

Sudehy

An elephant is shown in a savanna landscape, balancing on its right front leg on a large, bright yellow ball. The elephant's trunk is curled upwards, and its other legs are tucked up. The background features a vast, flat plain under a blue sky with scattered clouds. The text 'TOUT LE MONDE A UN MINDSET' is overlaid on the image in white, bold, sans-serif font.

TOUT LE MONDE A UN
MINDSET

Format e-Book

TOUT LE MONDE A UN MINDSET

Sudehy

Cet ouvrage a été écrit et auto-édité par Sudehy.

Couverture : Marie Brisse

Photographie : Mouna Elouni

© 2020 Sudehy

www.sudehy.com

« Quand on change notre regard sur les choses,
les choses que l'on regarde changent. »

Wayne Dyer

INTRODUCTION : 5

CHAPITRE 1 : 8

CHAPITRE 2 : 19

CHAPITRE 3 : 39

CONCLUSION : 61

UNE DERNIÈRE PETITE CHOSE : 62

À PROPOS DE L'AUTEUR : 64

INTRODUCTION :

J'ai eu une très belle enfance, pleine de découvertes et de difficultés scolaires.

D'ailleurs, la lecture était la discipline que j'aimais le moins.

Que ce soit un petit paragraphe à lire à haute voix en classe, ou encore un livre de poche à lire pendant les vacances, je n'aimais pas du tout la lecture !

La plupart du temps, je ne lisais pas, je préférais avoir des mauvaises notes.

À bien y réfléchir, je crois que je n'aimais pas vraiment l'école. J'avais beau être un garçon de nature très curieuse, mes notes et mes difficultés avaient réussi à me faire croire que j'étais moins doué que les autres.

Alors j'ai grandi avec le rêve de tomber un jour sur une pilule magique, un peu comme celle du film Limitless, qui pourrait en un seul instant booster mes capacités intellectuelles.

Je savais bien que c'était un rêve, mais ça me permettait d'avancer vers l'avenir avec optimisme. Alors quand,

quelques années plus tard, j'ai lu l'Alchimiste de Paulo Coelho, c'était un mélange d'émerveillement, de plaisir et d'enthousiasme.

Pour la première fois de ma vie, j'avais lu un livre de mon plein gré, et j'avais littéralement adoré ça !

Et même si j'avais trouvé dommage qu'il se termine si vite, au même moment où je refermais le livre, je me promettais de revivre ce genre d'expérience ! Premièrement, parce que c'était très agréable, mais surtout parce que c'était très enrichissant. Et aussi simplement que ça, j'avais trouvé ma pilule magique. Je décidais de ne lire que pour m'enrichir.

Spirituellement.

Intellectuellement.

Émotionnellement.

Financièrement...

C'est simple, je me suis rendu compte qu'il existait d'excellents ouvrages sur tous les sujets. Alors, lorsque je faisais face à un problème particulier, je lisais un livre sur le sujet. Puis j'ai analysé tous les aspects de ma vie qui avaient changé depuis ma première lecture. Tout ce que j'avais réussi à accomplir, et tout ce que je me sentais désormais capable de faire.

Et en regardant autour de moi, j'ai vu ceux qui savaient, et ceux qui ne savaient pas. Alors je me suis dit, toi aussi, tu as un rôle à jouer ! Tes mots parleront aux personnes qui ont besoin de les entendre et de les lire !

Partage ce que tu as appris. Partage ce que tu sais. Partage ce que tu as expérimenté !

Alors nous y voilà !

Dans cet ouvrage, je vous livre mes connaissances, mes idées et mes réflexions concernant l'un des sujets les plus importants du développement personnel :

Le Mindset

J'ai décidé de commencer par ce sujet, car il est un de ceux qui touchent tous les aspects de notre vie. Alors, s'il y a un quelconque aspect que vous voulez voir changer, cet ouvrage vous aidera à coup sûr.

CHAPITRE 1 :

TOUT LE MONDE EN A UN

« Mais qu'est-ce-que c'est ? »

Le Terme Mindset nous vient de l'anglais, et depuis son arrivée dans la francophonie, on éprouve beaucoup de mal à s'entendre sur un bon équivalent dans la langue de Molière. Donc nous avons :

« Paradigme », « Mentalité », « Système de pensées » ou encore l'expression « État d'esprit ».

Mais moi je suis un peu plus pratique comme gars, alors j'ai décidé de partir du terme d'origine pour trouver une définition, aussi simple et claire que possible.

En restant factuel, on réalise que l'expression «Mindset» est en fait composée de deux mots : MIND et SET*.

L'un veut dire « esprit » et l'autre veut dire « réglé » alors je vous propose la définition suivante :

Le Mindset c'est le réglage de l'esprit !

PREMIÈRE PARTIE :

« *Comment ça marche ?* »

Ça marche exactement comme pour un votre Smartphone !
Si je vous pose la question : « Qu'est ce qui fait un bon Smartphone, vous me répondrez sûrement :

- une bonne batterie
- un bon appareil photo
- un bel écran
- un poids et une taille raisonnable.

Mais alors, si c'est ce qu'on attend d'un smartphone, pourquoi il y a ceux qui préfèrent les smartphones Android (Samsung, Huawei) et ceux qui préfèrent les smartphones IOS (Apple) ? Parce que, fondamentalement, les composants électroniques sont quasiment les mêmes, d'un Smartphone à l'autre, ce qui fait toute la différence, c'est le programme !

Sans un programme pour mettre en œuvre les pièces électroniques qui le composent, le Smartphone n'est d'aucune utilité.

« Et qu'est-ce que c'est un programme ? »

Voici de quoi vous surprendre. Un programme est une chose complètement immatérielle, ce n'est, ni plus, ni moins, qu'une succession d'informations dans un ordre très précis.

Et ce sont ces informations qui permettent à votre Smartphone préféré de fonctionner comme vous aimez le voir fonctionner. Si dans un Smartphone de marque A, on installe le programme propre aux Smartphones de marque B, alors le Smartphone de marque A fonctionnera exactement de la même façon qu'un Smartphone de marque B.

Mais attention ! Aucune information ne doit manquée ou être erronée. Il suffit d'une seule erreur pour que le programme ne fonctionne plus de façon optimale, et par extension, le Smartphone non plus.

C'est ce qu'on appelle un BUG !

Vous comprendrez que si chaque information est essentielle au bon fonctionnement du programme, chaque programme est développé dans le but précis de faire réaliser au Smartphone, des actions bien spécifiques !

Il en va de même pour nous, nous sommes tous constitués de cellules, et nous avons tous, plus ou moins les mêmes gènes. D'ailleurs, les scientifiques s'accordent à dire que nos différences génétiques sont de l'ordre de moins de 1 %.

Le fonctionnement de l'esprit est, en revanche, bien singulier. Car les informations qui s'y succèdent varient selon chaque individu.

L'esprit humain est lui aussi complètement immatériel, tandis que les éléments cellulaires sont quasiment tous les mêmes chez tous les humains.

Oui, oui, vous ne rêvez pas !

Noir, Blanc, Homme, Femme, peu importe l'humain, nous sommes similaires à plus de 99 % !

Si les composants génétiques sont donc quasiment les mêmes d'un humain à l'autre, ce qui fait toute la différence, c'est le programme !

DEUXIÈME PARTIE :

« *Un programme pour les humains ?* »

Reprenons l'exemple du Smartphone, mais cette fois-ci, allons plus loin. Avez-vous remarqué que, lorsqu'on se procure un Smartphone, il est livré avec un ensemble d'applications de base, horloge, réglages, calendrier, appareil photo, etc. ?

