



# Transformation personnelle

Un cours en 10 parties pour transformer votre vie  
de tous les jours et améliorer vos performances

Bruno Bégin, M.Éd.

## TABLE DES MATIERES

---

<b>Trouver et entretenir la motivation.....</b>	<b>4</b>
Présentation du "réseau de salience" .....	4
Reprendre le contrôle .....	6
Ruses mentales des Jedis .....	8
Le pouvoir de la méditation .....	11
<b>Dire stop à la procrastination.....</b>	<b>12</b>
Pourquoi manquez-vous de discipline .....	13
Pourquoi la discipline est-elle si importante ?.....	14
Comment acquérir une discipline sans faille.....	16
L'importance de la récompense .....	18
Encore une chose .....	19
<b>Surmonter la peur.....</b>	<b>20</b>
Le code samouraï .....	20
La leçon des stoïciens.....	21
Gérer sa peur.....	23
Saisir sa chance .....	26
<b>Booster sa confiance en soi .....</b>	<b>29</b>
Pourquoi la confiance en soi va vous changer la vie .....	30
Comment avoir plus confiance en soi.....	31
Booster sa confiance superficielle .....	32
La confiance intérieure .....	33
Renforcer sa confiance en soi .....	35
<b>Une vie plus saine.....</b>	<b>37</b>
Comment envisager la nourriture.....	38
Mettre en place une activité physique .....	42
<b>Comment adopter de bonnes habitudes.....</b>	<b>45</b>
Comment créer de nouvelles habitudes.....	48
La règle des 30 jours.....	48
Les micro-habitudes.....	48

Le contexte.....	50
Le pouvoir de la routine.....	51
<b>Comment donner du sens à sa vie.....</b>	<b>53</b>
Votre vie a-t-elle du sens ? .....	53
Le monomythe .....	55
L'ombre de l'évolution .....	58
Comment donner du sens à votre vie .....	60
<b>Contrôlez votre cerveau .....</b>	<b>62</b>
Comment fonctionne votre cerveau .....	63
La plasticité cérébrale .....	65
Comment pirater votre cerveau et contrôler ses performances .....	67
Contrôler les neurotransmetteurs.....	67
Contrôler votre cerveau.....	69
<b>Se fixer des objectifs de façon simple .....</b>	<b>71</b>
Un exemple de mauvais objectif .....	72
Un meilleur objectif.....	73
Votre objectif est-il trop ambitieux ?.....	74
<b>Libérez votre esprit.....</b>	<b>79</b>
Présentation de la TCC .....	81
La restructuration cognitive.....	82
Comment utiliser le scan corporel en méditation .....	84

## **Trouver et entretenir la motivation**

---

Il existe de nombreux articles, ouvrages et posts de blogs sur la motivation qui vous expliquent comment être plus motivé. Bien souvent, ils vous donnent des conseils comme "dormez plus" et "introduisez les nouvelles habitudes petit à petit".

En soi, ces idées ne sont pas mauvaises, mais elles finissent souvent par avoir leurs limites. Si vous avez du mal à vous motiver et que vous ne parvenez pas à rester concentré sur de nouvelles tâches, un conseil de ce genre ne va pas transformer vos capacités de concentration du jour au lendemain.

Et si vous avez du mal à vous motiver, comment pouvez-vous espérer adopter les changements qui permettront d'être plus motivé ? C'est un cercle vicieux, non ?

Si vous voulez vraiment voir du changement, il vous faudra aller un peu plus loin. Vous devrez vous intéresser aux dernières découvertes des neuroscientifiques qui renforcent nos capacités à trouver et à entretenir la motivation. Dans cet ouvrage, vous découvrirez le fonctionnement exact de la motivation au niveau biologique, et plus important encore, vous découvrirez comment manipuler ce processus pour arriver à vos fins ...

### **Présentation du "réseau de salience"**

Nous allons nous intéresser ici à ce que les neuroscientifiques et les psychologues appellent "contrôle attentionnel" ou "attention exécutive". Ces termes décrivent notre capacité à diriger notre attention et à la conserver, c'est-à-dire notre capacité à décider ce qui est digne ou non de notre attention.

Comment cela fonctionne-t-il ? Cette capacité est contrôlée par plusieurs régions frontales à l'intérieur du cerveau. La plus remarquable est sans doute le cortex cingulaire antérieur, qui a fait l'objet d'un certain nombre de recherches.

En fait, l'attention est contrôlée par deux réseaux distincts dans deux régions cérébrales qui travaillent ensemble pour obtenir le résultat désiré. Ces réseaux sont plus spécifiquement désignés sous les noms de "réseau d'attention dorsal", qui inclut les régions qui s'étendent sur le dessus du cerveau (dorsal signifie "au-dessus" en biologie, comme dans "nageoire dorsale") et "réseau d'attention ventral", qui inclut les régions du dessous.

Il est essentiel de comprendre ces deux réseaux d'attention car ils ont des buts différents que nous pouvons utiliser pour réussir à être plus attentifs. Le réseau d'attention dorsal s'occupe de notre attention intentionnelle (pas facile à dire !). En d'autres termes, lorsque vous décidez de vous concentrer sur un livre pendant quelques instants, ou que vous choisissez de regarder l'heure, vous utilisez votre réseau dorsal.

Le réseau d'attention ventral quant à lui entre en jeu lorsque notre attention est attirée sans que nous ne la contrôlions, comme un réflexe. Autrement dit, quand vous entendez une explosion et que vous vous tournez pour voir de quoi il s'agit, c'est votre réseau d'attention ventral qui pilote.

Cependant, ce dernier peut aussi être distrait par tout un ensemble d'autres considérations biologiques. Par exemple, si vous avez faim, votre réseau d'attention ventral va commencer à attirer votre attention sur la recherche de nourriture, et si vous êtes fatigué, il vous incitera à chercher un endroit où vous reposer.

Par conséquent, si vous essayez de travailler et que vous êtes sans cesse déconcentré par toutes sortes de choses, cela va être difficile de rester attentif !

Mais alors, comment le cerveau sait-il à quoi il doit prêter attention ? La réponse se cache dans un autre réseau neuronal appelé le "réseau de salience". Ce réseau nous indique ce qui est important et ce qui ne l'est pas, et on a découvert qu'il était étroitement lié à nos capacités de motivation.

En d'autres termes, ceux qui ont la capacité d'expliquer à leur cerveau ce qui est vraiment important pourront rester concentrés sur leur travail, ils seront capables de courir plus longtemps et de rester concentrés pendant une compétition.

Mais alors, si vous n'êtes pas né avec un réseau de salience efficace, que faire pour y remédier ?

## **Reprendre le contrôle**

Comment fonctionne le "réseau de salience" ? Qu'est-ce qu'il considère comme important ?

La réponse se trouve dans l'histoire de notre évolution. Chaque caractéristique de notre psychologie a évolué de manière à nous permettre de survivre. Les traits de caractère qui ont démontré leur utilité pour notre survie à long terme ont été transmis à nos descendants, tandis que ceux qui étaient inutiles ont disparu.

Par conséquent, le travail de ce réseau consiste à nous indiquer ce qui est important pour notre survie, en se basant sur les signaux biologiques émis par notre corps et nos sens. Si vous voyez un lion, votre réseau de salience l'identifiera comme un élément important, cela déclenchera

l'action du réseau d'attention ventral et dirigera votre attention dans cette direction.

Ensuite, votre système nerveux parasympathique entrera en jeu et entraînera une réponse hormonale et neurochimique : vous produirez de l'adrénaline, de la dopamine, du cortisol et de la noradrénaline. Sous l'action de ces molécules, votre rythme cardiaque augmentera, vos muscles se contracteront et votre attention se focalisera uniquement sur ce danger.

Cela fonctionne de la même manière (dans une moindre mesure) si vous avez faim, trop chaud, trop froid, ou si vous êtes stressé à propos de quelque chose, qu'il s'agisse d'argent, de votre relation amoureuse ou quoi que ce soit d'autre.

C'est pourquoi la première chose à faire pour améliorer vos capacités à vous concentrer et à rester motivé est de supprimer ces distractions qui peuvent submerger votre réseau d'attention dorsal. Vous devez donc créer un environnement de travail exempt de toute distraction et dans lequel vous êtes le plus à l'aise possible.

Un bruit fort, une gêne, une fringale ou un stress persistant sont autant d'éléments qui peuvent potentiellement empêcher de rester concentré.

Le créateur de WordPress, Matt Mullenweg, propose une excellente astuce pour réussir à garder son attention fixée sur le travail. Lors d'une interview en podcast avec Tim Ferriss, il a expliqué qu'il écoute en boucle une musique qu'il connaît bien. La musique se répète encore et encore, et il finit par la connaître par cœur. De cette manière, son cerveau commence à évacuer la musique, ou, en d'autres termes, il y devenait insensible, exactement de la même manière que vous finissez par devenir insensible au tic-tac d'une horloge. Si vous écoutez cette musique avec des écouteurs, cela supprimera tout autre son.

Cela crée donc une sorte de privation sensorielle. Le seul son présent est complètement oublié par le cerveau. Vous pouvez obtenir le même résultat en utilisant un bruit blanc, c'est une technique à laquelle beaucoup de gens ont recours pour se concentrer au travail. Les sons inoffensifs, comme la pluie ou un bavardage de fond, peuvent également fonctionner comme des bruits blancs. Sur [rainymood.com](http://rainymood.com) et [coffitivity.com](http://coffitivity.com), vous pourrez trouver ce genre de sons en boucle pour vous isoler de votre environnement. De même, utiliser un écran large peut vous aider à rester plus concentré sur votre travail. Des études ont montré que ce type d'écran peut augmenter la productivité jusqu'à 30% !

Cependant, le plus important est d'essayer de supprimer toutes les sources de stress de votre esprit. Cela signifie que vous devez essayer d'arrêter de vous inquiéter pour vos problèmes d'argent, et même pour les autres tâches que vous avez à faire aujourd'hui. Si vous êtes inquiet pour tout ça, votre cerveau n'arrivera pas à se focaliser sur ce que vous devez faire. Par conséquent, apprenez à bloquer ce stress et cette anxiété et concentrez-vous uniquement sur ce que vous faites au moment présent. Cela peut demander un peu d'entraînement, mais ça fonctionne à peu près comme un muscle : plus vous entraînez votre esprit, plus vous parviendrez à le contrôler.

## **Ruses mentales des Jedis**

Cependant, nous devons aller plus loin que ça si nous voulons avoir le contrôle absolu sur notre motivation. Idéalement, nous devons nous assurer que nos réseaux d'attention ventral et dorsal sont synchronisés. Comment faire ?

La réponse réside dans ce qui nous a distrait au tout départ. En fait, non seulement nous pensons que d'autres choses sont plus importantes, mais nous avons surtout l'impression que ce que nous devrions faire ne l'est pas. Vous pouvez être parfaitement conscient que vous devez faire

le ménage, aller au sport ou ranger la maison. Ça, c'est votre réseau dorsal qui fait son travail.

Mais votre corps lui ne sait pas tout ça. À ses yeux, il s'agit d'une activité ennuyeuse qui n'est utile à aucun de ses buts principaux. Votre cerveau a besoin d'être stimulé, et cette stimulation correspond à l'activité neuronale qui a lieu lorsqu'on l'on fait quelque chose qui semble biologiquement important. C'est pour cette raison que nous nous concentrons facilement sur des films ou des jeux vidéo : ils simulent des évènements excitants et importants qui surviennent, chargés d'émotion.

Par contre, entrer des infos dans une feuille de calcul n'a rien d'excitant.

Cependant, notre intelligence humaine provient de notre capacité à nous concentrer non seulement sur ce qui est biologiquement important à l'instant T, mais aussi sur ce que nous devons faire dans un futur lointain. Autrement dit, c'est notre capacité à extrapoler, à prévoir et à prédire qui nous a rendus si efficaces.

Cela provient de notre mémoire de travail, c'est-à-dire notre capacité à stocker des infos dans les "yeux de notre esprit". Nous pouvons nous concentrer sur des choses qui ont eu lieu ou qui vont avoir lieu, et dans ces situations, le cerveau s'anime autant que si elles arrivaient au moment présent. C'est à cela que sert la visualisation : nous internalisons nos expériences pour être capables d'en manipuler les composantes.

Par conséquent, l'une des manières de renforcer votre motivation consiste à relier l'évènement ennuyeux ou la tâche que vous rechignez à faire à un objectif utile et important que vous espérez atteindre.

Autrement dit, vous devez utiliser la visualisation pour rappeler à votre cerveau pourquoi vous faites cette chose. Si vous êtes assis à remplir

une feuille de calcul, visualisez comment cela peut vous conduire au final à devenir plus riche, à avoir plus de succès dans votre carrière et à être moins stressé ce soir. Imaginez ce qui se passera si vous ne le faites pas : vous serez en retard dans votre travail et vous ne pourrez pas atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés !

Si vous n'arrivez pas à vous motiver à aller à la salle de sport, imaginez quoi vous ressembleriez avec des abdos saillants et un corps sans une once de gras. Ça vaut le coup maintenant non ?

Une autre astuce consiste à rendre la tâche que vous effectuez plus intéressante et plus fun dans la mesure du possible, ce qui la rend plus "saillante" pour votre cerveau. Je dis souvent que le meilleur remède contre l'angoisse de la page blanche en particulier est de rendre la scène ou le paragraphe que vous écrivez plus intéressant. Si ce n'est pas assez intéressant à écrire, alors ce ne sera pas intéressant à lire !

Si vous faites de la saisie de données, rendez cela plus intéressant en allumant la télé sans mettre le son (tant que ça ne vous distrait pas au point de vous empêcher de prêter attention à ce que vous faites). Vous pouvez aussi regarder des gens jouer aux jeux vidéo sur Youtube : il n'y a pas de scénario, mais ça peut se révéler stimulant.

Oh, et une fois que vous serez dans le bon état d'esprit, assurez-vous que rien ne vienne briser votre concentration ! Mettez votre téléphone en silencieux.

## **Le pouvoir de la méditation**

Pratiquer la méditation est une autre solution intéressante. La méditation n'a rien de mystique, il s'agit simplement de se concentrer et de prendre le contrôle de son attention. Lorsque vous méditez, vous vous entraînez à éliminer de votre esprit les pensées parasites et à ne penser à rien. C'est littéralement une méthode pour entraîner votre réseau de salience, tout comme vous pourriez entraîner vos muscles à la salle de sport, et cela peut vous aider à gagner en concentration et en discipline.

De plus, la méditation vous apprend à vous détacher de ces éléments stressants et distrayants et à éliminer les choses qui traînent dans votre esprit.

La méditation est sans doute ce qui peut améliorer le plus votre bien-être, votre productivité et votre concentration, c'est donc quelque chose que nous devrions tous pratiquer.

Le seul problème ? Il est difficile de commencer la méditation si vous n'êtes pas très motivé ! Si c'est votre cas, je vous conseille de commencer par de petites sessions de 5 minutes seulement et d'essayer d'en faire une habitude qui s'intègre à votre routine. Si vous faites régulièrement du sport, essayez de méditer après vos sessions d'entraînement, ou pourquoi pas programmer une séance de méditation après vous être lavé les dents ?

Et si vous avez du mal à savoir ce que vous devez faire pendant ces séances, vous pouvez essayer d'utiliser une appli comme Headspace ([www.headspace.com](http://www.headspace.com)) pour vous guider.

## Dire stop à la procrastination

---

La procrastination constitue l'un des obstacles les plus importants sur le chemin de vos objectifs. Nous sommes tellement nombreux à vouloir accomplir des choses sans jamais y arriver ! Trop souvent, c'est principalement dû à un manque d'effort stratégique.

Nous pouvons donc accuser le temps. Nous pouvons clamer que nous adorerions monter notre entreprise/améliorer notre intérieur/écrire un roman/être en forme/nettoyer à fond la cuisine ... mais que nous n'avons pas le temps car nous sommes trop occupés par notre travail et notre famille.

