

SÉBASTIEN JASMIN
CONSEIL EN ENTREPRENEURIAT
ET ESTIME DE SOI



SYSTÈME MOI

TABLE DES MATIÈRES

À PROPOS DE MOI	3
ATTITUDE POSITIVE	5
PRÉSENTATION DU SYSTÈME MOI	6
PARTIE 1 : MOI INTÉRIEUR.....	7
1. MISSION	7
2. OBJECTIF	11
3. INDIVIDU	16
PARTIE 2 : MOI EXTÉRIEUR	21
4. INFORMATION.....	21
5. ORGANISATION	25
6. MENTOR.....	30
SYNTHÈSE	35
7. ACTION	35
CONCLUSION.....	40
ANNEXE : GUIDE.....	41
ANNEXE : CAHIER	43

À PROPOS DE MOI

Mon nom est Sébastien Jasmin et j'étudie le développement personnel depuis plus de 3 ans. Ceci m'a amené à étudier plusieurs personnes à succès et à faire mes propres expériences de vie. Je ne crois pas avoir la science exacte sur les moyens d'accroître son potentiel. Toutefois, je vous demande de garder un œil très ouvert et éclairé à propos du contenu de cette formation. Il s'agit d'un système très simple et innovateur. Si vous décidez de le mettre en pratique dans votre quotidien, vous serez grandement surpris des résultats.

Si vous le voulez bien, je vais vous parler de mon cheminement de vie. Quand j'étais jeune, j'étais loin d'être la star de l'école, j'étais quelqu'un de réservé, de tranquille. En d'autres mots, j'étais quelqu'un de très timide. Une des choses que je trouvais très difficile pour moi, c'était de parler en public. J'avais beaucoup de difficulté avec ma prononciation et à m'exprimer en public. J'avais aussi une difficulté d'apprentissage. Par exemple, lorsque je devais me préparer pour un examen. Je commençais toujours une semaine d'avance pour étudier. J'étudiais soir après soir. Malgré tous ses efforts, je finissais par avoir un résultat médiocre de 60 à 70%. Le plus frustrant, c'est que je devais mettre beaucoup d'effort pour si peu de résultats.

Malgré mes difficultés, j'étais quelqu'un qui avait plusieurs rêves. Quand j'étais jeune, je désirais devenir humoriste. J'admirais beaucoup leur réussite et leur facilité à faire rire les gens. J'admirais leur charisme et leur célébrité. Un des humoristes qui m'a beaucoup inspiré durant ma vie, c'était Yvon Deschamps.

La plupart des jeunes de mon âge, leur héros, c'était des vedettes d'hockey. Par exemple, Patrick Roy, Guy Carbonneau, le Rocket. Par ma part, un de mes grandes idoles d'enfance, c'était Einstein. J'admirais beaucoup ses découvertes scientifiques. J'espérais un jour de pouvoir devenir un grand inventeur et scientifique. De pouvoir marquer ce monde grâce à mes découvertes comme le fût Einstein.

L'une des choses qui m'a aidé durant toute ma vie, c'est ma persévérance. C'est ce qui m'a amené à faire mes études à l'université de Sherbrooke en génie électrique. Je me rapprochais en quelques sortes de l'un de mes rêves de devenir un inventeur. En effet, un ingénieur est souvent amené à innover des découvertes.

Par la suite, j'ai terminé mes études et j'ai commencé ma carrière en ingénierie. J'avais un emploi à très bon salaire, une charmante copine, des bons amis. Malgré tout ça, j'avais l'impression qu'il me manquait quelques choses. J'avais l'impression de ne pas être accompli à mon travail. Je travaillais du lundi au vendredi à attendre avec impatience les fins de semaines. Puis, rendu au dimanche soir, je ressentais toujours une boule de stress, car c'est le retour au travail.

Puis, j'ai eu une discussion avec un homme d'affaires. Il me suggéra de lire un livre sur le développement personnel. Je ne sais pas ce qu'il m'avait dit, mais il m'avait convaincu de lire ce livre, « [Le secret d'un esprit millionnaire](#) ». Même si je détestais lire à cette époque, j'ai décidé d'acheter ce livre. En fait, je cherchais quelques choses et j'avais l'impression que j'étais peut-être pour trouver une réponse à travers ce livre.

J'ai vraiment été captivé par ce livre à le dévorer page après page. Par contre, je peux vous dire que plus que je lisais ce livre et plus je me sentais en colère. J'étais fâché d'avoir été aussi ignorant toute ma vie. Je ne comprenais pas pourquoi personne ne m'avait jamais enseigné les choses que je venais d'apprendre. Ce livre m'a fait comprendre que je pouvais développer mon potentiel grâce à des outils et à mon attitude. Bref que je pouvais croire en moi et en mon potentiel. Ceci a vraiment fait un déclic dans mon esprit. C'est ce qui m'a amené à étudier le développement personnel et de l'enseigner aux autres.

ATTITUDE POSITIVE

Au primaire, au secondaire, au cégep, à l'université, combien de cours avez-vous eus sur l'attitude ? Aucun ? Pas assez, n'est-ce pas ! Si le succès est directement lié à l'attitude alors pourquoi est-ce qu'on ne l'enseigne pas à l'école ?

Aujourd'hui, je vous offre votre première leçon. À ce point-ci, vous êtes sûrement tenté de me demander « OK Sébastien, est-ce que je vais avoir une attitude positive en béton armé après t'avoir lu ? » La réponse est NON. Toutefois, vous aurez une meilleure attitude et vous aurez des outils tangibles pour changer votre attitude afin de la cultiver jour après jour.

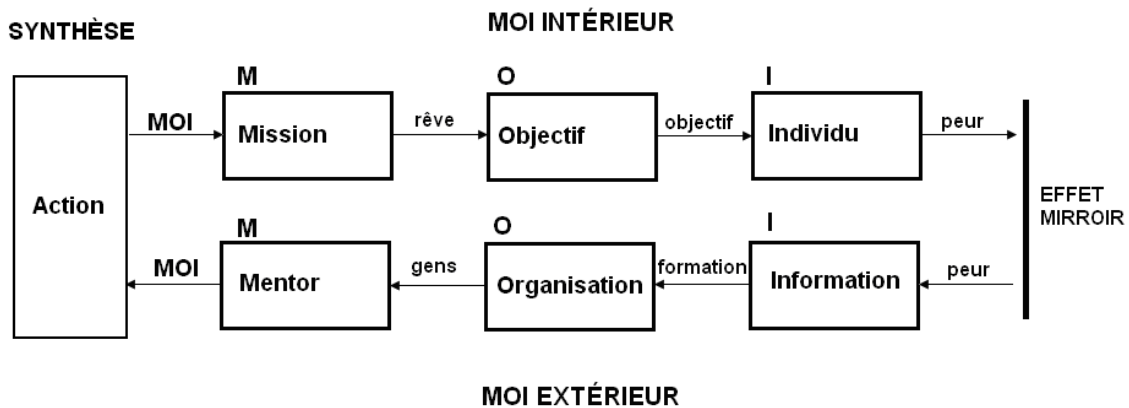
De cette manière vous allez pouvoir avancer et développer votre attitude. Quand nous regardons la société actuelle, nous voyons rapidement qu'il y a un problème. Les gens sont déprimés, névrosés, fatigués. Ceci se reflète sur notre performance en tant que société.

