vous dépassez les difficultés et plus vous surmontez les échecs, plus vous devenez meilleur à cela. De plus cette compétence "résilience" est accessible à tous : tout le monde a la capacité à dépasser des difficultés. La résilience est donc une compétence humaine.

Enfin, c'est une attitude, un comportement que l'on choisit. C'est donc également une compétence comportementale. La résilience est donc une soft skill³, à savoir une compétence comportementale, humaine et transversale.

S'il s'agit d'une compétence, comment donc la développer ?

A travers 6 étapes présentées dans cet ouvrage, vous pourrez muscler votre résilience. Et afin de pouvoir les déployer dans de bonnes conditions, il sera nécessaire d'intégrer certains éléments dans votre vie à savoir :

- cultiver une bonne santé mentale
- entretenir une bonne santé émotionnelle
- prendre soin de sa santé physique

Résilience et antifragilité

Nassim Nicholas Taleb, auteur de l'ouvrage "The Black Swan", développe le concept d'antifragilité, une capacité à aller encore plus loin que la résilience.

L'antifragilité consiste à augmenter sa robustesse grâce aux difficultés. Par exemple, une personne ayant subi un échec en prise de parole en public va en profiter pour identifier ses erreurs, les corriger et s'améliorer. Cette démarche d'amélioration continue entre dans le cadre de l'antifragilité selon Nassim Nicholas Taleb. Dans ce cas, l'antifragilité apporte une dimension supplémentaire à la résilience.

Le saviez-vous ? :

La résilience est notre capacité à rebondir face à un échec et à une difficulté.

Voici les 7 ingrédients de la résilience selon Dr. Karen Reivich, Ph.D.⁴

- 1- La gestion des émotions
- 2- Le contrôle des impulsions (ou le contrôle inhibiteur)
- 3- L'optimisme réaliste
- 4- La flexibilité cognitive
- 5- La confiance et l'estime de soi
- 6- L'empathie
- 7- La sortie de zone de confort

2.1 PRENDRE SOIN DE SOI

“Notre corps est la barque qui nous portera jusqu'à l'autre rive de l'océan de la vie. Il faut en prendre soin.”

– Swami Vivekananda

Faire preuve de résilience vous demandera de puiser dans vos ressources, dans votre force de volonté. Par exemple, si vous devez rebondir suite à la “non-atteinte” d'un objectif (une formulation plus positive d'un “échec”), vous serez amené à faire des choses que vous n'aimez pas forcément. C'est en ce sens que vous allez puiser de l'énergie dans votre force de volonté, cette ressource vous permettant de “faire les choses que l'on n'a pas envie de faire”, ou vous permettant de prendre des décisions. Cependant, contrairement à la motivation qui peut-être infinie, la force de volonté est un stock d'énergie épuisable. Il est donc important de gérer ce stock de deux manières complémentaires :

- en l'économisant,
- en le remplissant.

Vous pouvez donc comprendre l'importance de prendre soin de vous dans votre globalité afin de “remplir” votre stock de volonté.

Ce soin que vous vous apportez vous permet d'être plus endurant et solide lorsqu'une difficulté ou un imprévu surgit dans votre vie.

Vous allez me dire, “mais comment se fait-il que des survivants des camps de concentration dans une situation de mal-être extrême, ont pu être résilientes ?”. A cela je vous dirais qu'elles ont réussi à se créer une santé mentale forte pour compenser les autres piliers physiques et

émotionnels, sachant que ces trois sphères s'influencent les unes les autres. Nous pouvons également le voir avec Nelson Mandela et Roger Mc Gowen qui ont réussi à créer du sens pour maintenir leur bien-être mental malgré les difficultés liées à leur emprisonnement.

Prenons un exemple pour illustrer de manière plus concrète l'importance de prendre soin de soi. Imaginez que vous sortez d'une cure dans un spa d'une semaine. Grâce aux massages, aux séances de relaxation, au sauna, etc. vous vous sentez parfaitement détendu et rempli d'énergie. Vous reprenez le travail du bon pied et, vous apprenez que le projet sur lequel vous avez travaillé pendant plusieurs mois est rempli d'erreurs et de problèmes. Je suis sûr que vous aurez plus d'énergie et de force de volonté pour rebondir après une semaine de cure dans un spa que si vous avez enchaîné les nuits courtes, les cafés et de la "malbouffe". Prendre soin de soi est important pour développer son niveau de résilience.

L'étape #1 présentée dans cet ouvrage consistera à développer les bons réflexes pour cultiver une bonne santé physique, mentale et émotionnelle. Certains outils présentés ici sont issus de la formation "Autodiscipline et Bonheur Intérieur Brut" que j'ai pu co-créer sur PassiondApprendre.com.

2.2 PERSÉVÉRER, GRANDIR ET ÊTRE HEUREUX

*"La persévérance, c'est ce qui rend l'impossible possible,
le possible probable et le probable réalisé."*

– Léon Trotsky

Selon les études menées par Angela Duckworth (partagées dans son ouvrage "Grit") et celles de Emma Seppälä, les épreuves de la vie auraient un rôle prépondérant dans la construction durable du bonheur d'une personne. C'est grâce au sentiment de dépassement et du plaisir lié au défi relevé que de nombreuses personnes arrivent à s'épanouir. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles la course à pied ou la randonnée sont deux activités si populaires au niveau mondial.

Comme le disait Nietzsche, ce qui ne tue pas rend plus fort. Cette attitude "challenge accepted" (défi accepté) face à une difficulté permet de transformer une situation désagréable et douloureuse en objectif stimulant. C'est ce qui permet entre autre de transcender la difficulté, de la transformer.

La compétence résilience repose donc à la fois sur un niveau de bien-être global et sur un état d'esprit permettant de choisir son attitude face à l'adversité. L'étape #2 présentée dans ce livre vous donnera des clés sur comment choisir l'état d'esprit approprié pour être plus résilient.

Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends

Cette citation de Nelson Mandela est devenue un vrai mantra pour moi. C'est ce qui me permet de me construire un état d'esprit d'apprenant en me disant que, quelque soit le résultat, j'en ressortirai à minima gagnant en expérience et en connaissance. Les échecs sont devenus ainsi une partie intégrante de mon processus d'apprentissage, c'est ce qui m'aide également à oser de nouvelles choses même si le risque (mesuré) est présent.

C'est ce que vous verrez dans l'étape #3 du livre.

L'importance du passage à l'action

*"Les volontés faibles se traduisent par des discours ; les
volontés fortes par des actes."*

– Gustave Le Bon

La résilience ne s'arrête pas à la "digestion" de la difficulté, ce n'est que le début du rebond. Le rebond se réalise pleinement dans le passage à l'action. C'est la raison pour laquelle la prise de décision (vue dans l'étape #4) et l'implémentation (étape #5) font partie des soft skills indispensables à cultiver pour être plus résilient et heureux au quotidien.

Et cela fonctionne surtout si cette pratique perdure, car si vous cultivez ces éléments que de temps en temps, vous n'en tirerez pas autant de bénéfices. Il existe un vrai effet cumulé en terme de développement de soft skills liées à la résilience à travers ces 5 étapes répétées dans le temps, débouchant ainsi sur la dernière étape #6 qui vous transmettra des outils concrets sur comment rendre durable toute cette démarche.

Interview de Claire Judith Zysman Youlou

Claire Judith Zysman Youlou est praticienne de massage « Hypnose » et experte en langage émotionnel.

La résilience est la force intérieure que nous avons tous au fond de nous pour continuer d'avancer et d'aller de l'avant, même quand la situation est difficile. C'est également une accumulation d'échecs et d'épreuves que l'on transforme.

Pour moi la résilience c'est comme le processus de création d'une perle : sa création naît de l'élimination d'une impureté. Quand un corps étranger entre dans sa coquille, l'huître va enclencher un processus d'autodéfense consistant à envelopper cet intrus par de l'aragonite, créant ainsi la perle.

Ce sont les événements extérieurs qui nous poussent à puiser dans nos ressources intérieures pour créer une nouvelle situation plus belle et agréable.

De ce fait, la résilience nous permet de grandir et d'évoluer grâce aux épreuves à partir du moment où :

- on accepte la situation telle qu'elle est (et ne pas tomber dans un optimisme extrême nous faisant tomber dans une forme de déni)
- on donne du sens à ce qu'il se passe pour mieux le laisser partir
- on apprend de l'évènement pour créer une nouvelle situation
- on va de l'avant en passant à l'action

De cette manière on peut développer sa sagesse, à savoir la connaissance issue de l'expérience. Il est important de laisser cet événement partir pour laisser de la place à de la nouveauté.

