

A photograph of a wooden desk with a laptop, a pen holder, a pen, and a blank sheet of paper. The text is overlaid on the image.

Le Mouvement des Actionneurs

Introduction

Transcription

Bonjour à tous ! Bienvenue dans cette formation en ligne qui accompagne le livre « C'est décidé, je change de vie ».

Je m'appelle Mathieu Vénisse, je suis l'auteur du livre « C'est décidé, je change de vie » et le créateur du site internet penser-et-agir.fr. Donc c'est un gros site de développement personnel qui fait plusieurs centaines de milliers de visiteurs par mois et puis plusieurs millions de visiteurs sur les différents réseaux sociaux, donc sur Instagram, sur Pinterest, sur Facebook, sur Twitter, etc. Avec le livre « C'est décidé, je change de vie », je vous fais une promesse très forte, qui est celle, justement, de vous aider et de vous accompagner à changer de vie.

L'importance du bouquin grâce à la formation en ligne

Changer de vie, ce n'est pas forcément quelque chose de simple, il existe énormément d'ouvrages sur le marché à ce sujet-là, et mon objectif avec ce bouquin, c'est de vous offrir la meilleure expérience possible. Alors pour faire ça, il y a le livre déjà, il y a aussi cette formation en ligne, ce contact qu'on va avoir, vous et moi, dans cette formation en ligne, et puis avec cette formation en ligne, je vais vous guider pas à pas dans la lecture de ce bouquin. Bien trop souvent, lorsqu'on achète un livre, et bien, il finit par prendre la poussière sur les étagères de sa bibliothèque, et en fait, soit on commence à lire, soit on ne le lit pas et on l'oublie. Je ne veux pas qu'il se passe ça avec ce livre-là, c'est pour ça que j'ai fait ce contenu en ligne pour vous aider à le lire, à avancer chapitre par chapitre, à faire les exercices parce que c'est hyper important de faire les exercices.

Alors ce livre-là, je l'ai voulu le plus simple possible. Ce que j'aime bien dire, c'est que c'est un livre d'enfant pour adulte. En fait, si vous êtes dans une situation qui ne vous convient pas aujourd'hui, que ce soit une situation professionnelle, amoureuse, personnelle, ou si vous avez des ambitions, vous avez des projets, des objectifs, et que vous n'arrivez pas à les atteindre ou que vous n'osez pas passer à l'action pour sortir de ce qu'on appelle en développement personnel, votre Zone de Confort, et bien j'ai fait dans ce livre une carte pas à pas où vous allez pouvoir passer dans des zones, vous allez voir, je vais vous présenter tout ça dans cette vidéo.

Il y a 6 zones dans le livre qui s'apparentent à des parties dans le bouquin, et chacune de ces zones est divisée en chapitre. Donc, dans cette formation je vous explique

exactement comment j'ai conçu le bouquin. Comment est-ce que je l'ai pensé ? Pourquoi est-ce qu'il y a beaucoup d'illustrations, beaucoup d'exercices ? Et comment est-ce qu'il va vous aider à avancer pas à pas dans votre changement de vie ?

Alors, si vous ne me suivez pas sur les réseaux, si vous êtes arrivés ici parce que vous avez trouvé le livre en librairie par exemple, vous pouvez vérifier un petit peu qui je suis en allant sur Penser et Agir, qui est mon site principal, et aussi, en me suivant par exemple sur Instagram ou sur YouTube, vous aurez des liens vers le réseau que j'utilise sous cette vidéo, et vous pourrez ainsi me suivre au quotidien. Je trouve ça vachement mieux, quand même, d'être au contact de l'auteur d'un bouquin qu'on lit, et avec une promesse aussi forte qui est le changement de vie, plutôt que d'avoir un livre comme ça, comme tous les autres, et puis dans le ranger dans son étagère pour qu'il prenne la poussière.

Alors, je vais vous montrer comment ça va se passer dans cette formation, vous avez, comme ça, la face caméra où je vous parle, et c'est très important pour moi de vous parler face caméra. On va passer sur l'autre plan, comme ça, je suis en bas à droite de votre écran, et je suis sur mon ordinateur et on va pouvoir parcourir ensemble la version numérique que j'ai sous les yeux du livre, qui correspond à la version papier que vous avez obtenue vous du bouquin. Dans cette version numérique, là, dans cette vidéo je vais vous présenter le sommaire du livre, et surtout comment est-ce qu'il est conçu, comment est-ce qu'il est construit, et comment est-ce qu'il va vous aider à changer de vie ?