Mais si vous souhaitez que votre Smartphone fonctionne d'une façon particulière, ou encore, exécute des tâches spécifiques, alors que faites-vous ? Vous téléchargez des applications. Autrement dit, vous installez des programmes ! Et ce n'est certainement pas avec une application d'architecture que vous pourrez faire de la musique !

Une fois de plus, il en est de même pour les humains. Nous sommes livrés avec un programme de base, qui nous permet instinctivement de vivre, de respirer, de fermer les yeux quand quelque chose tente d'y rentrer, de cicatriser quand nous sommes blessés, et tout un tas d'autres choses qu'aucun humain n'a besoin d'apprendre. Toutes ces fonctions sont gérées inconsciemment, et d'après la neurologie, toutes ces fonctions sont gérées par notre cerveau primitif, aussi appelé cerveau reptilien.

Mais pour toute autre action propre à l'homo-sapiens, il a fallu installer de nouveaux programmes !

Nous avons tous dû apprendre, à parler, à écrire, à lire, à manger, quand, comment, à nous vêtir...

Mais surtout, à penser, à évaluer, à jauger et juger les possibilités, les personnes et les situations.

Nous avons donc installé des milliers de programmes propres à l'époque et à l'environnement dans lequel nous avons évolué. Tant de choses apprises, depuis si longtemps, que la remise en question n'intervient que lorsque notre esprit s'ouvre à la différence.

TROISIÈME PARTIE :

« *Mais qui possède quel Mindset ?* »

Maintenant que vous savez que tout le monde a un Mindset, posez-vous la question. « Quel programme suis-je en train d'exécuter en ce moment ? »

« Quels sont les effets de mon Mindset sur ma vie ? »

Voici une petite histoire qui pourra vous inspirer, et vous apporter un peu de lumière.

Un vieil homme qui aimait se tenir aux portes d'une ville nouvelle, vit un jour arriver un voyageur qui lui dit :

« Bonjour vieil homme, je viens de la ville d'Edun, j'aimerais m'installer dans cette nouvelle ville, mais dis-moi, comment y sont les gens ? Comment y est la vie ? »

Le vieil homme resta un instant silencieux puis répondit au jeune homme. « Parle-moi un peu de la ville d'Edun, et dis-moi, comment y sont les gens ? Comment y est la vie ? »

Le jeune homme répondit « Oh ! Ne m'en parlez pas, les gens y étaient insupportables et la vie très injuste et difficile ! Voilà pourquoi je me retrouve devant vous. »

Le vieil homme demeure de nouveau silencieux puis répond.

« Eh bien, mon jeune ami, sache qu'ici, tu trouveras les gens, et la vie exactement comme tu les as trouvés dans la ville dont tu viens... »

Le voyageur remercia alors le vieillard puis décida de continuer sa route.

Quelque temps plus tard, un autre voyageur arrive aux portes de la ville et demande au vieil homme :

« Bonjour vieil homme, je viens de la ville d'Edun et j'aimerais m'installer dans cette nouvelle ville, pourrais-tu me dire comment y sont les gens ? Comment y est la vie ? »

Le vieil homme garda le silence avant de lui répondre :

« Et comment est la vie dans la ville d'Edun ? Comment y sont les gens ? »

Ce à quoi le voyageur répondit « Oh la vie y est merveilleuse et les gens y sont très agréables. »

Alors le vieillard rétorqua : « Eh bien, mon jeune ami, sache qu'ici, tu trouveras les gens, et la vie exactement comme tu les as trouvés dans la ville dont tu viens... »

Le voyageur remercia alors le vieillard avant d'entrer dans la ville.

Peu de temps après l'entrée du voyageur dans la ville, un jeune homme qui avait assisté aux deux échanges du vieillard, vint lui poser une question.

« Vieil homme ! Comment est-il possible que tu apportes la même réponse à deux personnes qui t'ont dit deux choses si différentes ? »

Le vieillard sourit avant de répondre :

« Tu veux savoir pourquoi mon fils ? Parce que, au fond, ce n'est pas la ville qui compte, chaque personne a un état d'esprit et l'emmène partout où elle va... »

Cette histoire, comptée par Robert Ingersoll, au 19^e siècle, est souvent utilisée pour illustrer le fait que **l'état d'esprit avec lequel on aborde les choses, a bien plus d'importance que les choses en elles-mêmes.**

À bien y réfléchir, la « vérité » n'a pas tant d'importance que ça ! Car nous agissons bien plus en fonction de ce que nous percevons comme étant « vrai », plutôt qu'en fonction de faits.

Si nous comparons cette fois-ci l'esprit humain à une radio, le Mindset est la fréquence sur laquelle est réglée la radio, afin de capter les informations émises sur les ondes. Changer de ville, pour y trouver des résultats différents, c'est comme changer les piles de la radio, et s'attendre à ne

plus capter la même fréquence. Les résultats présents dans la vie d'un individu sont comme le son émis par la radio, si nous voulons émettre autre chose, il faut changer de fréquence.

Le premier voyageur était réglé sur une fréquence négative, et limitante, il ne pouvait donc capter, dans le sens de percevoir, et ne créer que ce type de réaction.

Le second voyageur, en revanche, était sur une fréquence positive et stimulante, il était donc capable de percevoir le positif qui se cache dans chaque situation. Le vieil homme n'a fait que mettre en évidence la fréquence sur laquelle étaient réglés leurs esprits.

Ce qui est certain, c'est que si une fréquence de radio Rock ne diffuse que des chansons de Rock, alors un certain type de Mindset ne produit qu'un certain type de vie.



Nous venons de voir le fonctionnement du Mindset. Nous savons désormais que toute personne, qu'elle en soit consciente ou non, a un Mindset qui produit des résultats dans sa vie.

Maintenant voyons un peu plus précisément, quels sont les éléments qui composent le Mindset.

CHAPITRE 2 :

LES COMPOSANTES DU MINDSET

Comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, un programme n'est rien d'autre qu'un ensemble d'informations. Alors, de la même façon, l'état d'esprit ou la mentalité d'une personne, c'est l'ensemble des idées et informations dont cette personne se sert pour fonctionner.

Découvrons, dans le chapitre qui suit, les différents éléments qui composent le Mindset. Commençons par le plus déterminant.



PREMIÈRE PARTIE :

« *Les Croyances* »

D'après l'Expert en Programmation Neuro-linguistique, Tony Robbins, avoir une croyance c'est ressentir une profonde certitude vis-à-vis d'une chose, d'une personne, ou d'une situation.

Donc, pour illustrer, lorsqu'une personne a la croyance qu'elle est douée en maths, la réalité est que cette personne (se) dit « Au fond de moi, je suis certain(e) d'être doué(e) en maths ».

Idem pour une personne qui a la croyance de ne pas être créative, ce qu'elle (se) dit, c'est finalement « Je suis profondément certain(e) de ne pas être une personne créative. »

Les croyances sont donc l'ensemble des idées et/ou les informations, dont nous sommes profondément, pour ne pas dire absolument, certains.

Maintenant que vous savez ça, posez-vous ces questions :

« De quoi suis-je absolument certain(e) aujourd'hui ? »

« Qu'est-ce que je suis certain(e) d'être capable de faire ? »

« Qu'est-ce que je suis certain(e) d'être incapable de faire ?