Il s'agit d'une vraie compétence que l'on peut développer, et c'est souvent la vie qui nous pousse à le faire en nous donnant des défis à relever.

*"Il y a une fissure, une fissure dans tout. Comme ça,
la lumière peut y rentrer"*

– Léonard Cohen

3 ETAPE #1 : SE PRÉPARER

"Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation."

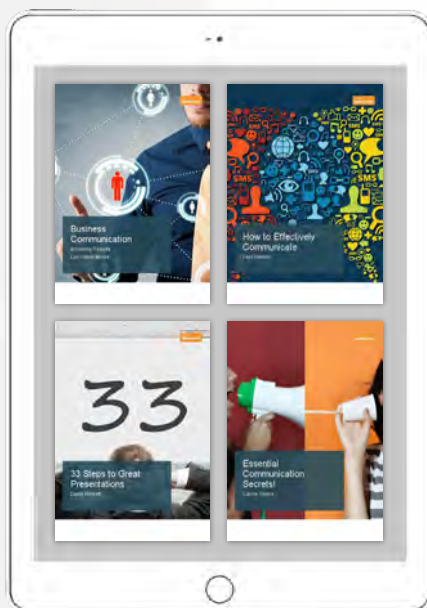
– Arthur Ashe

Comme me l'explique mon ami Eric Alard, coach olympique et conférencier, c'est la préparation qui permet la performance. C'est également la préparation qui permet de mieux faire face à un problème ou à une difficulté.

La préparation touche à plusieurs niveaux :

- la préparation de soi-même,
- la préparation de son environnement,
- la préparation de ses actions.

Dans cette partie, vous découvrirez des techniques et des stratégies que j'ai pu mettre en place dans le cadre de mes préparations, et notamment celles pour le championnat du monde de Mind Mapping.



Discover our eBooks on
Communication Skills
and hundreds more

[Download now](#)

bookboon

3.1 DÉVELOPPER SON ENDURANCE

“Là où il y a une volonté, il y a un chemin.”

– Lénine

Nous sommes le 21 octobre 2018, je discute avec mon associé Nicolas Lisiak.

- “Est-ce que tu penses que je devrais y participer ?”.
- “Oui vas-y lance-toi ! Ca à ton tours cette année !”, me répond-il.
- “OK je prends mes billets mes billets d’avion pour la Chine.”

C’est ainsi que je me suis lancé dans l’aventure des championnats du monde de Mind Mapping et de Lecture Rapide. Mes billets étaient pris, mon inscription validée, maintenant j’avais 6 semaines pour me préparer pour “performer”. Une vraie course contre la montre dans laquelle il fallait que je développe des compétences précises pour y arriver, telles que :

- ma rigueur et autodiscipline (pour m’entraîner avec régularité),
- mon endurance (pour pouvoir tenir sur la durée sans m’épuiser),
- ma vivacité d’esprit (il faut pouvoir capter rapidement les informations et prendre des décisions dans l’instant).

Cette réflexion m’a d’ailleurs fait prendre conscience d’un processus que j’ai naturellement développé en moi pour relever n’importe quel défi avec résilience.

La méthode simple pour relever n’importe quel défi

Voici la méthode que je me suis créée pour atteindre n’importe quel objectif :

- 1) Je définis et clarifie l’objectif que je dois atteindre (ici pour la lecture rapide, lire un roman de 300 pages en une heure d’ici le 11 décembre 2018)
- 2) J’identifie les compétences et les ressources dont j’ai besoin pour y arriver (notamment de l’endurance pour que je sois en mesure de lire d’une traite un livre en entier).
- 3) Je me crée un programme d’entraînement pour développer cette compétence sur trois niveaux : mental, physique et émotionnel.
- 4) J’agis de manière récurrente et dans la durée.
- 5) J’analyse mes résultats pour m’améliorer en continue.

Comment ai-je développer mon autodiscipline, mon endurance et ma vivacité d'esprit ?

Je me suis créé des rituels matinaux.

Qu'est ce qu'un rituel matinal ?

Un rituel matinal est un processus que l'on crée pour réaliser des actions tous les matins nous aidant à nous améliorer sur plus pans de notre vie.

Pour ma part, je me suis créé plusieurs rituels matinaux que j'utilise selon les différentes situations de ma vie. Voici un exemple de rituel qui intègre la dimension de développement de mon endurance. Ce rituel a pour objectif de m'aider à développer la persévérance et la résilience nécessaire pour atteindre des objectifs à long terme.

1. Je bois un verre d'eau tiède avec du jus de citron.
2. 15 minutes de yoga.
3. 5 minutes de gainage.
4. 5 minutes de cohérence cardiaque
5. 5 minutes pour définir mes objectifs pour la journée et la visualiser
6. 15 minutes d'entraînement à la Lecture Rapide et au Mind Mapping

Voici les exercices que j'ai réalisé pour développer mon endurance sur ces trois niveaux :

- *Physique : le gainage*
- *Mental : lire le plus vite et le plus longtemps possible*
- *Emotionnel : la cohérence cardiaque pour mieux gérer son stress*

En 45 minutes, je m'assure d'entraîner les aspects les plus importants que je souhaite développer sur moi-même, et ce tous les matins. En plus de m'entraîner à être plus endurant physiquement, mentalement et émotionnellement grâce à ces exercices, ce rituel me permet de développer une autre compétence très importante : l'autodiscipline.

D'autant plus que je pratique ce rituel au minimum 30 jours consécutifs sans interruption.

Pourquoi parler d'endurance dans le cadre d'un ouvrage sur la résilience ?

Car la résilience repose en grande partie sur notre endurance, à savoir notre capacité à "endurer". Cette endurance n'est pas que physique (comme la capacité à endurer 42km durant un marathon), elle est aussi mentale et émotionnelle.

Je vous recommande donc de vous amuser vous aussi à vous créer un rituel matinal vous permettant de développer votre endurance et d'autres compétences que vous aimeriez développer chez vous.

Exercice pratique

Créez vous une routine matinale pour muscler votre endurance.

Pour cela, identifiez :

- un exercice pour muscler votre endurance physique,
- un exercice pour muscler votre endurance mentale,
- un exercice pour muscler votre endurance émotionnelle,

Vous pouvez facilement trouver ces exercices sur internet en recherchant sur Google ou sur Youtube avec les requêtes suivantes "développer son endurance physique", "améliorer sa concentration", "exercice de gestion des émotions".

Ensuite, créez une "procédure" à suivre rigoureusement tous les matins. Faites en sorte qu'elle soit courte et efficace et repose sur 3 ou 4 étapes maximum pour démarrer.

Suivez cette procédure tous les matins au réveil pendant 30 jours minimum.

Observez comment votre endurance et votre autodiscipline s'améliorent. Vous vous surprendrez !

Grâce à cette nouvelle habitude que vous vous êtes créée, vous verrez que naturellement votre hygiène de vie s'améliorera et que vous serez plus à même de réagir efficacement et sereinement en cas de problème (et donc de devenir plus résilient).

D'ailleurs, l'hygiène de vie possède plusieurs composantes telles que vos comportements, vos habitudes, votre alimentation ou votre environnement social. Et ces composantes ont un effet bien plus grand que l'on pourrait penser...

3.2 ACTIVER L'ÉPIGÉNÉTIQUE POSITIVE

Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin.

– Proverbe africain

En plus de pouvoir se reposer sur ses ressources intérieures pour devenir plus résilient face aux difficultés et aux échecs, sur quels éléments pouvez-vous vous reposer ?

Généralement, votre entourage peut être une grande source de soutien dans ces cas. Et si votre entourage ne vous soutient pas forcément dans vos initiatives ou vos épreuves (ce qui peut être le cas parfois pour les personnes qui décident de quitter un emploi salarié pour se lancer à leur compte par exemple), alors créez-vous un entourage dédié pour cela !

Napoleon Hill dans ses ouvrages⁵ parle d'un puissant concept en la matière : celui du "mastermind". Un mastermind est un groupe d'individus se rassemblant pour s'entraider et avancer sur un objectif en commun. L'idée est que chaque individu puisse grandir et progresser grâce à l'effet d'émulation du groupe.

Lors de mes 4 premières années d'entrepreneuriat, je travaillais seul. Je croyais au mythe du "self-made man" que l'on peut voir circuler en masse dans notre société occidentale. Cependant, je n'avançais pas vraiment, je survivais. J'étais limité et surtout je m'épuisais rapidement, car je me sentais seul.

Jusqu'au jour où j'ai commencé à travailler avec des associés et partenaires, comme Nicolas Lisiak par exemple. Grâce à la création d'une équipe, j'ai pu m'énergiser pour avancer avec plus d'entrain et d'endurance. Tout a changé !

