

“ La méthode, c'est le chemin, une fois qu'on l'a parcouru ”

– Marcel Granet

LES 6 AXES

Le développement personnel par l'action est défini suivant 6 axes d'action complémentaires.

C'est cette complémentarité qui me permet de concevoir toutes mes créations (articles, vidéos, formations en ligne, fiches pratiques, conférences, etc.)

En agissant suivant ces 6 axes, vous vous assurez de penser à tous les aspects de la problématique à résoudre.

Cette **fiche spéciale** vous les introduit rapidement.



L'approche

Pendant plus de 10 ans, j'ai étudié, exploré et expérimenté toutes les ressources que je trouvais en rapport avec le développement personnel.

J'en suis venu aujourd'hui à développer ma propre approche du développement personnel : **Le développement personnel par l'action.**

Toutes mes créations respectent aujourd'hui cette approche. Elle est divisée en 6 axes d'actions complémentaires :

▶ **Axe 1 – Confiance en soi** : maintenir son moral au beau fixe, oser agir, apprendre à mieux se connaître (introspection), prendre conscience de ses envies réelles.

▶ **Axe 2 – Épanouissement personnel** : développer des projets en accord avec son identité profonde, se lancer des défis, agir

▶ **Axe 3 – Efficacité / Productivité** : développer des méthodes et des processus pour être plus efficace, éradiquer la procrastination et être plus productif au quotidien.

▶ **Axe 4 – Relations humaines** : maîtriser les interactions sociales, se défaire des influences négatives extérieures, devenir un leader, oser rencontrer les bonnes personnes.

▶ **Axe 5 – Santé** : mettre en place les habitudes de vie qui vous permettront de vous sentir mieux au quotidien et amélioreront votre santé à plus long terme.



▶ **Axe 6 – Croyances** : accéder à la maîtrise consciente de la plupart de nos comportements inconscients, apprendre à les modifier et décupler l'impact que vous avez sur votre vie.

Pour aller plus loin : Vous avez besoin de résultats rapides ? Pour découvrir la liste de toutes les formations en ligne que j'ai conçues, [cliquez ici](#)

“
Ce n'est point dans l'objet que réside le sens
des choses, mais dans la démarche.
”

– Antoine de Saint-Exupéry

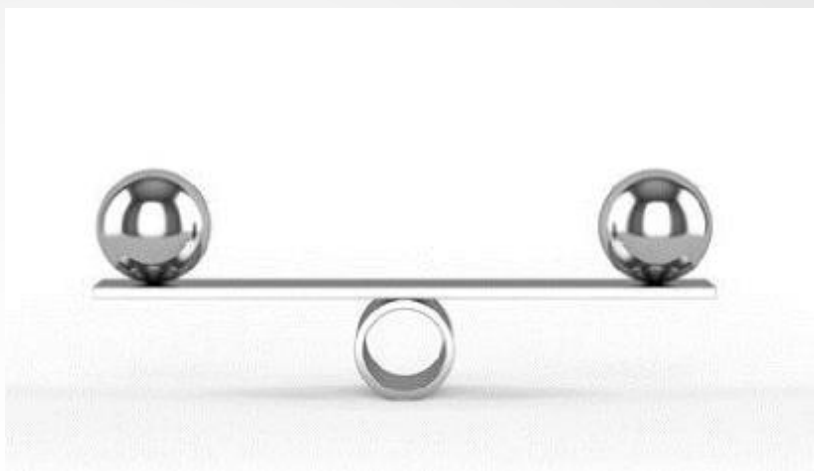
L'ÉQUILIBRE PARFAIT

Toute démarche respectant les principes du développement personnel par l'action doit respecter **une approche 3-tiers**.

Cela permet de garantir une approche équilibrée, structurée et cohérente vis à vis du processus enseigné.

Cet équilibre est ainsi respecté dans toutes mes créations (articles, formations en ligne, vidéos, fiches pratiques, etc.)

Cette fiche action vous détaille ces 3-tiers indispensables.