C'est tout simplement faux.

24 heures (dont 16 heures d'éveil), cela peut sembler peu, mais ce devrait être *plus* que suffisant pour accomplir tout ce dont vous rêvez.

Après tout, est-ce que vous n'avez pas regardé une saison entière de votre série préférée le mois dernier ?

Est-ce que vous n'avez pas fini le dernier *Call of Duty* ?

Est-ce que vous n'avez pas passé plus d'une heure devant la télé ou devant Facebook *presque tous les soirs* la semaine dernière ?

Si vous aviez occupé tout ce temps d'une manière utile et productive, bien sûr que vous auriez atteint vos objectifs. Et probablement *bien plus*. Vous parleriez sans doute cinq langues à présent !

Une partie du problème réside dans la procrastination, mais c'est la conséquence d'un problème plus grave : le manque d'énergie et de

discipline. Dans ce guide, vous allez apprendre à résoudre *tous* ces problèmes.

## **Pourquoi manquez-vous de discipline**

La procrastination vient d'un manque de discipline. C'est ce qui arrive quand vous vous asseyez pour réaliser une tâche et que votre esprit se met aussitôt à vagabonder.

Ce phénomène provient en fait de plusieurs facteurs. Pour commencer, la tâche que vous devez accomplir est sûrement ennuyeuse et peu gratifiante. Si cela impliquait de jouer à un jeu vidéo ou de manger une délicieuse tarte, vous ne procrastineriez sûrement pas.

L'autre problème vient du stress et de l'anxiété. Lorsque nous sommes stressés et anxieux, notre cerveau veut se tourner vers la source de stress et se concentrer dessus, ce qui nous *empêche* de nous plonger dans les tâches que nous avons à réaliser. C'est pourquoi nous nous retrouvons souvent à tuer le temps sur Internet : c'est un peu comme s'enterrer la tête dans le sable en espérant que le problème disparaisse.

Bien sûr, l'ironie c'est que plus on repousse le moment d'affronter le problème, plus la situation se dégrade !

Enfin, c'est la preuve que *vous ne contrôlez pas votre esprit*. C'est "l'esprit vagabond" poussé à son paroxysme et c'est un très bon exemple de la perte de contrôle que l'on peut ressentir lorsqu'on essaie de canaliser notre énergie.

Et cela nous amène à un autre problème : l'énergie.

Souvent, nous sommes simplement trop fatigués pour exécuter la tâche que nous devons accomplir. Peut-être que vous avez eu une longue

journée au travail et que vous devez à présent ranger ou nettoyer vos chaussures. Vous êtes trop fatigué pour cela, donc vous vous dites que vous allez d'abord prendre cinq minutes pour vous reposer. Qui deviennent rapidement dix, ou vingt minutes. Ensuite, c'est l'heure d'aller se coucher.

Et oui, parfois nous manquons tellement d'énergie et de volonté que nous procrastinons vraiment jusqu'à l'heure d'aller se coucher ! Nous nous retrouvons à regarder des trucs stupides à la télé ou à traîner sur Facebook alors nous voulons juste aller dormir, tout ça parce que nous avons la flemme de nous lever et de nous brosser les dents.

L'énergie joue aussi un rôle important dans tout cela. En fait, la discipline *nécessite* de l'énergie. Chaque fois que nous faisons un choix, prendre l'option la plus compliquée nécessite de l'énergie. C'est pour cette raison que nous avons tendance à devenir *de moins en moins exigeants* au fur et à mesure de la journée. Notre volonté est fatiguée au point que nous choisissons souvent la solution de facilité.

Maintenant que vous savez tout cela, nous allons voir comment en finir avec la procrastination et avoir une volonté sans faille.

## **Pourquoi la discipline est-elle si importante ?**

La volonté et la discipline sont en fait les deux faces d'une même pièce, et c'est un aspect de votre vie que vous devriez développer si vous voulez devenir plus impressionnant, plus puissant et avoir plus succès.

La discipline vous permet à long terme de contrôler vos propres émotions et actions. Et cela signifie que vous devez apprendre à ne plus être *esclave* de vos ressentis.

Nous ne voulons pas travailler toute la nuit parce que ça n'a pas l'air agréable. Par conséquent, nous avançons lentement et nous devons nous battre contre notre esprit en permanence.

Cependant, une personne disciplinée est tout simplement capable de se dire à elle-même que le fait que ce soit agréable n'est pas important : il faut que le travail soit fait, point final. Elle choisit un but, un objectif et exclut *toutes* les pensées et impulsions négatives.

Il s'agit d'une capacité puissante car elle vous permet de vous concentrer pleinement sur ce que vous faites et de réaliser n'importe quelle tâche. Dans le même temps, cela crée également une cohérence entre ce que vous dites et ce que vous faites. Les gens vont remarquer que vous n'êtes pas facilement agacé par ce que disent les autres, que vous n'essayez pas désespérément de leur plaire ou que vous savez ce que vous voulez : vous êtes décidé, discipliné et immunisé contre les problèmes de la vie.

C'est *tellement* important. Nous essayons si souvent de plaire aux autres parce que nous voulons être aimés que nous finissons par prendre des décisions en demi-teinte qui exaspèrent tout le monde. Nous laissons si souvent nos émotions prendre le dessus lors de conversations ou des débats que cela nous amène à réagir violemment. Nous faisons si souvent la sourde oreille et laissons si souvent en plan les tâches que nous devons accomplir que nous nous compliquons considérablement la vie.

Une personne disciplinée surmonte tout cela et contrôle *entièrement* ses actions et ses réactions.

Alors, comment devenir cette personne ?

## Comment acquérir une discipline sans faille

Comment être discipliné ?

De la même manière que l'on obtient tout le reste : grâce à la pratique et à l'entraînement.

Cela signifie également que vous devez apprendre à identifier la discipline à tout moment. La discipline se définit comme le choix conscient de se concentrer sur une chose et d'oublier les distractions. La distraction est la procrastination et la procrastination est la distraction.

Par conséquent, quand quelqu'un vous parle lors d'une conversation, il est de votre devoir de rester pleinement concentré sur ce que l'on vous dit.

Lorsque vous êtes censé travailler au bureau mais que vous êtes intéressé par ce qui se passe à l'autre bout de la pièce, il est de votre devoir d'*ignorer* cette envie de jeter un œil.

Lorsque vous essayez de faire du sport mais que vous vous sentez fatigué, il est de votre devoir d'oublier ce ressenti et de continuer quoi qu'il arrive.

Pour commencer, vous devez identifier les émotions qui ne sont pas importantes. Tant que cela n'est pas dangereux pour votre santé, ce n'est pas grave que vous ayez un peu faim, un peu froid, un peu envie de dormir ou que vous vous ennuyiez un peu. Cela n'a pas d'importance que vous estimiez mériter une pause. Être adulte, c'est résister à cette envie et vous concentrer sur les tâches à effectuer pour atteindre vos objectifs.

C'est une sorte d'entraînement "indirect" qui transforme toutes vos interactions et expériences en opportunités de renforcer votre concentration et votre discipline. Cependant, vous pouvez également mettre en place d'autres exercices d'entraînement tout au long de votre journée.

Une douche froide par exemple ... Rester sous une douche froide demande un gros effort de volonté et de discipline, et c'est un moment pendant lequel votre corps et votre esprit vont s'affronter à chaque seconde. Si vous parvenez à vous forcer à rester sous l'eau froide quoi qu'il arrive, vous vous entraînerez et renforcerez votre volonté. En plus, les douches froides sont excellentes car elles nous aident à produire plus de testostérone, elles améliorent la circulation sanguine et font travailler notre système immunitaire.

Faire son lit est un autre exemple. C'est une action très simple mais aussi une très bonne habitude à prendre : si vous arrivez à vous motiver à faire votre lit chaque matin, même quand vous êtes stressé ou pressé, cela constituera un très bon entraînement pour vous obliger à faire d'*autres* tâches obligatoires.

C'est le contraire pour toutes les autres "mauvaises habitudes" que nous prenons, même s'il s'agit juste d'avoir des pensées négatives. Cela peut sembler extrême, mais lorsque vous êtes négligent avec vous-même physiquement ou mentalement, vous renforcez vos mauvaises habitudes et vous affaiblissez votre volonté.

C'est la raison pour laquelle pratiquer l'abstinence sous plusieurs formes peut réellement être un outil puissant pour renforcer votre discipline. Je ne vous suggère pas de devenir un moine, je dis juste que si vous voulez vraiment vous débarrasser de la procrastination, vous devez apprendre à éviter toutes sortes de tentations.

## L'importance de la récompense

Je ne veux pas vous inciter à devenir un moine. Bien sûr, il est important d'être discipliné et de combattre la procrastination, mais c'est *également* important de profiter de la vie. Et personne n'arrive à être discipliné à 100% en permanence, peu importe ce que l'on vous dit. Être trop sévère et trop strict peut entraîner de nombreux problèmes au bout d'un certain temps.

Au contraire, je vous conseille de vous autoriser des récompenses à des *moments définis* et uniquement une fois que vous aurez travaillé pour les obtenir.

Envie d'une grosse barre de chocolat ? Vous pouvez vous servir. Mais seulement une fois que vous aurez gardé votre total de calories en dessous d'une limite définie pendant toute une journée.

Envie de vous détendre et de lire un bon livre ? Bien sûr. Mais d'abord, vous devez accomplir X tâches pour que X% de votre travail soit terminé.

S'autoriser des récompenses lorsque l'on a bien avancé est un excellent moyen de se motiver et de rajouter un peu de fun à sa vie *sans* abandonner totalement un comportement strict et discipliné.

On peut s'appuyer sur l'exemple de votre travail quotidien. Si vous commencez en général votre journée de travail par prendre un café avec vos collègues, il est temps de changer vos habitudes. À partir de maintenant, votre café avec vos collègues sera votre *récompense* pour avoir bien travaillé. Vous serez autorisé à en profiter uniquement après avoir accompli X tâches. Cela vous motivera et vous permettra d'être moins interrompu quand vous travaillez. Même chose pour votre téléphone : mettez-le en silencieux et autorisez-vous à y jeter un coup d'œil une fois par heure pendant cinq minutes.

Cela vous aidera à éviter de procrastiner car votre volonté n'est pas forcément assez solide pour éviter *complètement* cette action. À la place, elle doit simplement être assez forte pour vous retenir pendant un moment.

### **Encore une chose ...**

Il y a une dernière chose que vous pouvez faire pour vous entraîner à ne pas procrastiner : méditer.

La méditation est essentiellement un exercice de discipline. Il s'agit de s'entraîner à supprimer toutes les pensées inutiles pendant un court moment. Ensuite, en utilisant cette capacité, vous commencerez à être *beaucoup* moins influencé par le stress, la fatigue, la faim ou d'autres impulsions. La méditation nous rend beaucoup plus disciplinés, moins stressés et bien plus aptes à nous concentrer pendant de longues périodes.

Bien sûr, cela exige une discipline en soi. Commencez par de courtes séances de cinq minutes quelques fois par semaine et augmentez le rythme ensuite !

## Surmonter la peur

---

Vous voulez devenir une version incroyable et invulnérable de vous-même ?

Je ne parle pas des trucs habituels de développement personnel. Cela va bien au-delà que d'être un peu plus à l'aise avec le sexe opposé ou un peu plus productif.

Vous voulez relever tous les nouveaux défis, explorer des contrées inconnues, grandir et évoluer ?

Alors la solution est de surmonter votre peur. La peur vous freine. La peur vous rend incapable et banal. Et la peur vous empêche d'être heureux et épanoui.

Il est temps d'éradiquer la peur une bonne fois pour toutes et de laisser s'exprimer votre potentiel.

### **Le code samouraï**

L'histoire nous offre de nombreux exemples à suivre lorsqu'il s'agit de surmonter sa peur. Les samouraïs, par exemple, faisaient partie des guerriers les plus intrépides et les plus formidables de tous les temps. Comment parvenaient-ils à éliminer complètement la peur ?

Selon la légende, il existait une technique que les samouraïs utilisaient juste avant une bataille pour éliminer toute peur : ils imaginaient en détail toutes les manières possibles dont ils pourraient être tués. Ils imaginaient être empalés, démembrés et décapités.

Puis, ils se concentraient sur le fait d'accepter ces possibilités et de ne pas les nier. L'idée de mourir d'une manière brutale et horrible devenait alors envisageable à leurs yeux.

Les samouraïs étaient en réalité des guerriers très morbides et fatalistes. Le code bushido expliquait que c'était un honneur de mourir au combat et qu'ils devaient *en permanence* garder la mort à l'esprit.

On pourrait penser que cela les rendait plus peureux, mais paradoxalement, cela leur donnait le pouvoir d'être des guerriers complètement cruels et intrépides. Cela a du sens : si vous avez peur de la mort, alors vous aurez peur de la vie.

Les samouraïs avaient accepté les pires choses qui pouvaient leur arriver et parvenaient y penser sereinement, alors pour quelle raison auraient-ils eu peur ?

À présent, imaginez-vous combattre quelqu'un qui n'a pas du tout peur de la mort : qui acceptera de prendre des risques, de s'impliquer à 100% dans son mouvement et de ne pas se soucier du résultat ? Cette personne serait *invincible*.

La bonne nouvelle, c'est que nous vivons maintenant à une époque beaucoup moins dangereuse et que vous n'aurez sûrement *pas* besoin d'envisager votre mort de cette manière. Mais nous pouvons garder cette technique à l'esprit et inventer des moyens de l'appliquer à notre propre vie.

## **La leçon des stoïciens**

Étonnamment, les philosophes stoïciens adoptaient une approche similaire lorsqu'il s'agissait de la peur. Ils pensaient que le secret du bonheur résidait dans le fait d'être préparé aux pires situations possibles

et de vivre dans ces possibilités. Pour eux, l'optimisme aveugle était l'un des moyens les plus rapides d'être malheureux et déçu.

Pensez-y : si vous vous attendez constamment au pire et que le meilleur vous arrive, soit vous aurez une agréable surprise, soit vous vivrez ce à quoi vous vous attendiez.

Si vous vous attendez constamment au meilleur et que le pire vous arrive, vous serez déçu en permanence.

Si vous acceptez que des choses négatives peuvent survenir et que vous vous y *préparez*, alors il n'y a pas de raison de ne pas saisir des opportunités ou de ne pas prendre de risques.

De plus, il y a une certaine beauté dans les choses qui tournent mal. Les moments les plus tristes de nos vies sont riches en émotion car nous perdons des choses auxquelles nous tenions. Le seul moyen de s'en préserver est de vivre une vie morne et plate. Les moments qui nous paraissent les plus importants dans nos vies sont les moments où notre biologie et notre psychologie sont mis à l'épreuve et où nous devons utiliser notre esprit et notre courage pour survivre.

Les stoïciens ont remarqué que les moments où nous sommes les plus susceptibles d'en vouloir au ciel sont les moments où nous sommes choqués. Par exemple, vous ne râlez pas quand il commence à pleuvoir : c'est normal et prévisible. Par contre, vous râlez quand vous vous brûlez la main car cela vous a surpris.

Si vous vous attendez à ce que les choses tournent mal, elles n'ont pas de prise sur vous.

## Gérer sa peur

Tim Ferriss est l'auteur de *La semaine de quatre heures*, un ouvrage qui aborde différentes manières d'adapter votre travail à votre style de vie, au lieu de faire l'inverse. Cela implique de savoir ce que vous attendez de la vie puis de vous engager dans une voie professionnelle qui correspond à vos envies.

Tim explique de beaucoup d'entre nous restent "englués" à des postes qu'ils détestent et vivent des vies qu'ils ne jugent pas satisfaisantes car ils ont peur de ce qui se passerait s'ils saisissaient leur chance.