J'ai alors découvert par la suite que ce phénomène s'explique scientifiquement grâce à ce que l'on appelle l'épigénétique. Le scientifique Joël de Rosnay ⁶en parle régulièrement dans les médias et c'est une vraie révolution !

L'idée se cachant derrière ce mot "épigénétique" repose sur plusieurs principes :

- 1) Seuls 2% de nos gènes ne s'expriment dans notre ADN.
- 2) L'expression de nos gènes est influencée par notre environnement, nos comportements et nos relations.
- 3) Nous pouvons influencer l'expression de nos gènes.

Le saviez-vous ? :

Selon Joël de Rosnay dans son interview⁷, l'épigénétique est un programme influant l'expression de nos gènes reposant sur trois piliers :

- Nos comportements
- Notre environnement
- Notre hygiène de vie

Seuls 2% des gènes sont exprimés dans l'ADN, 98% des autres font parti de l'épigénome, les gènes qui contrôlent l'expression des gènes. D'où l'importance de faire attention à ses comportements, à son environnement et à notre hygiène de vie.

Cette expression des gènes est régulée par un système biochimique intérieur impulsé par les trois piliers cités ci-dessus.

Pourquoi parler d'épigénétique "positive" ?

Car s'il est possible d'influencer l'expression des gènes, nous pouvons le faire à notre détriment (et donc de manière négative) ou pour notre bien (et donc de manière positive). Par exemple, être constamment anxieux génère du stress, ce qui provoque des maladies et des cancers. A contrario, méditer et cultiver une belle hygiène mentale et émotionnelle va contribuer à une bonne santé physique.

C'est la raison pour laquelle je porte une grande attention à mon état d'esprit, à mon environnement de vie et aux personnes que je côtoie, car tout cela a une influence directe sur ma santé et l'expression de mes gènes.

Exercice pratique

Mon rituel du matin est ma manière de cultiver mon épigénétique positive. Vous pouvez vous aussi le tester et ensuite de trouver votre propre rituel matinal :

- bullet proof coffee (un espresso avec une demie-cuillère à café d'huile de coco pour bien nourrir le cerveau)
- un smoothie avec des légumes et des fruits
- du yoga pour travailler la mobilité et la souplesse de mon corps
- de la visualisation pour préparer mon corps avant la journée
- de la méditation pour apaiser mon esprit
- formuler mes trois objectifs importants de la journée pour une bonne productivité
- de la lecture pour entraîner mon cerveau

Cette routine me permet de bien démarrer ma journée et de choisir les comportements et les actions les plus saines pour activer l'épigénétique positive.

3.3 ANTICIPER, ANTICIPER, ANTICIPER

"La meilleure façon de prédire l'avenir, c'est de le créer."

– Peter Drucker

Je me rappellerai toujours de cette interview⁸. C'était en 2013 à Montparnasse. Nous avions une équipe de tournage avec un fond verre et deux caméras. Du travail de pro. Michel Meunier, entrepreneur et président du CJD France à l'époque (Centre des Jeunes Dirigeants) arrive pour l'interview que je vais mener.

Tout se passe très bien, et j'arrive à la dernière question "quels seraient vos trois conseils pour un entrepreneur qui souhaite se lancer ?". Il me regarde avec une grande intensité, et les quelques secondes qui s'écoulent ressemblent à des minutes sous l'effet de mon impatience. Il me répond enfin "anticiper, anticiper, anticiper". Voici les trois conseils qu'il donnerait à un entrepreneur. Sur l'instant, j'étais très surpris et frustré. Mais finalement, je me rends compte à quel point ce conseil paraissant simple au premier abord est indispensable pour tout le monde.

C'est l'anticipation qui permet d'identifier les différents scénarios d'un projet et donc de s'y préparer. En visualisant les différents scénarios, il devient alors possible de les simuler. Et comme le dit Eric Alard, la performance est la répétition de ce qui a été fait à l'entraînement, les simulations donc.

La préparation des différents scénarios apportent plusieurs bénéfices :

- elle permet de nous rassurer en transformant l'inconnu en connu (et donc d'augmenter notre confiance en soi),
- elle permet d'anticiper les solutions à apporter en cas de problème (les plans B),
- elle prépare le cerveau à travers une simulation pour être plus performant dans la vie réelle.

Certaines personnes préfèrent ne pas anticiper de scénarios pour éviter le stress que cela génère. Je comprends ce point de vue, mais personnellement je préfère vivre le stress dans une simulation et trouver des solutions en amont, que de vivre le stress en situation réelle et me sentir dépourvu de solutions.

Je vous recommande de tester par vous-même les deux approches et de choisir celle qui vous convient le mieux.

4 ETAPE #2 : DIGÉRER

*"L'optimiste pense qu'une nuit est entourée de deux jours,
le pessimiste qu'un jour est entouré de deux nuits."*

– Francis Picabia

L'optimisme doit être pragmatique, sinon il est aveugle et déni. Comment s'assurer de ne pas tomber dans ce piège du "suroptimisme" aveuglant ? En s'assurant de digérer l'évènement avant de passer à la suite.

Dans cette étape, vous découvrirez des techniques et astuces pour mieux intégrer les difficultés et rebondir par la suite.

4.1 ACCUEILLIR MÊME SI C'EST DIFFICILE

"Notre vie ne vaut que ce qu'elle nous a coûté d'efforts."

– François Mauriac

Accueillir un échec, une mauvaise nouvelle ou une situation stressante est difficile. Comment faire pour ne pas se laisser emporter par les émotions et perdre nos moyens pour rebondir ?

Un outil que je trouve puissant pour ce type d'évènement est le "journaling". Cette discipline consistant à tenir un journal nous aide à prendre de la hauteur face aux évènements, nous permettant de mieux analyser la situation et soi-même grâce à la prise de recul du papier.

Lorsque j'écris sur la situation, je ne suis plus uniquement dans la situation, je suis aussi en train de l'observer et de l'analyser. Ce qui la rend moins difficile à accepter et donc à accueillir.

Voici ce que vous pouvez rédiger dans votre journal pour mieux accueillir cet évènement difficile :

- Nommez les émotions que vous vivez face à cette situation (comme de la colère, de la tristesse, de la peur, etc.).
- Décrivez votre manière de vivre la situation, votre comportement (comme hurler, s'isoler, marcher seul, ...).
- Observez ensuite les faits et décrivez les avec le plus d'objectivité possible.

Ces trois étapes inspirées de la communication non violente vous permettront d'intégrer la situation en trois dimensions : la dimension émotionnelle, la dimension comportementale et la dimension factuelle.

Une fois cet accueil fait, il sera plus facile de gérer vos émotions. Et vice versa, il sera peut-être plus simple pour vous de faire cet exercice de journaling en gérant vos émotions en amont. Chacun est différent, et c'est la raison pour laquelle je vous invite à travers cet ouvrage à tester les techniques avec un regard critique pour voir ce qui fonctionne pour vous (nous sommes tous différents, surtout au regard de nos réactions face à la difficulté).

4.2 GÉRER SES ÉMOTIONS

"C'est lorsqu'on est au fond du puits que l'on aperçoit le mieux les étoiles."

– Proverbe grec



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

[Download now](#)

bookboon

Il existe des techniques ancestrales, venues notamment d'Asie, nous aidant à mieux gérer nos émotions et notre stress au long terme. Ces techniques sont souvent issues de deux disciplines très liées :

- le yoga (la science et l'art d'unifier le corps et l'esprit),
- le pranayama (une pratique liée à des exercices de respiration).

Pour ma part, je pratique tous les jours ces deux disciplines et elles m'aident considérablement à gérer mes émotions et mon énergie.

Mais avant de vous lancer dans ces disciplines, je vous invite à pratiquer un exercice de respiration très accessible : la cohérence cardiaque (cette discipline a été très bien documentée par le docteur David O'Hare).

Cet exercice consiste à respirer en suivant le mouvement d'une balle sur une vidéo (vous pouvez facilement en trouver sur Youtube en tapant la requête "cohérence cardiaque" dans le moteur de recherche du site).

L'objectif consiste à suivre la balle des yeux et d'inspirer consciemment quand elle monte, et d'expirer consciemment quand elle descend. Le docteur David O'Hare vous recommande de réaliser cet exercice 3 fois par jour, tous les jours sans interruption pendant 365 jours (des sessions de 5 min). Vous devriez en ressentir les bénéfices en termes de bien-être et de présence dès la première semaine.

Cette pratique, au delà de muscler votre autodiscipline, vous permet également d'être plus résilient car plus stable émotionnellement à long terme. Néanmoins, que faire lorsqu'une crise apparaît et qu'il n'est pas possible de regarder une vidéo de cohérence cardiaque à ce moment là ?