»

« Quelle est ma plus grande qualité ? »

« Quelle est ma plus grosse lacune ? »

« Qu'est-ce qui est possible ? »

« Qu'est-ce qui est impossible ? »

Je vous invite à sérieusement vous poser ces sept questions, puis à prendre un moment seul(e), à tête reposée, pour y répondre. Mais attention pas n'importe comment, voilà ce que vous devrez faire :

- 1) Choisir le support qui vous plaît le plus, celui avec lequel vous vous sentez le plus en sécurité. (un carnet, une feuille de papier ou même votre Smartphone)
- 2) Écrire noir sur blanc, et le plus honnêtement possible les réponses.

Attention : conservez, sur le même support, suffisamment d'espace pour noter les réponses aux prochaines questions.

Maintenant, j'aimerais vous parler du dressage des éléphants de cirque !!

Qu'évoque en vous, le dressage des éléphants de cirque ? Quelles images apparaissent dans votre esprit ? Un éléphant qui fait tourner un cerceau au tour de sa trompe ? Ou bien encore, un éléphant qui réussit à se tenir debout sur ses pattes arrière ? C'est vrai que c'est très impressionnant à voir, et cela peut même l'être encore plus, lorsque l'éléphant se tient debout sur une seule de ses deux pattes arrières, sur un tabouret !

Mais ce n'est pas ce qui m'a le plus impressionné, concernant le dressage des éléphants de cirque.

Lorsqu'un cirque décide d'intégrer un éléphant, il le prend alors qu'il n'est encore qu'un éléphanteau, et c'est là que le dressage commence.

Pour maintenir l'éléphant sur place, les dresseurs plantent un petit piquet de bois dans le sol, puis y attachent une des pattes de l'éléphant à l'aide d'une petite cordelette.

Le bébé éléphanteau essaie alors de se débattre, tend la corde, essaie d'arracher le piquet, mais n'y parvient pas. Il comprend alors qu'il n'est pas assez fort pour couper la corde ou arracher le piquet... Il se résigne.

Mais l'éléphant grandit, grandit, et grandit !! Puis il finit par peser plusieurs tonnes !!!

Maintenant une nouvelle question se pose, comment s'y prennent-ils pour maintenir sur place un animal aussi gros et aussi puissant qu'un éléphant adulte ?

Une grosse cage ? Essayez encore ! Vous voulez savoir ?

Les dresseurs s'y prennent exactement de la même façon que pour immobiliser un éléphanteau. Nous voici dans la partie, la plus impressionnante de l'histoire.

A priori, vous devez vous demander quel type de piquets sont utilisés ? Quelle est la résistance des cordes utilisées pour les éléphants adultes ?

Voici la réponse : Pour maintenir immobile un éléphant adulte lourd et puissant, les dresseurs n'utilisent ni gros piquets ni cordes hyper-résistantes.

Ils utilisent la même cordelette et le même petit piquet, qui immobilisait l'éléphant alors qu'il n'était encore qu'un éléphanteau.

Comment est-ce possible ?

Voilà ce qui s'est passé. L'éléphant, alors qu'il n'était encore qu'un nouveau-né, a été confronté à ses limites, il a essayé, nombre de fois, de se défaire de la cordelette, mais il n'avait jamais assez de force, alors, dans son esprit, il a

accepté le fait qu'il n'était pas assez fort pour arracher le piquet, ou encore couper la corde.

Ce qui fait que, à chaque fois que l'éléphanteau se retrouve attaché, il considère automatiquement qu'il est dans l'incapacité de bouger, et ne tente même plus de se défaire de la cordelette.

L'éléphanteau grandit alors avec cette croyance, et imprime cette limite au plus profond de lui, ce qui fait que, une fois devenu un grand éléphant, peu importe sa taille et sa puissance, il considère toujours que la cordelette est plus puissante que lui, car, dans ses souvenirs, elle l'a toujours été.

Voilà à quel point une croyance peut être forte. Et aussi aberrant que cela puisse paraître, notre esprit fonctionne de la même façon !

Reprenez vos réponses aux questions N° 6 et N° 7 :

« Qu'est-ce qui est possible ? »

« Qu'est-ce qui est Impossible ? »

Et pour chacune d'elle, posez-vous les questions suivantes :

« Pourquoi ? »

« Sur quoi se base ma croyance ? »

« À quel moment est-ce devenu ma réalité ? »

« Que se passerait-il si l'impossible était en fait possible ? »

C'est un exercice difficile, mais très enrichissant. Il nous permet de donner vie au courage de renoncer à nos certitudes. Car c'est uniquement en fonction d'elles que nous agissons.

Voici donc, la première et la plus importante des composantes du Mindset : l'ensemble de nos croyances.

Les croyances sont la base sur laquelle viennent se poser, et s'échafauder idées, raisonnements et actions. Nos croyances sont en grande partie à l'origine des résultats présents dans nos vies.

DEUXIÈME PARTIE :

« *La Verbalisation* »

Dans la partie précédente, nous avons vu que nos croyances étaient extrêmement liées à nos sensations de profondes certitudes. La verbalisation, en revanche, c'est ce qui se passe un peu plus en surface.

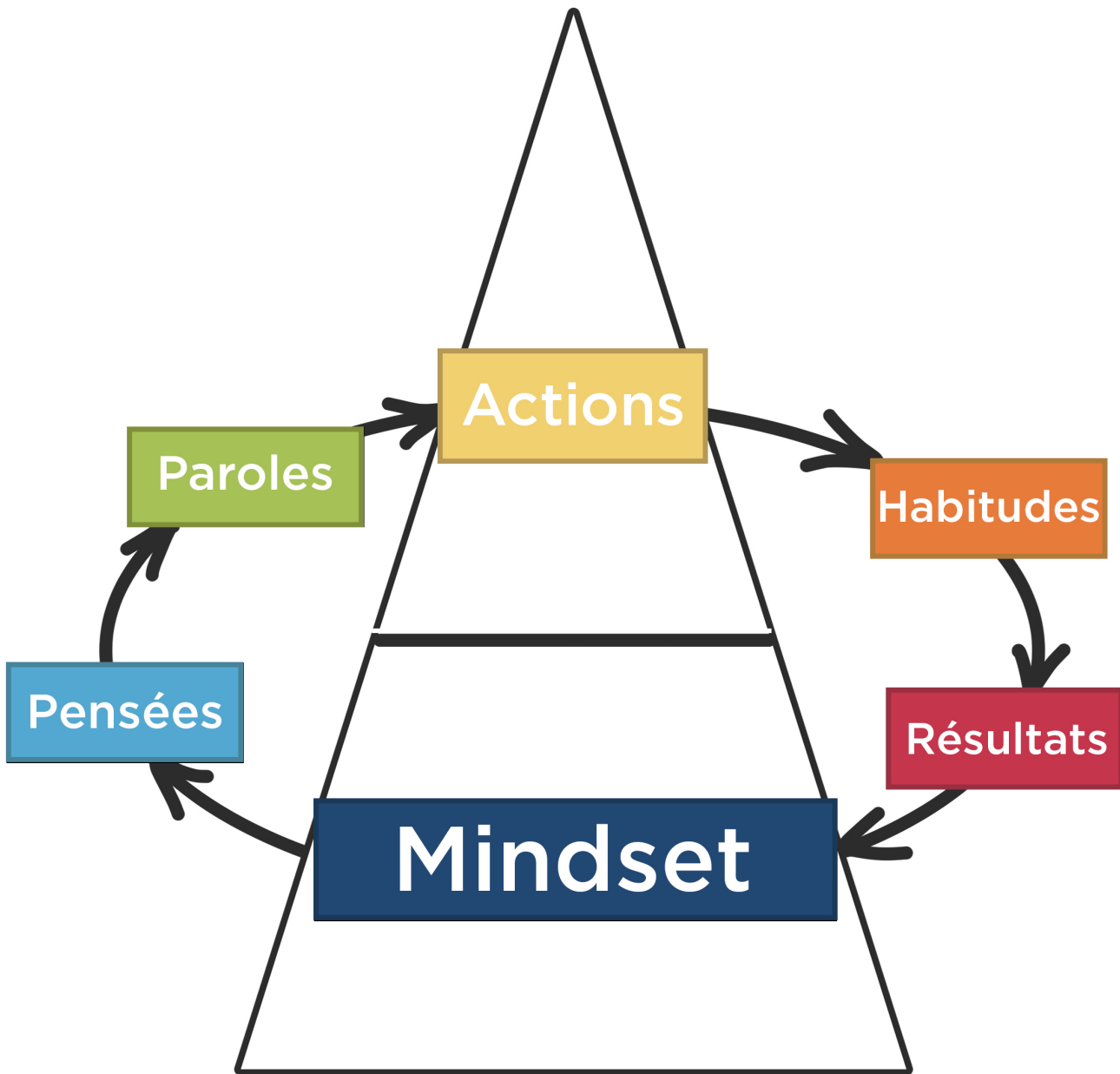
Nous appellerons ici verbalisation, l'ensemble des mots et langages logiques, dont nous nous servons pour nous raconter les histoires qui nous aident à percevoir le monde.