Les 3-tiers à respecter

Le **développement personnel par l'action** impose à toutes méthodes ou processus de respecter un équilibre constant entre trois niveaux d'approche complémentaires. Cet équilibre est appelé : « **l'approche 3-tiers** ».

► **Tiers n°1 – La psychologie** : la première partie de l'approche doit toujours présenter une notion psychologique reconnue. C'est la base du raisonnement.

Cette notion peut être exposée sous diverses formes : études, concepts psychologiques / philosophiques, expériences professionnelles, etc. Elle représente le fondement de la méthode exposée.

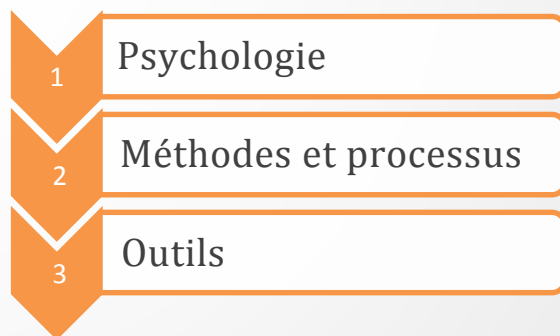
► **Tiers n°2 – Les méthodes et processus** : cette partie permet de concrétiser le premier tiers (la psychologie) en présentant une approche structurée, cohérente et pas à pas.

Ce deuxième tiers donne des axes d'action concrets et tangibles. Il permet de passer de notions abstraites à des notions concrètes.

► **Tiers n°3 – Les outils** : cette dernière partie permet d'outiller les méthodes et les processus expliqués dans le second tiers.

C'est l'étape la plus « axée pratique » du **développement personnel par l'action**. Elle propose une mise en place simple et pragmatique permettant de passer à l'action sur la méthode enseignée.

Les niveaux d'abstractions



L'abstraction sémantique et la concrétisation :

Derrière ces mots barbares se cache l'essence même des raisonnements utilisés par les ingénieurs depuis toujours.

L'approche **3-tiers** permet de respecter cette approche et garantit au développement personnel par l'action une efficacité redoutable.

Abstraction sémantique : simplification de la problématique pour en déduire des solutions.

Concrétisation : mise en place de méthodes pratiques pour implémenter les solutions.

“
Concentrez vous sur un seul but
pour l'atteindre

— Leo Babauta

DU RÊVE À LA RÉALITÉ

Le développement personnel par l'action définit un processus clair et précis quant à la réalisation de ses rêves de vie.

C'est un processus cyclique dans lequel interviennent plusieurs leviers psychologiques.

Cette **fiche spéciale** vous donne une vue d'ensemble de ce processus. Le comprendre et l'avoir en tête est un atout majeur pour votre réussite.



Les 5 étapes

Voici les **leviers psychologiques** qui interviennent dans les étapes de ce processus :

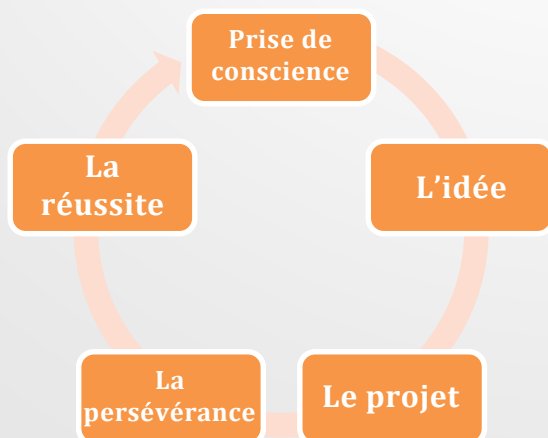
► **Étape 1 - La prise de conscience** : Vous devez apprendre à vous introspecter pour savoir ce que vous désirez réellement, délimiter votre zone de confort et vous défaire des influences extérieures (société, cercle social, famille, médias, etc.)

► **Étape 2 - L'idée** : Vous devez trouver une idée, une vision ou une volonté en accord avec votre identité profonde et la valider en accord avec les expériences de vie qui en découlent et non avec le but à atteindre.

