

A photograph of a wooden desk. On the left, a silver laptop is open. In the top left corner, a wooden pencil holder contains various pens and markers. In the center, a silver pen lies on a blank white sheet of paper. The text 'Le Mouvement des Actionneurs' is overlaid in white on the laptop keyboard area.

Le Mouvement des Actionneurs

Zone 1 - Le doute

Transcription

Bonjour !

Et bienvenue dans cette deuxième vidéo, enfin la première vidéo de la formation, mais aussi la deuxième vidéo parce que la précédente vidéo était la vidéo d'introduction. Je suis Mathieu Vénisse, l'auteur du livre « C'est décidé, je change de vie » et on va maintenant entrer dans le vif du sujet avec la première zone : la zone du doute.

Alors, on va tout de suite passer sur mon ordinateur et on va découvrir cette zone ensemble. Alors déjà, j'espère que mon histoire personnelle vous a plu, j'espère que vous en avez appris plus sur moi, sur les événements que je raconte dans ce bouquin-là. Et puis, j'espère aussi que vous avez pris la curiosité, si vous ne connaissez pas Penser & Agir, d'aller faire un tour sur le site, d'aller faire un tour sur les réseaux sociaux. Peut-être que vous avez choisi de me suivre sur Instagram ou sur YouTube ou sur un autre réseau social qui sera référencé sous la vidéo d'introduction.

En tout cas, n'hésitez pas à me suivre ! N'hésitez pas à créer un petit peu cet environnement qui va vous conditionner à lire ce bouquin et à rentrer vraiment dans ce changement de vie que vous méritez tant.

La zone du doute, elle est composée de 4 chapitres qui sont :

- Qui êtes-vous réellement ?
- Comment choisissez-vous ?
- Quelle est votre véritable identité ?
- Apprenez à filtrer les critiques.

Ensuite, on sort de sa zone de confort. L'objectif de cette zone, c'est de vous amener d'un confort inconfortable vers un inconfort qui va vous emmener vers du confortable que vous aimerez.

Je m'explique : la plupart des gens sont empêtrés dans leurs zones de confort. Ils sont plaintifs, mais ils sont quand même confortables dans cette toute petite zone de confort. L'objectif de cette zone-là, c'est de créer un inconfort chez vous.

J'ai un problème avec la plupart des livres de développement personnel, c'est que c'est souvent tout rose, tout joli. C'est un peu bisounours, il faut aimer tout le monde, etc. Il y a de bons conseils là-dedans, mais si on veut qu'un changement se passe, si on veut qu'un changement opère, il faut aussi créer un inconfort. Il faut aussi réfléchir à ce qu'on veut vraiment et un moment à se dire : « OK, je veux ça ! Je suis là aujourd'hui, ce que j'ai dans ma tête, ce n'est pas ce que je fais tous les jours et bien je ne suis pas bien en ce moment, et j'accepte de ne pas être bien en ce moment ».

C'est ce qui s'appelle créer un inconfort et c'est beaucoup plus important que de se dire : « Je ne suis pas bien dans ma vie, mais comme tout le monde fait la même chose, comme tout le monde est salarié, ou comme tout le monde prend les transports le matin, ou comme tout le monde a des problèmes d'argent et bien c'est normal ». C'est ce qui s'appelle un processus, et on va voir ça dans la zone 1, qui est un processus de rationalisation.

Il y a une grosse différence entre être aligné par rapport à ce qu'on est, faire les choix qu'on est et accepter la situation dans laquelle on est en se disant : « OK, tout le monde n'est pas parfait, il y a ça, ça et ça qui m'ennuie en ce moment, et je vais les changer, je vais changer de vie sur ces points-là ». Et de se dire : « Il y a ça et ça et ça qui ne vont pas, mais comme autour de moi, les gens ont les mêmes problèmes, eh bien, c'est normal ». On rationalise et c'est là où, souvenez-vous dans la vidéo d'introduction, on tourne à l'envers et on se standardise parce qu'on se conforme à un standard autour de nous, ce qui est la standardisation.

À l'inverse, si on commence à faire ce que j'appelle dans le livre des « choix libres » à la place des « choix conditionnés », eh bien, au lieu de vous standardiser, vous allez commencer à être inconfortable et commencer à aller vers votre unicité et votre alignement.

Qui êtes-vous réellement ?

Dans cette vidéo, on va parcourir rapidement la zone du doute et je vais vous mettre en exergue les concepts qui sont, selon moi, les plus importants. Tous les concepts sont importants, mais je veux vraiment que vous retiriez la moelle substantielle du bouquin et que ça vous serve au maximum. On va parcourir ça rapidement.