Sommaire du livre

Alors on va tout de suite passer sur le sommaire, et si vous avez ouvert le livre, j'imagine que vous l'avez déjà fait bien entendu, vous allez voir qu'il est un peu spécial. En effet, ce sommaire-là, je l'ai pensé de différentes manières. Premièrement, c'est un chemin que vous allez parcourir, vous allez passer de zone en zone. Ces zones sont au nombre de 6 : vous avez la 1re zone qui est la Zone du Doute, ensuite la Zone de la Pensée qui est la 2e zone.

Alors si vous voyez une coupure ici sur mon écran, ça correspond à la pliure que vous avez sur votre bouquin, c'est pour ça que c'est coupé ici. Ensuite, vous avez la Zone de la Conceptualisation, la Zone de l'Action, en bas à droite, la zone 4, la Zone de la Persévérance et la Zone de l'Alignement.

Comme vous pouvez le voir, ça tourne dans le sens des aiguilles d'une montre, la zone 1, la 2, 3, 4, la 5 et la 6, et chacune de ces zones est divisée en chapitre. Donc, si on regarde la zone 1, vous voyez que le chapitre 1 s'appelle « Qui êtes-vous réellement ? », alors vous voyez ici, les numéros des pages sont fausses, c'était une version préliminaire avant la sortie officielle du livre, là, moi je fais cette formation avant la sortie du livre et c'est pour ça qu'il peut y avoir de petites différences entre la version que vous avez sous les yeux, la version finale et la version que je vous montre dans cette formation, mais ce sont des différences minimales bien entendu.

La première zone, la Zone du Doute par exemple est divisée en 4 chapitres. Chapitre 1, « Qui êtes-vous réellement ? », Chapitre 2, « Comment choisissez-vous ? », etc.

Je vais zoomer un petit peu pour que ce soit beaucoup plus facile à voir sur vos écrans, vous voyez ? Puis vous l'avez sous les yeux avec le bouquin. L'intérêt de ces chapitres-là, c'est qu'il y a des exercices à l'intérieur. Donc vous allez à chaque fois avoir des exercices qui vous permettent de valider que vous avez bien acquis les concepts qui sont détaillés dans le chapitre en question, et que vous avez fait cette action, ce pas, qui vous permettent d'avancer sur le chemin. Le chemin, il va être symbolisé ici par les pointillés, vous voyez ?

Entre chaque zone, ici par exemple, de la Zone du Doute à la Zone de la Pensée, et bien vous avez ce chemin qui vous permet d'avancer. On verra juste après dans cette vidéo, quand on va sur les zones dans le livre, quand on parcourt le bouquin, et bien vous verrez que les zones sont divisées en chapitre et qu'on voit ce petit chemin qui est entre chacun des chapitres. Donc, là on fait la vue d'ensemble du livre pour que vous compreniez comment ça a été fait.

L'itinéraire de la réussite

Ces 6 étapes, que vous avez sous les yeux, correspondent à ce que j'ai appelé itinéraire de la réussite, c'est-à-dire que, quelle que soit votre situation actuelle, quel que soit votre objectif, quel que soit votre projet, quelles que soient vos ambitions, vous allez toujours passer par ces 6 zones : la Zone du Doute, la Zone de la Pensée, la Zone de la Conceptualisation, la Zone de l'Action, la Zone de la Persévérance et la Zone de l'Alignement, quel que soit votre niveau. Même moi, en fait ! C'est ce qu'on

va voir tout au long de ce livre-là. C'est que c'est un cycle vertueux, c'est un cycle d'évolution, et, quel que soit l'objectif que vous ayez atteint.

Par exemple, admettons que vous soyez aujourd'hui chef d'entreprise et que vous avez déjà accompli de nombreux challenges. Eh bien, à moment, et vous le savez si vous êtes justement chef d'entreprise et que vous avez déjà réussi beaucoup de choses, vous verrez que vous allez recommencer à douter, parce que dès qu'on atteint un objectif, un nouveau doute s'installe. Et on se dit : « OK, maintenant que j'ai atteint cet objectif, qui suis-je vraiment ? Qu'est-ce que j'ai vraiment envie de faire ? Où est-ce que j'ai envie d'aller ? Etc. » On revient comme ça dans la Zone du Doute. À chaque apprentissage, vous voyez, vous commencez à douter, vous demandez qui vous êtes, etc.