Autour de vous, dans votre entourage, est-ce que les gens sont heureux ? Est-ce qu'ils se plaignent de leur situation ? Combien de fois qu'on entend les autres dire qu'ils n'ont pas besoin de plus d'argent. Sauf curieusement ce sont les premiers à dépenser leur argent dans les loteries. Aimerez-vous avoir plus de richesse et profiter davantage de la vie ? Eh bien en cultivant votre attitude, vous y parvenir.

Alors voilà ce que je vous propose si vous l'acceptez. Un système qui vous permettra de développer graduellement votre attitude à l'aide d'outil simple et concret. Êtes-vous prêt pour le système MOI ?

PRÉSENTATION DU SYSTÈME MOI

Le système MOI est un système qui est divisé en deux parties. La première partie sera sur le MOI Intérieur. Nous élaborons plus en profondeur sur vos valeurs personnelles afin de vous permettre de réaliser ce que vous voulez réellement dans la vie. La deuxième partie sera sur le MOI Extérieur. Nous allons identifier les meilleures ressources extérieures pour vous aider à accomplir ce que vous voulez dans la vie. Puis, le tout se complète par un plan d'action afin de démarrer le système MOI.



PARTIE 1 : MOI INTÉRIEUR

1. MISSION

La première étape du système MOI est la mission. Dans cette étape, vous allez identifier votre but principal.

Compréhension : L'histoire de Mathieu

Avant d'entrer en profondeur dans l'étape de la mission, laissez-moi vous raconter l'histoire de mon ami Mathieu. Mathieu, c'est un gars sympathique, une bonne personne. Il fait le même travail depuis 5 ans. Il est ouvrier dans une usine. Les soirs de semaine pour oublier son travail, il passe ses soirées devant la TV. Ceci lui permet de s'évader à travers ses meilleures émissions. Les fins de semaine, il prend plusieurs bières avec ses amis de manière à oublier son travail qui déteste en attendant la prochaine semaine. Selon Mathieu, il a l'impression que certaines personnes sont nées sur une bonne étoile. Tandis que d'autres comme lui sont nés sur un petit pain. Je pourrais prendre une image de Mathieu, il y a 5 ans et une image de Mathieu présentement. En les superposant ensemble nous aurions l'impression qu'il s'agit de la même personne.

Certaines personnes ne vont pas l'effort de changer, d'évoluer ou de créer leur propre chance. Il préfère subir leur vie et espérant que leur vie changera par miracle. J'ai de mauvaises nouvelles pour vous. Ça n'arrivera jamais !

Si vous désirez obtenir les choses que vous n'avez pas, comme réaliser vos rêves, vous allez devoir faire des choses que vous n'avez jamais faites. Je vais la répéter, car il s'agit d'une citation très importante. Si vous désirez obtenir les choses que vous n'avez pas, comme réaliser vos rêves, vous allez devoir faire des choses que vous n'avez jamais faites. Bref, tout ceci commence en ayant des rêves, une mission et une direction dans la vie.

Principe : La direction

Imaginez que vous êtes au point A et que vous désirez aller au point B. Vous connaissez maintenant votre direction. Toutefois si vous vous égarez de votre trajectoire, vous serez capable d'ajuster votre chemin puisque vous avez une direction.

Prenons par exemple que vous vivez le jour pour le jour sans avoir de but dans la vie. Vous êtes au point A et vous décidez de prendre un autre chemin. Puis, vous poursuivez avec un autre chemin et un autre chemin et un autre chemin. Pour finalement, vous rendre compte que vous avez tourné en rond et que vous êtes de retour au point initial, au point A. Pourtant, le temps à avancer mais vous n'avez pas progressé dans votre cheminement de vie. Voilà pourquoi il est essentiel d'avoir une direction dans la vie.

Outil : La Réflexion

J'ai une mauvaise nouvelle pour vous. Établir sa mission demande beaucoup de réflexion et du temps. Je ne connais personne qui a réussi à trouver sa mission en 5 minutes sans jamais y avoir pensé. Si vous y arrivez, je vous lève mon chapeau. Dans le cas que vous ne l'avez pas encore trouvé, vous êtes sur la bonne voie. Que vous l'identifiez dans une semaine, dans un mois ou dans un an, ce n'est pas ce qui importe. Le plus important, c'est de commencer à trouver les choses que vous aimez, les choses qui vous font vibrer de jour en jour. En ayant en tête vos rêves, vos passions et vos forces vous vous rapprochez graduellement de votre mission. Votre trajectoire sera beaucoup plus claire, car vous connaîtrez vos motivations intérieures. Pour trouver sa mission, c'est très simple. Il suffit de vous réserver des moments pour y penser. Pensez à ce que vous aimez faire comme loisir. Pensez à ce que vous aimez faire lorsque vous êtes tout seul. Pensez à ce que vous aimez faire lorsque vous êtes avec votre être aimé. Pensez à ce que vous aimez faire lorsque vous êtes avec vos amis. Pensez à ce que vous aimez faire à votre travail. Pensez à ce que vous aimeriez avoir présentement. Bref, il suffit de penser à ce

que vous aimez faire et le reste viendra tout simplement. Alors est-ce que vous êtes en train de penser oui ou non ?

Astuce : L'adaptation

Il est important de savoir que votre mission va évoluer dans le temps. D'ailleurs, ma mission sera sûrement différente dans 5 à 10 ans. Mon cheminement de vie m'amènera peut-être à ne plus avoir le même point de vue que présentement. La sagesse de la vie, m'aura fait changer, grandir, évoluer. Ainsi, ma mission s'adaptera à ses nouvelles variables de la vie. Voilà pourquoi, je vous recommande fortement de retravailler votre mission de vie au moins une fois par an. J'ai bien dit fortement dans le sens qu'il est essentiel de le faire. Une fois que vous connaissez votre mission, il suffit de la renforcer graduellement au cours de votre vie.

Exercice : Identifier vos rêves

Maintenant, je vais vous faire travailler. Commencez par fermer les yeux et prenez trois grandes respirations. Par la suite toujours en ayant les yeux fermés, je vais vous demander de penser à votre passé. Souvenez-vous lorsque vous étiez jeune. Quelles étaient les choses que vous aimiez faire ? Quels étaient vos rêves d'enfance ? Quels étaient les jeux que vous aimiez faire ? De quelle carrière rêvez-vous ? Est-ce que vous voulez devenir médecine, astronome, pompier, avocat ou autres choses ? Rêvez-vous de faire le tour de la planète ? Rêvez-vous d'aller sur la lune ? À quoi rêvez-vous lorsque vous étiez jeune ?