Alors, oui, notre manière de verbaliser est très liée à nos croyances. Ceci dit, il y a beaucoup de choses dont nous ne sommes pas vraiment certains, et c'est là que la verbalisation a le pouvoir de révéler le Mindset.

Ainsi, puisque nous pensons, nous parlons, et comme nous parlons, nous agissons.

Mais attention, ceci marche également dans l'autre sens, comme nous agissons, nous parlons, et comme nous parlons, nous pensons. C'est, en fait, comme une boucle sans fin, qui serait composée de la verbalisation, des automatismes et des actions.

Mindset & Verbalisation



La verbalisation n'a donc pas seulement le pouvoir de révéler le Mindset, mais elle a également celui de le renforcer ou de le changer.

Ne sous-estimez jamais le pouvoir des mots, ce que vous dites impact des vies, à commencer par la vôtre.

« Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? »

« Je n'y arriverai jamais. »

« J'ai encore échoué. »

« Je savais que je n'y arriverais pas. »

Vous êtes-vous déjà adressé à vous de cette façon ? Le faites-vous régulièrement ?

Quand vous lisez ce genre de phrase, qu'est-ce que cela vous donne envie de faire ?

D'agir ?

Ou bien de vous morfondre ?

Je ne sais pas pour vous, mais pour moi, ce type de phrases a toujours sonné comme des condamnations. Et que peut-on faire à part se morfondre, quand on se condamne soi-même.

Imaginez un peu, si au lieu de vous dire les quatre phrases précédentes, vous vous disiez celles-ci :

« Comment puis-je encore progresser ? »

« Je vais finir par y arriver. »

« J’y étais presque ! »

« La prochaine fois sera la bonne. »

Ne vous sentiriez-vous pas complètement différent(e) ?
Lequel de ces deux groupes de phrases vous donne envie d’agir ?

Vous commencez à comprendre l’importance de la verbalisation. Nous avons tous, chaque jour, plusieurs milliers de pensées dans nos esprits. Nous sommes donc, tous et toutes, constamment en train de converser avec nous-même.

Et chacune de ces conversations renforce ou corrige notre Mindset.

Imaginez-vous en train d’accompagner votre meilleur(e) ami(e) pour consulter les résultats d’un examen qu’il(elle) préparait depuis plusieurs années. Puis devant le panneau des personnes reçues, vous réalisez tous(tes) les deux que votre ami(e) a raté son examen.

Quels effets pensez-vous produire sur votre relation, si la première chose que vous lui dites, c'est : « Franchement, c'était évident que tu n'y arriverais pas, de toute manière. Ce n'est pas pour toi ça, parce que, en plus d'être une grosse feignasse, tu es plus stupide que la moyenne. » ?

Très négatifs, j'imagine. Personne ne voudrait avoir un(e) meilleur(e) ami pareil, non ?

Mais alors posez-vous la question suivante. Quels effets ce type de langage peut avoir sur votre Mindset quand vous l'employez avec vous-même ?

Les résultats produits dans nos vies dépendent de nos perceptions, et nos perceptions sont simplement les histoires que nous nous racontons à propos de stimuli ou d'événements.

Voici donc toute l'importance de la verbalisation, car il ne s'agit pas seulement de ne pas être mesquin avec soi-même, mais également, il s'agit de comprendre le fonctionnement de son propre cerveau, et en tirer le maximum.

Car il arrive souvent que l'intention y soit, mais que les mots ne soient pas les bons. Comme dans cette histoire, où deux enfants, du nom de Tom et Leah, aimaient s'amuser à grimper aux arbres.

Un jour, Tom et Leah grimperent tous deux très hauts dans l'arbre qui séparait leurs deux maisons.

Seulement, ce jour-là, il y avait de grosses rafales, alors les parents des deux enfants, accoururent pour leur porter secours. Leah était très haute dans l'arbre, et Tom était deux ou trois branches au-dessous.

Le vent soufflait très fort, et malgré le bruit des feuilles, Leah entendit sa mère lui crier :

« Accroche-toi bien fort Leah ! »

Et lorsque le vent a soufflé encore plus fort, Leah s'est accrochée bien fort, mais quelques secondes plus tard, elle entendait Tom pleurer au pied de l'arbre, car il était tombé. Plus tard la mère de Leah lui expliqua pourquoi Tom était tombé, et pas elle.

Le père de Tom ne lui avait pas crié « Accroche-toi fort » mais plutôt « Attention ! Tu vas tomber ! » Ce qui avait donc produit l'effet inverse.

La mère de Leah lui expliqua ensuite, que nous agissons toujours en fonction de ce qui attire le plus notre attention. Alors quand Tom a entendu... Tu vas tomber, la seule information qu'il avait était «tomber», et le temps qu'il trouve comment ne pas tomber, c'était trop tard...

Mais ne vous en faites pas, Tom va bien ;)

Cette histoire nous montre que l'intention ne suffit pas, pour nous aider à mieux fonctionner. Il est important de comprendre le fonctionnement du cerveau, et de l'utiliser à notre avantage.

La seconde composante du Mindset est donc la verbalisation, l'histoire que nous choisissons de nous raconter et les mots que nous choisissons pour la composer.

TROISIÈME PARTIE :

« Actions et Habitudes »

Vous vous souvenez que dans le premier chapitre, nous avons vu que le cerveau exécute automatiquement certains programmes, et ce, sans que nous ayons à faire quoi que ce soit.

Vous pouvez également retenir que cela ne se limite pas seulement à nos régulations physiologiques.

Le cerveau est programmé pour toujours fonctionner de façon optimale. À savoir, toujours aller à la solution qui dépensera le moins d'énergie, et qui sera la plus simple.

Car toute nouvelle chose que vous demandez de faire au cerveau, nécessite un peu plus d'énergie. Pourquoi ? En raison de chaque nouveauté, le cerveau doit créer un ou plusieurs nouveaux chemins neuronaux.

Pour faire simple, c'est un peu comme si vous deviez traverser un champ de blé, et que vous ayez devant vous des chemins déjà existants, très faciles d'accès, mais que pour une certaine raison, on vous demandait d'en créer un nouveau.