► **Étape 3 - Le projet** : Vous devez concrétiser l'idée abstraite sous la forme d'un projet correctement énoncé. Pour développer ce projet, vous devez mettre en place un système d'organisation robuste et construire les outils dont vous avez besoin pour mener votre projet à terme.

► **Étape 4 - La persévérance** : Vous devez comprendre comment fonctionne la motivation, apprendre les mécanismes de modification de croyances et autres outils avancés issus du développement personnel par l'action.

► **Étape 5 - La réussite** : une seule règle ici, la réussite n'est pas un but final, ce n'est qu'une étape donnant naissance à une nouvelle idée.



Vous avez besoin de résultats rapides ?

Pour découvrir la liste de toutes les formations en ligne que j'ai conçues, [cliquez ici](#)

“
Agissez aujourd’hui pour que demain
soit meilleur qu’hier.
”

– Mathieu Vénisse

QUI SUIS-JE ?

Je m’appelle **Mathieu Vénisse**, je suis le créateur du site Internet Penser-et-Agir.fr, de l’approche « le développement personnel par l’action » ainsi que de nombreuses formations en ligne.

Si je devais résumer en une phrase ma vision du développement personnel, ce serait la suivante :

« *Le développement personnel est la capacité à se défaire des influences extérieures pour passer à l’action et concrétiser ses idées sous la forme de projets à travers lesquels vous vous épanouirez au quotidien* »



Biographie

J’ai découvert le développement personnel à l’âge de 17 ans et ce fut pour moi une véritable **révélation**...

Aujourd’hui je considère que le développement personnel est destiné à tout le monde et demeure un atout fondamental pour les personnes qui veulent réussir leur vie et sortir du lot en osant réaliser leurs rêves.

L’entrepreneuriat et moi

J’ai toujours été passionné par la réalisation de projets en tout genre, laissez-moi vous présenter les trois principaux rapidement :

2003 : je crée avec un ami l’association **Westeam Production** ayant pour but de faire la promotion de jeunes groupes de musiques dans la région nantaise. J’y ai appris à me désinhiber en établissant mes premières demandes de partenariats. Ce fut également pour moi l’occasion de monter mes premiers dossiers conduisant à l’obtention de plus de 10 000€ de subventions (alors que je suis encore mineur). Cette première expérience m’a aussi permis d’organiser plusieurs événements publics (concerts, conférences, festivals, etc.).

2008 : je quitte l’association afin de me consacrer pleinement à mes études d’ingénieur.

2011 : je crée avec un associé la société **Make Your Deal**. Cette expérience m’a permis d’apprendre tous les rouages du développement de projets web en me confrontant concrètement aux difficultés de ce marché.

Fin 2011 le projet qui me tient le plus à cœur est en train de prendre forme dans ma tête... Contre toute attente, je quitte cette société en plein essor afin de me lancer dans un nouveau projet : **Vivre de ma passion pour le développement personnel**.

Je souhaite développer une approche innovante basée sur le passage à l’action en adaptant les méthodes de travail que j’ai acquises au cours de mes 4 années d’expérience professionnelle en tant qu’ingénieur d’étude.

Février 2012 à aujourd’hui : Penser et Agir est devenu le premier blog francophone classé par Google sur la thématique du « développement personnel ». Le site compte aujourd’hui des milliers de membres et met à disposition de nombreux articles et vidéos en accès gratuit ainsi que des formations d’approfondissement pour les personnes qui désirent aller plus loin.

Une chose est sûre, ce sont les échecs que j’ai rencontrés par le passé qui m’ont permis d’avoir la réussite que je rencontre aujourd’hui.

Cliquez ici



Vous souhaitez me voir en vidéo ? Pour vous rendre sur ma chaîne YouTube, [cliquez ici](#)

Vous avez obtenu cette **Fiche Action** grâce au site Penser-et-Agir.fr. Vous souhaitez aller plus loin ? [Cliquez ici pour passer à l’action aujourd’hui](#)