Maintenant, j'aimerais que vous pensiez aux choses que vous aimez faire présentement. Quelles sont vos passions en ce moment ? Quelles sont les tâches que vous adorez faire ? Quels sont les loisirs que vous aimez faire ? Quelles sont les choses qui vous aident à vous lever chaque matin ? Quelles sont les choses que vous désirez avoir ? Rêvez-vous d'avoir une belle maison, une belle voiture, d'avoir l'amour, d'avoir la santé, d'avoir une belle carrière ? Quels sont vos rêves présentement ?

Maintenant que vous avez plusieurs images et d'idées à tête. Je vais vous demander de choisir deux ou trois rêves parmi tous ceux que vous avez en tête. Choisissez ceux qui remplit le plus vos pensées. Choisissez ceux que vous sentez le plus prometteur pour vous. Prenez ceux que votre instinct vous dira de choisir. Une fois faite, prenez un moment pour bien les visualiser et de les écrire dans votre cahier.

2. OBJECTIF

La deuxième étape du système MOI est les objectifs. Dans cette étape, vous allez apprendre à diviser votre grand projet en plusieurs couches.

Compréhension : L'histoire d'Olivier

Pour vous expliquer l'importance d'avoir des objectifs, je vais vous raconter l'histoire d'Olivier. Il s'agissait de l'anniversaire d'Olivier et j'avais décidé de lui préparer un gâteau. Sachant qu'il adorait le chocolat, je lui avais fait un excellent gâteau au chocolat. Quand je lui ai donné, j'ai vu mon ami Olivier ravi. C'est alors qu'il me dit : « mmh, il a l'air vraiment bon ton gâteau au chocolat. Je me donne comme défi de tout le manger au complète. Ah oui! Ça va être délicieux. » Il déposa le gâteau sur la table et découpa le gâteau un huit morceaux. Puis, il mit dans son assiette le premier morceau. Il le dévora en quelques minutes. Puis, il continua immédiatement avec un deuxième morceau. Je crois que le deuxième était encore meilleur que le premier tellement qu'il le mangeait avec passion. Une fois terminée, il se lança dans son troisième morceau. Rendu à la fin du de ce morceau, il commença à trouver le gâteau sucré. D'autant plus qu'il avait mangé un bon souper avant. Pour ceux qui ne connaissent pas Olivier, il s'agit d'un homme de parole. C'est alors qu'il poursuivit son défi en prendre son quatrième morceau. Il le dévora beaucoup moins rapidement. À la fin de son quatrième morceau, Olivier commença à se sentir un peu mal à l'aise. Il continua malgré tout en prenant son cinquième morceau. On voyait qu'il se forçait à le manger et qu'il n'avait plus envie de le dévorer. Toutefois, il réussissait à nous étonner. Il avait complètement mangé son cinquième morceau. Il lui restait maintenant que 3 morceaux à dévorer. Voilà qu'il prit le sixième morceau. Rendu à la moitié du morceau, Olivier commença à avoir mal au ventre. Il continua malgré tout. Il réussit par le manger au complète. Puis, tout à coup, il se sentit vraiment mal. Il courut dans la chambre de bain. Bref, il fut malade toute le reste de cette soirée là.

Le lendemain matin, mon ami Olivier, ouvrit le réfrigérateur pour prendre son petit déjeuner. Devinez la première chose qu'il vu ? Le gâteau au chocolat. C'est alors qu'il s'est mis à se sentir mal à l'aise. Il s'est donc dit à lui-même : « Je ne mangerais sûrement pas ce gâteau-là aujourd'hui. Juste à le regarder ça me donne mal au cœur. » Puis, le jour suivant, mon ami Olivier ouvrit le réfrigérateur. Il vu encore le merveilleux gâteau au chocolat. « Oh non! Je ne mangerais sûrement pas ce gâteau-là aujourd'hui. Ça me donne des frissons à le revoir. » La même histoire se continua durant une semaine. Après une semaine, le gâteau commençait à être moins frais et il décida de le jeter à la poubelle.

Je pourrais vous dire que maintenant, Olivier ne mange pu de gâteau au chocolat. Pour une raison qu'on ignora, il n'aime vraiment pu le gâteau au chocolat. Que c'est dommage pour lui.

Voici ce que j'ai voulu vous faire comprendre par cette histoire. Certaines personnes se donnent des tâches irréalistes à entreprendre. Au début, elles sont motivées et enthousiasme. Elles ont l'impression qu'elles pourraient vaincre n'importe quel obstacle. Puis, les jours avancent, les semaines avancent, les mois avancent et toujours aucun résultat concret n'aboutit. Que croyez-vous que cette personne va se dire à elle-même? C'est claire, elle devient confuse, elle se décourage et finit par abandonner son projet. Le plus triste, c'est que je connais des personnes qui ont abandonné leur rêve à cause d'une histoire de gâteau.

Principe : Les niveaux de difficulté

Pour entreprendre une tâche, un projet ou un rêve, il est important de connaître ses limites et ses niveaux de difficulté. Vous serez d'accord avec moi qu'il est beaucoup plus simple d'écrire une lettre à un ami que d'écrire un livre. L'écriture d'un livre vous demandera beaucoup plus de préparation et d'organisation que d'écrire une simple lettre. Voilà pourquoi, il est essentiel de se fixer des objectifs à court terme, à moyen terme et à long

terme. Vos niveaux de difficulté devront être proportionnels dans le temps par rapport à votre but final.

Outil : L'écriture et la visualisation

Je sais que je vais aller devoir travailler très fort pour réaliser cette étape-ci. Je les fais moi-même et c'est toujours un grand travail sur soi. Cette étape est primordiale et extrêmement importante pour la progression de votre cheminement de vie.

Ce que je fais à chaque début d'année, c'est décrire mes objectifs de cette prochaine année. C'est ce que j'appelle mes objectifs à moyen terme. J'essaie de penser à toutes les choses que j'aimerais avoir et réaliser durant cette année. Ceci peut-être autant par rapport à votre carrière ou votre vie personnelle. Vous pourriez vous donner des objectifs sur des projets que vous désirez démarrer. Ça pourrait-être aussi une nouvelle voiture ou une nouvelle maison que vous aimeriez avoir. Peut-être que vous aimeriez partir en voyage cette année-ci. Une fois que j'ai en tête tous mes objectifs pour la prochaine année, je prends le temps de les écrire sur papier. En les écrivant à la main sur une feuille de papier vierge, je m'engage personnellement à les entreprendre. Une fois que j'ai fait ceci, j'affiche cette feuille sur un de mes murs dans ma chambre. Ainsi, je peux garder en œil déçu.

