

A photograph of a wooden desk. On the left, a silver laptop is open. In the top left, a wooden pen holder contains various pens and scissors. 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 5 - La persévérance

**Transcription**

Bonjour et bienvenue dans la cinquième zone, la zone de la persévérance. Alors la zone de la persévérance, c'est la zone dans laquelle vous allez sans doute passer un maximum de temps parce que, bien sûr, qui dit persévérance dit motivation à long terme, dit persévérance. Dans cette zone-là, on a 3 chapitres, mais 3 chapitres qui sont super importants.

## Pourquoi persévérer ?

Persévérer, c'est la clé de la réussite. En fait, il y a une métaphore que j'aime bien. « Si vous aviez un temps infini et que vous persévériez à l'infini, forcément à un moment, vous allez réussir ».

Vous devez agir à votre échelle bien sûr, en vous disant que la réussite est inévitable, mais que pour atteindre cette réussite, eh bien, vous allez devoir persévérer assez longtemps pour y arriver. Persévérer assez longtemps pour y arriver, ça veut dire savoir gérer ses baisses de motivation, comme on l'a vu dans la zone précédente. Aussi, savoir transformer les échecs en apprentissage, donc vaincre la peur de l'échec, maîtriser l'amélioration continue. Bref, tout ce qu'on a vu avant. C'est cette façon de gérer les échecs en se disant : « Waouh je n'ai pas réussi, mais en fait ce n'est pas un échec, c'est une tentative qui n'a pas abouti, qui va vous permettre d'avancer ». D'ailleurs, la peur de l'échec, on va voir ça dans cette zone-là.

On va passer sur mon ordinateur, vous voyez qu'il y a 3 chapitres dans cette zone. Ce chapitre-là qui est assez long, « Créez-vous un écosystème positif », c'est obligatoire à ce niveau-là.

## Créer un écosystème positif

Si vous êtes, on va dire, au maximum vous êtes entouré de personnes positives, ayant les mêmes objectifs que vous ou ayant déjà accompli les objectifs que vous voulez atteindre, plus vous avez ça, et plus vous êtes dans un environnement rangé, sain, qui vous motive et qui vous donne envie d'avancer. Plus vous êtes engagé vous-même par rapport à vous et votre projet est aligné par rapport à vos valeurs. Et plus vous allez mettre ensemble tous ces aspects-là, plus vous allez avoir cet écosystème positif.

Cet écosystème positif, il va être à la fois mental, donc psychologique, dans l'imaginaire, et à la fois réel, avec des personnes qui restent autour de vous, chez vous, dans votre habitation et votre lieu de travail, et par conséquent, dans le réel.

Vous n'allez peut-être pas pouvoir mettre tous ces concepts, vous voyez qu'il y a 5 concepts pour créer son écosystème positif, c'est possible que vous ne puissiez pas mettre en place tous ces concepts. Ce qui compte ce n'est pas d'être parfait, ce qui compte c'est que vous les ayez en tête et que vous essayez d'améliorer point par point ces différents axes.

Ensuite, on va voir le chapitre sur la peur de l'échec, dont je vais vous reparler dans cette vidéo et la création consciente d'habitudes dans votre vie.

On va tout de suite parcourir ensemble cette zone-là, je vais moins parler dans cette vidéo-là parce que là, c'est vraiment vous qui allez devoir faire le travail dans cette zone-là et je n'ai pas grand-chose à dire de plus que ce qu'il y a dans le livre. De toute façon, honnêtement, cette formation, elle était là pour que vous finissiez le livre et vous accompagner du début à la fin.

Je pense que si vous vous êtes rendu à la zone 5, vous arrivez jusqu'au bout, vous n'avez plus besoin que je vous encourage. J'espère que vous êtes fier de vous, vraiment j'espère que vous faites ça pour vous et que vous êtes fier de vous parce que vous allez arriver au bout de ce chemin. C'est un long chemin !

Bien prendre en compte ce livre, ça peut prendre plusieurs mois. C'est un livre que vous allez pouvoir lire toute votre vie, parce que c'est cyclique et parce que lorsque vous allez atteindre cet objectif-là, vous allez vouloir en atteindre un autre. Parce qu'atteindre un objectif ce n'est qu'un alibi, c'est le chemin, cet itinéraire de la réussite et vous allez vouloir atteindre un autre palier ensuite vous pourrez reprendre la lecture de ce livre et continuer. Ce livre — c'est tout ce que je vous souhaite — va pouvoir vous accompagner toute votre vie, sur votre changement de vie, sur votre itinéraire de la réussite, à atteindre les objectifs toujours plus importants.