Si nous partons voyager, peut-être que nos conjoints nous quitteront. Si nous nous lançons dans une nouvelle carrière, nous allons peut-être échouer et tout perdre. Si nous cherchons un nouveau job, nous allons peut-être nous faire envoyer sur les roses par tout le monde.

La peur nous glace et nous empêche d'avancer. Nous détestons naturellement les risques, ce qui signifie que nous préférons nous accrocher au peu que nous avons plutôt que d'avancer pour décrocher le gros lot.

Pour contourner ce problème, Tim a emprunté les concepts des philosophes stoïciens et les a théorisés en créant un processus que n'importe qui peut suivre pour surmonter ses peurs les plus handicapantes.

Ce processus est le suivant :

1. Premièrement, identifiez votre but ou ce que vous voulez changer. Disons que vous voulez quitter votre job et monter votre propre entreprise.

2. Ensuite, écrivez tout ce qui vous fait peur et tout ce qui pourrait mal tourner. Premièrement, votre conjoint pourrait penser que vous êtes irresponsable et vous quitter. Deuxièmement, votre nouvelle entreprise pourrait ne pas marcher et vous seriez ruiné. Troisièmement, on pourrait saisir votre maison. Quatrièmement, vous pourriez vous retrouver SDF. Cinquièmement, vos amis pourraient se moquer de vous. Sixièmement, tout pourrait fonctionner comme vous l'aviez prévu mais vous pourriez découvrir que vous détestez ce nouveau job encore plus que le précédent. Vous avez compris l'idée.
  
3. Maintenant, attribuez à chaque élément une note pour *évaluer honnêtement* les chances que cela se produise. Est-ce que votre conjoint vous quitterait vraiment ? C'est peu probable, sauf s'il y avait des problèmes au sein de votre couple, donc nous pouvons attribuer un "2" à cette idée. Finiriez-vous sur la paille ou trouveriez-vous probablement un autre travail, même s'il était un cran en-dessous de ce que vous faisiez auparavant ? Donnez un "3" à cette idée.
  
4. Prochaine étape : ces choses sont-elles réellement importantes ? Notez-les de 1 à 10. Si vos amis vous jugent ... qui s'en préoccupe ?
  
5. À présent, vous allez à nouveau reprendre cette liste et écrire toutes les solutions que vous pourriez trouver pour gérer ce qui tourne mal. Ce seront vos plans d'urgence et de sortie de crise. Par exemple, si vous étiez à sec, vous pourriez toucher des allocations, puiser dans votre épargne, demander de l'aider à vos parents, prendre un job à mi-temps. Si votre conjoint vous quittait, vous pourriez réaliser votre rêve de parcourir le monde.
  
6. À présent, reprenez la liste *encore une fois*. Cette fois-ci, écrivez tout ce que vous pouvez faire pour limiter les risques. Vous avez

peur de vous endetter ? Alors imaginez un modèle d'entreprise qui ne nécessite pas un gros investissement de départ et développez-le petit à petit. Vous avez peur de quitter votre travail ? Alors commencez à monter votre entreprise sur votre temps libre au début.

Maintenant, vous allez faire autre chose : vous allez penser au pire scénario possible qui arriverait si vous ne suiviez *pas* votre plan.

Par exemple, vous pourriez être coincé dans un job que vous détestez. Vous pourriez un jour avoir 80 ans et réaliser que vous n'avez rien fait d'important dans votre vie, que votre corps et votre esprit se sont atrophiés par manque des défis ou d'aventure.

Qu'est-ce qui est pire ? Moi, je sais !

Concentrez-vous sur ce que nous avons dit lorsque nous avons évoqué le stoïcisme : les problèmes *arriveront*. Vous ne pouvez pas empêcher les problèmes d'arriver.

Par contre, vous êtes responsable de vos propres émotions. Vous ne pouvez pas rendre tout le monde heureux tout le temps, donc n'essayez même pas. Vous devriez plutôt essayer d'accepter cette réalité puis faire simplement ce dont vous avez besoin vous sentir bien émotionnellement et psychologiquement.

C'est pourquoi Tim insiste sur le mantra "mieux vaut demander pardon que la permission". Si votre conjoint est malheureux parce que vous voyagez ou parce que vous montez votre entreprise ... c'est comme ça. Vous ne pouvez pas passer votre vie entière à refuser des opportunités à cause des autres, ou vous finirez par être aigri. Sans compter que vous pouvez mourir demain ou perdre vos jambes dans un accident de voiture. Peut-être que votre conjoint s'enfuirait avec quelqu'un d'autre !

Leur réaction face à votre décision les regarde. Mais vous ne pouvez pas les laisser diriger votre vie.

Vous ne pouvez pas laisser les choses dans cet état. Vous ne pouvez pas empêcher les problèmes d'arriver. Tout ce que vous pouvez faire, c'est profiter de la vie au maximum dès maintenant. C'est pour ça que vous devez saisir ces opportunités.

## **Saisir sa chance**

La technique évoquée ci-dessus peut fonctionner lorsque vous devez prendre une décision importante ou organiser le cours de votre vie. Mais qu'en est-il des peurs profondes ? Ces peurs à court terme ?

Dans ce cas, on utilise exactement le même processus. Peur de prendre la parole en public ? Utilisez rapidement cette technique de gestion de la peur en envisageant les problèmes possibles et pourquoi ils ne sont *vraiment* pas importants. Au final, vous avez deux possibilités : vous taire et *continuer* à avoir peur, ou saisir les opportunités et évoluer en tant que personne de manière à avoir moins peur la prochaine fois.

Envie d'un saut à l'élastique ? Encore une fois, pensez à tout ce qui pourrait mal tourner et vérifiez si vos craintes sont fondées. Bien sûr, la corde pourrait casser ou se révéler trop longue, mais vous savez que les risques que cela arrive sont de l'ordre de 0,0001%, voire moins.

En plus, ce serait tellement rapide que vous ne vous en rendriez même pas compte.

Vous ne pouvez pas passer votre vie à avoir peur.

Alors, sautez !

Pour en revenir une nouvelle fois à nos stoïciens, il y a un proverbe qui dit qu'on ne peut pas contrôler ce qui nous arrive, mais qu'on peut contrôler nos réactions face à ce qui nous arrive. Gardez cela à l'esprit et restez *calme*, même si le monde s'écroule autour de vous.

Tout ceci sera plus facile avec un peu de méditation, de pleine conscience et de TCC. TCC signifie "thérapie cognitivo-comportementale", il s'agit d'une forme de psychothérapie qui recommande de changer de schéma de pensée pour changer la manière dont on se sent et dont on se comporte. Ces techniques comprennent le "test de pensée", un outil puissant qui aide essentiellement à gérer sa peur : vous examinez simplement vos pensées et croyances limitantes et vous évaluez à quel point elles sont réalistes ou valides. Cela vous semble familier ?

Et sans surprise, la TCC est l'une des méthodes les plus utilisées pour surmonter les phobies !

Cependant, il existe un outil encore *plus* puissant dans les TCC : la notion de "vérification d'hypothèse". Cela signifie que vous ne vous contentez pas d'imaginer les résultats dans votre tête, mais que vous allez réellement vérifier en personne ce qui se passe.

Si vous avez une peur paralysante de prendre la parole en public, vous montez sur scène et vous prononcez *exprès* un discours absolument nul. Vous vivez en direct votre "pire scénario possible" et vous vous prouvez à vous-même que ce n'est pas si terrible.

En faisant cela, vous pouvez apprendre à vous désensibiliser par rapport à ce qui vous fait peur en temps normal et devenir beaucoup plus audacieux et confiant.

Chercher constamment à se mettre des coups de pied aux fesses et à relever des défis est vraiment la meilleure manière de surmonter sa

peur. Confrontez-vous en permanence aux choses qui vous effraient. Avoir peur, c'est bon signe, ça signifie que vous grandissez, et plus vous vous entraînez à garder l'esprit calme et stable dans ces situations, plus vous parviendrez à maîtriser vos émotions.

Encore une chose : n'oubliez pas de respirer ! Le fait de respirer profondément va activer les systèmes du sommeil et de la digestion (le système nerveux parasympathique) ce qui ralentira votre rythme cardiaque et endiguera votre réaction de panique.

Ayez toujours votre objectif en tête : si vous parvenez à surmonter votre peur, vous pourrez relever *n'importe quel* défi et le réussir.

## Booster sa confiance en soi

---

L'une des meilleures manières d'améliorer tous les aspects de votre vie est de booster votre confiance en vous. Si vous avez peu d'estime pour vous-même, vous serez mal à l'aise et tout ce que vous ferez vous semblera sans intérêt.

En plus, les autres personnes vont ressentir que vous avez peu d'estime pour vous-même. Cela se dégage de vous que vous le vouliez ou non, et cela peut affaiblir l'impact que vous avez sur les autres. Vous espérez être promu ? Si vous n'avez pas confiance en vous, vous donnerez à vos employeurs l'image d'une personne peu sûre d'elle et ils n'auront pas assez confiance pour vous confier ces responsabilités supplémentaires.

Vous voulez avoir du succès dans votre vie sentimentale ? Si vous n'avez pas confiance en vous, vous enverrez un puissant signal "je n'en vauds pas la peine". Évidemment, si *vous* pensez que vous ne valez pas la peine, comment les autres pourraient-ils le penser ?

Cela peut même vous mener à une prophétie autoréalisatrice. Si vous agissez comme si vous étiez nul et que vous ne saisissez pas les opportunités, alors les gens vous traiteront comme si vous étiez nul et vous ne trouverez pas d'opportunités. Au contraire, vous vous éloignerez de plus en plus de vos semblables et cela ne fera que *détruire* encore plus votre estime de vous-même.

Alors, comment sortir de ce cercle vicieux ? Quelle est la solution ?

Dans ce guide, nous allons voir quelles sont les méthodes pour booster la confiance en soi et comment vous pouvez révéler le puissant mâle alpha ou la Wonder Woman dominatrice qui sommeille en vous.

## **Pourquoi la confiance en soi va vous changer la vie**

Tout d'abord, regardons pourquoi la confiance en soi est si importante et comment elle peut tout changer.

Vous vous rappelez quand vous étiez plus jeune et que vous aviez eu un coup de cœur pour ce garçon/cette fille à l'école ? Vous en aviez parlé à votre maman et elle vous avait dit : "tout est une question de confiance".

Vous vous êtes sûrement dit qu'elle avait tort, et qu'en fait, tout est une question d'apparence ou d'argent. Ces conseils, "tout est une question de confiance" et "vous devriez simplement être vous-même" sont juste bons à figurer sur des stickers de décoration. Ce sont des platitudes charmantes mais mensongères, qui servent juste à nous aider à nous sentir mieux. Vrai ?

Faux !

La confiance en soi est *vraiment* la clé de tout. Je connais certains hommes qui ne sont pas attirants au sens classique du terme, qui ne sont pas riches et qui n'ont pas un physique de bodybuilder. Pourtant, ils attirent des *tonnes* de filles et cela pour une raison toute simple : ils sont extravertis et amusants.

C'est pour ça que les "bad boys" sont réputés pour leurs conquêtes amoureuses. Ce sont des hommes qui ne se préoccupent pas de ce que pensent les autres et qui font ce qu'ils veulent et cela passe pour de la confiance en soi !

Cela dit, attention : si vous n'avez aucune *compétence sociale*, toute la confiance du monde ne vous servira à rien. C'est une capacité que vous devrez travailler (nous en parlerons plus tard dans ce guide). Sinon, tout est une question de confiance.

Ça fonctionne de la même manière pour votre carrière et pour vos relations amicales.

Nous connaissons tous des gens très sûrs d'eux et nous savons qu'ils sont très attirants et qu'ils réussissent tout ce qu'ils entreprennent. Nous voulons tous *ressembler* à ces gens.

Pourquoi ? Parce que cette confiance qu'ils dégagent envoient le signal qu'ils ont dans la hiérarchie une place plus élevée que vous. En matière de relations amoureuses, nous voulons tous sortir avec des gens que nous pensons "hors de notre portée". Cela nous donne une bonne image de nous-mêmes et d'un point de vue biologique, c'est la meilleure façon de s'assurer que notre ADN s'épanouisse.

Si une personne est confiante, cela nous incite à penser que cette personne est *sûrement* intéressante du point de vue de l'évolution. Inconsciemment, nous sommes attirés vers elle car nous pensons qu'elle améliorera notre statut. Au contraire, les gens qui ont une mauvaise image d'eux-mêmes seront ignorés ou exploités.

Ça semble cruel mais malheureusement, c'est ainsi que fonctionne la nature humaine.

## **Comment avoir plus confiance en soi**

Alors, comment booster votre confiance en vous ?

Il y a deux manières d'y arriver : l'une est interne et l'autre externe. La confiance externe est bien plus facile à acquérir, mais c'est la confiance *interne* qui fera vraiment la différence sur la personne que vous êtes et la manière dont vous vous percevez.

Nous allons commencer par l'option la plus facile et la plus superficielle avant de s'attaquer aux changements plus profonds que nous pouvons opérer.

### **Booster sa confiance superficielle**

La première chose que vous pouvez faire pour booster immédiatement votre confiance en vous, c'est de changer ce qui peut l'être pour mieux correspondre à l'image que *vous* vous faites d'une personne qui réussit. Par exemple, la plupart d'entre nous pensent que les gens qui sont plus attirants et plus intelligents réussissent mieux. Souvent, nous avons une mauvaise image de nous-mêmes parce que nous n'aimons pas notre apparence.

Par conséquent, la première étape consiste à l'améliorer !

L'une des meilleures manières de changer la façon dont nous nous percevons est d'opérer un changement radical. Bien sûr, un relooking peut sembler un peu simpliste pour booster la confiance en soi, mais ça marche vraiment.

La clé dans cette situation, c'est d'être audacieux et de modifier tout ce que vous êtes trop timide pour modifier. Vous devez réaliser des changements que les gens remarqueront de manière à ce que toutes les têtes se tournent vers vous lorsque vous entrez dans une pièce. Vous voulez que les gens pensent à vous d'une manière différente et vous voulez vous *sentir* comme si vous étiez une nouvelle personne.

Pour les femmes, cela peut vouloir dire porter un rouge à lèvres rouge vif, des talons plus hauts ou un crop top (c'est particulièrement efficace si vous ne le faites jamais).

Pour les hommes, cela peut vouloir dire porter une veste de costume, avoir les cheveux plus courts ou porter un marcel pour dévoiler vos bras

Nous avons tous en tête certains vêtements que nous n'osons pas porter et qui pourtant conviennent parfaitement à des gens confiants et attirants. Devinez quoi ? Vous aussi vous êtes attirant, vous manquez simplement de confiance en vous. Portez ces vêtements, vous aurez *l'air* sûr de vous, ce qui vous *rendra* plus sûr de vous.

Bien sûr, vous devez quand même rester vous-même. Ne portez pas de vêtements que vous n'aimez pas ou qui vous donnent l'impression d'être quelqu'un d'autre

Essayez simplement de sortir de votre zone de confort et peut-être de surprendre les attentes des gens. De même, prenez un peu de temps pour *investir* dans vos vêtements et votre apparence. Dépensez un peu d'argent dans des vêtements de meilleure qualité, prenez le temps de vous coiffer et de vous hydrater la peau. Si vous montrez que vous pensez que vous "valez la peine", cela envoie également un signal fort.

Et si tout cela vous dépasse, pourquoi ne pas engager un conseiller en image ? Il y a des gens dont c'est le métier et qui peuvent vous aider à vous sentir *incroyable*. Les filles, envisagez de prendre un cours de maquillage !

À présent, réjouissez-vous des têtes qui se retournent sur votre passage quand vous allez au bureau et *travaillez* votre look.

## **La confiance intérieure**

Ce dernier exemple d'amélioration de la confiance en soi fonctionne car il crée un "cercle vertueux". Autrement dit, une bonne chose en entraîne une autre. Vous vous habillez de manière plus confiante, donc les gens

vous traitent différemment. Cela vous aide donc à vous *sentir* plus sûr de vous et vous commencez à *être* plus sûr de vous.