Reconnaissez que, si le choix vous en était laissé, vous aussi, vous choisiriez d'emprunter les chemins existants. Bien entendu, tout dépend de la raison. Eh bien sachez, que ce n'est pas vous qui décidez, c'est uniquement votre cerveau !

Et c'est pour cette raison, que vous vous asseyez toujours aux mêmes endroits, dans une salle de cours ou dans une salle de réunion.

Selon le même cheminement d'esprit, vous vous gardez toujours dans la même zone de parking au supermarché.

L'humain est un être d'habitude !

Mais en quoi tout ceci est lié au Mindset ?

Comme nous venons de le voir dans la partie précédente, le langage crée les actions, les actions créent les résultats, et les résultats renforcent le Mindset.

Et que sont les habitudes, au fond ? Rien de plus que des actions suffisamment répétées, donc qui finissent par être exécutées automatiquement.

Alors, selon vous, les habitudes ont-elles une incidence sur notre Mindset ?

Évidemment ! Si les actions produisent des résultats qui renforcent ou changent nos croyances, alors les habitudes font exactement la même chose, mais dans des proportions beaucoup plus grandes.

Prenez par exemple vos réponses aux sept questions posées dans la première partie de ce chapitre.

Intéressons-nous aux réponses N° 4 et N° 5 :

« Quelle est ma plus grande qualité ? »

« Quelle est ma plus grosse lacune ? »

Mettons en pratique ce que nous avons appris sur l'importance de la verbalisation, et exprimons les deux réponses en termes positifs uniquement.

Par exemple, si votre qualité est que vous chantez très bien, et que votre lacune est que vous dessinez mal, vous direz :

N° 4) Je chante très bien.

N° 5) J'ai des progrès à faire en dessin.

Maintenant que tout y est, j'aimerais vous poser une question concernant la réponse N° 4 :

Pourriez-vous me dire le nombre de fois que vous avez effectué une ou plusieurs actions liées à votre plus grande qualité ?

Pour l'exemple précédent :

Il faudrait pouvoir dire le nombre de fois où vous avez exercé votre voix ou bien chanté, dans votre tête, sous la douche, seul(e) ou en public.

S'il s'agit vraiment de votre plus grande qualité, vous en êtes normalement incapable ! Car vous avez dû commencer à répéter ces actions, il y a déjà plusieurs années. Ce serait comme demander à un excellent cuisinier combien de fois, il a eu à cuisiner.

Maintenant, j'aimerais que vous vous posiez la même question, mais concernant la réponse N° 5 :

Pourriez-vous me dire le nombre de fois que vous avez effectué une ou plusieurs actions liées à votre plus grande lacune ?

En appliquant la question au même exemple :

il faudrait pouvoir dire le nombre de fois où vous vous êtes exercé à dessiner, dans votre tête, sur le sable, sur papier, sur tablette ou autre ?

Si vous avez une bonne mémoire, vous vous rendrez compte que vous avez certainement essayé à peine plus d'une dizaine de fois dans toute votre vie. Peut-être plus, selon les cas. Il se peut par exemple qu'il y ait des

personnes qui ont « étudié » une matière à l'école, durant des années, mais que cette même matière ait toujours été leur plus grosse lacune.

Ce n'est que lors d'un échange plus approfondi qu'on peut savoir s'il s'agit de mauvaises méthodes d'enseignement, ou alors d'une croyance limitante, comme celle d'un éléphant attaché à un petit piquet.

Ce qui est certain, c'est que l'implication et la quantité d'actions exécutées autour de votre plus grande qualité, sont si grandes, qu'il est clairement inutile de les comparer à l'implication, ou à la quantité d'actions menées autour de votre plus grosse lacune.

Les actions entraînent des résultats, qui renforcent nos croyances et les habitudes sont des accumulations d'actions, donc de résultats. C'est ainsi qu'à leur tour, nos habitudes contribuant à façonner notre Mindset, nous apportent les preuves de ce que nous sommes prétendument capables de faire ou non.

« Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas une action mais une habitude. »

Aristote.



Nous venons de voir les trois composantes du Mindset. Nous savons donc désormais, que la vie de chaque individu ne dépend de rien d'autre, que de ce qu'il croit, de sa façon de formuler les choses, et des actions qu'il répète continuellement. Maintenant, voyons quelles croyances est-il possible de toujours retrouver chez ceux, qui sont au contrôle de leurs vies. Et quelles habitudes sont celles de ceux qui semblent toujours réussir tout ce qu'ils entreprennent.

Quel programme faut-il installer pour que vous aussi, vous vous sentiez heureux(se) et aux commandes, chaque jour de votre vie.

CHAPITRE 3 :

LE MINDSET DE LA RÉUSSITE

Qu'il s'agisse de réussite professionnelle, dans nos relations, ou encore plus largement dans notre quête du bonheur, il n'y a pas de recette qui s'appliquerait à tout le monde. Il n'y a pas de standard dans la réussite, chacun se fixe un but, aligné avec ses valeurs et réussit le jour où il arrive à atteindre ce but !

Ceci dit, peu importe l'histoire, le but, ou le domaine de prédilection, toutes les personnes qui ont réussi, ont toujours adopté au moins une de ces trois philosophies.



PREMIÈRE PARTIE :

« *La Philosophie du Mérite* »

Lorsqu'un être humain naît, il est innocent et ignore toutes les règles du monde dans lequel il met les pieds. Mais heureusement, ou malheureusement, lorsque un humain vient au monde, il y a un ou plusieurs humains adultes pour l'aider, le guider, et surtout lui enseigner ces règles.

Les règles s'ancrent alors en lui, et deviennent ses croyances. Comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, la façon dont nous réagissons au monde extérieur dépend uniquement de nos croyances.

Dans cette première partie, nous allons donc analyser les croyances liées à un domaine très particulier, le mérite.

Nous appellerons « Philosophie du Mérite » l'ensemble des croyances liées au mérite. C'est une caractéristique que l'on retrouve chez la plupart de ceux qui réussissent.

Mais avant-tout, qu'est-ce que le mérite ? Il est assez complexe de répondre à une telle question. Cependant, une première approche, celle du dictionnaire, nous décrit le mérite ainsi :

« Ce qui rend quelqu'un digne d'une récompense. »

En cherchant un peu plus loin, nous apprenons que l'expression d'origine est « Meritum » et qu'elle nous vient du Latin. La définition de « Meritum » nuance, en ajoutant ceci : la récompense peut être positive ou négative. Le mérite serait donc un jugement ?

Je vous propose ici ma définition : le Mérite est l'évaluation du traitement qui devrait être réservé à une personne dans une situation précise.

Le mérite dépend donc d'un juge ! Je peux vous dire, ici et maintenant, que, selon moi, vous méritez d'être heureux(se) et millionnaire, le plus vite possible, mais ce n'est que mon jugement.

Quel est le vôtre ? Qu'estimez-vous mériter ?

Ce qui est certain, c'est que peu importe l'individu. Quand on pense vraiment mériter un traitement, on a en nous l'irréfutable croyance d'y avoir droit ! Alors on est prêt(e) à remuer ciel et terre, pour percevoir ce à quoi nous sommes sûrs d'avoir droit.

Les personnes qui réussissent ont deux grandes croyances concernant le mérite. Et si vous êtes capable de comprendre et d'adopter ses croyances, vous vous trouverez en un rien de temps, en train de remuer ciel et

terre, pour avoir des choses dont la plupart des gens n'osent même pas rêver.