Gérer ses émotions en situation de crise

Pour ma part, la première chose que je fais, c'est une longue et profonde inspiration. C'est le premier réflexe que j'adopte pour calmer mon esprit et l'émotion vécue sur le moment. Oui, lorsqu'une personne vous énerve par exemple, et que vous voulez vous contrôler, un des réflexes naturels consiste à souffler. Ce réflexe a du sens, car il apaise le système parasympathique, celui qui génère du stress à travers de l'adrénaline et du cortisol.

Donc première chose à faire, est de souffler profondément et longuement. Et de le répéter deux ou trois fois si nécessaire afin de ne pas tomber dans la spirale de la réaction émotionnelle non contrôlée.

Après ces expirations calmantes, vous pourrez alors choisir le bon comportement à adopter, celui qui va aider à améliorer la situation plutôt que de l'envenimer.

Par exemple, si vous sentez un stress monter lors d'une prise de parole en public, paniquer ne vous aidera pas dans cette situation. En revanche, garder son sang froid et continuer à partager son message oui. Donc après avoir soufflé, vous aurez plus de moyens pour réfléchir et rebondir.

C'est en quelques sortes un réflexe pour prendre du recul sur sa réaction pour se mettre en mode proaction, ce qui est beaucoup plus constructif et porteur pour tout le monde.

4.3 SAVOIR PRENDRE DU RECU

"L'avenir ne se prévoit pas, il se prépare."

– Maurice Blondel

Comme nous l'avons vu précédemment, le journaling est une bonne technique pour prendre du recul ou de la hauteur sur une situation et ses émotions. Mais ce n'est pas la seule technique. Avez-vous déjà entendu cette phrase "il faut relativiser". Si parfois elle peut nous agacer, elle est néanmoins très utile pour prendre du recul et notamment se rendre compte de la chance que l'on a tous les jours. Nous perdons de vue cette chance lorsque nous faisons face aux petits soucis du quotidien. Que faire pour ne pas se laisser emporter par cette vision pessimiste et reconnecter avec son optimisme ? S'abreuver d'histoires inspirantes de personnes qui ont vécu des épisodes vraiment difficiles dans leur vie et qui ont réussi à en faire une force pour s'en sortir, et briller.

Un exemple m'a beaucoup marqué, celle que partage Dr. Jane Goodall⁹. Une personne au Cambodge a perdu une jambe et un bras à cause d'une mine. Or, non seulement cette personne ne s'est pas laissée abattre par cette tragédie, mais en plus elle a décidé de s'élever encore plus haut de relever un défi incroyable : courir le Marathon des Sables, la course d'endurance la plus difficile au monde. Même en ayant toutes mes capacités physiques et mentales, je ne suis à l'heure actuelle pas capable de relever un tel défi. Ces histoires imposent l'humilité et nous permettent de prendre du recul face aux difficultés que nous pouvons rencontrer dans la vie de tous les jours.

N'hésitez pas à regarder des vidéos de conférences sur TED.com pour vous inspirer régulièrement. Un "drame" peut être tout à fait relatif face à un autre.

Exercice pratique

Le stoïcisme est une philosophie permettant de mieux vivre les difficultés grâce à la raison. Cette philosophie et cet entraînement mental consistent à mieux gérer ses émotions et à régulièrement sortir de sa zone de confort pour être plus résilient.

Voici trois exercices proposés par les plus grands penseurs de ce courant philosophique : Epictète, Marc Aurèle et Sénèque.

- 1- Faire un zoom arrière. Prenez du recul en visualisant la scène et vous-même de plus en plus haut et de plus en plus loin, comme si vous étiez sur Google Maps et que vous faisiez "Zoom Out". Cet exercice vous permet de prendre de la hauteur face à une situation difficile.
- 2- Visualisez-vous régulièrement dans des situations difficiles. Imaginez le "pire". Pourquoi ? Pour deux raisons : la première est de vous rendre compte que même dans le scénario du pire il est possible de trouver du positif. La deuxième est de prendre conscience de tout ce que vous avez aujourd'hui et de pratiquer de la gratitude pour cela.
- 3- Se mettre régulièrement en situation d'inconfort pour être prêt à faire face aux imprévus. Vous pouvez par exemple prendre des douches froides, relever des défis régulièrement ou vous mettre en situation d'inconfort matérielle également.

Ces différents exercices ont aidé ces grands personnages historiques à avoir un mental plus solide et une gestion des émotions plus efficaces. Je pense que cela devrait donc vous aider aussi.¹⁰

5 ETAPE #3 : APPRENDRE

"J'étais trop inquiète pour les notes et j'aurais dû être plus inquiète à propos de l'apprentissage."

– Michelle Obama

Je n'ai pas été fait pour la prise de parole en public. J'ai depuis tout petit été plutôt discret, voire effacé. Pourtant, en école de commerce, il m'a fallu prendre la parole devant ma classe et mes professeurs pour présenter des projets de groupe.

C'était une énorme sortie de confort pour moi. Mais une part de moi aimait ce défi. "C'était vraiment pas terrible sur ce coup là, je pense que tu les as endormi... Mais tu feras mieux la prochaine fois". Voici ce à quoi ressemblait mon discours intérieur à mes débuts. Et si la première partie était terrible pour ma confiance et mon estime de moi, la deuxième partie de cette phrase était très précieuse "tu feras mieux la prochaine fois".

La question était donc "comment mieux faire ?". Et c'est alors que j'ai décidé de faire des vidéos pour que je puisse voir moi-même là où je pouvais m'améliorer. J'ai alors compris l'importance de toujours chercher à s'améliorer et à apprendre, c'est selon moi la meilleure stratégie pour rebondir après une contre-performance, voire un échec.

C'est ce qui m'a permis d'avoir le courage de continuer d'avancer quand l'audace n'a pas payé.

5.1 "JE NE PERDS JAMAIS, SOIT JE GAGNE, SOIT J'APPRENDS"

Cette citation de Nelson Mandela est devenu un mantra pour moi. Dès que je fais face à un échec, je me répète cette phrase jusqu'à ce que j'arrive à extraire de la situation un enseignement ou un nouveau défi à relever. Ce changement d'attitude est très puissant car il m'évite de tomber dans la spirale descendante de la défaite et me met dans une spirale montante de l'espoir.

Cela me fait penser à une anecdote. Un jour, un client m'a commandé deux conférences pour ses équipes sur le thème des Soft Skills. Je suis ravi car c'est vraiment un sujet qui me passionne et sur lequel j'ai plein de choses à dire. Je prépare ma présentation, je m'entraîne et me prépare mentalement à être au top de ma forme pour cette prestation.

Mais deux semaines avant mon intervention, mon client me contacte pour m'annoncer qu'une des interventions doit être annulée. Mince ! Mais avant de tomber dans le défaitisme, voire pire, la victimisation, je décide tout de suite de me répéter le mantra "Je ne perds jamais,

soit je gagne, soit j'apprends". Et bingo, une idée surgit : je vais en profiter pour créer un atelier sur les Soft Skills et comment elles m'ont aidé à devenir champion du monde de Mind Mapping.

J'ai alors décidé de transformer cet imprévu en défi (et donc en opportunité). Je n'ai pas eu le temps de déprimer car je suis reparti directement dans une autre direction, une direction orientée action plutôt que lamentation.

Tout cela pour vous dire que si vous faites face à un imprévu ou à un échec, essayez l'une de ces deux options :

- changez de direction vers un nouveau défi motivant à relever,
- cherchez l'enseignement caché de la situation pour le mettre en application.

Cela peut paraître simpliste et pourtant oui, c'est simple, cela repose sur une décision et une intention. Si vous avez la ferme intention de rebondir et de ne pas vous laisser abattre, cela marchera.

Maintenant comment faire pour apprendre d'un échec et en profiter pour progresser.

5.2 FAIRE UN AUTODIAGNOSTIC

Nassim Nicholas Taleb¹¹ partage avec nous l'importance d'être "antifragile" dans un mode chaotique comme celui dans lequel nous vivons aujourd'hui.

Selon l'auteur, notre monde est fortement imprévisible et rempli de surprises. Il est devenu impossible au XXIème siècle de "jouer la sécurité". C'est à dire que ne pas prendre de risques ne vous protège pas du risque. Donc autant le faire consciemment et de manière mesurée que de le faire passivement et de manière inconsidérée.

Cette attitude nous invite donc à sortir de notre zone de confort et de nous rendre vulnérable face à l'échec et aux erreurs. Mais si vous avez l'esprit de la résilience, vous allez vous en sortir, car vous aurez la flexibilité mentale et émotionnelle pour rebondir. Une balle en caoutchouc rebondit quand elle tombe, pas la balle de pétanque.