Cependant, si vous voulez vraiment améliorer votre estime de vous-même, vous devrez travailler davantage sur la sensation intérieure de satisfaction.

Savez-vous comment y parvenir ? C'est simple : *arrêtez* de vous *inquiéter* de ce que pensent les autres.

En fait, c'est ça la confiance en soi. La personne la plus sûre d'elle dans la pièce est la personne qui se présente d'une manière qui n'est pas calculée pour "paraître plus impressionnante" mais faite *pour qu'elle se sente bien peu importe ce que pensent les gens*.

Une personne vraiment impressionnante est une personne qui n'a pas peur de vexer quelqu'un par ses paroles. Elle ne va pas adhérer à l'opinion générale juste pour être appréciée. Elle dit ce qu'elle pense, tout en restant bien sûr respectueuse des autres.

Alors, comment pouvez-vous y parvenir ? Comment pouvez-vous vraiment arrêter de vous occuper de ce que pensent les autres ?

La solution, c'est de vous connaître et de savoir ce qui est important pour vous. Passez un peu de temps à réfléchir et à définir votre "objectif de vie", votre vrai but et ce que vous voulez accomplir.

Une fois que c'est fait, vous pouvez commencer à travailler pour atteindre ce but et concentrer toute votre énergie sur ce qui compte pour vous. Et une fois que vous aurez fait ça, vous serez capable d'ignorer les insultes ou les opinions des autres.

Les gens se moquent de votre petite taille ? Qu'est-ce que ça peut faire, si votre but est de devenir un grand écrivain ?

Vous n'êtes pas sûr qu'un groupe de personnes vous apprécie ? Quelle importance si vous savez qui sont vos vrais amis ?

Vous connaître vous-même et vous juger à l'aune de vos propres valeurs vous immunisera contre le jugement d'autrui et vous aidera à renforcer votre résolution et votre détermination.

Vous deviendrez une personne beaucoup plus intéressante et plus attirante. Votre passion transparaîtra dans votre manière de parler et le fait que vous ne vous *inquiétiez pas* de l'opinion des autres vous rendra plus mystérieux et plus intéressant. Les gens auxquels vous n'essayez pas de plaire seront partout autour de vous, et ce sont eux qui commenceront à essayer de *vous* plaire.

Voici le chemin à suivre pour gagner une confiance en soi indestructible.

## **Renforcer sa confiance en soi**

Comme tout le reste, la confiance n'apparaît pas par magie. Vous aurez besoin d'entraînement et de pratique. Cela fonctionne de la même manière que lorsque l'on s'entraîne pour tout le reste : en se basant sur le principe "ASDI".

ASDI signifie "adaptation spécifique à une demande imposée". Autrement dit, c'est en pratiquant régulièrement que vous vous améliorerez. Si vous voulez être plus sûr de vous et arrêter de vous inquiéter de ce que pensent les autres, vous devez vous confronter à ce qui vous fait peur en temps normal et renforcer en permanence vos sentiments positifs.

Si vous êtes en général trop timide et peu confiant pour parler en public par exemple, c'est le moyen parfait d'exercer votre nouvelle confiance en vous. Forcez-vous à prendre la parole en public. Encore mieux, forcez-vous à vous *tromper* exprès pour apprendre à affronter les regards négatifs. Rappelez-vous : ce que les gens pensent n'a aucune importance et la pire chose qui puisse arriver serait d'étonner une personne que vous ne connaissez pas.

Entraînez-vous à parler aux gens et à engager la conversation, et rappelez-vous en permanence que ce qui arrive n'a pas d'importance. Vous êtes en train d'évoluer vers la personne que vous voulez devenir et c'est *tout* ce qui compte. Vous pouvez même essayer de prendre des cours : un atelier de stand-up ou de théâtre peut être un excellent moyen de se débarrasser de sa timidité par exemple.

La méditation et la TCC (thérapie cognitivo-comportementale) peuvent également vous apprendre à réagir de manière appropriée aux commentaires et aux réactions des autres et à vous concentrer davantage sur ce qui vous importe vraiment.

Si vous pouvez faire ça, vous verrez que vous commencerez à vous apprécier petit à petit. Vous atteindrez les critères que vous vous êtes fixés pour vous-même et vous vous épanouirez.

Pour emprunter cette voie plus audacieuse et plus joyeuse, vous devez cesser de vous occuper de ce que pensent les autres et vous concentrer uniquement sur ce que vous *ressentez*.

Une fois que vous aurez *un peu* pris confiance, vous verrez que celle-ci grandit et grandit encore, de plus en plus. Tout ce que vous ferez sera renforcé par votre entourage et chaque victoire vous donnera encore plus confiance pour relever de nouveaux défis.

## Une vie plus saine

---

Si vous voulez devenir une meilleure version de vous-même et amorcer une transformation qui touchera chaque aspect de votre vie, votre santé est l'un des points principaux sur lesquels vous devez commencer à travailler.

Votre santé est la source de votre pouvoir. Votre humeur au réveil déterminera ce que vous pourrez faire dans la journée. Votre santé affecte directement votre humeur, votre capacité à accomplir physiquement ou mentalement les tâches requises et même votre apparence. En plus de cela, votre santé détermine votre espérance de vie et la qualité de votre vie.

En d'autres termes, votre santé est la chose la plus importante à prendre en compte si vous voulez objectivement améliorer votre vie. Pourtant, beaucoup d'entre nous n'y prêtent même pas attention.

Sérieusement : la plupart d'entre nous se concentrent beaucoup plus sur leur carrière, l'état de leur maison ou ce que leurs amis pensent d'eux plutôt que sur leur forme physique, la santé de leur cœur ou le gras qui s'accumulent dans leur organisme.

Ce n'est donc pas surprenant qu'un si *grand* nombre de gens soient en *très* mauvaise santé. La plupart d'entre nous conduisent pour aller au travail chaque matin puis passent la journée entière assis dans un bureau, dans une position voûtée, en étant stressés. Nous rentrons à la maison et mangeons un plat préparé industriel plein de sel et de sucre mais qui ne contient aucun nutriment, puis nous nous affalons sur le canapé avant une nuit de sommeil agitée et toujours trop courte.

Et après, nous nous étonnons d'être obèses, repoussants, épuisés, déprimés et tout le temps malades !

Le gros problème, c'est que pour la plupart, nous ne savons pas comment faire pour résoudre ce problème et mener une vie saine. De plus, pour beaucoup d'entre nous, vivre sainement implique beaucoup de travail et d'efforts, en tout cas trop pour que ce soit à notre portée.

Peut-être avez-vous déjà suivi un nouveau programme d'entraînement ou un régime à un moment et que cela n'a pas eu les résultats escomptés ? Ou peut-être que vous avez juste essayé et que vous avez abandonné rapidement ?

Voyons voir ce que nous pouvons faire pour y remédier.

## **Comment envisager la nourriture**

Nous allons commencer par la nourriture car c'est en fait ce qu'il y a de plus facile à modifier.

Notre but ici, c'est d'abord et avant tout la santé, car cela rendra la perte de poids et les activités physiques plus faciles. Par conséquent, n'essayez pas de vous affamer, ce n'est pas "sain" même si ça fait perdre du poids.

Ce qu'il faut que vous compreniez, c'est que la nourriture n'est pas seulement un carburant. Beaucoup d'entre nous pensent à leur alimentation comme ils pensent à l'essence qu'ils mettent dans leur voiture. Nous commençons à avoir faim ou à fatiguer et nous réalisons qu'il est temps de remplir le réservoir. Pour cela, nous cherchons le premier aliment disponible, de préférence un truc qui nous plaît, puis nous mangeons jusqu'à être rassasiés.

Mais la nourriture n'est pas *seulement* un carburant. Bien plus que de l'essence, la nourriture est également un matériau et une ressource. C'est ce dont notre corps est *fait*. Nos organismes fonctionnent en utilisant ce qui provient de nos aliments pour le recycler en matériaux

de base qui servent à construire nos os, nos muscles et notre cerveau. Cela permet aussi de créer les hormones et les neurotransmetteurs indispensables à la réalisation d'innombrables réactions et processus dans l'ensemble du corps. C'est également ce que nous utilisons pour combattre les maladies et le cancer.

Si nous pensons juste à "remplir le réservoir", notre corps manque de nutriments essentiels et c'est là que nous allons commencer à nous sentir lents et mous. C'est là que nous commençons à remarquer que notre peau se desquame, que nos yeux ont l'air injectés de sang ou que nos cheveux deviennent cassants.

Saviez-vous par exemple que la plupart des gens manquent de magnésium ? C'est plutôt ennuyant lorsque l'on songe au rôle de ce minéral : il participe à la construction des os et des tissus conjonctifs en favorisant l'assimilation du calcium, il évite les douleurs et les blessures musculaires, il accélère l'apprentissage grâce à la plasticité cérébrale, il favorise le sommeil et il aide les hommes à produire plus de testostérone pour être plus virils et masculins.

Il s'agit d'un *seul* nutriment qui pourtant remplit *toutes* ces fonctions. Imaginez les dégâts si vous veniez à en manquer.

Il y a aussi le cas de la vitamine D, que l'on peut obtenir grâce au soleil ou à partir de certains aliments. Encore une fois, beaucoup de personnes présentent une carence en vitamine D à force de passer tout leur temps à l'intérieur, enchaînées à nos bureaux, et cette carence entraîne une baisse de la production de testostérone, un mauvais sommeil, de la mauvaise humeur et un risque accru de tomber malade. La vitamine D est le "passe-partout" de beaucoup d'hormones et elle participe à la régulation des sensations de faim et d'énergie, entre autres choses. Les études suggèrent qu'ajouter de la vitamine D dans notre alimentation pourrait sauver des milliers de vies chaque année en évitant des maladies graves !

Vient ensuite la vitamine B12. C'est une vitamine qui favorise la formation des tissus et l'utilisation des globules rouges, ce qui permet de transporter de l'énergie et des nutriments vers notre cerveau et nos muscles. Beaucoup de personnes en manquent, notamment les végétariens, ce qui peut entraîner des lésions des nerfs, une dépression et des inflammations.

Je pourrais continuer comme ça indéfiniment. Les acides gras essentiels, les vitamines, les acides aminés, les minéraux ... ils remplissent tous des fonctions innombrables et cruciales pour notre organisme, et beaucoup d'entre nous présentent des carences. Celles-ci sont dues à notre consommation d'aliments industriels sucrés, comme les gâteaux, les glaces ou le Coca-Cola, autant de calories inutiles.

Par conséquent, vous pourriez faire trois choses :

- A) Passer aux aliments frais et naturels. Cela signifie que vous allez devoir essayer de manger des plats que vous préparez vous-même à base d'ingrédients frais au moins quatre fois par semaine. Inutile que ce soit compliqué ou cher. Cela peut être très simple : du poulet avec des brocolis et du riz, ou encore une salade agrémentée d'avocat, de tomates et de thon. Ce sont des plats rapides à préparer et ils ne coûtent pas plus cher qu'un plat tout prêt.
  
- B) Prendre des compléments alimentaires. Même s'il est vrai que c'est *mieux* de tirer les nutriments dont nous avons besoin de notre alimentation, beaucoup d'entre nous n'y arriveront pas et n'auront donc pas d'autre choix que de recourir aux compléments alimentaires. Il n'y a rien de mal à cela tant que ces nutriments sont absorbés, et *booster* un peu les taux de certains nutriments essentiels ne peut pas faire de mal.

C) Chercher les "superaliments" et les sources importantes de nutriments. Par exemple, vous pourriez consommer des smoothies de temps en temps si possible. Je vous recommande de remplacer votre café du matin pris sur le chemin du travail par un smoothie aux fruits (ou encore mieux, un smoothie de légumes qui sera moins sucré). Les avocats sont également intéressants car ils contiennent du magnésium, de bons acides gras saturés et bien d'autres nutriments.

Enfin, si vous voulez compléter encore un peu plus votre alimentation, voici quelques éléments que vous pouvez ajouter pour vous sentir mieux :

- La lutéine : Autrefois louée en premier lieu pour ses bienfaits sur les yeux, la lutéine est un nutriment qui peut vous aider à être plus énergique et à booster votre cerveau.
- Le magnésium L-thréonate : Pris avant de dormir, il améliore le sommeil et renforce le cerveau.
- Les oméga 3 : Ils protègent les cellules des lésions, réduisent l'inflammation (pour combattre les douleurs articulaires et le "cerveau brumeux") et améliorent la communication entre les cellules pour booster les performances cérébrales.

Le but, c'est qu'en mettant en place ces changements, vous commenciez à avoir meilleure mine et à vous sentir mieux. Vous serez plus énergique, de meilleure humeur et votre cerveau travaillera mieux. Il sera donc plus facile pour vous de commencer à vous concentrer sur d'autres aspects de votre santé comme la perte de poids et l'activité physique.

## Mettre en place une activité physique

La plupart des gens qui essaient d'être en meilleure santé et de se mettre au sport font l'erreur de viser trop haut. Leur objectif est souvent d'essayer de transformer leur corps pour ressembler aux athlètes qu'ils voient en couverture des magazines, alors qu'ils sont en général à peine capables de monter un escalier.

C'est particulièrement flagrant avec la course à pied. Beaucoup de gens abandonnent cette activité parce qu'ils la trouvent *horrible*. Ils la trouvent horrible parce qu'ils se forcent trop, ils courent trop vite et sur une trop grande distance parce qu'ils veulent devenir des super coureurs ou brûler des milliers de calories.

Pourtant, la meilleure manière de commencer la course à pied, c'est de se concentrer sur le fait de devenir simplement *un meilleur coureur*. Mieux encore, vous devriez apprendre à *aimer courir*.

Pour cela, commencez par de courtes séances et gardez un rythme tranquille. Allez faire un petit tour en courant et rentrez chez vous dès que vous en avez marre. Faites cela régulièrement et peu à peu, vous commencerez à aimer ça et à attendre ces sorties avec impatience. C'est à ce moment-là qu'elles pourront commencer à transformer votre forme physique et votre mode de vie.

Courir une ou deux fois par semaine, même tranquillement, renforcera votre cœur. La différence que cela fera sur votre bonheur et votre santé ne devrait jamais être sous-estimée. Lorsque vous courez, vous renforcerez et agrandirez plus particulièrement le ventricule gauche. Au final, votre cœur sera capable d'envoyer plus de sang dans l'organisme en battant moins. Par conséquent, votre rythme cardiaque au repos sera plus lent. Votre cœur battra de plus en plus lentement au fur et à mesure que vous vous entraînerez, ce qui améliorera votre tonus sympathique.

Autrement dit, vous serez *moins stressé* en permanence et votre cœur sera beaucoup moins sujet à l'hypertension.

Cependant, la course à pied n'est peut-être pas faite pour vous. C'est peut-être au-delà de vos capacités. Les exercices de résistance, aussi appelés haltérophilie, peuvent également être de bons exercices pour commencer.

L'haltérophilie peut transformer votre vie, et c'est une méthode que beaucoup plus de gens devraient envisager.

Beaucoup de femmes (et même d'hommes) rejettent l'idée de soulever de la fonte car ils ne veulent pas devenir trop massifs ou musclés. Ce qu'ils ne savent pas, c'est qu'il est impossible de devenir trop massif ou trop musclé "accidentellement". Arnold Schwarzenegger n'a pas gagné tous ces muscles par hasard ! Au contraire, pour avoir ce type de silhouette, vous devez vous entraîner et pratiquer de manière intensive.

Un programme d'entraînement plus modéré vous permettra simplement d'être plus tonique, plus fort et de mieux contrôler votre corps. Et devinez quoi ? Travailler vos muscles vous aidera à perdre beaucoup de poids car le simple fait d'avoir des muscles augmente votre métabolisme au point qu'il brûlera plus de calories même quand vous dormirez. Oh, et cela vous aidera également à obtenir la silhouette de vos rêves.