Par la suite, j'essaie d'avoir une vue d'ensemble de mes objectifs en réalisant un cadre de vision. C'est ce que j'appelle mes objectifs à long terme. Pour se faire, c'est très simple, je consulte plusieurs magazines et je découpe toutes les images que je veux ou que j'aimerais avoir dans ma vie. Vous n'avez qu'à découper toutes les images qui animent un intérêt pour vous. Vous pouvez même découper des citations, des phrases ou des mots qui vous plaisent. Jouez le jeu que vous pouvez avoir tout ce que vous désirez sans vous donner aucune limite. Faites-vous plaisir. Une fois que j'ai suffisamment d'images, je m'achète un grand carton blanc. Ensuite, je positionne mes images sur le carton tout en sélectionnant les images que je préfère. Une fois que j'apprécie l'organisation de mon

cadre de vision, je les colle déçu. Puis, j'affiche mon cadre de vision à côté de mes objectifs de cette nouvelle année.

Une fois terminé, je prends le temps de planifier mes objectifs à court terme. J'écris mes objectifs du trimestre. Pour ceux qui adorent l'éducation scolaire. Eh bien! Il s'agit en quelque sorte de votre évaluation pour chaque session. À chaque nouvel trimestre, je planifie mes objectifs à court terme. Pour se faire, il s'agit encore de penser à ce que vous aimeriez avoir ou réaliser durant les trois prochains mois. Une fois que c'est fait, il suffit de l'écrire sur une feuille de papier vierge et de l'afficher à côté de vos objectifs de l'année. Voilà vous avez enfin réalisé votre objectif à court, moyen et long terme. C'était aussi simple que cela.

Astuce : Le conditionnement

Tout est question de conditionnement. Imaginez que vous dites à une personne chaque jour qu'elle est stupide. Croyez-vous qu'après 10 ans que cette personne va croire qu'elle est stupide ? Imaginez maintenant que vous regardez chaque jour l'un de vos objectifs à long terme. Croyez-vous qu'après 10 ans vous allez l'avoir accompli ? Voilà l'importance d'écrire ses objectifs et de les visualiser. Ceci vous permettra de conditionner votre esprit de ce que vous désirez réellement de la vie.

Exercice : Déterminer vos objectifs

Nous allons faire un petit exercice ensemble. Je vais vous demander de repenser à votre rêve que vous avez identifié tantôt. Essayez de penser à des choses qui vous aideront à vous rapprocher de votre rêve.

Maintenant, identifiez un objectif que vous devriez avoir accompli d'ici les cinq prochaines années. Ensuite, identifiez un objectif que vous devriez réaliser durant la prochaine année. Enfin, identifiez un objectif que vous allez devoir faire durant les trois prochains mois. Une fois que vous les avez trouvés, inscrivez-les dans votre cahier.

3. INDIVIDU

La troisième étape du système MOI est l'individu. Dans cette étape, vous allez apprendre à travailler sur vous-même. Vous comprendrez l'importance d'avoir une santé équilibrée autant physique que mental.

Compréhension : L'histoire d'Isabelle

Laissez-moi vous parler d'Isabelle. Pour ceux qui ne connaissent pas Isabelle, c'est un petit éléphant. Les propriétaires d'Isabelle craignaient tellement pour sa sécurité qu'ils ont décidé de l'attacher à l'aide d'une grosse chaîne en fer sur l'une de ses pattes.

Isabelle n'était pas très ravie d'avoir cette chaîne. Elle essayait d'avancer afin d'explorer son environnement, mais elle était limitée par cette chaîne. Isabelle essayait aussi de casser la chaîne, mais elle était incapable. La chaîne était très résistante, trop dure pour elle. Malgré plusieurs tentatives, elle lui était impossible de briser cette chaîne. Puis, Isabelle se mit à grandir et à grandir et à devenir un grand éléphant. Maintenant, Isabelle est un éléphant calme. Elle n'essaie plus de briser la chaîne. Elle reste immobile dans son environnement.

Pourtant, si elle le désirait, elle pourrait facilement briser cette chaîne. Elle n'aurait qu'à avancer et la chaîne se briserait en deux, puisqu'elle est devenue un grand éléphant. Seulement, elle reste dans sa zone de confort en attendant que le temps passe.

Vous aurez compris qu'il ne s'agit pas d'une vraie histoire. Toutefois, ce que je veux vous faire comprendre, c'est que nous avons toute une chaîne qui nous empêche d'avancer. Nous avons des mauvaises croyances qui affectent notre confiance et qui vont même à nous paralyser à passer à l'action. Ces limites psychologiques sont nos peurs. Vous avez donc le choix de trouver un moyen pour vaincre vos peurs et avancer ou de rien faire et de subir votre vie.

Principe : Les peurs

Je crois que vous êtes conscient que si vous n'essayez pas de réaliser vos rêves c'est que vous avez peur. Vous avez peur de perdre votre temps à essayer quelques choses que vous ne réussirez peut-être jamais à obtenir. Vous avez peur des commentaires des autres à votre égard. Vous avez peur de perdre de l'argent. Vous avez peur sacrifier vos passe-temps. C'est souvent la peur d'échouer, la peur du rejet qui nous empêche de passer à l'action.

Par exemple, lorsque vous avez écrit vos objectifs, il est possible que certaines tâches vous terrifient. Vous vous dites peut-être que vous n'avez pas la crédibilité pour entreprendre cette tâche ou les connaissances requises ou que vous manquez de confiance en vous.

Il est très difficile d'avancer si vous ne connaissez pas la source de vos peurs. Pour vaincre quelques choses, vous devez savoir qu'elle existe. Vos peurs sont uniquement des limites psychologiques que votre esprit à créer. Sachez que vous avez tout le potentiel pour vaincre vos peurs et réaliser vos rêves. Il ne s'agit pas d'éliminer la peur. Elle sera toujours parmi vous. Sachez que les peurs ont leur utilité. Les peurs créent en vous un défi, un jeu de lui faire face et de la vaincre en agissant. Utilisez la satisfaction de vaincre une peur pour vous motivez à passer à l'action.

Aimeriez-vous que je vous dise comment vaincre vos peurs ? C'est beaucoup plus simple que vous le penser.

Outil : La prise de conscience

Il s'agit de prendre conscience de vous-même. Vous avez toutes des forces et des faiblesses. Vous allez devoir travailler sur vous-même. La meilleure façon que je connais pour s'accomplir, c'est en apprendre à mieux se connaître.

La première étape est de prendre conscience de vos croyances positives. Il s'agit d'identifier toutes les choses que vous possédez et qui vous permet d'avancer. Ce sont vos forces, vos connaissances théoriques, vos qualités, votre volonté, votre attitude, votre personnalité.

La deuxième étape est de prendre conscience de vos mauvaises croyances. Il s'agit d'identifier toutes les choses qui vous amènent à abandonner. Ce sont vos faiblesses, vos défauts, votre manque de connaissances, vos mauvaises habitudes.

La troisième étape est d'identifier la source de vos peurs. En prenant le temps d'analyser vos mauvaises croyances, vous finirez par trouver la source de vos démotivations qui sont vos peurs. Une fois que vous aurez pris conscience de vos peurs, vous aurez fait un grand pas pour les vaincre.

