

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 2 - La pensée

Transcription

Bonjour !

Et bienvenue dans la deuxième zone : la zone de la pensée. Alors, déjà félicitations d'être arrivé jusqu'ici parce que je sais qu'il y a plein de personnes qui auront déjà abandonné. Malheureusement, il y aura plein de personnes qui auront acheté le bouquin et qui ne se seront pas inscrites à la formation en ligne. Malheureusement, il y a un nombre de personnes qui se sont inscrites à la formation en ligne et qui auront vu 10 minutes de la vidéo d'intro et qui ne seront pas allées jusque-là. Malheureusement, la plupart des gens qui achètent un livre ne vont pas jusqu'au bout.

Par contre, si vous êtes là, ça veut dire que vous avez déjà passé une bonne partie du passage à l'action sur la lecture de ce bouquin-là, je pense que vous allez jusqu'au bout. Mon job à moi, c'est de vous encourager à aller jusqu'au bout et de vous féliciter parce que, vraiment, vous pouvez être fier de vous parce que vous êtes dans le chemin, dans cet itinéraire de la réussite.

On passe tout de suite à la zone de la pensée sur mon ordinateur, et donc sur le bouquin. Ce qui comptait avec la zone 1, vous l'avez compris dans la première vidéo, c'était de créer un inconfort chez vous. C'est bizarre pour les autres personnes dans le développement personnel de se dire ça, mais créer un inconfort, c'est le début. C'est de se rendre compte de la dissonance cognitive, de se rendre compte de la vision quotidienne, de la vision ancrée, d'apprendre à filtrer les critiques et se dire : « OK, maintenant, je sais ce qui va, je sais ce qui ne va pas et je vais avancer ».

Tout l'intérêt de cette zone-là maintenant, c'est de vous rendre unique. Pour vous rendre unique, on va faire 4 choses : la première chose c'est qu'on va définir votre mantra, votre mantra c'est une phrase symbolique qui va être en accord avec vos 3 valeurs fondamentales et ces 3 valeurs fondamentales, on va aussi les trouver dans le bouquin.

Ensuite, on va remettre en cause ce qu'est l'intelligence. C'est très important parce que dans nos sociétés actuelles, on définit l'intelligence comme étant une intelligence logique et analytique, or c'est totalement faux, il n'y a pas que ça. C'est une forme d'intelligence, mais il y en a d'autres. Vous avez aussi l'intelligence émotionnelle. Et on va parler de l'intelligence analytique et de l'intelligence émotionnelle dans le chapitre 4.

Puis, on verra comment éradiquer le perfectionnisme et la procrastination. Je vais revenir là-dessus un petit peu dans la suite de cette vidéo et ensuite, comment devenir unique, il y avait un concept qui est très connu en développement personnel qui s'appelle l'ikigai.

Le Mantra

Tout de suite, on va parcourir cette zone ensemble et je vais mettre en évidence certains concepts qui sont selon moi, très importants. Alors, le mantra, hyper important, et on en parle très peu dans le développement personnel, cette phrase symbolique, cette orientation que vous allez donner à votre vie. Vous voyez, si je zoome, je donne ici mon mantra à moi, et vous voyez que c'est très simple, « je suis libre de faire ce que je veux. », parce que ma valeur fondamentale, celle que j'ai identifiée est la liberté. Et tous les choix que je vais faire dans ma vie doivent m'orienter vers cette notion de liberté, et je fais tous mes choix toujours comme ça.

Ça peut être des fois des choix difficiles, mais c'est très important, et ça commence comme ça. Ça commence par une simple phrase que vous allez trouver pour vous en fonction de vos valeurs qui va vous permettre d'orienter vos choix par la suite. Donc ça, c'est très important, pour faire ça, vous allez devoir identifier vos valeurs, et c'est ce qu'on fera dans l'exercice.

Qu'est-ce que l'intelligence ?

Vous avez une citation de Jean Claude Van Damme que j'adore. Il y avait une petite anecdote à propos de cette citation, et justement la formation en ligne elle est là pour que je vous raconte aussi les différentes anecdotes.

Mon éditeur m'a demandé deux ou trois fois d'enlever cette citation en disant : « Mais non ! Jean Claude Van Damme, ce n'est pas quelqu'un de sérieux. Ça fait tache dans un livre de psychologie de développement personnel, il faudrait l'enlever. » Bon, il me le disait plus poliment, il ne disait pas « ça fait tache », mais on comprenait ça. Eh bien, j'ai insisté pour que cette citation reste parce que pour moi, elle est super importante et je considère que ce personnage, cet homme-là, Jean Claude Van Damme, qui est quand même à la fois un acteur de renommée mondiale, un champion d'arts martiaux, il a quand même réussi au plus haut niveau dans deux domaines différents. Ce qui fait que cette personne a compris certaines

choses sur la vie et pour moi, c'est aussi une sorte de philosophe des Temps modernes même s'il s'exprime de façon un peu bizarre, je le conçois.