1) Tout le monde mérite de jouer !

La vie est une grande partie de cartes. Oui, il est vrai, que nous n'avons pas tous les mêmes cartes au début de la partie.

Certains ont des cartes qui leur permettront de remporter la première manche sans trop faire d'efforts. Tandis que d'autres ont un jeu qui ne leur permet pas d'espérer plus que la dernière place.

Mais heureusement, cette partie de cartes se joue d'une façon très spéciale.

Primo, la partie prévoit tellement de manches qu'il est impossible de toutes les compter. Donc commencer avec un peu de « retard » n'est vraiment pas si dramatique que ça !

Deuxio, personne n'a les mêmes cartes ! Donc personne ne peut faire les mêmes coups, autrement dit, le dernier peut passer premier en jouant un coup jamais vu auparavant.

Tertio, chaque manche terminée en ayant tiré le maximum de nos cartes, nous permet d'avoir un meilleur jeu à la manche suivante. Vous comprenez donc que si tout le monde peut gagner, c'est normal que tout le monde mérite

de jouer. La victoire n'est pas réservée à certains, mais à tous ceux qui ont une chance de la décrocher.

J'espère ne pas vous avoir perdu(e) avec ma métaphore des cartes. L'idée que j'essaye de faire passer ici, c'est que toutes les personnes qui ont tenté et réussi de grandes choses, se sont lancées avec la croyance qu'elles avaient ce qu'il fallait, qu'elles n'étaient inférieures à personne, et qu'elles méritaient de réussir ce qu'elles tentaient.

Autrement dit, ces hommes et ces femmes savaient que ce qu'ils méritaient, leur revenait de droit, donc que vivre sans, revenait tout simplement subir une injustice ! Imaginez-vous avoir travaillé avec acharnement pendant des semaines, en vue de recevoir une prime.

Le moment venu, permettriez-vous qu'un de vos collègues perçoive la prime qui vous était réservée ? Certainement pas ! J'imagine même que le seul fait de supposer une telle injustice vous en a raidi les muscles.

En d'autres termes, dites-vous que les personnes qui réussissent, se sont mises dans ce même état, alors qu'elles imaginaient une vie sans concrétisation de leurs projets. C'est cela, croire en ce que l'on mérite. C'est lorsque nous sommes incapables de faire quoi que ce soit d'autre, tant que nous n'avons pas ce qui nous revient de droit.

Ce qui nous emmène à la deuxième croyance :

2) Le Travail c'est le Mérite.

Quand je pose la question à mes "coachés", quelle note sur 20 donnez-vous à la vie que vous vivez en ce moment, je reçois des réponses très honnêtes qui vont de 4 à 15. Et quand je demande quelle note donneriez-vous à la vie que vous pensez mériter de vivre, la plupart des gens me répondent entre 17 et 20 !

Parce que, au fond de nous, nous souhaitons tous une belle vie, argent, santé, bonheur, famille...

C'est d'ailleurs tout ce que nous nous souhaitons mutuellement, et chaque premier janvier !

Mais alors d'où vient le problème ? Comment peut-on penser mériter une situation ou un traitement, et ne pas se battre pour cette situation ? Simplement parce que nous n'avons pas au fond de nous, la croyance que cette situation nous revient de droit.

Habitué à vivre sans, on s'est accoutumé au fait de souhaiter la situation sans l'avoir.

Alors, l'impression de subir l'injustice n'est pas présente, étant donné que nous vivons comme nous avons toujours vécu.

Mais sans ce sentiment d'injustice, nos actions ne peuvent durer, et elles seront toujours trop molles, trop faibles.

Comment s'y prennent ceux qui réussissent pour trouver cette force et voir l'injustice, où la plupart des gens n'y parviennent pas ?

Vous vous souvenez de la sensation que vous avez ressentie il y a quelques instants ? Lorsque je vous ai demandé d'imaginer votre collègue profiter d'une prime pour laquelle vous avez travaillé pendant des semaines.

Eh bien, ceux qui réussissent, parviennent à créer cette situation en travaillant ! Car ils ont la croyance que « plus on travaille, plus on mérite ».

Il faut donc, pour ressentir ce sentiment d'injustice, qui vous donnera envie de vous battre pour ce que vous méritez, travailler davantage. Napoleon Hill, qui est un auteur que j'affectionne tout particulièrement, a une citation qui résume parfaitement cette philosophie :

« Celui qui travaille plus qu'il n'est payé, sera bientôt payé plus qu'il ne travaille ».

Autrement dit, plus ils pensent mériter, plus ils travaillent, et plus ils ont travaillé, plus ils sont certains de mériter, alors ils se battent bec et ongles, pour avoir tout ce qu'ils

méritent. Si vous voulez donc vivre une vie que seul 1 % des gens vivent, vous parviendrez à la croyance de la mériter en faisant ce que 99 % des gens ne font pas.**

En raison de cette croyance ancrée en vous, vous ne laisserez plus la vie faire de vous ce qu'elle veut, mais vous ferez d'elle ce que vous voulez.

Une histoire raconte qu'un jour, un homme vint voir Picasso pour lui demander un portrait. Picasso regarda l'homme attentivement puis accepta et se mit à l'œuvre.

En un peu plus d'un quart d'heure plus tard, Picasso avait fini le portrait et demanda à l'homme la somme de 20.000 \$. L'homme s'offusqua et dit « Mais voyons vous n'allez tout de même pas me demander autant d'argent pour quelque chose que vous avez fait en à peine plus d'un quart d'heure. »

Et Picasso Répondit « J'ai dû travailler 30 ans pour pouvoir réaliser un tel portrait en à peine plus d'un quart d'heure ».

Comprenez donc que le temps que vous passerez, pour travailler sur vous et vos projets, vous permettra d'être bien plus certain de ce que vous valez, et de ne laisser personne vous en faire douter.

***REMARQUE : Le travail est la quête de la maîtrise de tous les éléments qui peuvent être contrôlés pour nous aider à atteindre notre but. Ci-après : Les 7 Composantes d'un travail qui mène au succès.*

Les 7 Composantes d'un TRAVAIL qui mène au succès



Tenacité : Il est essentiel de tenir sur la durée, nombreux sont ceux qui échouent car ils baissent les bras trop tôt.

Recherche : Qu'importe le domaine, l'excellence naît, de l'apprentissage, de l'expérimentation et de l'implémentation.

Adaptation : La réussite exigera toujours de celui qui la désire, une grande capacité d'adaptation aux éléments extérieurs. (voir Chap 3 Partie 3)

Vocation : Pour réussir à arpenter un chemin que 99 % des gens évitent, il faudra une différente appréciation des éléments qui s'y trouvent.

Avancement : Il ne faut jamais perdre de vue le but à atteindre et s'efforcer de garder un rythme constant (voir Chap 3 Partie 2) .

Ingéniosité : Quand les ressources viennent à manquer, il est essentiel d'expérimenter et d'en inventer des nouvelles si nécessaire.

Lucidité : Vis à vis des faits, mais aussi, des raisons et des valeurs, liées à notre but. Elle est nécessaire à la bonne exécution des 6 points précédents. (voir Chap 3 Partie 3)

DEUXIÈME PARTIE :

« *La philosophie de Progression* »

Carol Dweck, Professeur en psychologie à Stanford, et auteur du best-seller « Mindset - la psychologie du succès » considère que peu importe le sujet il y a toujours deux types de Mindset.

Le Mindset fixe d'une part, et le Mindset de croissance d'autre part.