La dernière étape est d'atténuer vos peurs par rapport à votre potentiel. Prenez conscience que vos forces, vos connaissances, vos habitudes, votre volonté, votre attitude, votre personnalité est beaucoup plus important et puissant que vos peurs.

Astuce : Les thérapies

Le meilleur moyen que je connais pour travailler sur soi, c'est par les thérapies. Il existe plusieurs types de thérapies que vous pouvez même pratiquer chez vous. Par exemple, vous pouvez simplement faire des exercices de respirations. Vous pouvez faire de la méditation. Vous pouvez développer un journal timide. Vous pouvez pratiquer du yoga. Vous pouvez aussi pratiquer des exercices de PNL ou même de l'autohypnose. Il existe plusieurs formes de thérapies que vous pouvez pratiquer par vous-même. Il s'agit de trouver celle qui s'applique le mieux à votre personnalité.

Dans le cas que vous désirez accélérer votre prise de conscience, je vous suggère de consulter un professionnel en psychologie ou un thérapeute. Avant, j'avais une très

mauvaise image de consulter un psychologue. Je reconnaissais leur importance. Sauf que pour moi une personne qui consulte, c'était une personne qui avait de graves problèmes de dépendance, de personnalités ou qu'elle avait d'une grosse blessure d'enfance. Je considérais les personnes qui consultent comme étant des personnes plus faibles, des personnes qui ont besoin d'une aide supplémentaire parce qu'ils n'ont pas la force nécessaire. Je ne souhaitais vraiment pas de devoir consulter un psychologue. Je ne sais pas si vous étiez comme moi, mais j'avais une mauvaise croyance envers les thérapeutes.

Lorsque j'ai découvert la croissance personnelle, je me suis mis à étudier les formes de thérapies. J'étais fasciné par ce que l'hypnose pouvait faire sur l'être humain. J'étais curieux de l'expérimenter et de vérifier si c'était aussi efficace qu'il le disait dans mes livres. J'ai donc décidé de communiquer avec un hypno thérapeute. Encore là, je vous préviens, ce n'était pas pour une consultation, mais bien pour l'expérimenter. Tout est une question d'amour propre, n'est-ce pas ? Donc, je prends rendez-vous avec le thérapeute pour une première consultation. Ce qui m'a le plus impressionné, c'est en moins de 15 minutes, il avait réussi à me déstabiliser. Il avait cerné un de mes points faibles, une blessure d'enfance que je traînais. Par la suite, nous avons travaillé en profondeur durant 3 autres séances. Je peux vous dire qu'après ces consultations, j'ai appris énormément à mieux me connaître et à mieux gérer mes peurs. Je peux vous dire que maintenant, je ne vois plus les psychologues de la même manière. Lorsque j'ai compris qu'une consultation pouvait améliorer ma santé mentale, j'ai complètement changé mon point de vue.

Je reconnais qu'il est très difficile de trouver un bon thérapeute. Voilà pourquoi il est important de bien magasiner son thérapeute et d'avoir une bonne confiance en lui. Si vous n'en connaissez aucun. Je peux vous recommander d'essayer le mien. Il s'agit de Claude Lavoie, hypno thérapeute dans la région de Montréal.

Exercice : Écrire vos peurs

Nous allons faire un petit exercice ensemble. Vous savez maintenant que c'est par la prise de conscience que vous pourrez vaincre vos peurs. Je vais vous demander de fermer les yeux et de penser à votre objectif à court terme. Penser aux tâches que vous allez devoir entreprendre. Penser à la récompense, une fois que vous aurez réalisée.

J'aimerais que vous pensiez maintenant à vos croyances positives. Pensez à vos forces, à vos qualités, à votre personnalité, à vos bonnes habitudes, à votre attitude positive, à vos connaissances, à votre expérience de vie.

Ensuite, nous allons nous concentrer sur vos croyances négatives. J'aimerais que vous identifiiez vos obstacles pour accomplir vos tâches. Il s'agit de vos faiblesses, de vos défauts, de vos mauvaises habitudes, de votre manque de confiance, de votre manque de connaissance, de votre manque d'argent. Essayer d'identifier toute les choses qui risquent de vous faire échouer.

Maintenant, j'aimerais que vous identifiiez la source de vos peurs. De quoi avez-vous si peurs ? Quelle sont vos peurs qui vous terrifient, qui vous paralyse d'agir et de réaliser votre objectif. Une fois que vous les aurez démasqués, prenez le temps de les écrire dans votre cahier.

PARTIE 2 : MOI EXTÉRIEUR

4. INFORMATION

La quatrième étape du système MOI est l'information. Dans cette étape, vous allez comprendre l'importance d'avoir une formation continue et de s'entourer d'information positive et constructive.

Compréhension : L'histoire d'Irène

Laissez-moi vous parler d'une journée typique d'Irène. Irène lorsqu'elle se lève, elle va prendre son petit déjeuner. En même temps, elle prend le temps de regarder le journal du matin. Par exemple, elle prend connaissance qu'il y a eu un accident grave près de l'autoroute 40. Elle apprend aussi qu'une mineure a été violée près d'Henri-Bourassa. Bref, elle prend connaissance de bonnes sources d'information afin de passer une merveilleuse journée. Par la suite, elle se dirige à son lieu de travail. Durant l'heure du midi, elle discute avec ses collègues de travail. Ils discutent entre eux des problèmes de leur superviseur. C'est toujours le meilleur moment pour en discuter n'est-ce pas ? Puis, à la fin de sa journée de travail, c'est toujours une joie pour elle de retourner chez elle avec la grosse heure de trafic qui l'attend. Rendue chez elle, elle fait à souper à ses enfants et elle prend le temps de discuter avec son adorable mari des problèmes qu'ils ont eu durant leur travail. Enfin, pour terminer la journée en beauté, ils écoutent ensemble le télé journal à la télévision. Ce qui va sûrement leur donner de belles idées pour rêver cette nuit.

Ce que j'ai voulu vous faire comprendre par l'histoire d'Irène, c'est que la plupart des gens s'alimentent majoritairement d'information négative. Croyez-vous que ça à un effet important sur notre société ? Il est clair que si vous canalisez votre énergie sur le négatif, vous allez attirer des choses négatives dans votre vie. D'autre part, si vous canalisez votre énergie sur le positif. Eh bien! Vous allez davantage attirer des choses positives dans

votre vie. Voilà pourquoi il est important d'absorber des bonnes nouvelles, de l'information constructive pour votre développement et d'éviter les mauvaises nouvelles.

Principe : L'information constructive

Je ne dis pas qu'il faut arrêter de se tenir au courant des nouvelles à la tv. Par contre, si l'information ne vous semble pas pertinente pour votre développement alors évitez là. Pour ma part, je n'écoute pas le bulletin de nouvelles à la télévision et pourtant j'arrive toujours à être au courant des grandes nouvelles. La raison est simple puisque les grandes nouvelles, les gens vous en parleront.