Le programme "push/pull/legs" est un très bon programme pour les débutants. Avec ce programme, vous travaillerez tous les mouvements de poussée le premier jour, tous les mouvements de tirage le deuxième jour et les jambes le troisième jour. Encore une fois, n'y allez pas trop fort trop vite. Concentrez-vous sur le plaisir que vous procure l'entraînement et le fait d'utiliser votre corps d'une nouvelle façon.

Vous n'êtes *pas* un athlète et rien ne presse. Il n'y a aucune raison de vous pousser au-delà de ce qui vous fait plaisir.

Enfin, noter que vous devrez également être plus actif le reste du temps. Deux ou trois sessions d'une heure chaque semaine ne pourront pas compenser un mode de vie sédentaire. Par conséquent, commencez à inclure la marche dans votre routine, c'est un excellent moyen de brûler 200 ou 300 calories de plus chaque jour, ce qui fait entre 1000 et 1500 calories chaque semaine !

De même, envisagez de vous inscrire à un cours, qu'il s'agisse d'arts martiaux, de danse ou d'une autre activité qui vous permettra de garder la forme.

## **Comment adopter de bonnes habitudes**

---

Nous les humains sommes faits d'habitudes. Notre évolution, qui s'est déroulée sur des milliers d'années, nous a conduits à apprécier la routine et les choses prévisibles et à être ancrés dans une série d'évènements précis.

La plupart d'entre nous ont une routine qu'ils suivent plus ou moins chaque jour. Vous commencez certainement votre journée en vous levant, en prenant votre petit-déjeuner, en vous douchant, en vous habillant puis en regardant les infos pendant 10 minutes avec une tasse de café avant de courir attraper votre bus.

Vous avez sûrement aussi une routine semblable le soir : vous passez 10 minutes à faire les courses à l'épicerie du quartier, vous préparez le dîner, vous regardez un peu la télé, vous prenez une douche puis vous lisez un peu au lit. Vous vous couchez probablement à peu près à la même heure chaque jour.

Ce n'est pas une coïncidence. C'est lié à la manière dont nous sommes "câblés", à la manière dont notre cerveau et notre biologie fonctionnent.

Nous répétons les mêmes actions ou pensées encore et encore, et nous utilisons donc en permanence les mêmes voies neuronales, ce qui veut dire que ce sont les mêmes connexions qui s'allument et fonctionnent. En faisant cela, ces connexions se "myélinisent", elles sont isolées par des gaines de myéline, ce qui les renforce de plus en plus. Si vous répétez une suite d'actions assez souvent, elle deviendra tellement ancrée qu'elle sera automatique et échappera à votre contrôle conscient.

Cela a été parfaitement démontré par le psychologue Ivan Pavlov qui est parvenu à faire saliver des chiens lorsqu'ils entendaient le son d'une cloche.

C'est aussi la raison pour laquelle les individus ayant subi de graves lésions cérébrales qui ne se rappellent plus leur propre nom peuvent toujours être capables de jouer d'incroyables concertos au piano. Certains peuvent même y parvenir sans même savoir qu'ils savent jouer du piano ! C'est tout simplement parce que les neurones moteurs sont *câblés* par des années de pratique. Le canal a été creusé encore et encore pour laisser une empreinte indélébile.

Notre biologie, quant à elle, repose entièrement sur des rythmes et des motifs. Le soleil se lève à une certaine heure, ce qui déclenche la libération de cortisol et de monoxyde d'azote. Ces neurotransmetteurs déclenchent une cascade d'activité dans le cerveau qui nous rend plus éveillé et actif. Ensuite, nous mangeons, et cela nous ralentit un peu et nous prépare pour le travail.

Après 16 heures, l'heure du repas est passée et nous commençons à ralentir et à être plus léthargiques à cause d'une dose de mélatonine et de sérotonine. À partir du moment où le soleil se couche, nous produisons plus de mélatonine et l'accumulation d'adénosine dans notre cerveau rend toute réflexion de plus en plus difficile.

Si vous vous levez à une heure différente, si le soleil se lève à une heure différente ou si vous mangez davantage au déjeuner, cela peut faire complètement dérailler votre routine et vous déboussoler. C'est ce phénomène qui entraîne le jetlag et c'est pourquoi l'une des solutions pour lutter contre le jetlag consiste à modifier l'heure des repas.

En résumé, plus nous répétons un comportement, plus il devient difficile de le modifier.

S'il s'agit de fumer, c'est une mauvaise nouvelle. Mais s'il s'agit d'aller à la salle de sport, alors c'est une *excellente* nouvelle.

En d'autres termes, exploiter le pouvoir des habitudes peut être un outil puissant pour vous aider à atteindre votre objectif dans la vie, qu'il s'agisse d'être plus en forme ou de gagner plus d'argent.

La question maintenant est de savoir comment mettre en place ces habitudes ...

## **Comment créer de nouvelles habitudes**

### **La règle des 30 jours**

Vous lirez souvent que la meilleure manière d'adopter une habitude est de répéter cette action pendant trente jours. Si vous y arrivez, vous aurez au final ancré ce comportement assez fortement pour ne plus être capable d'arrêter.

Est-ce vrai ? En théorie, une période de trente jours devrait être assez longue pour que vous répétiez une action suffisamment souvent pour qu'elle devienne ancrée, au moins d'une certaine manière, mais ce "nombre magique" est en fait très arbitraire. Il n'y a aucune raison que le fait de faire quelque chose pendant trente jours soit plus efficace que de le faire pendant 29 ou 31 jours.

Cependant, cette idée persiste pour une raison évidente : selon les chercheurs, elle est assez juste et on constate que si vous pouvez répéter un comportement pendant trente jours, vous serez au moins sur la bonne voie pour en faire une habitude.

Cela rend l'installation d'une habitude plus facile également. Si vous savez que vous devez faire du sport le matin au réveil pendant trente jours seulement, cela peut être plus facile à envisager que de se dire que vous devrez le faire en permanence.

### **Les micro-habitudes**

Vous avez du mal à vous forcer à passer du fil dentaire sur vos dents, même pendant ces 30 jours ? Dans ce cas, peut-être que vous devriez essayer les "micro-habitudes". L'idée d'une micro-habitude est essentiellement de profiter de cet essai de 30 jours pour trouver un

moyen de vous y tenir beaucoup plus facilement et d'extrapoler ensuite à partir des résultats.

En fait, une micro-habitude consiste à décomposer la nouvelle habitude que vous voulez prendre en quelque chose de très facile et simple à tenir. Par exemple, vous pourriez vous fixer l'objectif de passer le fil sur *une* seule dent, et de le passer sur une dent différente chaque soir. Ça prend deux secondes, donc ce ne devrait pas être difficile de vous y tenir.

Mais, tout comme avec une habitude "normale", vous vous rendrez compte que cette micro-habitude s'ancre de plus en plus au bout d'un moment et que finalement, vous trouvez cela facile de vous y tenir. Maintenant, tout ce que vous avez à faire, c'est de développer cette habitude jusqu'à passer le fil dentaire sur toutes vos dents !

De manière plus réaliste, si vous voulez écrire un roman, vous pouvez dans ce cas vous fixer objectif d'écrire uniquement *une ligne* chaque soir. De même, si vous voulez retrouver la forme, vous pouvez vous fixer l'objectif de faire 20 pompes chaque jour.

Cela fonctionne mieux si ce que vous faites est utile en soi. Même si vous ne faites que 20 pompes par exemple, vous constaterez quand même un changement. De même, si vous écrivez une ligne chaque soir, vous finirez par avoir votre roman !

Essayez d'éviter de mettre en place un scénario dans lequel votre micro-habitude vous paraît inutile, ce qui vous permettrait de l'esquiver.

Le bon côté des micro-habitudes, c'est que dès le début, vous aurez parfois envie d'en faire plus. Par exemple, si vous vous êtes donné l'objectif de faire 20 pompes, vous vous rendrez compte assez souvent que vous finissez par faire un entraînement complet : le plus dur, c'est juste de s'y mettre !

Cependant, le plus important, c'est que vous puissiez automatiser cette micro-habitude. C'est important qu'elle reste un élément de votre routine et non une habitude en tant que telle (pour l'instant !).

## Le contexte

Une autre astuce pour créer une nouvelle habitude consiste à essayer de la rattacher à vos anciennes habitudes et à ce qui les entoure.

Autrement dit, si vous voulez prendre l'habitude de passer du fil dentaire sur vos dents, il peut être judicieux de rattacher cette action à une habitude que vous avez déjà : vous brosser les dents par exemple !

De même, si vous voulez prendre l'habitude de repasser vos chemises, choisissez un moment précis de la journée *après lequel* vous pourrez vous y mettre, comme préparer votre thé le matin.

Cela fonctionne car cela connecte le nouveau comportement aux anciens dans votre cerveau. Lorsque vous préparez votre café le matin, un réseau de neurones s'active. À présent, lorsque ce réseau de neurones s'active, il devrait entraîner à sa suite le nouveau réseau (repasser les chemises). Les deux sont reliés.

Cela fonctionne également sur le plan pratique : vous devez trouver un moment adapté pour réaliser votre nouvelle habitude ainsi que le lieu adapté à cela. Vous devez également être certain que ce lieu et cette heure seront toujours adaptés. Vous devez *toujours* avoir la possibilité de faire du sport à cette heure et à cet endroit.

Par exemple, il y a quelques temps, j'ai voulu intégrer la méditation dans ma routine quotidienne. Au début, j'ai eu du mal, parce que j'avais toujours l'impression qu'il y avait plus important à faire et je ne trouvais jamais le bon moment. Par conséquent, ce que j'ai fait, c'est que j'ai relié

ma séance de méditation au moment de me doucher. Je me suis contenté de me dire que juste après chaque douche, j'allais méditer pendant seulement 5 (oui, 5 !) minutes. C'est une micro-habitude qui ne me prendrait pas trop de temps et je serais au bon endroit pour la pratiquer (à la maison).

Il est également important de garder un environnement et un contexte familiers car toutes les choses qui vous entourent peuvent vous aider à mettre en place votre habitude. C'est pourquoi, quand on essaie d'*éliminer* une habitude, on nous conseille toujours de modifier notre environnement. Si vous essayer par exemple de ne plus consommer d'alcool ou de drogue, l'une des premières choses que l'on vous dira sera de cesser de traîner aux mêmes endroits avec les mêmes personnes. Ces éléments ont été associés à l'habitude et ce sont à présent des "déclencheurs".

Cependant, s'il s'agit d'une *bonne* habitude, les déclencheurs sont utiles !

## **Le pouvoir de la routine**

Une seule action constitue une habitude. Si vous en reliez plusieurs, là, vous avez une routine.

J'ai expérimenté récemment le côté pratique de relier des habitudes ensemble et de savoir où je serai et à quelle heure quand je ferai telle chose. C'est extrêmement important pour atteindre un objectif, et si vous arrivez à mettre en place une routine qui contient une *multitude* de bonnes habitudes, alors vous verrez que vous augmentez largement vos chances de réussir dans tous les domaines.

Par exemple, si vous commencez un nouveau programme de méditation, vous devez savoir précisément quand et où vous allez méditer. Et vous

devez "accrocher" cette nouvelle habitude à votre routine et à vos actions déjà habituelles.

Si vous vous dites simplement que vous allez méditer "cinq jours par semaine", ce n'est pas assez précis : vous allez vous mettre à reporter, à oublier ou à vous sentir trop fatigué.

Au lieu de ça, trouvez un créneau dans votre routine où vous pourrez toujours trouver de la place. Pour moi, le meilleur moment pour méditer, c'est tout de suite après la douche dans mon petit coin méditation. Je le fais tous les matins avant d'entreprendre ma journée et je n'ai pas besoin de me déplacer.

Créer une routine est un moyen *efficace* d'atteindre vos objectifs.

Mais n'oubliez pas que l'intérêt, dans la vie, c'est de tout mélanger et d'essayer de nouvelles choses. Ne vous autorisez pas à revenir en arrière, ou vous commencerez à vous atrophier et vous cesserez d'évoluer. Les habitudes vous aideront à atteindre votre but, mais n'oubliez pas de profiter de la vue au passage.

## Comment donner du sens à sa vie

---

Qu'est-ce qu'une vie qui a du sens ?

C'est une question tordue bien sûr. Chacun a sa propre réponse et il n'y a pas qu'une seule manière de vivre sa vie. Toutes les réponses se valent et c'est à vous de choisir par quel moyen vous allez faire votre place dans le monde.

Mais il existe des choses qui ne donnent pas du tout de sens à la vie. Et il existe également des choses qui peuvent vous aider à définir ce qui donne du sens à la vôtre. Dans ce guide, nous allons nous intéresser à la manière dont vous pouvez découvrir ce qui donne du sens à votre vie et en quoi c'est si puissant et si important.

### **Votre vie a-t-elle du sens ?**

Nous devrions peut-être commencer par examiner nos vies au moment présent. Qu'est-ce qui donne du sens à votre vie en ce moment ?

Il y a de grandes chances que vous donniez quelques-unes des réponses suivantes :

- Mon métier
- Ma famille
- Mes amis
- Mon/ma conjoint(e)
- Mes enfants
- Mes voyages

Très peu d'entre nous diront que ce sont "la nourriture" ou "les jeux vidéo" qui donnent du sens à leur vie. D'une manière générale, nos

relations et nos carrières prennent de plus en plus d'importance, de même que nos voyages.

Cela correspond en gros à la théorie de Maslow sur la "pyramide des besoins". Maslow était un psychologue, et selon ses théories, nos besoins peuvent être organisés sous la forme d'une pyramide : les besoins les plus importants se trouvent au sommet et les plus urgents à la base.

Nos besoins urgents et basiques comprennent nos besoins physiologiques, comme la nourriture, l'oxygène et pourquoi pas le sexe, et les choses deviennent de plus en plus abstraites et inspirantes au fur et à mesure que l'on s'approche du sommet.

Sa pyramide ressemble en gros à ceci (de bas en haut).

- Besoins physiologiques : nourriture, oxygène, eau, sexe
- Sécurité : abri, santé, éviter les prédateurs/agresseurs
- Amour/sentiment d'appartenance : communauté, amis, famille, conjoint(e)
- Estime : s'accepter, être conscient de sa propre valeur, avoir confiance en soi
- Épanouissement personnel

La première chose étonnante que nous pouvons remarquer dans cette liste, c'est que l'amour et le sentiment d'appartenance ne sont *pas* proches du sommet mais plutôt au milieu. C'est comme si Maslow nous disait que ce n'est pas l'amour qui donne du sens à la vie.

Les poètes et les compositeurs ne seraient sûrement pas d'accord, mais en fait, c'est juste. Au final, vous ne pouvez pas uniquement vous reposer sur les autres pour atteindre le bonheur, l'accomplissement et donner du sens à votre vie.

Pour commencer, c'est le meilleur moyen de faire un carnage dans vos relations. Si vous avez forcément besoin d'une autre personne pour vous sentir intéressant, vous allez devenir possessif, jaloux ou même toxique.

De plus, cela vous rendra très vulnérable. Si vous avez besoin d'une autre personne pour vous sentir intéressant et que celle-ci vous délaisse, votre monde tout entier s'écroulera.

Il y a des gens qui ont des familles incroyables, parfaites et heureuses et qui pourtant n'ont aucun but ou sens dans la vie. Ils sont bloqués dans leur voie et malheureux parce qu'ils n'ont pas de but.

En fait, c'est beaucoup plus courant qu'on ne le pense et c'est un problème auquel nombre d'entre nous sont confrontés. C'est en fait de là que vient la crise de la cinquantaine !

L'estime se trouve plus haut sur l'échelle : pour que nous soyons heureux et épanouis, pour que notre vie ait un sens, nous devons découvrir comment vivre avec nous-même et comment nous apprécier nous-même. Sinon, nous serons malheureux dans tout ce que nous entreprendrons et nous n'aurons pas les outils nécessaires pour amener notre vie à la prochaine étape.