Mais qu'est ce qu'être antifragile ? Comme expliqué plus tôt dans l'ouvrage, être antifragile, c'est se mettre en situation de fragilité mesurée pour progresser, se renforcer et grandir. Par exemple, prendre la parole devant un public en testant pour la première fois la technique du storytelling permet à la personne d'avoir les feedbacks pour s'améliorer sur ce point. Elle aura vécu l'expérience du storytelling une première fois, ce qui rendra la seconde fois plus simple et avec l'opportunité de s'améliorer grâce aux feedbacks.

Comment se mettre en situation d'antifragilité mesurée ?

- 1) Identifiez un défi accessible à relever avec l'intention de vous améliorer pour les prochaines fois.
- 2) Fixez une échéance pour relever ce défi et de préférence dans un cadre de bienveillance.
- 3) Relevez le défi en faisant de votre mieux.
- 4) Une fois l'épreuve passée, réfléchissez sur ce qui a bien fonctionné, sur ce qui n'a pas fonctionné et sur ce que vous pourrez essayer de nouveau pour la prochaine fois.
- 5) Notez dans votre agenda le prochain défi vous permettant de supprimer ce qui n'a pas fonctionné, de conserver ce qui a marché et d'intégrer des nouveautés.

Pour ma part, cette démarche d'antifragilité fonctionne uniquement s'il y a mise en pratique et passage à l'action. C'est la raison pour laquelle c'est très important pour moi de noter dans mon agenda les actions à mettre en place après avoir appris d'un défi relevé.

C'est aussi cette démarche qui permet de cultiver sa sagesse personnelle, car la sagesse est l'apprentissage par l'expérience. C'est aussi ce que l'on appelle l'autodidaxie : la capacité à apprendre par soi-même. L'autodidaxie n'est possible que dans cette dynamique d'antifragilité, car l'apprentissage se fait réellement par l'action dans ce cas de figure.

Conseils du fondateur de Starbuck¹² Howard Shultz

Après avoir suivi le parcours inspirant de cet entrepreneur, voici les messages forts que je retiens de cet autodidacte.

C'est normal d'avoir des doutes sur le chemin, mais ne doutez pas de vous-même. Vous pouvez douter des résultats que vous allez obtenir, mais pas de votre capacité à les atteindre. Tout est possible dans notre société aujourd'hui, notamment grâce aux NTIC (Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication). Prenez des risques calculés et lancez-vous pour ne pas avoir de regrets ! C'est ce qu'il a fait, son empire mondial ne s'est pas construit en un jour, mais en de nombreuses années d'efforts et de "Test & Learn" (tester et apprendre) et à être à l'écoute de son environnement.

5.3 DEMANDER ET RECEVOIR DES FEEDBACKS

*“Bien se tirer d'affaire, c'est être capable de se construire
une base solide avec les pierres que les autres nous jettent.”*

– Steve Jobs

S'entraîner à être critique (constructif) avec soi-même est une compétence importante à développer pour pouvoir être à la fois résilient et autodidacte.

Cependant cette pratique peut avoir des limites : nous ne sommes pas toujours la personne la mieux placée pour voir nos forces et nos points à améliorer. J'ai d'ailleurs une anecdote là dessus.

C'était en 2018, nous organisons pour notre équipe de coachs en apprentissage efficace un séminaire de formation sur la connaissance de soi et l'entrepreneuriat. L'atelier était animé par un ami formateur, Nicolas Pène, qui proposa un exercice de connaissance de soi : dites à Jérôme ses principales forces selon vous. J'étais très surpris, je ne m'attendais pas à être pris comme “cobaye” pour mon équipe. Mais finalement, c'était un superbe cadeau. J'ai découvert grâce à ça une force que je ne voyais pas en moi : la capacité à structurer et organiser. Or, depuis que j'ai pris conscience de cette force, je capitalise dessus pour tout ce que je fais. Et si je fais face à une situation demandant de la résilience, je vais dans un premier temps me reposer sur mes forces pour rebondir (ce qui est plus efficace que de se reposer sur ses points d'amélioration). Donc s'il y a un problème à résoudre ou un échec à dépasser, je structure des actions et une stratégie pour aller de l'avant.

D'où l'importance de mieux se connaître et d'utiliser son entourage pour cela !

Exercice pratique

Découvrez vos forces grâce à votre entourage. Pour cela, suivez la procédure suivante :

- 1) Identifiez 5 personnes minimum incluant vos collègues et vos amis.
- 2) Contactez les en leur posant les 3 questions suivantes :
“En quoi suis-je meilleur que la moyenne selon toi ?”
“Si tu devais me décrire un seul mot, ce serait lequel ?”
“Quelle a été ma plus belle réussite selon toi ?”.
- 3) Analysez les réponses obtenues et identifiez vos 3 plus grandes forces qui sont ressorties de ces questions.
- 4) Utilisez les le plus souvent possible, c'est votre zone d'excellence !

Demandez des feedbacks !

Il s'agit ci-dessus d'un exemple pour mieux vous connaître et vous pouvez extrapoler cette pratique à des situations spécifiques pour obtenir des feedbacks venant de l'extérieur. L'association internationale "The Toastmasters" est très douée pour ça avec un système d'évaluation des prises de parole en public très complet. Il intègre notamment les éléments suivants :

- ce que la personne observe (retour objectif),
- ce que la personne ressent et pense (retour subjectif),
- les axes d'amélioration (pour un passage à l'action).

Vous pouvez vous inspirer de ce système pour demander des retours des autres sur vos prestations (qu'elles soient orales ou autre).

Une des clefs de l'art du feedback repose sur le champ lexical : comme vous pouvez le lire, on ne parle pas de faiblesse ou d'erreur, mais de pistes d'amélioration. C'est important car c'est ce qui permet d'impulser une dynamique positive orientée action plutôt que de générer de la victimisation.

Mon message ici est de toujours demander des feedbacks de la part de vos pairs, vous accéderez ainsi à une intelligence collective vous permettant de progresser bien plus vite que si vous restez seul à penser avec votre seul cerveau. Plusieurs cerveaux valent mieux qu'un !

Pour ma part, c'est comme ça que j'ai réussi à progresser en prise de parole en public pour devenir aujourd'hui conférencier.

6 ETAPE #4 : DÉCIDER

*"Quand le vent souffle fort, certains construisent des murs,
d'autres des moulins à vent"*

– Anonyme

La résilience est un comportement qui se choisit : on choisit de rebondir. La décision fait donc naturellement partie de ce processus.

Décider est un processus un peu plus complexe qu'on ne pourrait le penser. En effet, une décision repose sur :

- une intention claire
- une conviction
- un passage à l'action

En effet, si une décision ne débouche pas sur une action concrète, alors la décision est incomplète.

6.1 DE L'APPRENTISSAGE À L'ACTION

*"Tu me dis, j'oublie. Tu m'enseignes, je me souviens. Tu
m'impliques, j'apprends."*

– Benjamin Franklin

S'il y a bien une chose que j'ai apprise en réalisant des dizaines de synthèses d'ouvrages sur LesIntelligences.com, c'est qu'il est indispensable de mettre en pratique un savoir pour qu'il soit réellement appris.

J'ai ainsi développé une culture générale appliquée, c'est à dire une culture générale utile et utilisée. Pourquoi parler d'apprentissage, d'action et de décision dans un livre sur la résilience ?

Parce que comme vu plus tôt, transformer un échec ou un erreur en apprentissage est une des techniques de rebond les plus puissantes... à condition que ce nouveau savoir soit transformé en action concrète. Oui, car si rien de concret ne débouche de cet apprentissage, alors le nouveau savoir n'est pas expérimenté. Il est donc incomplet.

Et au delà de l'aspect d'apprentissage et de savoir, l'expérience développe la confiance et l'estime de soi. En effet, comme j'en discutais avec un conférencier inspirant, Martin Latulippe, c'est réellement par les actions que la confiance et l'estime de soi sont boostées. Sans action, pas de résultats et pas de progression. Sans progression, pas de sentiment d'avoir avancé et évolué. L'estime et la confiance stagnent donc.

Il est donc impératif d'utiliser les apprentissages que vous récoltez que ce soit par l'expérience, ou bien par les livres. L'action est la base de toute évolution et donc de la résilience. Et cela démarre par une décision, la décision de passer à l'action.

Voici maintenant un outil que j'utilise pour faciliter le passage à l'action.

6.2 QUI ? QUOI ? QUAND ?

"La première qualité du style, c'est la clarté."

– Aristote



Discover our eBooks on
Time Management Skills
and hundreds more

[Download now](#)

bookboon

Quand je travaille en équipe, j'entends souvent ces formules :

- "il faut qu'on..."
- "on devrait..."