Êtes-vous proactif ou passif dans votre cueillette d'information ? La différence entre les deux est la suivante. Une personne proactive va sélectionner l'information qu'elle désire connaître. Tandis qu'une personne passive va absorber l'information qu'on lui transmet. Être proactif vous sera beaucoup plus profitable dans votre cheminement. Ce qui veut dire qu'une personne proactive va profiter d'une information constructive qui va lui permettre d'apprendre et d'avancer dans la vie.

Outil : Les formations

Il existe plusieurs manières d'apprendre une matière. Voici donc quelques types de formations que vous pourriez introduire dans votre quotidien. Vous pouvez simplement lire des livres de formation, des magazines spécialisés ou des articles sur Internet. Il s'agit d'une excellente manière d'apprendre pour une personne autodidacte. Une autre manière très simple que j'adore faire c'est d'écouter des CD audio. Vous pouvez les écouter tranquillement dans votre salon, dans votre voiture ou même en faisant votre jogging. Vous serez surpris du nombre de formations que j'ai pu étudier jusqu'en écoutant des CD audio dans mon auto. Vous pouvez même apprendre en regardant des DVD de formation. C'est vraiment un bel outil puisque vous renforcez votre apprentissage en ayant le côté auditif et visuel. Nous mémorisons beaucoup plus facilement ainsi. Vous pouvez aussi suivre des cours spécialisés ou même assister à des conférences.

Personnellement, j'adore assister à des conférences surtout quand le conférencier est sympathique.

Astuce : La répétition

Je ne vous cacherai rien en vous disant que notre mémoire est une faculté qui oublie. Lorsque vous répétez plusieurs fois une chose, votre cerveau crée une liaison directe vers cette chose. Voilà pourquoi que le secret pour apprendre quelques choses, c'est de le répéter, de le répéter jusqu'à temps que vous l'ayez véritablement compris. Il y a un proverbe que j'aime bien. Ce que j'entends, j'oublie. Ce que je vois, je me souviens. Ce que je fais, je comprends. C'est en pratiquant une tâche que vous allez la maîtriser.

Par exemple, quand j'étais jeune, je manquais beaucoup de confiance en moi. J'étais quelqu'un de timide et ceci m'empêchait de m'accomplir puisque je n'avais pas l'audace de prendre les devants. C'est alors que je me suis mis à chercher une manière de vaincre cette peur. La manière qui m'est apparue le plus simple, c'était de travailler dans le domaine de la vente. Dans ce temps-là, je débutais ma carrière d'ingénieur et j'ai décidé d'arrêter l'ingénierie pour apprendre la vente. À vrai dire, je peux vous dire que mes parents m'avaient trouvé stupide de faire ça. Toutefois, je suis assez têtu dans mes choix de vie. J'ai donc décidé de faire un sacrifice monétaire et de me donner comme objectif d'apprendre la vente durant un an. J'ai commencé à lire des livres sur la vente et à travailler dans une boutique de vêtements pour homme. Une chose est sûr, au début, j'étais vraiment mais vraiment un mauvais vendeur. Par contre, je m'intéresse à tout ce qui touchait le domaine de la vente. J'écoutais les conseils de mes supérieurs. Après avoir travaillé un an dans la vente, j'ai retourné dans mon domaine d'ingénierie. Cette expérience m'a permis d'améliorer ma communication avec les gens et d'améliorer ma confiance en soi.

Exercice : Sélectionner des formations

Maintenant que vous avez réalisé l'importance d'avoir une formation continue. Je vais vous demander d'identifier une ou plusieurs formations que vous aimeriez apprendre. Je vous encourage à sélectionner des formations qui vous permettront de vous aider à vaincre vos peurs. Aimeriez-vous apprendre à avoir une plus grande confiance en soi ou à développer un bon réseau ou à améliorer vos connaissances dans un domaine ? Prenez le temps de réfléchir à des notions que vous aimeriez apprendre. Pensez à des matières telles que la psychologie, la communication, la vente, l'ingénierie, la finance, l'administration, la santé, la médecine, les activités physiques ou une autre qui vous vient en esprit. Il est certain qu'il existe plusieurs types de formations utiles pour vous. Toutefois, vous ne pourrez jamais tous les apprendre. Soyez sélective et essayez de déterminer les formations priorités pour vous. Peu importe votre manque ou vos peurs, sachez que tout peut s'apprendre si vous prenez l'initiative de l'étudier et de le maîtriser. Une fois que vous avez vos formations en tête, prenez le temps de l'écrire dans votre cahier.

5. ORGANISATION

La cinquième étape du système MOI est l'organisation. Dans cette étape, vous saurez comment vous bâtir un excellent cercle d'ami.

Compréhension : L'histoire d'Olivette

Je vais vous parler maintenant de l'histoire d'Olivette. Olivette quand elle était petite, elle adorait faire de la gymnastique. Elle prenait beaucoup soin de sa santé et elle faisait beaucoup d'exercice physique. Un jour ses parents ont dû déménager à cause de leur travail. Ce fût difficile pour elle de déménager car elle devait se faire de nouveaux amis. Au début, Olivette trouvait ses journées à l'école ennuyante puisqu'elle n'avait pas d'ami. Puis, elle a commencé à se lier d'amitié avec une autre petite fille. Quelques jours plus tard, elle s'est fait inviter à une soirée. Vous comprendrez qu'elle était vraiment contente d'avoir une nouvelle amie et d'être invitée à une soirée. Durant cette soirée-là, il y a un garçon qui décida d'allumer une cigarette. Il la fit circuler au groupe. Puis, venu le tour d'Olivette d'avoir la cigarette en main. Elle savait très bien que la cigarette était mauvaise pour sa santé, mais d'un autre côté elle ne voulait pas perdre sa crédibilité devant ses nouveaux amis. Elle décida donc de fumer la cigarette. Elle n'avait jamais fumé et c'est là qu'elle s'est mise à tousser et à mal respirer. Elle a donc redonné la cigarette par la suite. Puis, Olivette se fit invitée à une autre soirée comme celle-ci. Durant cette autre soirée, un autre garçon alluma une cigarette. Un des gars est allé voir Olivette et lui a dit ceci : « Je sais que tu n'as eu de la misère à fumer la dernière fois, mais c'est tout à fait normal la première fois. Tu vas voir tu vas rapidement d'habituer et tu vas même aimer ça. C'est vraiment amusant, tu devrais réessayer ». Olivette se laissa tenter et décida de ressayer de fumer la cigarette. Elle se mit à fumer et elle ne s'étouffa pas cette fois-ci. Elle était vraiment fière d'elle. Puis, arrivèrent d'autres soirées et Olivette commençait à fumer davantage et à fréquenter cette nouvelle gang d'amis.

À ce jour, Olivette a beaucoup vieilli. Cependant, elle n'a jamais été capable de cesser de fumer. Elle a pourtant essayé plusieurs fois d'arrêter, mais les techniques ne marchaient

pas avec elle. D'ailleurs, elle est maintenant assise sur une chaise à l'hôpital, elle attend son médecin, car elle est atteinte du cancer des poumons.