Dans la zone du doute, le premier chapitre est : « Qui êtes-vous réellement ? » Il faudrait peut-être que je passe sur mon ordinateur sinon vous n'allez pas voir grand-chose. Dans ce chapitre-là, on va définir deux visions qui sont la vision quotidienne, que vous voyez ici, et puis la vision ancrée qui est ici, et vous aurez l'exemple avec M. Thomas L. qui est un banquier heureux qui est un personnage fictif, je vais vous exprimer tout ça le plus clairement possible. Vous aurez deux petites illustrations : une pour la vision quotidienne et une pour la vision ancrée avec ce petit superman.

Ce qui va être important là-dessus — vous lirez tout ça pour bien comprendre ce que c'est — ce qui va être très important là-dessus, c'est ce dont on va parler ensuite, ce qui s'appelle la dissonance cognitive. Je vais insister là-dessus dans cette vidéo-là. La dissonance cognitive c'est la différence entre ce que vous pensez, ce que vous voulez être et ce que vous êtes réellement au quotidien.

Je prends mon exemple personnel, quand j'étais ingénieur et je vous l'ai raconté dans mon histoire personnelle que je prenais tous les matins le RER B en direction de Massy-Palaiseau pour aller au travail. Dans ma tête je voulais être libre, je voulais jouir de mon temps comme je voulais, et je me retrouvais dans un RER tous les jours à aller à un travail qui me plaisait, mais pas tant que ça. Surtout, être enfermé dans un bureau 8 heures par jour, c'était horrible pour moi. Ça ne veut pas dire que c'est horrible pour tout le monde. Ça ne veut pas dire que je critique le travail salarié, loin de là ! Mais dans mon cas à moi, c'était quelque chose d'horrible. J'expérimentais cette dissonance cognitive.

À partir de là, j'avais deux choix. Me conformer à ma vision quotidienne, c'est-à-dire : « OK, mais tous mes collègues font pareil. Finalement, je suis heureux ». Puis être ingénieur dans mon cas, c'était bien, c'était valorisé par la société. Me standardiser et me dire : « OK, je suis à ma place ». Donc, rester malheureux avec une dissonance cognitive forte. Je ne suis pas ce que je veux être, mais je le suis parce que je me standardise, et rester dans ma zone de confort. Ou alors, créer cet inconfort, et me dire : « OK, ma vision quotidienne en ce moment, c'est ça, ma vision ancrée, c'est ça », et au milieu il y a cette dissonance cognitive. En prendre conscience et du coup, commencer à créer cet inconfort, ça, c'est très important. Comprendre la dissonance cognitive, comprendre comme c'est fait dans ce chapitre-là, c'est le plus important.

Comment choisissez-vous ?

Ensuite, vous allez avancer et vous allez voir comment vous choisissez. Ça va être directement en lien avec les trucs précédents. Avant c'était sur votre vision de ce que vous êtes et maintenant, vous verrez une différence sur les choix avec surtout ce qu'on va appeler dans ce bouquin-là, les choix libres et les choix conditionnés. Dans une formation en ligne sur Penser et Agir qui s'appelle « L'Élément Déclencheur », qui est une formation très approfondie sur le choix, c'est vraiment là-dessus, on parle de choix rationnel et de choix de rationalisation, qui sont les termes psychologiques pour ces types de choix là, qui ont été mis en avant par Robert Vincent Joule et Jean Léon Beauvois qui sont deux psychologues à Lille, des psychologues français qui travaillent dans la psychologie sociale, mais pour le bouquin et pour que ce soit plus simple à comprendre et aussi sur les conseils de mon éditeur, eh bien, on a biaisé les choix libres et les choix conditionnés. Si jamais vous êtes membres de la formation « L'Élément Déclencheur » et que vous reconnaissiez un petit peu ces concepts-là, voilà, il y a eu un changement de terme pour le bouquin en effet.