## Les 5 points de l'écosystème positif

Les 5 points de votre écosystème positif sont, et vous les parcourrez dans le bouquin, je vais juste vous les citer dans cette vidéo.

L'engagement personnel, ça veut dire : est-ce que c'est vraiment aligné par rapport à vous ? Est-ce que vous êtes vraiment engagé là-dedans ?

L'engagement public, quelles sont les personnes de confiance à qui vous allez pouvoir dire : « Je vais atteindre ces objectifs et je m'engage envers toi à atteindre cet objectif ».

Les mentors, plus difficiles à trouver, qui sont les personnes qui partagent les mêmes valeurs que vous et qui ont déjà atteint les objectifs que vous souhaitez atteindre ? En ce sens, ces personnes-là vont pouvoir faire des critiques constructives et vous faire gagner un temps fou. Dans les mentors, vous verrez, vous pouvez avoir des mentors physiques, réels, c'est-à-dire des amis à vous, des gens que vous rencontrez, c'est plus difficile de rencontrer vraiment des gens qui ont atteint les objectifs que vous vous fixez, suivant les objectifs que vous vous fixez. Moi, lorsque j'ai lancé mon site en 2012, je me suis efforcé de rencontrer des blogueurs professionnels qui vivaient déjà de leurs sites internet. Je suis allé envoyer des mails à tout un tas de gens pour les rencontrer, alors j'avais la chance d'être sur Paris. J'ai aussi déménagé sur Paris en partie parce que je voulais créer ma société, donc je me suis donné les moyens d'y arriver et je me suis entouré de personnes qui ont atteint les objectifs que je voulais atteindre pour me conditionner à leurs réussites et écouter leurs critiques à eux, qui elles étaient constructives.

Ensuite, vous aurez votre lieu de vie ou votre lieu de travail. Ça veut dire que vous devez vivre dans un endroit qui est propre, rangé, fonctionnel et qui vous motive tous les jours. C'est hyper important et beaucoup de gens négligent ça. Beaucoup de gens se disent : « OK, je suis en train de travailler en ce moment, je rangerai plus tard. J'arrangerai ça plus tard, je jetterai ça plus tard ».

Non, vous devez avoir un environnement de vie et un environnement de travail fonctionnel qui vous plaît. Ça, c'est hyper important et j'en parle dans le bouquin et je vous référence aussi un notre livre qui s'appelle « La magie du rangement » de Marie Kondo, donc la référence est dans le bouquin. C'est très important de faire cette démarche-là et ça vous servira vraiment beaucoup et c'est bien trop souvent négligé.

Le dernier pictogramme, c'est de changer votre cercle social, quelque chose qui peut aussi être parfois un petit peu compliqué, mais qui est nécessaire dans votre cercle social, vous avez des proches, ça peut être des membres de la famille, ça peut être des amis d'enfance, ça peut être des collègues de travail... Bref, ce sont des gens qui vous tirent vers le bas malheureusement, et même si vous avez une amitié envers eux depuis longtemps, ça ne veut pas dire qu'il ne faut plus les voir, ça veut dire qu'il faut peut-être moins les fréquenter pour fréquenter de nouvelles personnes qui vous tireront vers le haut.

Donc pareil, ça ne veut pas dire qu'il y a des personnes dans votre entourage qui vous tirent vers le bas, c'est une possibilité, en tout cas, il faut l'étudier, c'est ça le message. Dans ce livre, il n'y a jamais d'obligation, il y a juste des axes de réflexion qui vous permettent de bien trouver les axes d'amélioration et les axes de réflexion. Pour que vous réussissiez à changer de vie et vous comprenez bien que changer de vie, ce n'est pas juste changer de vie. C'est atteindre les objectifs, être heureux au quotidien. C'est ça le plus important !

On verra d'ailleurs ça dans la zone de l'alignement, la dernière zone du bouquin, qu'est-ce que le mot « présent » ? Qu'est-ce que c'est qu'être heureux ? Qu'est-ce que c'est que la chance ? Tout ça, on verra ça après et c'est super intéressant, croyez-moi. Pour l'instant, on est dans la zone de persévérance.