Ce que je veux que vous compreniez par cette histoire, c'est que nous devons comme les gens que nous fréquentons. Tout notre apprentissage se fait par la duplication, par l'imitation des autres. Ce qui fait que vous devez en quelque sorte les personnes avec qui vous vous tenez. Voilà pourquoi il est très important de sélectionner vos amis.

Principe : Le cercle d'ami

Avez-vous déjà entendu cette phrase : « Prenez les dix personnes que vous fréquentez le plus souvent. Additionnez leur revenu annuel et divisez-le par dix. Ceci représente votre salaire annuel. » ? Je peux vous dire que c'est très proche de la réaliser. Maintenant, j'en vois qui vont peut-être vouloir changer d'ami. Il est sûr et certain que si vous vous tenez avec des gens négatifs vous allez développer une attitude négative. Je n'ai rien contre les personnes qui sont sur le bien-être social. Par contre, ce n'est pas le genre de personnes avec qui je veux développer des relations. D'autre part, si vous vous tenez avec des gens positifs, ambitieux, dynamiques, vous allez ainsi développer une meilleure attitude. En vous tenant avec des personnes influentes, vous allez apprendre à imiter leur attitude, leur philosophie et à enrichir votre personnalité. S'entourer de personnes clés va vous permettre de mieux progresser. Imaginez que vous vous entourez de personnes qui sont aussi passionnées que vous. Croyez-vous que vous saurez plus motiver à travailler avec eux ? Comprenez qu'il est essentiel de bâtir son cercle d'influence.

Outil : Le réseautage

La meilleure façon que je connais pour se lier d'amitié avec des personnes clés, c'est en faisant du réseautage. Pour se faire, c'est très simple, vous devez rencontrer des gens. Selon vous, où est le meilleur endroit pour rencontrer des personnes passionnées dans votre domaine ? Eh bien ! Si vous prenez la décision de suivre des cours spécialisés dans un domaine, vous allez rencontrer des gens qui ont le même intérêt que vous. Par

exemple, vous pourriez suivre des cours à l'université ou dans une école spécialisée. Vous pourriez vous inscrire dans un club sportif ou décider de faire du bénévolat. Vous pourriez rencontrer des gens dans des 5 à 7 ou fréquenter une chambre de commerce. Bref, il existe plusieurs lieux pour rencontrer des personnes clés et c'est à vous d'identifier les endroits qui vous sont le plus profitable.

Par exemple, lorsque je me suis installé à Laval. Je ne connaissais pas beaucoup de personnes. Je venais de Sherbrooke et je cherchais une manière de rencontrer des personnes ambitieuses. Une des choses que je désirais, c'était de devenir conférencier. J'ai donc trouvé un club Toastmasters. Pour ceux qui ne connaissent pas Toastmasters, il s'agit d'un club qui vous permet de faire des discours préparés et improvisés devant un groupe de personnes. Il y a aussi possibilité de prendre des rôles durant la rencontre et de faire des évaluations de discours et même d'animer la soirée. Il s'agissait d'une excellente manière pour moi d'améliorer ma confiance à parler devant un public. Ainsi, tous les lundis soir, je me présentais, à mon club Toastmasters peu importe si j'avais le goût d'y aller. Ensuite, je voulais aussi prendre soin de ma santé et me garder en forme. J'ai donc décidé de suivre des cours d'art martiaux. Tous les mercredis soir, je me présentais à mon cours d'art martiaux. Ce qui me permettait de faire des étirements, des exercices physiques et d'apprendre à me défendre. Il est toujours pratique de savoir protéger sa douce, n'est-ce pas ? Puis, je me cherchais aussi un moyen de me divertir. C'est bien beau d'améliorer sa communication et de prendre soin de sa santé. Toutefois, c'est aussi important de prendre le temps de s'amuser. J'ai donc décidé de suivre des cours de salsa. Ce qui fait qu'à chaque vendredi, j'allais à mon cours de salsa. En même temps, ça me permettait d'avoir la chance de danser et de rencontrer d'adorable demoiselle. Pour une personne célibataire qui veut rencontrer des gens intéressants, je ne connais pas mieux que les cours de danse.

Bref, je peux vous dire qu'après avoir développé mon réseautage avec mes formations, j'ai pu facilement agrandir mon cercle d'amis et très rapidement. J'ai pu développer de belles amitiés avec des gens que je trouve ambitieux et passionnés.

Astuce : Le langage corporel

Une chose qui est très importante si vous désirez agrandir votre cercle d'ami, c'est de savoir comment donner une bonne impression et de savoir entretenir des relations. Voici quelques petites conseils sur le sujet.

Tout d'abord, il est essentiel d'être souriant. Les gens sont attirés par les gens positifs, charmants et qui ont le sourire facile. Si vous avez de la misère à sourire, je peux vous donner un truc facile. Écoutez des spectacles d'humour, des émissions drôles ou tenez-vous avec des personnes drôles. C'est très important de développer votre sens d'humour et d'avoir un beau sourire. Par exemple, passez une demi-heure à marcher dans une rue avec un magnifique sourire et à saluer les gens. Je suis certain que les gens viendront vous parler. Pour l'avoir fait, ça marche.

L'autre conseil que je vais vous donner, c'est de nommer les gens par leur nom. Je vais vous dire une chose que la majorité des gens ignorent. Savez-vous qu'elle est le mot que les gens aiment le plus entendre Eh bien ! C'est leur nom. Quand j'entends le mot « Sébastien » j'ai toujours l'impression qu'il s'agit un son magnifique. Je ne crois pas que je pourrais me tanner d'entendre ce magnifique son-là. Les gens aiment qu'on prononce leur nom puisque vous leur donnez de l'importance. Lorsque vous nommez la personne par son nom vous lui dit qu'elle est importante pour vous. En effet, vous avez pris le temps de mémoriser son nom.

Si vous avez de la difficulté à vous souvenir des noms, je vais vous enseigner une petite technique très efficace. Lorsque vous rencontrez une nouvelle personne. Commencez par vous présenter. Par la suite, la personne prendra le temps de vous dire son nom. Prenez le temps de répéter son nom à voix haute et d'identifier une liaison avec cette personne. Prenons par exemple que la personne se nomme Dominique et qu'il s'agit du même nom de votre frère. Vous pourriez dire ceci : « Dominique, c'est bien ça, c'est drôle vous avez

le même nom que mon frère. » Durant, la discussion, vous pouvez répéter une ou deux fois son nom. Puis, avant de quitter la conversation, vous pouvez simplement remercier la personne comme ceci : « Ça été un plaisir de vous connaître Dominique, à bientôt. ». Bref, vous avez répété son nom à plusieurs reprises et vous avez même fait une association d'image avec cette nouvelle personne. Si vous pratiquez cette technique, vous allez améliorer vos chances de retenir les noms de vos nouvelles connaissances. Pour améliorer vos chances, vous pouvez aussi inscrire son nom dans votre liste de contact après l'avoir rencontré.