Cependant, nous ne sommes pas encore au sommet. Alors, qu'est-ce que c'est au juste que l'épanouissement personnel ?

## **Le monomythe**

L'étude du monomythe nous permettra d'avoir une idée de la définition de l'épanouissement personnel. Le monomythe, aussi appelé parfois "voyage du héros", se réfère essentiellement à une histoire banale racontée encore et encore qui traverse les époques et les cultures. Nous avons beaucoup d'histoires que nous racontons dans les films, les livres,

les bandes dessinées ... mais au final, elles nous racontent toutes la même chose. C'est le même héros, qui fait le même voyage.

Quel est précisément ce voyage ? Il commence avec le héros dans son "monde ordinaire". Nous le voyons interagir avec sa famille et ses amis comme d'habitude et nous découvrons son environnement. Ensuite, il y a un "appel à l'action". Souvent, il provient de la propre envie du héros d'explorer et de voyager. Il peut également être amené par un incident déclencheur (la princesse est enlevée) ou la mort d'un parent.

Le héros commence donc son voyage en s'aventurant dans des terres inconnues. C'est ce qu'on appelle "franchir le seuil". Le héros va rencontrer de nouveaux alliés, de nouveaux ennemis et de nouveaux dangers. À la fin, il atteindra le ventre de la bête, la partie la plus dangereuse de cette nouvelle région, connue sous le nom de "grotte des profondeurs".

C'est là qu'aura lieu l'épreuve. Le héros doit relever un ultime défi contre un ennemi invincible, et il est souvent vaincu.

Ensuite, c'est l'apothéose. C'est la partie la plus importante de l'histoire, celle où le héros passe par une sorte de transformation et devient "divin" dans beaucoup de cas. Il peut revenir d'entre les morts ou bien s'élever et devenir un *super saiyan*. Dans tous les cas, le héros n'est plus ce qu'il était, il est à présent plus grand et plus fort qu'avant.

Il attaque l'ennemi et le bat, puis rentre chez lui avec son amour/sa récompense/la paix retrouvée.

C'est une histoire que l'on raconte encore et encore. Parfois, l'histoire est très littérale, comme dans des films tels que *Le seigneur des anneaux* ou *Star Wars*. Dans d'autres cas, l'histoire est beaucoup plus métaphorique ou psychologique. Dans les comédies romantiques, le

héros est en général insatisfait car il n'a pas trouvé l'amour, et "franchir le seuil" implique souvent de décider de séduire une femme/s'en faire une amie/essayer d'être "simplement soi-même" et l'apothéose est en général une *épiphanie* au cours de laquelle le héros comprend qu'il s'est trompé/que le grand amour était sous ses yeux depuis le début.

Quoi qu'il en soit, la partie la plus importante de cette histoire et par conséquent de *toutes* les histoires, c'est l'apothéose, la transformation, la résurrection. C'est l'arc narratif du personnage et ce qui donne du *sens* à l'ensemble de son voyage.

Le voyage était en fait un simple entraînement pour que l'individu évolue.

Pourquoi cela nous touche-t-il autant ? C'est simple : parce qu'il s'agit de *notre* histoire. Parce que nous sommes tous ce héros. Nous avons tous quitté l'abri relatif que nous offrait la maison de nos parents pour commencer un nouveau job ou étudier à l'université. En faisant cela, nous avons appris, nous avons grandi et nous nous sommes adaptés. Cela nous a aidés à trouver le travail qui nous plaisait vraiment, et à nous marier et à avoir des enfants. Fin de l'histoire. La partie la plus importante, c'était notre phase de croissance et de défis à relever, et le fait d'avancer vers un objectif.

C'est aussi un peu un vestige de notre évolution. Dans la nature, nous aurions commencé notre vie en tant que membres d'une communauté puis nous nous serions aventurés au-dehors pour essayer de trouver davantage de ressources, d'abris et de nourriture de manière à pouvoir fonder notre propre tribu. Sur le chemin, nous nous serions heurtés à des obstacles (des serpents !) mais cela nous aurait rendus plus forts et plus intelligents.

Cette histoire parle d'évolution, d'aventure, de défis, autant de choses qui continuent à nous pousser en avant en tant qu'individus et en tant qu'espèce humaine. Nous ne réussissons jamais en restant dans notre zone de confort.

## **L'ombre de l'évolution**

Nous abordons à présent la partie angoissante.

Si le fait de devoir poursuivre nos rêves, de continuer à relever des défis et de sortir de notre zone de confort pour devenir quelqu'un de nouveau est ancré tellement profond en nous ... alors pourquoi beaucoup d'entre nous finissent par végéter dans des carrières sans issue et se sentent frustrés ?

C'est peut-être dû à quelque chose que l'on appelle l'ombre de l'évolution.

Vous rappelez-vous comment fonctionne l'évolution ? Tout est basé sur la survie. La personne qui survit transmet ses gènes, qui sont vraisemblablement utiles puisqu'ils l'ont aidée à survivre. Par conséquent, tout notre ADN est constitué d'anciens "gagnants" et notre psychologie est optimisée pour nous aider à vivre et à prospérer.

Le problème, cependant, c'est que passé 30 ... disons 35 ans, l'évolution ne s'occupe plus de nous.

Pourquoi ? Parce qu'une fois que vous avez atteint cet âge, nous avons probablement *déjà* eu nos enfants (ou nous sommes sur le point d'en avoir). Nous avons transmis nos gènes de survivants et nous avons joué notre rôle. Par conséquent, peu importe ce qui nous arrive ensuite.

Cela se reflète dans la manière dont nous vivons : une fois que nous avons trouvé un travail stable et élevé nos enfants, le voyage, la découverte, la nouveauté et l'aventure quittent nos vies. Nous sommes dans une ornière et nous commençons à reculer au lieu d'avancer.

Les films reflètent également cela : peu d'histoires ont pour héros des couples mariés ou un prince *déjà* devenu roi et qui doit à présent s'occuper de la gestion quotidienne de son royaume.

C'est pour cela que nos vies semblent parfois manquer de sens. C'est parce qu'elles n'ont plus de direction à suivre.

L'épanouissement *c'est* l'apothéose. L'épanouissement, *c'est grandir*. C'est devenir meilleur que ce que nous sommes.

Voici une citation souvent utilisée pour décrire l'épanouissement :

"Ce que l'on peut être, on doit l'être".

Si vous ne développez pas votre potentiel ou que vous n'essayez pas de devenir meilleur ... alors vous reculez.

Le cerveau s'anime littéralement lorsqu'il a un but, lorsque nous apprenons de nouvelles choses et que nous lui lançons des défis. Il devient plus jeune et plus souple car il produit plus de dopamine, de noradrénaline et de BDNF (facteur neurotrophique dérivé du cerveau). Notre mémoire et notre concentration s'améliorent et nous devenons plus énergiques et positifs.

Cependant, dès que nous nous arrêtons, nous augmentons fortement le risque de souffrir de la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de maladies neurodégénératives. Notre corps change en permanence et le seul choix à faire est de décider s'il avance ou recule.

## **Comment donner du sens à votre vie**

À présent, comment rassembler toutes ces théories et les mettre en pratique ? Que devez-vous réellement faire pour donner du sens à votre vie ?

Tout d'abord, vous devez admettre qu'avoir une famille heureuse et un bon travail ne suffit pas. Certes, c'est important pour votre bonheur, mais ce n'est pas comme cela que vous allez grandir et vous stimuler.

Vous donnez du sens à votre vie, vous devez redevenir un héros. Vous devez reprendre le voyage et vous lancer de nouveaux défis.

Vous pouvez par exemple essayer d'être le meilleur dans votre travail et devenir un musicien de rock, un avocat au top ou un chef d'entreprise.

Vous pouvez également commencer un passe-temps intéressant. Vous pouvez par exemple écrire un livre, ou apprendre à programmer et créer une appli. Vous pouvez aussi étudier la philosophie et tenter de répondre à quelques-unes des questions les plus essentielles de l'existence.

Vous pouvez également vous tourner vers votre famille ou faire du bénévolat. Vous pouvez décider de vous investir dans votre communauté ou d'avoir un autre enfant.

Peut-être que c'est la foi qui donne du sens à votre vie et que vous souhaitez explorer cette voie. Peut-être que vous voulez découvrir le monde et économiser pour voyager.

Cependant, quelle que soit la situation, il faut que ce soit un voyage et un défi. Cela doit vous forcer à grandir et vous donner un point d'arrivée, même s'il semble très lointain. Vous devez lutter, apprendre, grandir et vous devez être vraiment investi dans la réalisation de votre objectif.

Si votre vie a une direction, elle aura du sens.

Il peut être tentant de se contenter des couches les plus basses de la pyramide de Maslow, de se gaver de nourriture délicieuse et de rester au chaud, confortablement installé à ne rien faire. Mais, si c'est satisfaisant pour votre corps, ça ne l'est pas pour votre esprit. Vous allez commencer à pourrir lentement et la vie perdra ses couleurs et son sens.

Vous vous sentirez bien plus vivant si vous êtes confronté à des problèmes, fatigué, défié et battu ... mais que vous choisissiez de continuer. Vous vous sentirez bien plus vivant lorsque vous atteindrez le sommet des montagnes. Quittez votre fauteuil confortable, plongez dans cette grotte des profondeurs et revenez-en plus puissant que jamais auparavant.

## **Contrôlez votre cerveau**

---

Si vous achetez une voiture, un ordinateur, une console de jeux ou même un jouet quel qu'il soit, il y a de bonnes chances que l'objet en question soit fourni avec un mode d'emploi pour que vous puissiez le découvrir et savoir comment l'utiliser.

C'est important, car cela vous permet d'en tirer le meilleur parti et d'éviter de faire des erreurs qui pourraient l'endommager.

Malheureusement, les choses les plus importantes et les plus complexes de ce monde ne sont pas livrées avec un mode d'emploi. Prenez les enfants par exemple : tout nouveau parent vous dira à quel point il a été désemparé quand il a réalisé que personne ne pouvait lui dire comment être un papa/une maman efficace.

Et c'est la même chose pour un autre truc important : notre cerveau. C'est le superordinateur le plus complexe au monde et c'est lui qui crée toutes nos émotions, sensations et expériences subjectives. Pourtant, notre cerveau n'a pas de mode d'emploi ni de manuel d'instructions : à nous d'essayer de trouver comment il fonctionne.

La question est donc : comment contrôler votre cerveau ?

Heureusement, les neuroscientifiques et les psychologues en découvrent chaque jour davantage sur les secrets du cerveau. Même si nous avons encore énormément à apprendre, nous en savons plus que jamais auparavant et une bonne partie de ces informations peut être utilisée pour nous aider à être plus heureux, plus intelligents et plus efficaces.

La suite de ce chapitre vous expliquera comment contrôler votre cerveau pour un self-control total.

## **Comment fonctionne votre cerveau**

Les neurosciences représentent un vaste sujet qui peut nécessiter des dizaines d'années d'étude, et même après ça, il est nécessaire de se spécialiser dans un domaine (comme je l'ai dit, il s'agit d'une machinerie complexe). Bien sûr, nous n'aborderons ici qu'une petite partie de ce sujet, mais nous pouvons néanmoins vous proposer un bref résumé pour vous donner quelques-unes des clés importantes du fonctionnement de votre cerveau.

Alors, que savons-nous ?

Tout d'abord, le cerveau est composé de neurones. Ces neurones sont des cellules qui possèdent de longs filaments appelés axones et dendrites. Ils s'étendent jusqu'à presque se toucher, ce qui leur permet d'être assez proches pour que de petits signaux "traversent" l'espace vide. Cela crée ensuite une énorme carte composée de milliards de neurones, reliés par des connexions incroyablement enchevêtrées. Ce réseau est appelé "connectome" et il est légèrement différent pour chacun d'entre nous. Ce sont ces différences individuelles qui nous confèrent nos différentes compétences et capacités ainsi que nos personnalités.

Chaque expérience que vous vivez peut-être retracée sur un ou plusieurs de ces neurones. Chaque neurone représente une sensation, un souvenir, une expérience, un sentiment ou quelque chose d'autre. Votre vision est cartographiée en une multitude de neurones qui représentent ce que vous voyez. De même, votre mémoire est constituée de nombreux neurones interconnectés qui reflètent vos pensées et vos idées.

Ces neurones sont grossièrement regroupés en différentes régions dans le cerveau selon leur fonction. Par exemple, dans le lobe occipital, on trouve les neurones responsables de la vue. Dans le cortex moteur, on

trouve les neurones qui correspondent à des mouvements et à des sensations dans le corps. Notre cortex préfrontal est la zone qui gère entre autres l'organisation et la motivation. Le tronc cérébral s'occupe quant à lui de la respiration. Et notre hippocampe enregistre un bon nombre de nos souvenirs. C'est pour cela que des lésions qui touchent une région particulière du cerveau peuvent entraîner la perte d'une fonction particulière, et cette organisation est tellement cloisonnée qu'il y a même eu des cas où un traumatisme crânien a fait perdre à un patient ses souvenirs des légumes et *rien d'autre*.

Les interactions entre les neurones utilisent ce que l'on appelle le "potentiel d'action". Il s'agit d'impulsions électriques qui se déclenchent lorsqu'un neurone a été suffisamment stimulé. Cette stimulation découle normalement de la stimulation d'un nombre suffisant de neurones de la même zone qui dépassent un certain seuil d'excitation. Lorsqu'un potentiel d'action se produit, cela peut également entraîner la libération de neurotransmetteurs. Il s'agit de molécules chimiques libérées par des vésicules (sacs) qui altèrent la manière dont les neurones fonctionnent, peut-être en les rendant plus ou moins susceptibles de s'exciter, ou peut-être en rendant cet événement plus ou moins important/triste/joyeux/mémorable.

L'équilibre entre les neurotransmetteurs et les hormones constitue un autre facteur qui influence nos différences individuelles. Si vous avez beaucoup de sérotonine, un neurotransmetteur de la bonne humeur, vous serez plus souvent bien dans votre peau et détendu. Si vous avez beaucoup de cortisol et de glutamate, alors vous aurez davantage tendance à être stressé et paniqué.

### **Les neurotransmetteurs et les influences extérieures**

Ce qu'il est important de comprendre ici, c'est que les neurotransmetteurs ne sont pas seulement le résultat de ce qui se passe dans le cerveau mais qu'ils peuvent également être émis suite à des

signaux biologiques envoyés par l'organisme. Par exemple, si vous avez peu de sucre dans le sang, votre cerveau produit plus de cortisol, l'hormone du stress. C'est une réponse apparue au cours de l'évolution dans le but de nous pousser à chercher de la nourriture, qui explique également pourquoi nous nous sentons anxieux et tendus quand nous n'avons pas mangé depuis longtemps. C'est de là que vient la sensation de faim !

Inversement, la sérotonine peut être libérée quand nous mangeons quelque chose et que notre taux de sucre remonte. C'est pour ça que nous nous sentons bien juste après avoir mangé. Cette sérotonine finit cependant par se transformer en mélatonine, qui est le neurotransmetteur du sommeil et qui supprime l'activité neuronale. C'est pour cela que nous nous sentons souvent fatigués et léthargiques après un bon repas.

D'innombrables autres éléments peuvent également influencer l'équilibre des molécules dans notre cerveau. Une lumière vive par exemple peut en effet réduire la production de mélatonine et augmenter la production de cortisol et de monoxyde d'azote pour nous réveiller. Souvenez-vous : il n'y avait pas de lumières vives dans la nature, donc notre cerveau pouvait seulement se fier à ce signal pour savoir quelle heure de la journée il était !

Même s'il y aurait encore bien des choses à dire sur ce sujet, vous connaissez à présent grosso modo la forme et le fonctionnement du cerveau ainsi que la manière dont il façonne nos expériences individuelles.