Son livre met en lumière le fait qu'il y ait des gens qui soient convaincus que les choses sont comme elles sont et qu'elles ne peuvent être changées. Ce sont les personnes qui fonctionnent avec un Mindset fixe.

Vous connaissez forcément au moins une personne qui pense que les gens naissent plus ou moins intelligents, et qu'il est impossible pour un individu de changer son degré d'intelligence.

Vous connaissez encore au moins deux autres personnes qui pensent que les riches sont nés riches, et qu'on ne peut devenir riche que si on a de la chance.

Et pour finir, vous ne pourriez même pas compter le nombre de gens que vous connaissez, qui pensent que ceux

qui vivent un mariage heureux ont eu la chance de tomber sur la bonne personne.

Les personnes auxquelles vous venez de penser fonctionnent avec un Mindset fixe, du moins en ce qui concerne les domaines que nous venons d'évoquer. Car avoir un Mindset fixe c'est simplement penser que les choses ne peuvent pas être changées.

« Ce n'est pas en comptant sur la chance que ta vie s'améliorera, c'est en changeant ! »

Jim Rohn

À l'autre extrême, nous avons les personnes qui sont convaincues que tout peut changer. Ce sont les personnes qui fonctionnent avec un Mindset de croissance. Et le Mindset de croissance, fait partie intégrante de la deuxième philosophie de la Réussite :

« La Philosophie de Progression »

La philosophie de Progression est une philosophie qui mêle les notions de « changement » et de « rythme ».

Quelques définitions...

Progression : le fait de se développer de façon régulière.

Changement : passer d'un état à un autre état.

Rythme : mouvement régulier.

Progresser ce n'est donc pas seulement changer, mais c'est changer en rythme. Ceux qui vivent selon cette philosophie ont, non seulement, compris que le changement était possible, mais également qu'il devait s'effectuer de façon régulière. Mais attention, la philosophie de progression a deux facettes à connaître.

Première facette de La Progression : la Réalisation.

Imaginez une personne qui souhaite se retrouver au sommet d'un escalier de 250 marches. Ne se donnerait-elle pas trop de mal si elle essayait de gravir tout l'escalier en un seul bond ?

Certainement !

Il faut tout de même admettre que tenter un exploit pareil serait très courageux, mais malheureusement, le courage ne suffit pas toujours.

Cet exemple peut vous paraître délirant, mais la vérité, c'est que nous fonctionnons un peu comme cela. Nous surestimons trop facilement nos capacités quant aux gros efforts.

Et de la même façon, nous sous-estimons tout aussi facilement les résultats que peuvent produire de petits efforts réguliers. Si cette personne veut vraiment arriver au sommet de l'escalier de 250 marches, elle doit trouver un rythme en accord avec ses capacités physiques, et ses attentes, et elle doit s'y tenir.

Alors oui, il faudra du temps pour arriver au sommet de l'escalier, mais si elle le veut vraiment, alors elle doit prendre ce temps. La Philosophie de progression nous fait donc comprendre que, en matière de réalisation et d'accomplissement, nos gros efforts ponctuels ont bien moins d'impact sur notre vie que nos petites habitudes régulières.

Il ne faut pas voir l'objectif final comme un événement qui se produira suite à de gros efforts soudains, ou de la chance, mais plutôt comprendre que tout gros résultat naît de petites actions constantes et cumulées.

Deuxième facette de La Progression : la Croissance.

La deuxième façon dont se manifeste la philosophie de progression chez ceux qui réussissent, c'est au travers d'un besoin très marqué de croissance. Ceux qui réussissent ont un besoin viscéral de progresser dans leur domaine. Ils

veulent toujours en savoir plus, être capable de plus et ils ne s'arrêtent jamais.

Posez-vous la question : à quel point un arbre peut-il grandir ?

Aussi haut que possible, n'est-ce pas ?

Et jusqu'où un oiseau peut-il voler ?

Aussi loin que possible n'est-ce pas ?

Idem pour les poissons et tous les autres êtres vivants, leurs limites sont génétiques. L'humain, en revanche, nous le savons désormais, est également limité par son esprit, par son Mindset. C'est pourquoi, même si nous réussissons tous certaines choses, il arrive un moment où nous nous arrêtons.

Tous, autant que nous sommes, avons nos réussites, nous avons ces choses que nous savons faire, et que nos proches ne parviennent pas à faire aussi bien que nous. Nous avons concrétisé une ou plusieurs choses que des millions de gens n'arrivent pas à atteindre. Mais justement, une fois que nous atteignons ces stades, nous nous arrêtons. Comme si nous avions fini de progresser.

C'est d'ailleurs ce qu'il se passe pour la plupart des gens. Ils étudient toute leur vie, de trois ans jusqu'à la fin de leurs études, puis lors de la remise du dernier diplôme, c'est fini. Ils s'arrêtent d'apprendre, maintenant, ils «travaillent».

Comme si notre cerveau avait atteint ses capacités maximales.

Mais Que Nenni !!

Et c'est justement là que se manifeste la philosophie de progression. Tant que le progrès est possible, il ne faut jamais s'arrêter de progresser. La philosophie de progression consiste donc à nous rappeler que, pour tous nos objectifs, il n'y a ni ascenseur, ni bonds au programme, il faut prendre les escaliers. Mais également que **nous POUVONS toujours progresser, que nous DEVONS toujours progresser, car rien n'est parfait, mais tout est perfectible.**

TROISIÈME PARTIE :

« *La philosophie de Maturité* »

Il nous arrive à tous de souhaiter, ou d'espérer que certains événements se produisent, puis de voir nos prévisions tourner de manière complètement imprévue. Essayez de vous souvenir d'un projet, peu importe sa nature, qu'il ait été scolaire, d'ordre privé, business, associatif, ou même amoureux, pensez à un projet en particulier, dans lequel vous n'étiez pas la seule personne impliquée, et qui malheureusement, a mal tourné.

Maintenant que vous avez ce projet en tête, repensez aux raisons qui l'ont fait échouer et inscrivez sur votre support préféré (celui mentionné au chapitre 1), le nom du ou des responsables de cet échec ?

Bien. Maintenant revenons à la troisième philosophie de réussite, la philosophie de la maturité. Commençons par définir ensemble le terme « Maturité ».

Les dictionnaires et encyclopédies s'accordent sur le fait que l'être humain soit un sujet assez complexe en termes de Maturité.

Dame Nature prouve qu'il est pourtant très simple de délimiter la maturité de l'être humain sur le plan physique.

La complexité vient donc de la délimitation de la maturité sur les plans émotionnels et intellectuels. Mais, malgré cette complexité, nous avons tous une idée à peu près claire de ce qu'est censé être la maturité. Nous avons tous dans nos têtes, des listes plus ou moins longues de synonymes de maturité. Des listes qui d'ailleurs sont sûrement très proches de celles présentes dans les dictionnaires.

Sagesse, Expérience, Raison, Âge mûr...

Permettez-moi de vous proposer ma définition :

La Maturité est la justesse avec laquelle un individu évalue sa part de responsabilité, dans une situation donnée.

Être mature, selon moi, c'est donc être capable de faire la différence entre ce qui dépend de nous, et ce qui ne dépend pas de nous. En d'autres termes, la personne mature est celle qui finit par savoir précisément ce qu'elle peut changer, et ce qu'elle se doit d'accepter.