Ensuite, vous êtes dans la Zone de la Pensée. OK, mais par rapport à cette situation, comment est-ce que moi, je suis unique ? Comment est-ce que je deviens unique ? Comment est-ce que j'arrête d'avoir peur de passer à l'action ? Etc.

Puis dans la Zone de la Conceptualisation, comment est-ce que, de cette nouvelle envie qui a germé dans mon esprit, dans cette Zone de la Pensée, comment est-ce que je la transforme dans un nouveau projet qui va être concret, qui va être mesurable, et qui va me permettre de passer à l'action.

Ensuite dans la Zone de l'Action, comment est-ce que je me réorganise ? Quelle technique je mets en place pour avancer ? Donc, quelle que soit votre avancée dans votre vie, à chaque fois que vous avez un nouvel objectif, et bien vous allez repasser par ces zones, doute, pensée, conceptualisation, action, persévérance et alignement.

La Zone de l'Alignement, qui est une zone très importante, mais qui est vraiment à la fin du livre, dans la 6e zone. C'est cette zone où vous allez intégrer à l'intérieur de vous-mêmes, tout ce que vous avez appris sur l'itinéraire de la réussite depuis le moment du doute jusqu'au moment de la persévérance, la fin de la persévérance, l'atteinte de l'objectif. Là vous vous dites : « OK, waouh, j'ai réussi, alors j'ai réussi ! Mais qu'est-ce que j'ai appris ? Comment ça m'a élevé même d'un point de vue spirituel, d'un point de vue de compréhension de la vie, de compréhension de mon environnement ? »

Cette Zone de l'Alignement, une fois qu'elle permet de, ce qui s'appelle en philosophie, l'abstraction philosophique.

Bien sûr, tout sera détaillé dans le bouquin, mais je veux vous montrer la façon dont je l'ai construit, bien sûr, et ce qu'il va vous apporter et la vision globale, c'est ça qui est très important. Quand on commence un livre, il faut que vous ayez la vision globale et l'objectif du bouquin et ce que ça peut vous apporter ? C'est ça que je veux faire et que je veux partager avec vous dans cette vidéo.

L'abstraction philosophique

Donc, une fois que vous avez atteint votre objectif tel qu'il soit, et bien vous allez engrammer à l'intérieur de vous grâce à ce qu'on appelle l'abstraction philosophique, vous allez engrammer de nouvelles connaissances. Avant, il y avait certaines connaissances, vous ne saviez pas que ça existait. Vous ne saviez pas que c'était possible de faire certaines choses, puis sur votre chemin, ces compétences, vous avez conscience que c'est possible de les faire. Vous avez appris, vous êtes devenus consciemment compétents.

Puis à force de répétition, dans la Zone de la Persévérance justement, vous êtes devenu inconsciemment compétent. Vous ne savez même plus que vous savez parce que c'est devenu quelque chose, c'est devenu une routine qui est engrammée, comme on dit en psychologie. « Engrammé », qui est au plus profond de vous. Ça, ça s'infuse en vous et ça change vos croyances internes sur la perception de la vie.

Il y a un exemple super simple qui est dans le bouquin d'ailleurs. Vous le reverrez, c'est l'exemple du bébé qui apprend à marcher. Au début il est à quatre pattes, il ne sait même pas qu'il est possible de marcher. Il est dans un berceau, vous l'imaginez plutôt dans un berceau, sa vue est encore floue, il voit des formes autour de lui, mais ne sait même pas que c'est possible de marcher.

Puis un jour, il commence à discerner des personnes qui marchent et essaie de marcher en commençant par la marche à quatre pattes. Ensuite il se met sur ses deux jambes puis il tombe, puis il se met sur ses deux jambes puis il tombe, puis un jour, à force de réessayer, de réessayer, de persévérer, eh bien, il marche.

Aujourd'hui, vous et moi, nous marchons sans même y penser. C'est devenu une compétence inconsciente. C'est pareil pour apprendre à parler, apprendre à conduire, et c'est la même chose pour le reste.

Faire cette vidéo aujourd'hui, c'est beaucoup plus simple pour moi que ça l'a été quand j'ai commencé. D'ailleurs, il y a une anecdote marrante à ce sujet-là. Quand j'ai fait ma première vidéo, j'avais tellement peur de parler devant une caméra que j'avais refait cette prise 32 fois ! Oui, 32 fois, avant d'être à l'aise devant la caméra. Je peux vous dire que le résultat au bout de 32 prises était assez dégueulasse.