## **La plasticité cérébrale**

La plasticité du cerveau est l'une des autres caractéristiques avec lesquelles il est important de se familiariser. La plasticité cérébrale, aussi

appelée neuroplasticité, constitue la capacité du cerveau à s'adapter et à évoluer.

Depuis très longtemps, nous pensions que le cerveau ne créait de nouveaux neurones et de nouvelles connexions que pendant l'enfance, et qu'ensuite, tout était gravé dans le marbre. Cependant, nous savons à présent que ce processus se poursuit jusqu'à notre mort et joue un rôle crucial dans le fonctionnement de notre cerveau. Il ralentit légèrement chez les adultes mais il continue à nous conférer notre capacité à apprendre, à changer d'avis et à acquérir de nouvelles compétences.

La plasticité cérébrale intervient avec la pratique, la répétition et les événements qui nous semblent importants. D'ailleurs, les neuroscientifiques disent que : "des neurones qui stimulent en même temps, sont des neurones qui se lient ensemble". Autrement dit, si vous vivez un événement, un neurone va être stimulé. Si vous vivez cet événement en même temps qu'autre chose, *deux* neurones vont être stimulés (ou plus vraisemblablement deux groupes de milliers de neurones).

Si vous continuez à vivre ces deux événements en même temps, une connexion va commencer à se former entre eux. Ensuite, cette connexion va se renforcer via un processus appelé myélinisation, au cours duquel les dendrites et les axones vont être entourés d'une gaine pour mieux conduire l'impulsion électrique. À la fin, la stimulation d'un neurone entraînera celle d'un autre neurone. C'est comme cela que vous parvenez à apprendre une série de mouvements complexes lorsque vous dansez, ou que vous pouvez mémoriser des mots dans une nouvelle langue.

## **Comment pirater votre cerveau et contrôler ses performances**

Ça peut sembler ambitieux au premier abord, mais heureusement, vous connaissez déjà un certain nombre de fonctions de base de votre cerveau. Avec un peu de chance, vous avez même trouvé ça intéressant à étudier. Après tout, ce sont des informations *très* utiles pour chacun de nous !

Maintenant, comment utiliser ces informations de manière productive ?

### **Contrôler les neurotransmetteurs**

Influencer la production de neurotransmetteurs est l'une des manières de gagner en productivité, en bonheur ou tout ce que vous voulez. Nous avons vu que ces molécules influencent notre humeur et notre capacité à apprendre ... par conséquent, il peut être utile de modifier leur équilibre.

C'est pour cette raison que beaucoup de gens s'intéressent à l'idée de "nootropiques". Les nootropiques sont des "*médicaments de l'intelligence*", c'est-à-dire des compléments et des médicaments qui peuvent influencer la production de neurotransmetteurs de manière à ce que nous produisions plus de dopamine, qui nous aide à atteindre nos objectifs, ou moins de cortisol, l'hormone du stress. Le modafinil altère la production d'orexine, ce qui peut chambouler complètement notre cycle veille/sommeil pour que nous nous sentions plus réveillés plus longtemps. La caféine produit également cet effet en supprimant (ou en neutralisant, pour être plus précis) un neurotransmetteur appelé adénosine.

Le problème avec cette stratégie, c'est qu'elle fige le cerveau dans un état spécifique qui n'est pas naturel et qu'elle vous empêche de "changer

de mode" rapidement. Aucun état cérébral n'est supérieur aux autres : par exemple, la créativité nécessite en fait de la relaxation, pas de la stimulation.

Pire, le cerveau peut s'adapter à ces changements en créant plus ou moins de récepteurs (les points où agissent les neurotransmetteurs) pour nous rendre plus au moins sensibles au neurotransmetteur en question. Cela peut même vous rendre accro.

Certains neurotransmetteurs fonctionnent mieux que d'autres en se concentrant davantage sur la neuroplasticité ou sur la production d'énergie, mais dans la plupart des cas, ce n'est *pas* une solution.

Il est beaucoup plus utile d'étudier les facteurs qui influencent naturellement la libération de neurotransmetteurs. Si vous voulez pirater n'importe quel système, vous devez vous intéresser à l'endroit où il est alimenté.

Nous savons par exemple qu'une lumière vive peut nous rendre plus énergique et nous réveiller, alors pourquoi ne pas envisager d'investir dans une lampe qui reproduit la lumière du jour, conçue pour éviter les TAS (troubles affectifs saisonniers) ou communément appelé « dépression saisonnière », en imitant les rayons du soleil ? Nous savons que le froid améliore la concentration, tandis que la chaleur nous rend plus détendu et plus heureux. Nous savons que le soleil et le sport peuvent améliorer notre humeur via la production de sérotonine.

Nous savons également que notre cerveau est soumis à certains cycles naturels, ceux du sommeil et de la faim par exemple. En prenant en compte tout cela pour organiser notre productivité, nous pouvons travailler plus efficacement et sans être distraits.

Et si vous vous sentez très stressé ou déprimé, vous devriez peut-être vous pencher sur certains facteurs biologiques qui entraînent cet état. Vous avez peut-être faim ? Oui bien vous êtes un peu malade et les cytokines pro-inflammatoires vous brouillent le cerveau ? Une fois que vous saurez que le problème est temporaire et biologique, il sera beaucoup plus facile de le laisser disparaître de lui-même.

## **Contrôler votre cerveau**

Ce qui est le plus important, cependant, c'est que vous appreniez à créer les humeurs et les émotions dont vous avez besoin en changeant votre manière de penser et d'utiliser votre cerveau.

Ce qui nous rend uniques, nous les humains, c'est notre capacité à visualiser, à internaliser les événements et à imaginer des scénarios ou des futurs possibles. Nous y parvenons grâce à notre mémoire de travail, qui nous permet d'envisager des objectifs à long terme et d'inventer de nouvelles idées. Et si vous croyez à la théorie de "l'embodiment", vous découvrirez peut-être que c'est même ce que nous utilisons pour comprendre l'anglais standard (jetez-y un œil, c'est fascinant !).

Lorsque nous visualisons ou que nous imaginons, nous utilisons les mêmes neurones dans notre cerveau que si l'évènement se produisait vraiment. Neurologiquement, il n'existe en fait presque aucune différence entre le fait de faire quelque chose et de s'imaginer en train de le faire.

Cela signifie que nous pouvons utiliser la visualisation pour pratiquer des activités et développer nos compétences : vous pouvez déclencher la plasticité neuronale exactement comme si vous réalisiez vraiment l'activité ! De plus, vous pouvez également l'utiliser pour libérer les bons neurotransmetteurs de manière à vous mettre dans le bon état d'esprit.

Avec un peu de pratique, vous pourrez contrôler vos propres émotions et vous placer dans le meilleur état d'esprit possible pour réaliser une tâche. Cela exige de développer vos capacités de visualisation et votre habileté à les *utiliser* ensuite pour calmer votre anxiété et vous motiver à rester concentré et plus alerte selon les besoins. C'est cette approche des neurosciences qui sous-tend certains courants de psychologie comme les thérapies cognitivo-comportementales et de philosophie comme le stoïcisme.

C'est *également* pour cette raison qu'il est important d'éviter de prendre des mauvaises habitudes, y compris dans votre façon de penser, car ruminer et y céder renforce en fait les connexions, ce qui rend ces mauvaises habitudes de plus en plus difficiles à perdre.

Il y aurait encore bien des manières de tirer le meilleur parti de votre cerveau, mais j'espère que ce premier aperçu vous a aidé à mieux comprendre comment mieux le contrôler.

## Se fixer des objectifs de façon simple

---

Pour obtenir ce que vous voulez dans la vie, vous devez d'abord définir ce que vous voulez. Comment pouvez-vous exploiter votre potentiel si vous ne savez pas qui vous êtes ni ce qui vous rend heureux ?

C'est pour cela que chacun d'entre nous devrait passer plus de temps à apprendre comment se fixer des objectifs. Si vous ne savez pas quels sont vos objectifs, votre vie devient un peu comme un voyage qui n'aurait pas de destination. Même s'il est possible que vous appréciiez le trajet, vous risquez tout de même d'atterrir dans un endroit qui ne vous plaît pas, et vous n'aurez certainement pas pris le chemin le plus direct pour y aller !

C'est simple non ? Il suffit que vous vous demandiez ce que vous voulez vraiment dans la vie, puis que vous vous lanciez pour l'obtenir. C'est ça ?

Malheureusement non. Se fixer des objectifs est tout sauf facile, c'est vraiment une compétence à part entière. Le problème, c'est que très peu de gens en sont conscients et ils ne pensent jamais à vérifier la qualité des objectifs eux-mêmes. Ils accusent leur motivation, les circonstances ou même leur entourage.

Mais ils vérifient rarement que le problème ne réside pas dans l'objectif lui-même.

Dans ce guide, vous allez apprendre ce qu'est un bon objectif et découvrir comment fixer des objectifs et des buts que vous avez *vraiment* de bonnes chances d'atteindre. Une fois que vous aurez terminé, vous réaliserez peut-être pourquoi la vie n'a peut-être pas encore pris le chemin que vous souhaitez.

## Un exemple de mauvais objectif

Pour comprendre comment définir un bon objectif, il peut être utile de commencer par jeter un œil à ce qu'est un *mauvais* objectif. Pourquoi certains objectifs ne fonctionnent-ils pas comme ils le devraient ? Que devons-nous modifier pour éviter que cela ne se reproduise la prochaine fois ?

Imaginez un instant que vous vouliez vous remettre en forme. Vous prévoyez de perdre du poids et de gagner du muscle : c'est un objectif assez courant qu'un nombre affligeant de personnes tentent d'atteindre.

Dans ce cas, l'objectif peut impliquer d'écrire le poids et/ou les mesures idéales que vous essayez d'atteindre et de vous définir le temps que vous vous donnez pour y parvenir (3 mois, 6 mois ou 1 an). Ensuite, c'est parti !

Cependant, cet objectif est voué à l'échec. Pourquoi ? Parce qu'il est beaucoup trop flou, trop lointain et hors de votre contrôle.

Avançons de deux semaines : à ce moment-là, vous vous êtes (je l'espère) entraîné dur pendant un moment et vous avez changé votre alimentation. Soudain, la vie se met en travers de votre route. Vous vous retrouvez coincé avec toutes les autres choses que vous avez à faire et il ne vous reste plus assez de temps ou d'énergie pour vous entraîner aujourd'hui. Ou demain. Et ce sera difficile mercredi. Pareil jeudi.

Mais c'est bon. Parce que vous n'avez pas besoin de vous entraîner. Même si vous ne vous entraînez pas ces jours-là, cela ne mettra pas en péril votre objectif. Vous avez beaucoup de temps pour atteindre votre objectif et c'est à vous de décider comment vous aller faire pour y parvenir. Vous prenez donc un jour de pause aujourd'hui, vous y passerez plus de temps demain. Ou le jour d'après. Si vous décidez de

ne rien faire cette semaine, vous pourrez toujours vous rattraper *la semaine prochaine*.

Et ainsi de suite, semaine après semaine, jusqu'à ce que vous arriviez au bout du temps imparti et que vous réalisiez que vous n'avez plus aucune chance d'atteindre votre objectif.

Que pensez-vous de cet autre scénario ? Imaginez que vous ayez pris le temps et que vous vous soyez entraîné à fond tous les jours pour être en forme. Malgré cela, vous ne perdez pas de poids. C'est peut-être dû à un métabolisme lent, ou alors au fait que vous êtes invité à dîner trop souvent chez vos amis.

Quoi qu'il en soit, vous arrivez à un certain point et vous réalisez encore une fois que vous n'allez pas y arriver. *Même si vous avez fait de votre mieux*. Alors, que faites-vous ? Vous abandonnez, écœuré, et il se passera un *long* moment avant que vous n'essayiez à nouveau.

## **Un meilleur objectif**

Imaginons à présent le même scénario mais en établissant mieux l'objectif. À quoi devrait ressembler un bon objectif si vous voulez perdre du poids et gagner en muscle ?

Pour commencer, vous devriez supprimer le temps imparti. Plutôt que de penser accomplir quelque chose en X jours, essayer plutôt d'envisager de le faire *tous les jours*. Imaginez l'objectif que vous voulez atteindre puis découpez-le en étapes plus petites. Pour perdre du poids, vous devez ingérer 2000 calories maximum par jour. Et vous devez faire du sport trois fois par semaine.

Si vous pouvez faire ça, vous verrez des changements, qu'ils soient importants ou non.

Au lieu de vous concentrer sur l'objectif final, fixez-vous un objectif à court terme. Il faut que vous ayez un contrôle total sur cet objectif, ce qui signifie que vous ne pourrez pas échouer pour des raisons extérieures. Vous devez également éliminer l'idée de le repousser ou de ne pas le faire. Vous ne pouvez pas "vous entraîner aujourd'hui" demain ! De même, un métabolisme lent ne vous empêchera pas de manger seulement 2000 calories.

Jerry Seinfeld décrit une technique qu'il utilise pour être sûr de ne pas se dérober devant ce type d'objectif, il l'appelle "la chaîne". L'idée, c'est qu'il construit une chaîne en accomplissant ses objectifs quotidiens et que le fait *ne pas briser la chaîne* devient extrêmement important.

Vous pouvez faire la même chose avec un calendrier et un stylo. Chaque fois que vous terminez votre entraînement, vous mettez une croix sur le calendrier sur le jour concerné. Cela va progressivement former une rangée de croix dont vous serez fier et que vous n'aurez pas envie de briser en ratant une journée. Vous n'aurez pas envie de "casser la chaîne".

Que vous utilisiez cette stratégie supplémentaire ou non, l'idée c'est de fixer des objectifs immédiatement réalisables et simples. C'est grâce à cela que vous atteindrez l'objectif global "prendre soin de moi".

## **Votre objectif est-il trop ambitieux ?**

Il n'y a rien de mal à avoir un objectif ambitieux. Beaucoup de gens disent que "voir grand" vous donne même plus de chances d'atteindre votre objectif car cela attire l'attention, attire les gens et vous aide à les inclure dans votre projet. Si vous dites aux gens que vous voulez aller dans l'espace, vous recevrez plus d'attention positive que si vous leur dites que vous voulez escalader le mont Tremblant (une petite montagne dans les Laurentides au Québec).

C'est pourquoi on recommande souvent aussi d'avoir des projections, pas des objectifs. Les projections sont abstraites et grandioses. Ce sont des choses qu'on peut visualiser et dont on peut rêver, plutôt que des choses qu'on peut lister et rayer au fur et à mesure. Si vous voulez être en forme, alors votre objectif peut être de vous entraîner trois fois par semaine, mais votre projection sera de devenir le plus bel homme au monde, qui attire tous les regards, débordant de confiance et d'énergie.

Cependant, alors qu'une projection peut être aussi grandiose et extrême que vous le voulez, les petites étapes doivent rester modestes et faciles. Leur début au moins doit être facile, ce qui vous permettra de commencer à progresser vers votre objectif final. Voyez cela comme un escalier. Au sommet, vous avez votre vision grandiose du futur, quelque chose d'attirant qui vous aide à vous tirer du lit le matin.

En dessous, vous avez la version "réaliste" de ce que vous pouvez faire avec vos ressources actuelles. Et encore en-dessous, vous avez les étapes que vous franchissez chaque jour pour y arriver.

Beaucoup de gens font l'erreur de tout mélanger et de ne pas prendre en compte la progression indispensable entre les étapes. C'est la raison pour laquelle quelqu'un qui n'a jamais fait de sport va se fixer un programme d'entraînement qui nécessite une heure de sport par jour et un régime à 1000 calories par jour. En plus de ça, il rajoute des étirements et commence des cours de yoga.

Vous n'avez pas une petite idée de la raison pour laquelle il ne s'y tient pas ?