A chaque fois que j'entends ça, je pose la même question : "c'est qui on ?". Oui car ce qui est terrible avec cette formulation c'est qu'elle déresponsabilise tout le monde. Ne tombez pas dans ce piège et soyez clair dans vos propos.

Voici pour ma part l'outil que j'utilise à cet effet : "Qui ? Quoi ? Quand ?".

Avec ces trois questions, j'arrive à clarifier une décision et une mise en action. Plutôt que de dire "il faut qu'on appelle le restaurant", je préfère maintenant dire "Je vais appeler le restaurant ce soir", ou bien "Pourras-tu appeler le restaurant ce soir s'il te plaît ?". Je préfère poser une question directe et claire et qu'une décision soit prise dès maintenant. A contrario, si je me mets à formuler une phrase en "on", cela génèrera de l'attente (qui va le faire ?) plutôt que du mouvement et une action.

Il en va de même lorsque vous venez d'apprendre d'une situation difficile. Cela m'est arrivé plusieurs fois dans mon aventure entrepreneuriale d'essuyer des échecs. Il y en a un qui a une empreinte plus forte sur moi aujourd'hui. C'était en 2017. Avec mon associé nous avons décidé de lancer un programme ambitieux de formation et de coaching sur les techniques d'apprentissage efficace. Nous avons tout bien préparé, utilisé toutes les techniques et les outils qui devraient assurer le succès... Nous avons même fait un documentaire en trois volets !

Nous lançons les inscriptions mardi. Toute la journée passe et rien ne se passe... La pression monte, tout fonctionne d'un point de vue technique pourtant. Je dors mal mardi soir, et mercredi arrive. Nous venons de passer le seuil critique des 24h. Une nouvelle journée passe, et toujours rien. 48h, il fallait que nous prenions une décision.

Après un appel court mais intense, nous avons décidé de totalement transformer le produit pour en faire un nouveau, plus adapté aux attentes de nos prospects suite aux feedbacks que nous avons reçus. Décision, action, résultat. Après plusieurs heures de travail acharné pour tout refaire, cela a payé. Heureusement que nous avons accepté l'idée de laisser mourir ce qui ne fonctionnait pas pour laisser naître quelque chose de nouveau !

Dans cette situation, le temps était une ressource critique, et c'est souvent le cas dans une situation de résilience. D'où l'importance de s'entraîner à prendre des décisions rapides et de passer à l'action dans la foulée.

Le “qui - quoi - quand” a joué un rôle crucial pour ce pivot entrepreneurial. Cela fonctionne particulièrement bien en travail d'équipe, mais pas que ! J'utilise cet outil pour me fixer des objectifs personnels même quand je travaille seul. La clef : la prise de rendez-vous.

6.3 PRENDRE DES RENDEZ-VOUS AVEC SOI-MÊME

Une des plus belles rencontres que j'ai pu faire a été celle de Tony Buzan avec qui j'ai pu travailler en août 2018. Et une des choses que j'ai apprises de lui a été l'importance des rendez-vous avec soi-même.

Etant un écrivain prolifique il devait souvent prendre du temps pour lui pour écrire et être créatif. Il marchait avec son agenda papier et notait ses rendez-vous avec lui-même, aussi bien les rendez-vous d'écriture que les restaurants et les moments de natation. Ces moments étaient des moments privilégiés pour lesquels il n'était pas disponible : il était en rendez-vous.

J'ai également appliqué ce principe à moi-même et c'est vrai que cela change beaucoup de choses :

- j'accorde de la valeur à mon temps et à moi-même,
- je développe mon autodiscipline et j'apprends à dire non,
- j'ai une bien meilleure gestion de mon temps (je choisis, je ne subis pas),
- je m'assure de prendre du temps pour moi.

Concrètement, j'utilise Google Calendar et je me bloque des créneaux d'une heure pour des tâches importantes, à la fois du domaine professionnel et du domaine personnel.

Par exemple, les mardis et mercredi soirs de 19h à 21h c'est Kung Fu. Les matin de 7h à 8h, c'est ma routine matinale. Je ne peux donc pas prendre d'autres rendez-vous sur ces créneaux. Et lorsque je suis en période d'écriture d'ouvrages, comme pour celui-ci par exemple, il m'arrive d'être en rendez-vous une journée entière avec moi-même !

En plus de muscler son estime de soi et de mieux gérer son stress grâce à une meilleure organisation personnelle, cette discipline imposée à soi permet aussi de s'assurer de mettre en pratique les savoirs issus de l'expérience. Si par exemple vous avez appris suite à un retour de la part d'un collègue qu'il est bien vu de préparer un support à donner à la fin d'une réunion, notez cette action dans votre agenda “préparer un support” pour la date de la prochaine réunion. Et si aucune réunion n'est prévue pour le moment, choisissez vous-même une échéance, même provisoire, dans votre agenda pour que la décision soit posée. Vous pouvez aussi prendre un rendez-vous avec vous-même pour préparer la trame de votre prochain support, sans que cela ne dépende de la prochaine réunion.

Vous l'aurez compris, l'important est de verbaliser une décision claire, avec une intention de passer à l'action, et de le noter dans votre agenda, qu'il soit papier ou numérique.

7 ETAPE #5 : IMPLÉMENTER

*“En suivant le chemin qui s’appelle plus tard, nous arrivons
sur la place qui s’appelle jamais”*

– Sénèque

Comme précisé dans l’étape précédente, une décision est incomplète si elle n’est pas transformée en action. D’où l’importance d’implémenter ce qui est verbalisé, afin de rester congruent et de nourrir votre confiance et votre estime de vous-même (et donc d’avoir plus de ressources en vous pour être résilient).

Dans cette étape, nous verrons des techniques utilisées en coaching pour simplifier le passage à l’action.

7.1 SAVOIR SE RESPONSABILISER

L’une des techniques que j’utilise le plus souvent avec mes clients est la formulation d’objectif SMART.

SMART est un acronyme pour :

- Spécifique
- Mesurable
- Attractif
- Réaliste
- Temporel

Ainsi, vouloir “devenir meilleur en négociation” n’est pas un objectif SMART :

- Non spécifique : que veut dire “meilleur négociateur” ?
- Non mesurable : comment saurai-je si j’ai atteint mon résultat ?
- Attractif ? : est-ce que cet objectif me motive à me dépasser ?
- Réaliste ? : est-ce que cet objectif est à ma portée par rapport aux contraintes auxquelles je fais face ?
- Non temporel : quand est-ce que je dois atteindre ce résultat ?

Voici a contrario un objectif SMART : Je veux “réaliser 10 ventes d’ici le 30 juin”.

En quoi les objectifs SMART permettent de mieux se responsabiliser ?

La définition d'objectifs SMART permet de créer de la clarté et de la précision, ce qui apporte une grande valeur ajoutée dans les différentes étapes de la résilience présentées dans cet ouvrage :

- la préparation, plus simple à organiser quand nous voyons de manière claire quel est l'objectif à atteindre et les étapes pour y arriver;
- la digestion, plus facile à se dérouler quand la situation est claire;
- l'apprentissage, plus efficace si les enseignements ont du sens (et sont clairs);
- la décision, plus aisée à être prise quand la situation est comprise;
- l'implémentation, avec un passage à l'action plus naturel quand on sait quoi faire avec précision;
- la durabilisation, car ce qui est structuré et organisé dure.

Au delà d'apporter de la clarté pour ces différentes étapes, les objectifs SMART permettent de mieux évaluer la personne où elle se trouve. Il est plus simple de savoir où l'on se trouve sur un chemin quand on a une carte, mais si on navigue à vue...

Les objectifs SMART permettent de créer cette carte pour passer plus facilement à l'action et pour faciliter sa navigation vers l'atteinte de son objectif. Cela donne ainsi une sensation de maîtrise et donc un sentiment de responsabilité plus fort.

7.2 DÉVELOPPER SA FORCE DE VOLONTÉ

"La volonté raccourcit le chemin"

– Proverbe japonais

Je pratique les arts martiaux depuis l'âge de 6 ans. Au delà des bienfaits physiques que cela m'apporte, ces entraînements réguliers et la compétition m'ont permis de développer mon autodiscipline et ma force de volonté.

C'est cette force de volonté qui permet de prendre des décisions et de passer à l'action même si l'on n'en a pas envie ou si c'est difficile. Comme vous l'entendez souvent dans des interviews de sportifs de haut niveau, à un moment donné, quand le physique n'en peut plus, c'est le mental qui prend le dessus. Ce mental auquel ils font référence, c'est cette fameuse force de volonté. Vous comprenez donc l'importance de la force de volonté quand l'on parle de résilience n'est ce pas ?