L'imaginaire et le réel

Donc, voilà la vue d'ensemble de ce livre. Vous voyez aussi maintenant — et on va zoomer un petit peu — que dans ce bouquin, vous avez deux zones horizontales qui sont la zone d'imaginaire et la zone de réel. C'est très important de faire la distinction entre ces deux zones.

Si j'ai appelé mon site internet Penser et Agir, et mon approche : le développement personnel par l'action, c'est parce qu'il existe une véritable dualité entre la pensée d'un côté et l'action. Par pensée, dans cette carte, dans ce sommaire que vous avez sous les yeux, vous pensez imaginaire. Lorsque je pense, je suis dans mon imaginaire. Je doute, je suis dans mon imaginaire.

Qui est-ce que je suis ? Comment je choisis ? Quelle est ma véritable identité ? Comment est-ce que je dois filtrer les critiques ? Tout ça, ça se passe dans votre tête. Ensuite vous pensez « OK, quelles sont mes valeurs ? Quel est mon mantra ? » Alors si mantra est un terme qui ne vous parle pas aujourd'hui, ne vous inquiétez pas, ce sera défini bien sûr dans le chapitre 5.

Qu'est-ce que l'intelligence en fait ? Pourquoi est-ce que je remets toujours au lendemain ? La procrastination, remettre tout le temps au lendemain. Pourquoi est-ce que je suis victime de perfectionnisme ? Qu'est-ce qui fait de moi un être unique ? Tout ça, c'est la Zone de la Pensée, c'est l'imaginaire, le doute, la pensée et tout ça...

Ensuite vous avancez, vous avancez, vous dites « OK, maintenant que je sais quelles sont mes valeurs, je sais que je suis unique, je vais définir mon projet ». Mais définir un projet, c'est encore dans la Zone de l'Imaginaire et de la pensée, définir les jalons du projet, tout ça, tout ça...

Et ça nous emmène au chapitre 12, qui est la dualité entre la pensée et l'action, ce que je vous explique en ce moment. Quand on comprend ça, et toutes ces étapes bien entendu sont nécessaires avant de passer à l'action, sinon on va droit dans le

mur. Mais quand on comprend ça, eh bien hop, on peut à un moment passer « Clac ! » vers l'action. Comment est-ce que je vais apprendre les compétences qui me manquent ? Comment est-ce que je vais définir cette première action et passer à l'action dans le dur.

Comment est-ce que je vais adopter ce que les ingénieurs appellent l'amélioration continue, ou ce que les Japonais appellent le kaizen. Tout ça, c'est la même chose. Ou le cercle du succès, chez Anthony Robbins qui est un coach américain de développement personnel. Comment est-ce que je vais m'améliorer et rentrer dans un cercle vertueux ? Tout ça, c'est dans l'action que ça se passe. Comment est-ce que je vais m'organiser pour réussir ? Déléguer certaines tâches ? Apprendre à être efficace ? Apprendre des techniques d'efficacité et de productivité ? Etc. On verra tout ça dans la Zone de l'Action. Comment est-ce que je vais rester motivé sur le long terme quand je passe à l'action, quand vous passez à l'action bien sûr ?

Et ensuite, dans cette zone de persévérance, comment est-ce que je vais me créer un écosystème positif ? Avoir des mentors, des personnes qui me cadrent ? Organiser mon intérieur pour qu'il me motive inconsciemment à passer à l'action. Tout ça on va le voir là-dessus. Comment est-ce qu'on va embrasser l'échec, créer de nouvelles habitudes, etc.

Ensuite vient la Zone de l'Alignement. Qu'est-ce que c'est que la vie ? Qu'est-ce que c'est le hasard ? Qu'est-ce que c'est la chance ? Est-ce que le passé existe ? Est-ce que le futur existe ? On va se poser des questions sur des questions un petit peu plus spirituelles cette fois, sur qui on est vraiment dans cette réalité ? Qu'est-ce qu'on contrôle et qu'est-ce qu'on ne contrôle pas ? Vous allez voir que cette partie vous réserve énormément de surprises.

Je sais ce que je ferais, moi si j'étais vous. Je vais me dire : « Waouh ! Ça a l'air complètement magique la Zone de l'Alignement, ça a l'air fou, j'ai envie de la lire tout de suite. » Ça serait la plus grosse erreur que vous feriez, parce que pour atteindre cette zone-là, il faut déjà avoir tout parcouru. Il faut se poser des questions sur soi.