J'imagine que maintenant, vous vous posez la question :

« Comment devient-on mature ? » Ou encore,

« Comment finit-on par savoir précisément ? »

Contrairement à ce que la plupart des gens pensent, les simples années qui passent ne nous permettent pas

toujours de gagner en maturité. Ce qui nous permet réellement de gagner en maturité, ce sont uniquement l'expérience et la remise en question.

Si une personne n'expérimente pas, et/ou ne se remet jamais en question, alors son niveau de maturité restera toujours inchangé.

Si, au contraire, cette personne vit une ou plusieurs expériences, et que ces expériences sont suivies de remises en question, alors cette personne gagnera en maturité.

Vous remarquerez que, dans un cas comme dans l'autre, le temps ne fait pas partie de l'équation. Même si, sans un minimum de temps, aucune expérience n'est possible. Ce qu'il faut comprendre ici, c'est qu'en matière de maturité, les choses qui comptent le plus sont : le caractère enrichissant de l'expérience, et la remise en question.

Mais alors une nouvelle question se pose : qu'est-ce qui caractérise une expérience enrichissante ?

Une expérience enrichissante est tout simplement une expérience qui nous met face à des résultats autres que ceux qu'on attendait.

Lorsqu'on se retrouve face à des résultats inattendus, et/ou nouveaux, nous recevons automatiquement l'occasion

d'apprendre. Car si nous connaissons déjà les résultats d'une expérience, les produire de nouveau ne nous apprendra rien.

Autrement dit, une expérience enrichissante peut-être ce que la plupart des gens appellent un échec. Car échouer n'est rien d'autre que d'obtenir des résultats qui diffèrent de ceux qu'on espérait.

Je sais, c'est très rarement comme cela qu'on se représente l'échec, mais objectivement, c'est exactement ce que c'est.

Adopter la philosophie de la maturité, c'est donc commencer par comprendre ceci...

Toute chose que l'on tente est une expérience à laquelle on prend part, et dont on influence inévitablement les résultats. L'échec ou la réussite ne sont rien de plus que les résultats d'expériences menées de façons très précises. Donc réussir, c'est obtenir les résultats que nous souhaitons, et échouer, c'est en obtenir d'autres.

Chaque résultat est produit par une expérience bien précise. Exactement comme en chimie, ou en cuisine. Si vous changez un élément de l'expérience, ou de la recette, vous changerez inévitablement le résultat.

C'est donc de là dont découle toute l'importance de la remise en question.

Car si après avoir obtenu d'autres résultats que ceux que l'on souhaitait, on recommence sans rien changer, on risque de refaire la même expérience encore et encore, et bien entendu, de toujours se retrouver avec les mêmes résultats.

Albert Einstein a dit : « La folie c'est le fait de refaire encore et toujours la même chose mais s'attendre à un résultat différent ».

Ce qui m'inspire la phrase suivante : l'immaturité, c'est le fait d'échouer, sans se remettre en question.

Ceux qui vivent selon la philosophie de la maturité, sont ceux qui ont compris que quand on veut produire certains résultats, on doit faire tout ce qui est possible pour les produire avec les éléments dont on dispose. Donc tant qu'on n'a pas fait tout ce qui est possible pour produire les résultats qu'on souhaite, nous sommes seul(es) responsables des mauvais résultats.

Imaginez-vous un archer qui se fixe l'objectif de transpercer un cœur de cible à l'aide d'une flèche en bois. Jusque-là rien d'anormal. L'archer choisit alors son

matériel, sa cible, se place à bonne distance, bande son arc, décoche la flèche ... et Manque sa cible !

Trouveriez-vous logique qu'après avoir manqué son objectif, il se mette à accuser la flèche, la cible, l'arc, le vent ou le soleil ?

Eh bien, si oui, sachez que :

Lorsqu'un archer bande son arc et décoche une flèche pour atteindre une cible, le résultat ne dépend ni de la flèche, ni de l'arc, ni du vent, mais de l'archer, u-ni-que-ment !

C'est lui qui choisit et prépare son matériel, c'est lui qui accepte de tirer cette flèche et c'est encore lui qui décide de l'orientation qu'il donne à son tir.

L'archer qui réussit est celui qui s'adapte à son environnement pour atteindre sa cible malgré le vent, le soleil ou tout autre élément sur lequel il n'a aucun contrôle.

La philosophie de la maturité est donc cette constante et juste évaluation de nos possibilités, et des choix que nous faisons.

Être mature dans sa quête de réussite, c'est prendre conscience et accepter tout le contrôle qu'on a sur sa propre vie.

CONCLUSION :

L'esprit est l'anti-chambre de la matérialisation, de la même façon qu'il nous serait impossible de dessiner, sculpter ou construire quoi que ce soit sans y penser au préalable, il nous est impossible de vivre sans Mindset.

Nous devons donc nous efforcer de savoir précisément quels résultats nous voulons, créer dans notre vie, et régler notre esprit sur cette fréquence. Car si nous sommes en constante création, il suffit de changer le réglage pour changer la création.

Changer le sens que l'on donne à la discipline, à l'attente, à la difficulté, à l'échec, aux imprévus, à la peur, à la réussite, à nos efforts, à notre mérite... Et comprendre que toute œuvre créée, dépend, certes de la matière, mais beaucoup plus de la personne qui manipule la matière.

La sculpture dépend du sculpteur, et le dessin du dessinateur, et peu importe la qualité du papier, de la pierre, de l'argile ou de l'encre, l'œuvre sera toujours le reflet de ce que l'artiste avait créé par l'esprit.

Ainsi, le plus important n'est pas ce qu'il nous arrive, mais comment nous y réagissons.

UNE DERNIÈRE PETITE CHOSE :

Je tiens à remercier tous ceux et celles qui ont contribué à la personne que je suis aujourd'hui.

Mes parents, mes frères et sœurs, ma femme, mes amis, ma famille.

Mes "coachés", mes partenaires, mon équipe, mon incroyable communauté qui ne cesse de m'inspirer et de me motiver. C'est pour vous que je fais tout cela !

Et je tiens bien entendu à vous remercier, VOUS, mes chers lecteurs ! J'espère que cet ouvrage vous a apporté la lumière que je vous avais promise dans l'introduction. De plus, j'espère très sincèrement qu'il vous a aidé à comprendre que tout se joue à l'intérieur de votre tête, et que si vous gagnez à l'intérieur, alors il est impossible de perdre à l'extérieur.

Merci pour votre temps et votre confiance.

Si vous me découvrez avec cet ouvrage, sachez que je crée également du contenu inspirant, au quotidien, et sur tous les réseaux sociaux. Et que... Malgré les récents événements liés au Corona Virus, je compte bien vous rencontrer tous, très bientôt, en conférence !

Merci à toutes et à tous.

Sudehy

PS : si vous voulez me faire un commentaire concernant cet ouvrage, envoyez un e-mail à l'adresse :

toutlemondeanmindset@sudehy.com

À PROPOS DE L'AUTEUR :



Sudehy est un Entrepreneur, Conférencier et Coach de Vie, Français d'origine camerounaise.

Son parcours, partagé entre rêves occidentaux et réalités africaines, l'a rendu curieux d'apprendre à vivre sa vie, selon ses propres termes. Il est aujourd'hui mû par l'envie d'inspirer et d'aider le plus grand nombre de personnes possible, et à ouvrir les yeux sur leur véritable potentiel.

Il le fait au travers de ses sessions et ateliers de Coaching, ses Conférences, mais aussi à travers le contenu qu'il diffuse quotidiennement sur les réseaux sociaux à une communauté qui regroupe aujourd'hui plus de 400.000 personnes.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.sudehy.com