Vous voyez ici, les 4 facteurs d'influences, donc tout ça vous le lirez par vous-mêmes bien sûr, mais ce qui est important de comprendre là-dedans c'est que tout comme la vision quotidienne et la vision ancrée, les choix libres et les choix conditionnés vont être influencés par ce qu'il y a autour de vous, les médias, votre famille, vos amis, votre cercle social proche, vos collègues et tout ça, et les choix libres sont les choix qu'il y a au fond de vous, au fond de votre tête, que vous voulez vraiment faire, mais qui sont difficiles à assumer parce qu'autour de vous, ce n'est pas l'environnement adéquat. C'est très important de pointer ça du doigt et de comprendre la différence entre ces deux trucs. Parce que comprendre la différence, c'est déjà expérimenter la dissonance, expérimenter la dissonance c'est déjà expérimenter cet inconfort et cet inconfort, c'est le plus important pour créer un déclic qui va vous emmener ensuite vers la zone de la pensée. Très important ! On reprend la dissonance cognitive dans le premier chapitre et ensuite les choix libres et les choix conditionnés.

Ensuite, on avance un petit peu, on partira sur l'identité. Ça, je vous laisserai lire, je ne vais pas rajouter grand-chose là-dessus, c'est directement en lien bien sûr avec le chapitre suivant. Enfin, on verra le filtrage des critiques et ça, c'est super important.

Apprenez à filtrer les critiques

Quoi que vous fassiez, vous allez être critiqué, que vous réussissiez, vous allez être critiqué. Si vous échouez, vous allez être critiqué. Si vous stagnez, vous allez être moins critiqué parce que vous allez stagner avec d'autres gens autour de vous, mais vous serez critiqué par des gens qui ne stagnent pas. Vous allez être toujours critiqué.

Si un jour vous êtes connu, mais même pas forcément connu, rien qu'à mon niveau par exemple, sur les réseaux sociaux, il y a quand même des centaines de milliers de personnes qui vont sur le site tous les mois. Il y a des millions de vues sur les réseaux sociaux, notamment sur Pinterest où il y a beaucoup d'abonnés. Je reçois énormément de critiques, des insultes, des choses comme ça.

C'est là où c'est super important d'avoir en tête tout ce qu'on aura vu dans cette zone. Quelle est mon identité profonde ? Quelle est mon identité de surface ? Qu'est-ce que je veux vraiment ? Comment est-ce que je choisis ? Et qui sont les gens qui me critiquent ? Est-ce que les gens qui me critiquent sont des gens qui pensent comme moi ? Qui ont atteint les objectifs que je veux atteindre ? Dans ce cas-là, ça peut être intéressant d'écouter ces gens. Ou est-ce que les gens qui me critiquent sont des gens qui n'ont absolument rien à avoir avec moi ? Ou qui font des critiques gratuites ? Ou qui sont peut-être jaloux ?

Et ça, il faut apprendre à les filtrer, ça, c'est très important. C'est ce qui va vous permettre, une fois que vous aurez créé l'inconfort avec la dissonance cognitive dont je parlais au début de cette vidéo, c'est ce filtrage des critiques qui va vous permettre d'avancer ensuite vers la zone de la pensée.

On avance... Vous verrez que j'ai défini — dans le chapitre « Apprenez à filtrer les critiques » — des profils, des protecteurs, les passifs inactifs, les dogmatiques de la vérité absolue et puis les

gentils fous qui sont les plus attendrissants. Vous verrez que vous allez pouvoir, chaque fois qu'une personne vous critique, les ranger dans ces catégories-là.

Ce qui est super intéressant là-dedans, quand vous avez un modèle comme ça de raisonnement, c'est de vous dire : « OK, là, la personne qui me critique, ah bah oui, dans le livre c'est un dogmatique de la vérité absolue. Je comprends pourquoi il me critique » et vous avez la réponse pour répondre à ces gens-là. Si vous dites : « OK cette personne-là, c'est un gentil fou », vous avez la réponse pour filtrer ces gens-là dans le bouquin. Voilà, c'est ça qui est super important.

Avoir ces profils types de critique, ce que j'ai appelé les juges de la pensée ou les critiques professionnelles, il y a eu deux noms dans la rédaction manuscrite, eh bien vous saurez, cette personne est dans cette catégorie-là. Par conséquent : « OK c'est normal, je vais le lui répondre comme ça ». C'est aussi important !

Vous avez des exercices à faire, bien sûr, n'oubliez pas de les faire, ils sont là. Classer les gens qui vous critiquent déjà dans ces catégories-là, ça va vous permettre de passer ensuite à la zone de la pensée.

Voilà, je voulais vous présenter la zone 1, la zone du doute. Je vous la laisse la parcourir, la lire, la faire et dès que vous avez fini les exercices, hop, vous revenez dans la prochaine vidéo et on parcourt ensemble de la même manière la zone de la pensée. Je vous dis à tout à l'heure !