Il faut avoir défini ses projets, être passé à l'action, avoir compris ce que c'est que la persévérance et ensuite arriver là-dessus.

Et comme vous le voyez, si je zoome encore un petit peu plus, sur ce trait par ici de la Zone de l'Alignement, on repart au doute. Je disais tout à l'heure, c'est un cycle. Ce

cycle est aussi symbolisé ici par cette spirale, vous voyez ? Cette spirale qui, au fur et à mesure que vous allez parcourir cet itinéraire de la réussite et tourner comme ça dans ces zones, vous allez mieux vous connaître, atteindre les objectifs qui sont de plus en plus grands, et rentrer dans cette spirale vertueuse. On n'est plus dans un cercle vertueux, on est vraiment dans une spirale qu'on va creuser, c'est pour ça cette spirale ici.

Comment lire les illustrations ?

Ensuite, et ce sera la dernière chose que je vais partager avec vous dans cette vidéo d'introduction à la formation. Vous avez ici des mots, comme vous voyez, et vous avez un petit texte en bas qui vous explique ce que signifient ces mots. Je vais vous l'expliquer dans cette vidéo.

Vous voyez quand vous démarrez, en fait les mots en noir symbolisent le fait d'aller dans le mauvais sens, de la droite vers la gauche. Les mots qui sont un peu rouges transparents sont les mots par lesquels vous passez obligatoirement que vous allez de la gauche vers la droite ou de la droite vers la gauche. Ensuite les mots en rouge comme vous voyez ici sont les phases que vous atteignez lorsque vous allez dans le bon sens.

Alors je vais vous faire une lecture rapide, dans le bon sens et dans le mauvais sens et vous allez comprendre comment est-ce que ça se lit tout simplement.

Donc si je vais dans le bon sens, je suis dans ma Zone de Confort, ici, et je commence à douter de moi, me poser des questions, et ça crée un inconfort. Ce qui est génial, c'est de créer un inconfort dans sa Zone de Confort, se dire « OK, jusqu'à aujourd'hui j'étais bien dans ma Zone de Confort, mais il y a quelque chose qui n'allait pas en moi », et j'ai réussi à créer cet inconfort, à me poser des questions qui m'a permis, grâce à la zone de pensée de me remettre en question. Qu'est-ce que je veux vraiment ? Je mets en question ce que j'ai toujours cru vrai et je me dis : « Ah, en fait je veux peut-être quelque chose d'autre ».

Puis de cette remise en question est née une projection avec un projet justement. On a conceptualisé, dans la Zone de la Conceptualisation un projet qui nous permet d'incarner dans le monde réel, ce qu'on est vraiment, ce qui fait notre unicité et ce qui correspond à nos valeurs. C'est ce qu'on appelle la projection.

De cette projection, on a ensuite une concrétisation parce qu'on commence à passer à l'action.

De cette concrétisation dans le passage à l'action, on a une matérialisation qui est la matérialisation de tout ce qu'on a fait dans l'imaginaire dans le réel. Souvenez-vous des deux mots qu'il y a à gauche, je vous les montre, « imaginaire » en haut et « réel » en bas.

Ensuite, une fois qu'on a matérialisé eh bien, on passe à l'action et ce passage à l'action va recréer un inconfort. C'est normal! Lorsqu'on passe à l'action, on recommence à douter, on a les premiers échecs, etc. Cet inconfort redonne des remises en question, « OK, mais est-ce que j'ai vraiment fait le bon choix ? Est-ce que tout va bien ? »

Et on voit ici, si on regarde les flèches qui sont comme ça aussi, à la verticale, qu'on repasse lorsqu'on persévère et c'est ce qui s'appelle un peu les ascenseurs émotionnels en psychologie ou du moins, c'est ce que j'ai voulu représenter ici, eh bien on va faire des boucles entre l'inconfort, la remise en question, qui refait de l'inconfort, qui refait de la remise en question, qui refait de l'inconfort, et voilà.

Tout ça, c'est ce qu'on appelle la persévérance et c'est la clé de la réussite, pour persévérer, il faut être motivé, tout ça, on va le parcourir dans le bouquin, bien entendu.