Contrairement à l'inspiration, qui est une énergie d'action infinie, la force de volonté est un stock épuisable. Vous est-il arrivé de passer une journée à vous faire violence en prenant des décisions difficiles et en faisant des choses que vous n'avez pas envie, et d'être totalement épuisé à 21h ? C'est parce que vous avez utilisé tout votre stock de force de volonté.

Mais la bonne nouvelle, c'est que ce stock se remplit régulièrement grâce au sommeil ou grâce aux pauses énergisantes (faire des choses que l'on aime). Bien entendu, attention à ne pas tomber d'épuisement (ou autrement dit en "burn out") en poussant votre limite trop loin et pendant trop longtemps. Il convient donc de bien gérer sa force de volonté en alternant des entraînements avec du repos, comme pour vous entraîner à une épreuve physique.

Voici quelques défis que j'ai pu réaliser pour muscler ma force de volonté :

- pratique d'une méditation tibétaine,
- pratique de la lecture rapide (comme nous l'enseignons dans la formation "Praticien en Lecture Rapide" sur [PassiondApprendre.com](https://passiondapprendre.com)),
- pratique du Kung Fu (Wing Chung),
- course à pied quotidienne, même s'il pleut,
- prendre des douches froides,
- mettre un paquet de chips et de chocolat sur mon bureau... et résister à la tentation (c'est le défi le plus dur),
- travailler en mode Pomodoro (25 minutes de travail concentré intense en mode monotache, entrecoupé de pauses de 5 minutes).

Attention, ne faites ces exercices que si vous n'êtes pas en situation d'épuisement. Si vous vous sentez épuisé, il est urgent et important de prendre soin de vous !

Pour ma part, voici ce que je fais pour prendre soin de moi dans ces moments :

- micro-siestes,
- sortir marcher et prendre un café en terrasse,
- méditer,
- aller au cinéma,
- ...

Bref faire des activités qui me coupent de la spirale de "décision / action" du quotidien pour que mon cerveau puisse récupérer.

Et vous, quelles sont vos activités énergisantes permettant à votre cerveau de se ressourcer ?

7.3 INTÉGRER DU PLAISIR DANS CE QUE L'ON FAIT

"L'énergie est la joie éternelle."

– William Blake

Connaissez-vous le concept de gamification ? Il s'agit d'une discipline consistant à utiliser les mécanismes des jeux pour augmenter le niveau d'enthousiasme et de motivation pour la réalisation de tâches sérieuses, voire démotivantes.

C'est une stratégie payante pour préserver votre niveau de force de volonté, car tout ce qui vous donne du plaisir et de la joie vous nourrit et ne vous épuise pas !

Le saviez-vous ? :

D'après les travaux de Daniel Pink, auteur de best sellers et conférencier à TED, il existe deux grandes familles de motivation : la motivation extrinsèque et la motivation intrinsèque.

La motivation extrinsèque est la motivation qui vient de l'extérieur, comme une récompense ou de la reconnaissance par exemple. Cette motivation peut également prendre le visage de la peur de la douleur, comme par exemple la peur d'être jugé si l'on ne fait pas ce que l'on a dit que l'on ferait.

Cette motivation est efficace à court terme en revanche n'est pas toujours durable selon les observations de Daniel Pink.

La motivation la plus durable selon lui est la motivation intrinsèque, celle qui vient de l'intérieur. Cette motivation intrinsèque repose sur trois piliers :

1. l'autonomie (le sentiment d'être libre de prendre ses propres décisions et le sentiment de liberté de manière générale),
2. la maîtrise (le sentiment de développer des compétences et de progresser),
3. le sens (le sentiment de contribuer à quelque chose de plus grand, le sentiment d'être utile).

Ces trois piliers permettent à chaque personne de continuer à agir même lorsque la motivation extrinsèque est absente. Pensez donc à cultiver ces trois piliers pour maintenir un haut niveau de motivation et donc de passage à l'action.

Comment gamifier une tâche démotivante ?

Voici quelques leviers que vous pouvez activer pour cela :

- créer un système de récompenses,
- créer un univers sensoriel agréable,
- créer une histoire,
- se lancer des défis.

Comme vous vous en doutez, ces mécanismes permettent d'activer les deux leviers de motivation cités plus tôt.

Voici quelques exemples pour illustrer comment vous pouvez utiliser ces leviers :

- Créer un système de récompense : “quand j’aurai traité tous mes emails en attente, j’aurai droit à un fondant au chocolat et à un café viennois” [oui vous pouvez lire mon amour pour le chocolat dans ce livre].
- Créer un univers sensoriel agréable : diffuser de l’huile essentielle de menthe et écouter de la musique trance pour rédiger ses textes.
- Créer une histoire : simuler un discours dans lequel vous racontez comment vous avez réussi à relever ce dernier défi.
- Se lancer des défis, c’est mon levier préféré. Dès que j’ai un imprévu, je me fixe un défi à relever. Par exemple, quand une intervention n’a finalement pas lieu, je lance un nouvel événement pour le remplacer et me maintenir dans une énergie de dépassement plutôt que de victimisation.

Trouvez donc des musiques pour vous booster dans certaines conditions. Célébrez vos victoires en vous récompensant. Partagez autour de vous vos dépassements, racontez vos aventures ! Et enfin ayez le réflexe des défis, vous serez tout de suite câblé sur les solutions et pas sur les problèmes : votre cerveau vous remerciera.

8 ETAPE #6 : DURABILISER

"Le plus grand obstacle à la vie est l'attente, qui espère demain et néglige aujourd'hui."

– Sénèque

La résilience n'est pas un processus réactif à court terme, c'est une compétence et des mécanismes qui se travaillent à long terme. D'où cette notion de durabilité, car la résilience ressemble plus à une course d'endurance qu'à un sprint.

Comment capitaliser sur les 5 étapes précédentes du processus de résilience proposé dans cet ouvrage pour que cela dure dans le temps ?

Vous découvrirez dans ce chapitre trois pratiques simples à mettre en place.

8.1 RÉALISER DES BILANS RÉGULIERS

Je me suis créé une pratique hebdomadaire permettant de :

- capitaliser sur mes expériences pour apprendre en autodidacte,
- me préparer mentalement pour la semaine qui arrive,
- me fixer des objectifs SMART,
- me fixer des priorités.

Il s'agit du bilan hebdomadaire. Je me suis créé une matrice que je remplis lundi matin avant de démarrer ma semaine de travail et que je complète le vendredi quand je termine ma semaine de travail.

Objectifs majeurs de la semaine	Apprentissages
Objectif #1	
Objectif #2	
Objectif #3	
Debriefing	
Actions à renouveler	
Actions à supprimer	
Actions à tester	

Tableau 1

Je vous invite à mettre en pratique cette matrice en :

- remplissant les objectifs de la semaine le lundi matin,
- remplissant le reste du tableau le vendredi à la fin de votre semaine de travail.



Voici un exemple d'un de mes tableaux de bilans hebdomadaire.

Lundi matin :

Objectifs majeurs de la semaine	Apprentissages
Réaliser et publier une vidéo	
Prendre rendez-vous avec 5 contacts	
Réaliser le Powerpoint de la conférence	
Debriefing	

Tableau 2

Vendredi soir :

Objectifs majeurs de la semaine	Apprentissages
Réaliser et publier une vidéo	Fait ! Plus simple en la faisant en direct avec OBS
Prendre rendez-vous avec 5 contacts	4 rendez-vous confirmés. LinkedIn est la plateforme la plus pratique pour cela
Réaliser le Powerpoint de la conférence	Presque finalisé. Cela va plus vite en partant d'une base existante.
Debriefing	
Actions à renouveler : Ma routine matinale	
Actions à supprimer : Vérifier mes statistiques toutes les heures.	
Actions à tester : Réaliser des interviews pour fusionner le networking avec la création de contenu.	

Tableau 3

Pour ma part, cet outil est devenu indispensable à plusieurs niveaux :

- Il me permet d'être plus focus avec la définition de 3 priorités, même si j'ai beaucoup d'actions à réaliser.
- Il me met dans une vraie dynamique d'autodidaxie : j'apprends de mes expériences.
- Je prends conscience de mes avancées et de ma progression.
- Je suis plus engagé et rigoureux dans ce que je fais car dans mon esprit "ce qui écrit reste", et je dois donc tenir mes engagements.