## Côtoyer l'échec

Alors, embrasser l'échec, juste une chose, j'aime beaucoup cette image-là, j'avais fait le schéma, en fait j'avais fait tous les schémas des illustrations avant qu'ils soient refaits par une illustratrice professionnelle. Et j'aime beaucoup ce schéma-là qui est, vous imaginez un petit peu la personne qui va abandonner parce qu'elle n'a pas assez essayé et qui s'arrête ici, au troisième trou. Il fallait juste donner deux ou trois coups de pelle de plus pour atteindre le trésor. C'est vraiment cette image-là que vous devez avoir en tête quand vous n'allez pas bien et que vous avez une baisse de motivation.

On a vu le test de l'échec précédemment dans le cours de la motivation dans la zone de l'action, c'est illustré par ça aussi. Quand vous ressentirez de belles motivations à cause d'un échec, il y en aura toujours, eh bien, vous allez bannir — et c'est ce qu'on voit dans cette partie du livre



— vous allez bannir le mot « échec » de votre vocabulaire. Vous allez le remplacer par « une tentative qui n'a pas abouti ». Cette tentative qui n'a pas abouti m'a permis d'avoir de la connaissance sur ce que je faisais, de tester mes capacités, de tester ma croyance et ma perception du monde. Grâce à tout ça, même si ma tentative n'a pas abouti, j'ai appris.

La clé là-dedans, c'est que lorsque vous avez cru réaliser le deuxième trou, le troisième, puis le quatrième trou, vous allez reconsidérer les circonstances initiales et les hypothèses de départ. Vous avez essayé, ça n'a pas fonctionné. Ce n'est pas grave. Par contre vous avez, dans tous les cas, appris quelque chose, appris quelque chose par rapport à vous, par rapport à votre environnement, par rapport à vos partenaires professionnels, votre cercle professionnel ou social, amical, amoureux. Vous avez appris quelque chose dans la réalité et vous devez l'intégrer. Ainsi, lorsque vous allez réessayer, eh bien, vous allez creuser le prochain trou différemment avec les circonstances initiales différentes. Hyper important ! C'est pour ça que je voulais approfondir ce point-là dans la formation et dans cette vidéo.

Ensuite, avançons un peu plus pour que je vous présente cette zone-là encore, la création consciente d'habitudes de vie, c'est quelque chose de plus avancé cette fois, avec des techniques de visualisation. Je vous laisserai découvrir ça dans le bouquin. Ça ne sert à rien que je vous en parle dans cette formation-là. Retenez que c'est une technique avancée.

D'ailleurs c'est une technique qui est vachement approfondie dans une formation en ligne qui s'appelle : « Le booster de la motivation » que je propose, qui est une formation payante sur Penser et Agir. Une formation qui dure 10 heures, je crois. C'est 10 heures de vidéo. C'est des centaines de pages d'exercices. Et à la fin, l'objectif final de cette formation qui s'appelle « Le booster de la motivation », c'est d'apprendre à créer de nouvelles habitudes de vie sur commande. Donc de ne plus jamais échouer. Et ça passe avec des mécaniques d'auto hypnose, des mécaniques de visualisation, etc.

Dans le bouquin, vous avez la moelle substantielle de ce mécanisme-là pour que vous y goutiez, pour que vous commenciez à dépasser vos peurs d'agir en pratiquant la visualisation au moment du réveil, au moment de vous endormir.

## La visualisation

C'est quelque chose de très important, c'est quelque chose d'un peu plus avancé, forcément, on en est à la cinquième zone, à la fin de la cinquième zone. Là on est dans la chose la plus avancée, je voulais en parler là-dedans parce que je veux vraiment vous accompagner du début à la fin. Visualiser, c'est imaginer et ressentir en même temps. Retenez ça, ce sont les clés. C'est pour ça que dans cette partie, je vous partage ce qui s'appelle « la roue des émotions ». Ici vous avez différentes émotions, le but, ça va être, lorsque vous visualisez de ressentir un maximum d'émotions et de les renforcer en adressant ce qu'on appelle en hypnose les modalités et les sous-modalités. Tout ça, c'est détaillé. Très important, et c'est un peu avancé.