Enfin, une fois que vous avez dépassé cette boucle de remise en question infernale pour certaines personnes qui resteront à vie là-dedans, d'autres personnes resteront aussi à vie dans la Zone du Doute malheureusement. Mais bon, une fois que vous avez dépassé ça et bien vous avez cette évolution, qui est une évolution spirituelle de vision de la vie. Cette abstraction qu'on appelle l'abstraction philosophique en philosophie et l'abstraction sémantique aussi dans tous les métiers d'ingénierie — vous savez que je suis un ancien ingénieur — vous verrez ça dans mon histoire, je raconte ça dans le bouquin, dans les premières pages du livre, et j'étais un ingénieur en modélisation.

C'est-à-dire que je m'intéressais à des problèmes complexes, problèmes mathématiques. Je travaillais dans l'aérospatiale, le militaire, le nucléaire et je devais résoudre des problèmes mathématiques complexes, les abstraire, c'est-à-dire les

simplifier, et trouver des solutions très simples sur ces modèles simplifiés pour résoudre les problèmes complexes.

Mon idée quand j'ai créé Penser et Agir, ça a été exactement ça. Mais d'adapter ça à la psychologie, au développement personnel, et de créer les méthodes les plus simples possible, schématisées. Vous voyez qu'il y a un paquet de schémas dans ce bouquin, qui vont vous permettre justement de faire des choses qui sont en apparence extrêmement complexe, à changer de vie par exemple, mais en parcourant un chemin simple. Parce que j'ai fait le travail d'abstraction sémantique, d'abstraction philosophique avant, justement.

Mais, vous-même, lorsque vous allez parcourir cette boucle-là, eh bien vous allez faire cette abstraction vous-même. Vous allez apprendre de nouvelles choses. Ensuite de cette abstraction naîtra l'observation de votre nouvel environnement. « Qui est-ce que je suis maintenant ? »

Une autre fois, vous deviendrez confortable dans votre nouvelle Zone de Confort que vous aurez étendue, et vous recréerez un inconfort, etc., qui entraînera vers un nouveau chemin, un nouvel itinéraire de la réussite, de nouveaux objectifs, etc.

Ça, c'est le bon sens ! Le mauvais sens, on va le faire beaucoup plus rapidement. Vous êtes dans le confort et vous observez ce confort, mais vous ne créez pas d'inconfort. Vous voulez juste rester là-dedans et vous n'êtes pas bien. Ce qui fait que ça va créer une abstraction, une standardisation. Vous allez prendre les conventions sociales de la société, ce qui passe aux infos, le journal télé, la fin dans le monde, les guerres, les crises, etc., ça va vous perturber. Vous allez vous standardiser.

Au lieu de faire tout ce chemin dans l'autre sens, vous allez directement vous dire : « OK, je suis dans ma Zone de Confort, mais j'ai peur d'aller à l'extérieur. J'ai peur de sortir de ma Zone de Confort. J'ai peur parce que c'est la crise, parce que tout va mal, parce qu'il y a la fin dans le monde... et des crises il y en a tout le temps ».

Cette vidéo, elle est intemporelle. Il y a tout le temps des crises. Vous allez vous standardiser. Au lieu d'évoluer, vous allez vous remettre en question, ça va être inconfortable, cette boucle, elle va être pareil, mais cette fois vous allez régresser.

Ça, c'est quand on va dans le mauvais sens. C'est ce que font malheureusement, la plupart des gens.

Quand vous allez régresser, la concrétisation de cette régression, ça va être la panique, « Ah, il y a des gens dans la rue ! Il y a des gens qui manifestent, il y a des extrêmes qui vont passer au pouvoir politique. Ça ne va pas, il y a la planète qui ne va pas bien. L'écologie, le combat des femmes, les féministes, les masculistes aussi ! » Et tous les mouvements qui existent, quels qu'ils soient sans aucun jugement de ma part bien sûr. Mais vous allez pouvoir aussi vous inventer ce qui s'appelle des faux combats pour exister parce que vous êtes dans une... Vous voyez ce chemin inverse de panique, de régression, de standardisation, de rentrer dans le mood, etc., qui est très mauvais. Ensuite, vous allez encore vous remettre en question, encore être inconfort, vous remettre dans une Zone de Confort encore plus refermée sur vous-même et vers ce cercle infernal, ce cercle vicieux, ce cercle inverse où la plupart des gens sont.

Dans quel but ?