Le problème réside souvent dans l'impatience. Les gens veulent atteindre leurs buts *tout de suite*. Ils ne veulent pas y consacrer le temps ou le travail répétitif qui est pourtant nécessaire pour y parvenir. Et ils

ne veulent pas avoir l'incertitude que malgré tout leur travail, cela pourrait ne pas marcher.

Vous devez changer cette manière de penser. Tout ce qui vaut le coup nécessite du travail et de la patience, et c'est *souvent* très répétitif et ennuyeux. Si vous voulez être en forme, vous devez vous entraîner régulièrement, et cela prend des années pour atteindre le moment où votre physique est impressionnant et "durable". Si vous voulez monter votre entreprise, vous devez apprendre des tonnes de choses avant même de commencer.

(Cependant, la procrastination est tout aussi mauvaise, d'où l'importance d'avoir un plan d'action concret !)

Voyez cela comme un jeu vidéo. Les jeux vidéo commencent par plusieurs niveaux très faciles, ce qui est indispensable pour empêcher le joueur d'abandonner trop vite. Vos objectifs doivent suivre la même logique : si votre "niveau un" correspond à un combat contre un énorme boss, vous n'y arriverez jamais.

Beaucoup de gens font cette erreur lorsqu'ils vont courir pour la première fois. À ce moment-là, ils veulent commencer à courir directement de longues distances et à maigrir. C'est éprouvant, douloureux, frustrant et cela les laisse à bout de souffle et courbaturés pendant des jours.

Ce qu'ils *devraient* faire, c'est commencer d'abord par *courir correctement* et *apprendre à aimer* courir.

Cela signifie qu'ils devraient courir sur de courtes distances, à une allure modérée, pas trop loin et ne pas dépasser le point où cela devient douloureux. De cette manière, ils peuvent commencer petit à petit à aimer courir et à parcourir des distances de plus en plus longues sans même y penser.

En fait, souvent, des petits changements suffisent à vous amener à votre objectif. La notion japonaise du "Kaizen" en est un parfait exemple. Le kaizen, c'est l'idée de mettre en place beaucoup de petits changements qui entraînent de grands résultats.

Par exemple, si vous voulez maigrir, il sera peut-être plus facile d'envisager des petits changements pour y parvenir que des transformations radicales :

- Descendre un arrêt de bus avant votre destination et marcher pour y aller
- Cesser de boire des cafés pleins de calories le matin
- Remplacer les sodas par de l'eau plate
- Supprimer votre petit encas de votre panier repas
- Manger dans des assiettes plus petites.

Ce sont juste des petits changements qui sont faciles à suivre pour la plupart des gens, mais qui peuvent suffire à réduire réellement le nombre de calories ingéré, et même à perdre du poids.

### **Conclusion**

Comme vous pouvez le voir, apprendre à structurer vos objectifs correctement peut faire toute la différence concernant le pourcentage de chances que vous les réalisiez. La clé, c'est de viser loin, mais de mettre en place des petites étapes concrètes que vous pouvez réaliser l'une après l'autre pour atteindre votre but. Oubliez le temps que ça va vous prendre, acceptez que ce soit "ennuyeux" et concentrez-vous sur le fait de répéter les mêmes actions chaque jour jusqu'à parvenir à votre objectif ou devenir la personne que vous voulez être.

Et si vous évaluez la situation dans un an et que vous n'avez pas fait les progrès que vous espériez ? Alors vous devriez peut-être modifier vos

objectifs. Comme tout le reste, ça demande du temps, de la pratique et des efforts. Mais vous n'êtes pas pressé !

## Libérez votre esprit

---

Toute votre expérience et votre qualité de vie repose sur votre capacité à libérer et à contrôler votre esprit.

Beaucoup d'entre nous pensent que notre bonheur dépend de facteurs extérieurs et de ce qui nous arrive. Cependant, c'est faux. En fait, notre bonheur dépend de la manière dont nous *réagissons* à ce qui nous arrive. Il en va de même pour chaque aspect de notre vie : notre niveau de stress dépend de la manière dont nous réagissons à ce qui nous arrive, et notre productivité repose également sur nos réactions.

Vous ne me croyez pas ? Je vous le prouve : imaginez que vous êtes dans une caravane qui penche au bord d'une falaise. Si vous bougez trop, elle va basculer dans le précipice.

Si vous êtes au courant de la situation, vous êtes en toute logique mort de peur. Votre cœur bat plus vite, vos vaisseaux sanguins se dilatent, vos muscles se contractent et votre respiration s'accélère. Vous transpirez et votre esprit est sens dessus dessous.

À présent, imaginons que vous êtes *exactement* dans la même situation mais que vous *croyez* pouvoir voler. Dans ce cas, vous êtes probablement assis tranquillement en train de lire et vous ne vous préoccupez pas de votre position précaire.

Comme vous pouvez le voir ici, votre évaluation de la situation et des événements ne contrôle pas seulement votre humeur mais aussi votre physiologie. Et devinez quelle personne est la plus susceptible de survivre à cette situation sans laisser tomber la caravane ?

Cependant, ne prenez pas cela au pied de la lettre : Je ne suis pas en train de vous dire qu'il faut croire en des idées totalement fantaisistes ! De même, n'essayez pas de vous convaincre que vous pouvez voler.

C'est une simple démonstration du pouvoir de votre esprit et de vos croyances. À présent, si vous vous imaginez dans une situation plus réaliste, vous pouvez constater à quel point vos croyances modifient votre manière de réagir.

Imaginons que vous soyez debout sur une scène et que vous vous apprêtiez à prononcer un discours devant une foule de gens.

Parmi nous, beaucoup ne croient pas être capables de voler. Parmi nous, beaucoup pensent qu'ils vont se tromper, bégayer, et que les gens vont se moquer d'eux ! Ils commencent alors à paniquer et devinez quoi ? Leurs vaisseaux sanguins se dilatent, leurs muscles se contractent et leur cœur s'accélère. Leur esprit commence à s'égarer, ce qui risque de leur faire dire *encore plus* de bêtises, et leur gorge devient sèche. L'ironie, c'est que le discours a bien plus de chances de mal tourner uniquement parce qu'ils imaginent qu'il peut mal tourner !

Imaginez maintenant le même scénario, mais où l'orateur est persuadé que tout va bien se passer ou qu'il n'en a simplement rien à faire de ce que peuvent penser les autres. Ce genre d'état d'esprit calme l'aidera à se comporter comme s'il n'y avait même pas de public !

Encore une fois, c'est notre réaction face à un événement qui nous aidera à faire fuir le stress.

De plus, cette conscience accrue et ce calme peuvent vous être utiles même en-dehors des situations très stressantes. Imaginez par exemple que vous rentrez chez vous après le travail et que vous ne pouvez pas vous empêcher de penser à la dernière chose que votre

patron/client/collègue vous a dite. Ensuite, vous vous demandez si vous avez envoyé cet email important ...

Dans quel état d'esprit serez-vous en rentrant à la maison ? Votre famille appréciera-t-elle de passer du temps avec vous ?

Imaginez que vous passiez des vacances merveilleuses mais que la seule chose que vous ayez en tête, c'est si vous avez bien éteint le four chez vous. À quel point pensez-vous que vous allez profiter de la vue incroyable sur les montagnes qui s'étendent derrière votre fenêtre ?

Imaginez que vous êtes à la salle de sport et que votre esprit s'évade et pense au jeu vidéo auquel vous avez joué la veille, ou à l'émission que vous avez vue à la télé. Pensez-vous vraiment que vous allez donner le meilleur de vous-même pendant l'entraînement ?

## **Présentation de la TCC**

Notre but est de vous aider à reprendre le contrôle sur votre esprit et pour cela, vous devrez reprendre le contrôle sur vos émotions et vos sentiments.

Au final, vous serez capable d'être entièrement présent à chaque moment et pleinement "conscient", en abandonnant vos problèmes, vos pensées stressantes et vos émotions.

Pour y parvenir, nous allons recourir à un courant de la psychologie appelé la TCC. La TCC signifie "thérapie cognitivo-comportementale" et repose sur le fait de prendre le contrôle de vos pensées. De plus, la TCC vous permettra de commencer à utiliser une forme de méditation de pleine conscience.

La méditation de pleine conscience signifie méditer de façon à être plus conscient de vos propres pensées et sentiments. Dans d'autres formes de méditation, comme la méditation transcendantale, le pratiquant cherche à se vider complètement l'esprit, souvent en se concentrant sur un point unique dans l'espace, un son ou un mot (c'est ce que l'on appelle un mantra et c'est pour cela que nous imaginons souvent les moines bouddhistes faire "oohmmm" lorsqu'ils méditent). En pleine conscience, cependant, vous n'allez pas essayer d'éradiquer vos pensées mais plutôt de les "observer" tandis qu'elles passent devant vous. L'idée est prendre conscience des différentes pensées qui nous préoccupent en temps normal mais sans s'impliquer et sans les laisser vous affecter. On décrit souvent cette idée comme le fait de regarder passer vos pensées "comme des nuages dans le ciel".

Faites cela pendant un moment, puis notez le contenu de certaines de ces pensées. Examinez ce qui vous stresse et vous inquiète régulièrement et observez ces éléments de manière objective et déconnectée, sans porter de jugement.

### **La restructuration cognitive**

Les professionnels de la TCC vous apprendraient ensuite à commencer à décortiquer et à analyser ces pensées. Certaines concerneront des choses qui vous inquiètent ou vous stressent et qui vous empêchent de profiter de l'instant présent.

Vous allez vous entraîner à les repousser mais pour vous aider, vous allez également les décortiquer en utilisant des techniques de restructuration.

L'une d'elle, le "test de pensée", va vous apprendre à évaluer la validité de vos inquiétudes et de vos distractions.

Par exemple, imaginons que vous vous inquiétiez de ne pas avoir envoyé un email au travail. Le test de pensée va vous aider à dépasser cette crainte. Premièrement, demandez-vous si vous pouvez y faire quelque chose. Si ce n'est pas le cas, pourquoi donc s'inquiéter ? En fait, il est bien plus important que vous détendiez et que vous profitiez de l'instant, de manière à que vous soyez frais et dispos pour gérer tout cela le lendemain.

Ensuite, demandez-vous à quel point c'est important. Quel est le pire scénario dans ce cas ? Tout le monde fait des erreurs et il y a de grandes chances que votre patron ne soit pas furieux, mais plutôt compréhensif.

Est-ce qu'une petite partie de vous craint de se faire licencier ? Dans ce cas, rappelez-vous qu'il est très compliqué pour une entreprise de licencier une personne en respectant la loi et que ce sera plus grave pour eux que pour vous.

Et après tout, si votre entreprise était prête à vous licencier si facilement, voudriez-vous vraiment continuer à y travailler ?

Vous avez peur que les gens soient furieux après vous ? Vous avez fait une erreur ! Et alors ? Et depuis quand devez-vous être le meilleur ami de vos collègues de travail ?

Voilà quelle est la réaction logique et raisonnable face à ce problème, et une fois que vous aurez appris à déconstruire vos inquiétudes de cette manière, cela vous permettra tout simplement de les oublier et de retourner profiter de vos activités, ou de rester calme lorsque vous êtes sous pression.

## Comment utiliser le scan corporel en méditation

En général, la méditation est l'un des meilleurs moyens de parvenir à la pleine conscience, au calme et au self-control.

Dans son ouvrage *Tools of Titans*, Tim Ferris examine les habitudes et la routine des personnes qui rencontrent un immense succès à travers le monde. Il découvre qu'ils ont de nombreux points communs et que l'un des plus courants est qu'ils méditent tous ! Tous, d'Arnold Schwarzenegger à Tony Robbins et Elon Musk, décrivent la méditation comme l'élément clé qui leur a permis d'atteindre leur but.

Lorsque vous méditez, vous apprenez une méthode pour oublier vos problèmes et laisser votre esprit exister tout simplement. Cependant, et c'est encore plus important, vous développez votre concentration, ce qui vous évite à votre esprit de paniquer et de s'embrouiller !

Alors, comment commencer à méditer ?

Le scan corporel peut constituer un bon point de départ. Pour commencer, asseyez-vous dans un endroit confortable, les jambes croisées et les mains sur les genoux. Tenez-vous droit, le menton levé et les yeux fermés (mais attention, ne prenez pas une position dans laquelle vous avez tendance à vous endormir !).

À présent, vous allez simplement "scanner" votre corps en vous concentrant sur chaque partie, l'une après l'autre, en observant vos ressentis et en vous relaxant. Avant cela, cependant, vous allez commencer par vos sens. Écoutez attentivement le monde autour de vous. Vous découvrirez qu'il y a des sons que vous aviez complètement laissés de côté jusqu'à maintenant, et vous entendrez les oiseaux chanter, les voitures klaxonner, les enfants jouer et le vent souffler.

Ressentez la température sur votre peau, essayez de sentir si vous penchez et observez même la lumière qui danse à travers vos paupières.

Bien, à présent, concentrez-vous sur le sommet de votre crâne et commencez à attirer votre attention plus bas, vers vos joues, vos mâchoires, puis votre cou et vos épaules. Arrêtez-vous sur chaque point et étudiez son ressenti : y a-t-il des tensions ? Ressentez-vous une douleur ? Relâchez la tension dans les muscles et continuez votre scan.

À la fin, vous arriverez tout en bas de votre corps. À ce moment-là, vous pouvez commencer à vous concentrer sur votre respiration pendant un instant. La respiration doit être ventrale, c'est-à-dire que l'estomac se gonfle en premier, suivi des poumons, au fur et à mesure que l'air monte. Respirez calmement et régulièrement va ralentir votre rythme cardiaque via le système nerveux parasympathique et vous aider à vous détendre encore plus. Enfin, fixez votre attention juste en-dessous du nombril et gardez-là à cet endroit. Cet endroit est votre centre de gravité, et vous concentrer sur ce point va vous aider à vous ancrer.

Au cours de ce processus, il est possible que votre esprit dérive de temps en temps. Si cela arrive, ne vous inquiétez pas. C'est normal et ce n'est pas la fin du monde : éloignez simplement les pensées parasites et reprenez là où vous en étiez.

Enfin, répétez ces étapes dans l'ordre inverse et reprenez conscience de votre environnement. C'était une méditation en scan corporel !

C'est un outil puissant car cela vous force à concentrer votre attention et à ignorer les pensées extérieures. Encore plus important, cela vous connecte à votre corps, à votre composante physique et à votre environnement. Lorsque vous faites cela, vos sensations deviennent plus riches et plus puissantes.

Au bout d'un moment, si vous continuez à travailler cette capacité, vous arriverez au point où vous commencerez à être plus conscient et plus présent à volonté, même si vous bougez ou que vous faites autre chose en même temps. Il suffit simplement de prendre un moment pour vraiment *regarder* ce qui se passe autour de vous. S'arrêter pour voir ce que vous entendez. Et rectifier votre position. Cela veut dire ne pas être plongé si profondément dans vos propres pensées que vous laissez la vie vous passer sous le nez, et ne pas vivre dans état de stress et d'anxiété permanent.

Une fois que vous y parvenez, vous découvrirez que rien ne peut vous agiter à moins que vous ne le vouliez vraiment. Vous pourrez toujours profiter de l'instant présent et oublier le passé et l'avenir pendant un moment. Vous pourrez profiter de la vie et apprécier le goût incroyable de ce biscuit au chocolat tandis que cet email restera dans votre boîte d'envoi, absolument pas expédié.

C'est la clé du bonheur : vous pouvez choisir de réagir positivement au lieu de réagir négativement. Vous pouvez choisir de voir les choses comme un défi ou un hoquet amusant au lieu d'en faire une montagne. Mais c'est également la clé pour libérer pleinement votre potentiel, être meilleur et mieux réussir !

Bonne transformation !

Bruno Bégin, M.Éd.

Conférencier professionnel et formateur du Québec

[Brunobegin.com](http://Brunobegin.com)

[Attitude-positive.com](http://Attitude-positive.com)