Pour faire court, les modalités c'est visuel, auditif, kinesthésique, olfactif et gustatif. Kinesthésique c'est le toucher. Ce sont vos cinq sens. Les sous-modalités, c'est ce qui va permettre de préciser chacun des sens. Par exemple, pour la vue, est-ce que c'est sombre ? Est-ce que c'est clair ? Est-ce que c'est une photo ? Est-ce que c'est une vidéo ? Est-ce que c'est en noir et blanc ? Est-ce que c'est en couleur ? Etc. Pour l'odeur, est-ce que ça sent bon ? Est-ce que ça ne sent pas bon ? Est-ce que c'est une odeur poivrée ? Est-ce que c'est une odeur sucrée ? Une odeur sucrée, ça se dit moins. Bref, c'est ce que les hypnothérapeutes utilisent principalement lorsqu'ils rédigent leurs scripts hypnotiques.

D'ailleurs si vous avez été curieux, vous savez sur Penser et Agir que je propose aussi des séances d'autohypnose sur différentes thématiques. Je suis en partenariat avec des hypnothérapeutes professionnels pour faire ça. Il y a des méthodes pour rédiger ces scripts et c'est en partie ça. L'idée avec une visualisation, et donc dans cette méthode de création consciente d'habitudes de vie, c'est d'utiliser cette technique-là sur nous-mêmes, dans une forme de visualisation un peu avancée ou d'auto hypnose. Mais on ne va pas non plus jusque-là, pour se conditionner, conditionner son inconscient à vivre l'action qu'on va entreprendre avant de l'avoir vécu.

Très important, mais c'est un petit peu avancé ! Ne vous inquiétez pas si c'est un peu plus dur pour vous à mettre en pratique, ce n'est pas ultra nécessaire non plus, mais c'est avancé. C'est

vachement bien quand on sait le maîtriser. Voilà, j'ai essayé de l'expliquer au mieux dans le bouquin, voilà pour ça.

Vous aurez ensuite atteint la zone de l'alignement qui est une zone que je vais vous détailler dans la prochaine vidéo, qui est très très importante, mais surtout n'y allez pas avant d'avoir atteint vos objectifs. En tout cas, avant d'avoir atteint un premier palier, c'est vraiment important.

La zone de la persévérance, c'est peut-être une zone qui va prendre longtemps, mais c'est une zone nécessaire. Peut-être que cette partie est un petit peu moins volumineuse en termes de nombre de pages, mais les concepts sont vraiment très importants à intégrer, et vraiment à, en psychologie, on dit « engrammer ». C'est comme si on disait « infuser » au fond de vous. Engrammer, c'est intégré au plus profond de vous, que ça fasse partie de votre inconscient, que la compétence, souvenez-vous de l'apprentissage, que la compétence soit devenue inconscient. Ça veut dire que vous ne savez plus que vous savez.

Et ces techniques-là, sur la redéfinition de ce que c'est qu'un échec, sur la création consciente d'habitudes de vie et puis sur l'écosystème positif, c'est le plus important. De toute façon, elles sont dans l'ordre. L'écosystème positif c'est le plus important et c'est ce que vous allez pouvoir maîtriser. La redéfinition de l'échec, c'est pareil, vous allez pouvoir le maîtriser. C'est juste entre vous et vous-même. Et ensuite, la création consciente d'habitudes de vie avec la visualisation, ça, c'est un petit peu plus approfondi, ça vaut le coup d'être maîtrisé. Ne vous inquiétez pas si vous ne maîtrisez pas ça.

Voilà, je vous laisse sur ça. Allez dans la zone 5, lisez bien et faites bien les exercices. Prenez le temps d'essayer de faire quelques visualisations avant de dormir. Ressentez les choses et voilà ! Je vous souhaite d'atteindre votre objectif, l'objectif que vous vous étiez fixé, en tout cas, le premier jalon de cet objectif. Souvenez-vous de la visualisation, la projection de la réussite, à 5 ans, 3 ans, 2 ans, 1 an, ensuite de ce projet à 1 an, vous l'avez divisé en sous-objectif, vous avez eu cette première action, donc vous avez cette première action puis cet objectif, peut-être à 2 semaines ou 1 mois, quelque chose comme ça. Eh bien, atteignez cet objectif-là avant d'aller dans la zone de l'alignement parce que c'est là où on va aller un cran au-dessus.



Je vous invite à aller dans la zone 5 maintenant, à la lire, et une fois que vous aurez lu cette zone-là, que vous aurez pratiqué, que vous aurez atteint votre 1er jalon, eh bien, vous reviendrez et on passera à la zone 6. Voilà, je vous dis à très bientôt !