L'objectif de ce livre est de vous faire parcourir toutes ces zones et que vous changiez de vie. Je tenais vraiment à faire cette vidéo, faire cette formation en ligne, pour vous le dire à vous comme ça. Alors je vais repasser en face caméra, pour vous le dire droit dans les yeux en face de vous, en tant qu'auteur de ce bouquin-là, la vision que j'ai eue sur ce livre, la vision que j'ai pour vous et pourquoi est-ce que c'est important que vous lisiez ce livre et que vous fassiez les exercices de ce livre.

Je sais qu'il y a des personnes qui pensent, alors là j'ai le bouquin avec moi vous le voyez, il est là, c'était l'exemplaire presse — le mien comme vous voyez — il est en noir et blanc. Je n'ai pas encore la version finale quand je fais cette vidéo. Mais la plupart des gens trouvent qu'un livre c'est un peu un objet sacré. Alors faites comme vous voulez, mais moi j'ai tendance à dire que non, et que quand vous aurez des exercices comme ça avec des lignes ici, prêtes pour écrire dessus, n'hésitez pas à écrire sur votre livre. Prenez un crayon de bois, ou un même un stylo bille, on s'en fiche en fait. N'hésitez pas à faire de ce livre-là quelque chose qui vous accompagne physiquement et que vous allez gribouiller, raturer.

Vous allez vous l'approprier, ça va devenir votre livre, votre expérience, et ce n'est pas un bouquin que vous allez lire en trois ou quatre jours. C'est un bouquin que vous allez lire sur plusieurs mois, parce que ça va prendre du temps de faire les exercices.

Si vous voulez vraiment changer de vie, que vous vous dites : « OK, il se passe quelque chose avec Mathieu, pour une fois qu'il y a un bouquin de dév perso qui me sert vraiment. Pour une fois je veux que la promesse du livre, elle soit tenue et que j'y arrive ». Eh bien, dans ce cas-là, vous allez écrire sur votre livre, et vous allez faire les exercices là où vous aurez les petites lignes comme ça. C'est quelque chose de très important pour moi.

L'importance des illustrations du bouquin

Ensuite dans ce bouquin — on va repasser sur l'ordinateur — dernière chose que je voulais vous montrer, vous avez des illustrations. Ici, elles sont répétées. Ces illustrations sont là à chaque fois pour marquer votre esprit.

En fait, c'est très simple, il y a des études qui ont prouvé — d'ailleurs j'en parle dans le bouquin — qu'une image était bien plus impactante psychologiquement que des mots. J'ai voulu que chaque partie de chapitre, vous voyez par exemple sur la zone 1, entre chaque chapitre, les chemins qui sont là. Là on est dans la Zone du Doute, vous parcourez les chapitres comme ça. Dans chacun des chapitres, vous avez encore des images. Ici c'est l'image du métro, boulot, dodo, etc. Chaque partie va être symbolisée par une image, là on a quatre textes, ici on a quatre images. Ici vous avez la sortie de la Zone de Confort, vous voyez ? Vous êtes représentés. Le lecteur c'est vous ici, vous êtes représentés par ce petit bonhomme qui va passer par toutes les émotions. Tout ce que vous allez vivre, toutes les étapes qui vont être à chaque fois symbolisées par ces petites illustrations qui vont impacter votre esprit, c'est pour ça qu'elles sont là.

Donc, si on avance, je vais juste vous montrer un exercice... Vous voyez ici, vous avez l'illustration sur ce premier chapitre, et on va revenir là-dessus après dans les autres vidéos de la formation. Qui êtes-vous réellement ? Eh bien, vous avez le chapitre en question, alors là vous avez les petites bulles infos avec une caricature de ma tête, vous avez ici l'image qui va symboliser dans votre esprit, qui va ancrer dans votre esprit ce que c'est que la vision quotidienne, le concept de vision quotidienne dont on parle dans ce chapitre-là.

Ensuite l'exercice ici à faire, et je vous encourage à rédiger ces 10 lignes directement sur le livre, à vous approprier, à marquer ce livre de votre écriture. Il y a des études en psychologie qui ont montré que quand on écrivait à la main, vraiment, ça impactait beaucoup plus les circuits neuronaux, les connexions entre les neurones qui

s'appellent les synaptiques, qui sont contre la synapse des neurones. Vous allez faire beaucoup plus de mouvements en écrivant qu'en tapant à l'ordinateur. Vous n'avez que, suivant les doigts que vous utilisez, entre deux et dix mouvements. Eh bien vous allez avoir beaucoup plus d'ondulations avec votre crayon, et c'est pour ça que c'est très important d'écrire au stylo pour que ça s'ancre plus en vous.