J'ai même pu tester cette démarche en binôme avec mon associé Nicolas Lisiak (avec qui nous avons co-fondé [PassiondApprendre.com](https://passiondapprendre.com) et [LesIntelligences.com](https://lesintelligences.com)) et j'ai pu constater une vraie augmentation dans nos niveaux d'autodiscipline et de motivation. Dans ce cas voici une petite procédure simple et efficace à mettre en place :

- Chacun de votre côté, remplissez :
 - les apprentissages et le debriefing de la semaine passée,
 - les 3 priorités de la semaine qui débute.
- Organisez une réunion récurrente (nous c'est tous les lundis de 9h à 9h30).
- Echangez sur votre tableau avec tout d'abord :
 - le debriefing de la semaine précédente (avec les apprentissages et le debriefing),
 - puis les 3 priorités de la semaine.

Observez les changements que cela générera chez vous et célébrez votre nouvelle autodiscipline après les 4 premières semaines réalisées !

8.2 CÉLÉBRER POUR RENFORCER

"Celui qui sait fêter la victoire est deux fois vainqueur."

– Olivier de Kerdauson

Comme nous l'avons vu plus tôt sur la partie gamification, se récompenser augmente votre niveau de motivation extrinsèque.

Faites vous plaisir et prenez conscience que vous en avez le droit, que vous le méritez. L'important dans le processus de célébration n'est pas de célébrer le résultat, mais l'intention et l'effort.

Pour ma part, même si je n'ai pas atteint le résultat que je désirais au départ, mais que j'ai adopté le bon mindset, que je suis resté pro-actif, enthousiaste, optimiste pragmatique, et surtout que j'ai fait de mon mieux, je célèbre. L'échec ou le succès n'est pas le résultat obtenu, mais comment vous vous êtes comporté dans le processus.

Célébrer peut se faire à travers un repas, une fête ou tout simple une danse de victoire avec vous-même. A vous de trouver ce qui vous convient le mieux pour cela !

8.3 S'ENTOURER DE MENTORS

"Etre ensemble est un début ; rester ensemble est un progrès ; travailler ensemble est la réussite."

– Henry Ford

Comme l'explique très bien Tim Ferriss dans son podcast¹³ avoir un ou plusieurs mentors, qu'ils soient réels ou virtuels, est un facteur déterminant de progrès et d'endurance mentale et émotionnelle. Par exemple, Tim Ferriss fait partie de mes mentors virtuels, c'est à dire que je n'ai pas eu l'opportunité de le rencontrer ou d'échanger avec lui, mais ses ouvrages et ses podcasts m'inspirent grandement dans tout ce que je fais.

Qu'est ce qu'un mentor ?

Selon lui, un mentor est une personne expérimentée qui est déjà passée par le chemin que vous empruntez et qui a déjà réalisé un grand nombre d'erreurs. Le mentor vous aide donc à gagner du temps en évitant de faire les mêmes erreurs que lui. En ce sens, il est possible d'avoir des mentors virtuels (comme des auteurs par exemple).

En quoi vous aident-ils à progresser et à avoir plus d'endurance mentale et émotionnelle ?

Selon moi, le fait de voir le chemin qu'ils ont accompli pour arriver à leurs résultats me reconforte, car cela me donne le sentiment que c'est possible. Je trouve cela beaucoup plus motivant que de naviguer à vue et de ne pas savoir où je vais.

Néanmoins un mentor virtuel ne sera pas mieux qu'un mentor réel, à savoir une personne qui vous donne des conseils par rapport à son propre parcours ! Mais comment trouver un mentor réel ?

Je dirais que le plus pertinent serait de travailler avec ce mentor (ou pour lui ou elle) plutôt que de chercher à vous faire mentorer.

Mettez- vous à sa place.

Imaginez qu'une personne vienne vous voir et vous pose la question "Bonjour, je recherche un mentor. Pouvez-vous m'accorder une heure par mois pour me donner des conseils gratuitement pour que je puisse réussir ?". Je ne suis pas sûr que cette démarche soit la plus attrayante si quelqu'un s'adresse à vous de cette manière.

En revanche, imaginez qu'une personne vienne vous voir et vous dit "Bonjour, j'apprécie beaucoup ce que vous faites et j'aimerais beaucoup travailler pour vous. Comment puis-je vous aider dans ce que vous faites ?".

Avec cette proposition (si elle est sincère et authentique), vous serez beaucoup plus à même de donner de votre temps à cette personne. Vous partez sur une base d'échanges plutôt que de demande unilatérale. En collaborant avec ce mentor, vous :

- lui montrez que vous passez à l'action et que vous savez mettre en application un conseil donné (rien n'est plus frustrant que de donner un conseil à quelqu'un qui le demande et qui ensuite ne le suis pas),
- créez une connexion avec cette personne,
- vous faites guider à travers des actions concrètes par cette personne,
- découvrez comment elle travaille et comment elle pense pour pouvoir mieux la "modéliser".

C'est la raison pour laquelle je collabore avec des personnes qui m'inspirent sur des projets ponctuels, comme avec Yannick Alain par exemple, qui est devenu un vrai mentor pour moi.

Le saviez-vous ? :

La modélisation est un outil que j'utilise pour m'inspirer des personnes que j'admire. J'ai par exemple modélisé Tony Buzan avec qui j'ai eu l'honneur de collaborer. Comment est-ce que je procède ?

- 1) J'identifie les 4 grands mots clefs qui caractérisent cette personne (pour Tony Buzan c'est créativité, lâcher prise, joie et orateur).
- 2) Ensuite, je trouve ou crée des exercices pour développer ces 4 caractéristiques à ma manière (car je ne veux pas devenir cette personne, je veux simplement m'en inspirer pour progresser).
- 3) Je planifie ensuite ces exercices dans mon agenda sur 4 semaines.
- 4) Je mets en application le programme créé.

Donc si vous avez un mentor, amusez-vous à le modéliser !¹⁴

8.4 SE PRÉPARER À ÊTRE PLUS RÉSILIENT

La persévérance, c'est la clef de la réussite selon de nombreuses personnalités comme le célèbre producteur Timbaland¹⁵. Selon lui, la persévérance consiste notamment à :

- toujours chercher à s'améliorer, chaque jour, adopter le "essai - erreur", ou le "test & learn",
- toujours vouloir faire de son mieux (comme dans les 4 Accords Toltèques de Don Miguel Ruiz),
- entretenir son ambition et sa passion pour avoir la force de dépasser les épreuves,
- se nourrir de petites victoires et de la reconnaissance des autres,
- éviter les distractions, rester focus,
- rester concentré sur son don (talents, compétences) plutôt que sur les dons (les retours venant des autres),
- voir la difficulté comme un test de votre persévérance, relevez le défi !

Pour moi ce dernier conseil résume à lui seul l'état d'esprit que je souhaite impulser à travers cet ouvrage : transformer chaque difficulté en défi et donc en opportunité de progression personnelle.

9 CONCLUSION

"Il perd, celui qui sait ce qu'il va faire s'il gagne. Il gagne, celui qui sait ce qu'il va faire s'il perd."

– Nicolas Machiavel

La résilience fait partie des compétences les plus importantes à développer au XXIème siècle : elle nous permet de nous adapter au changement et à rebondir en cas de difficulté. La bonne nouvelle, c'est qu'elle peut se développer !

Grâce aux six étapes proposées dans cet ouvrage, vous avez en votre possession les outils et les principes pour muscler votre résilience au quotidien pour mieux vivre le monde changeant dans lequel nous vivons.

Et bien entendu, gardez à l'esprit de que vos difficultés sont des opportunités de progresser !

NOTES DE FIN

- 1 L'acronyme VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) a été utilisé la première fois en 1987 par Warren Bennis and Burt Nanus.
- 2 J'ai d'ailleurs dans l'ouvrage *Le Réflexe Soft Skills* (Dunod, 2014) partagé ma propre méthode à ce sujet appelée *le réflexe pourquoi*.
- 3 *Soft Skills*, Dunod, 2018
- 4 source : <https://www.cnn.com/id/25464528>
- 5 source : *La maîtrise de la persuasion* (Napoleon Hill, Aska Editions)
- 6 sources : "La symphonie du vivant" : l'épigénétique, c'est fantastique par Joël de Rosnay (La grande Librairie) ; "Comment l'épigénétique va changer votre vie" (Fréquence Médicale)
- 7 cf. cette interview sur <https://www.youtube.com/watch?v=I-nBT6U9Qpo>
- 8 source : <http://www.pourquoi-entreprendre.fr/interview-video-michel-meunier-lentrepreneuriat-ci-toyen-avec-le-cjd/>
- 9 source : Masterclass.com
- 10 source : <https://dailystoic.com/practical-stoic-exercises/>
- 11 *The Black Swan* (Penguin, 2007)
- 12 source : Masterclass
- 13 source : <https://tim.blog/>
- 14 Je crée des programmes d'entraînement à partir de modélisation de personnes inspirantes sur jerome-horau.com
- 15 source : Masterclass.com