Dans cette citation, il dit de façon très simple — en plus il le fait au cours d'une interview comme ça sans préparation — un truc comme ça qui sort de on ne sait où. En fait ça exprime plein de choses et pour moi, c'est une très belle représentation. Je vais vous la montrer la citation, c'est dans le bouquin bien sûr. C'est une belle représentation de la différence entre cette intelligence analytique qui verrait le $1 + 1 = 2$, logique ! Mais c'est aussi une vision émotionnelle du $1 + 1 = 1$, $1 + 1 = 11$. Et ça, je vous laisserai apprécier vous-même cette citation, peut-être que vous ne l'aimeriez pas, et ce n'est pas bien grave.

Tout ça pour dire que, on va voir là-dedans que l'intelligence, ce n'est pas que l'intelligence analytique et moi, j'avais ce gros problème lorsque j'étais ingénieur de croire que l'intelligence analytique est supérieure à l'intelligence émotionnelle, c'est faux ! Il y a beaucoup de gens dans le développement personnel qui vont vous dire que l'intelligence émotionnelle est supérieure à l'intelligence analytique, c'est faux aussi ! C'est l'équilibre des 2, entre émotionnel et analytique, qui va, selon moi, faire que quelqu'un est vraiment intelligent. Donc ça, c'est important et bien sûr, tout peut s'acquérir, enfin deux types d'intelligence peuvent s'acquérir.

Peut-être qu'on va naître, on va être conditionné à une forme d'intelligence, bien sûr si on suit les études d'ingénieur comme moi, on est plus conditionné à l'intelligence analytique. Si on suit des études pour être chanteur professionnel ou acteur professionnel, on va plus être dans l'intelligence émotionnelle, créative, sociale, etc. Mais on peut développer les deux types d'intelligence, et je vous encourage à développer l'intelligence sur laquelle vous êtes le moins fort pour rééquilibrer tout ça.

Devenir unique

Sur le perfectionnisme et la procrastination, on verra deux personnalités que j'ai identifiées qui sont le craintif et l'émotionnel compulsif. Vous verrez, dans laquelle vous vous identifiez le plus, alors on n'est pas tout à fait l'un ni tout à fait l'autre. C'est encore une fois, un mix des deux, c'est très important de savoir ça je pense.

Tout ça, ça va vous permettre de mieux vous connaître et ça va vous permettre de définir votre vision, qui va être un peu l'incarnation de votre mantra. Vous avez votre phrase, puis votre vision va commencer à préciser votre mantra dans une vision. Ensuite on va définir ce qui s'appelle, si je zoome ici, l'ikigai, qui est quelque chose de très important. Dans cette vidéo je voulais revenir un petit peu là-dessus justement. L'ikigai, ça va être la jonction entre votre passion : ce que vous aimez faire, votre vocation : ce qui vous apporte de la satisfaction lorsque vous passez à l'action : votre mission, c'est-à-dire ce qui va contribuer au monde, à l'améliorer et qui va vous satisfaire parce que vous contribuez à améliorer le monde, et votre profession tout simplement, ce qui vous rapporte de l'argent.

Lorsque vous arrivez à trouver la jonction entre tout ça, ce qui est représenté dans ce schéma-là, vous allez trouver votre ikigai. C'est ce que les Japonais appellent l'ikigai, les Japonais disent : « Il y a autant de raisons de vivre que d'individus sur cette planète ». Ce qui sous-entend qu'il y a autant d'ikigai que d'individus sur la planète. Vous devez trouver votre ikigai, je dois trouver mon ikigai, etc.

Dans ce bouquin-là, on appellera l'ikigai, l'expertise unique. C'est sur cette expertise unique... En fait, on part du mantra, qui est la phrase symbolique, on le concrétise dans une vision qui va ensuite être incarnée par l'ikigai. De cette expertise unique, on en déduira dans la prochaine zone un projet qui sera la projection, la conceptualisation de cette expertise unique, cette vision, ce mantra. On va, comme ça, descendre depuis quelque chose de très abstrait. Je veux être libre de faire ce que je veux, jusqu'à quelque chose de très concret qui sera un projet défini sur un an, sur deux ans, sur cinq ans. Ça, c'est vous qui gérez ! Dans le bouquin, je vous conseille de le définir sur un an, mais on verra ça dans la vidéo d'après. Très important l'ikigai, ne négligez surtout pas cette partie-là.

Ensuite, l'exercice de l'ikigai, vous voyez, c'est un gros exercice. C'est une double page, donc ne négligez pas ça et voilà ! Ça sera la sortie de la zone de la pensée et on passera ensuite à la zone de la conceptualisation.

J'espère que cette petite vidéo vous a servi, vous a motivé à aller dans la zone 3. Les petites anecdotes comme ça en cours d'écriture, ça vous plaît et je vous dis à tout à l'heure, dans plusieurs jours bien sûr. Je ne vais pas faire tout ça dans le même jour.

On se retrouvera dans la prochaine vidéo dès que vous aurez fini la zone 2, la zone de la pensée et on se retrouvera dans la vidéo suivante pour la zone de la conceptualisation, la troisième zone. Je vous dis à très bientôt !