Conclusion

Voilà pour cette présentation de la formation, du bouquin. Ensuite il va y avoir des petites vidéos qui vont composer cette formation. Ces petites vidéos seront au nombre de 6, en plus de celle-ci. Celle-ci c'était la vidéo d'introduction, un peu plus longue que les autres vidéos. Chacune de ces vidéos va vous accompagner dans la Zone du Doute, la Zone de la Pensée, la Zone de la Conceptualisation. À chaque fois en fait, je vous inviterais à lire une zone, et une fois que vous aurez fini de lire la zone, à revenir sur la formation en ligne pour avoir la conclusion et l'introduction de la zone d'après, etc. Vous allez comme ça, à chaque fois, parcourir le bouquin, revenir sur la formation en ligne et alterner entre les deux.

Maintenant, ce que je vous encourage à faire, c'est d'aller dans le bouquin et de lire la première page de félicitations. Puis de lire un peu ce que je vous ai dit là, qui est résumé dans la première page du bouquin « La vie est un jeu ».

Ensuite, commencer à lire mon histoire personnelle qui commence par une histoire d'arrêt de bus. Je vous explique comment une simple histoire d'arrêt de bus a changé ma vie en 2003. C'était il y a longtemps, et vous allez parcourir un petit peu tout ça. Pourquoi est-ce que je partage certains événements de mon histoire personnelle dans ce bouquin ? C'est parce que lorsque vous utilisez un livre, vous devez toujours faire attention à qui vous écoutez ? Qui est la personne qui vous donne des conseils ?

Et je veux vous expliquer à travers mon histoire que les conseils, je ne suis pas juste en train de recracher des choses que j'aurais lues dans d'autres bouquins. Ce serait complètement ridicule ! C'est que je les ai personnellement vécus. J'ai personnellement changé de vie, plusieurs fois même parce que je suis passé par plein de stades dans ma vie, j'en parle dans cette histoire-là, et c'est pour ça que c'est important que vous voyiez que ce que je dis dans ce livre, que les exercices que je vous propose c'est des exercices que moi-même j'ai eu à faire.

Ce que je raconte dans ce bouquin, c'est ce qui m'a permis à moi de changer de vie et qui vous permettra aussi de changer de vie parce que j'en ai créé un modèle. J'ai mis 10 ans à faire ça. Ce n'est pas venu comme ça du jour au lendemain. C'est des années et des années de travail.

Mon site Penser et Agir existe depuis février 2012. ça fait longtemps que le site existe. Ça fait depuis mes 17 ans que je réfléchis à ça et vous allez le découvrir pourquoi, dans cette histoire d'arrêt de bus en 2003. Je suis né en 1986. Vous faites le calcul, j'avais 19 ans exactement. Ça fait depuis mes 17 ans que je réfléchis à tout ça et depuis mes 19 ans que je suis fou de psychologie, et voilà !

Donc c'est pour ça que c'est l'histoire personnelle au début du livre qui fait quelques pages, ça fait une dizaine de pages. Je vous invite à lire mon histoire personnelle, alors les niveaux de pages sont peut-être un peu différents chez vous. Moi, ici, c'est de la page 8 à la page 18, donc 10 pages. Ensuite, une fois que vous seriez à la zone 1, eh bien, comme c'est rappelé ici vous voyez, si je zoome un peu sur mon écran, vous voyez ici que c'est rappelé « Formation en Ligne — Suivez le module 1 de la formation en ligne pour découvrir la Zone du Doute ». Donc on se retrouvera dans la prochaine vidéo, 1re vidéo de cette formation, en dehors de cette vidéo d'introduction pour parler de la Zone du Doute ensemble, et grâce à cette formation, j'espère vraiment du fond du cœur que je vais vous permettre de suivre, de lire le bouquin et de faire les exercices jusqu'au bout, grâce à cette formation qui va vous motiver à distance. J'espère, avec ce bouquin et cette formation, vous offrir le meilleur livre de développement personnel dédié aux changements de vie qui existent sur le marché. C'est la promesse que je vous fais, c'est le défi que je me suis donné et je compte bien le remplir. Voilà !

Je vous laisse lire mon histoire personnelle maintenant, et comprendre un peu qui je suis et puis dès que vous arrivez à la page de la Zone de Doute, et bien vous allez voir la vidéo 2, sur la Zone de Doute. Je vous dis à tout à l'heure !