Exercice : Écrire les lieux pour votre réseautage

Maintenant, je vais vous faire travailler un peu. Selon vous, quelle est le meilleur endroit pour rencontrer des personnes clés ? Je vais vous demander de les identifier. Comme vous l'avez remarqué, vous pouvez rencontrer des gens dans des formations, en pratique un sport ou un loisir. Vous pouvez rencontrer des personnes dans des 5 à 7, dans un restaurant, dans un café, dans un club ou dans un bar que vous fréquentez. Ceci peut être en faisant du bénévolat ou dans des activités à votre travail.

Essayez d'identifier un lieu qui vous permettra d'agrandir votre réseau. Prenez le temps d'en écrire un ou plusieurs. Par la suite, ça sera à vous de fréquenter ses lieux. Ceci est une étape essentielle pour vous attirer des personnes clés dans votre vie.

6. MENTOR

La dernière et sixième étape du système MOI est le mentor. Dans cette étape, vous aurez tous les éléments pour vous permettre de trouver un mentor pour vous aider à accomplir votre grand rêve.

Compréhension : L'histoire de Marie

Je vais maintenant vous parler de Marie. Marie, elle l'une des personnes les plus travaillante que je connais. Elle a compris très jeune, qu'elle devait travailler fort pour obtenir ce qu'elle veut. De plus, il s'agit d'une femme très efficace et elle fait toujours un travail remarquable. C'est ce qui l'a amené à avoir de succès rapidement dans son domaine. Toutefois, la situation financière de Marie a toujours resté très stable par la suite.

En fait, Marie a toujours eu de la difficulté à demander de l'aide et de faire confiance aux autres. C'est ce qui l'a amené à toujours travailler seule. Elle préfère faire le travail par elle-même plutôt que de déléguer ses tâches à quelqu'un d'autre. Elle préfère d'apprendre par ses propres erreurs plutôt que de demander conseils à quelqu'un.

Imaginez tout le temps qu'elle aurait pu gagner, si elle aurait su travailler avec d'autres personnes. Imaginez tout les connaissances qu'elle aurait pu acquérir si elle aurait eu le courage de demander conseil à des personnes clés.

Ce que je veux que vous réalisiez par cette histoire, c'est que vous ne devez pas négliger la puissance des autres. Certaines personnes peuvent vous transmettre leurs connaissances et vous faire avancer beaucoup plus rapidement que si vous faites tout par vous-même.

Principe : L'apprentissage personnalisé

Comprenez qu'il vous sera beaucoup plus profitable pour votre cheminement d'avoir un mentor qui vous transmet ses connaissances, sa philosophie, ses conseils. Prenez par exemple que vous avez le choix entre Tiger Wood et une super belle entraîneuse pour apprendre le golf. C'est sûr et certain que si vous êtes comme moi vous allez choisir la belle entraîneuse. Soyons réaliste. Imaginez que vous apprenez le golf avec nul autre que Tiger Wood. Je peux vous dire que vous allez apprendre à bien jouer assez rapidement. Vous allez avoir droit à ses meilleurs conseils. Vous serez comme une éponge. Vous essayerez de tout faire afin de l'impressionner et qu'il soit fier de vous. C'est ce qui va vous amener à mieux performer et à pouvoir profiter de son enseigne.

Lorsque vous commencez quelques choses de nouveau, vous êtes devant un chemin inconnu. C'est l'inconnu qui nous fait transparaître nos peurs. Vous vous demandez si vous avez le potentiel pour réussir. Vous vous demandez si ça vaut la peine de mettre du temps, de l'effort. Vous vous demandez si vous aller être capable de surmonter les obstacles qui vous attendent. Ça fait toujours peurs de sortir de sa zone de confort.

Maintenant, imaginez qu'une personne, qui a déjà accompli ce chemin avec succès, décide de vous tenir la main. Elle vous dit : « Inquiète-toi pas, nous allons parcourir ce chemin ensemble, tu n'auras qu'à me suivre ». Je peux vous dire que vos peurs vont diminuer énormément. Vous allez vous sentir en confiance puisque vous êtes avec une personne de confiance. Vous savez qu'il s'agit de la meilleure personne pour parcourir le chemin avec vous. Au fur à mesure que vous allez parcourir le chemin avec elle, votre confiance va augmenter. Éventuellement, vous ne ressentirez plus le besoin de parcourir le chemin avec elle. Vous serez indépendant et capable d'avancer à votre propre rythme. Avoir un mentor est selon moi le plus puissant des transferts de richesse.

Outil : La sélection d'un mentor

Maintenant, vous vous demandez peut-être comment vous pouvez vous trouver un mentor efficace? Je vais être honnête avec vous. Trouver la bonne personne, le bon mentor peut vous demander beaucoup de temps ou se faire rapidement. Pour ma part, ça ma pris un certain temps avec de me trouver mon premier mentor. La meilleure façon pour moi a été d'agrandir mon réseau de connaissances et de me lier d'amitié avec les gens que j'admire.

Prenons pour acquis que vous avez déjà un bon réseau de contact. Je vais vous montrer comment j'ai procédé pour trouver mon premier mentor.

La première fois que j'ai vu le propriétaire de mon appartement, j'ai eu le sentiment qu'il était pour m'aider dans ma vie. Avec le temps, j'ai appris à mieux le connaître et je me suis rendu compte qu'il avait plusieurs immeubles et entreprises. C'était une personne qui avait de la facilité à se faire apprécier par les gens puisqu'il était un excellent communicateur. Puis, un momentané, ça allait plus ou moins bien dans ma vie financièrement. Ce jour-là, je devais aller porter mes chèques à mon propriétaire. J'arrive chez lui et il me dit : « Bonjour Sébastien, comment vont les affaires ». Je lui répondis que ça pourrait aller bien. Puis, je décide de lui demander ceci : « Je sais que tu es beaucoup occupé, mais je voulais savoir si tu pourrais me donner quelques conseils pour faire plus d'argent ? ». Je me suis mis à observer son visage et il s'est mis à me sourire. Il ajouta ceci : « Bien sûr Sébastien, ça va me faire plaisir. Si tu veux, tu n'as qu'à venir me voir demain midi et on prendra le temps de discuter de tout ça. ». J'ai donc accepté son invitation. Ce qui était surprenant lors de ma rencontre, c'est que nous avons discuté pratiquement que de croissance personnelle. L'avantage d'avoir un mentor, c'est que vous croyez en lui. Ainsi, toutes les choses qu'il vous dira de faire, vous ferez tout votre possible pour les mettre en application.

Voici maintenant la procédure pour vous trouver un mentor. La première étape est identifiée les personnes que vous admirez leur réussite. Si vous n'avez personne que vous admirez, c'est peut-être le signe que vous devez agrandir votre réseau. La deuxième étape

est de placer ses personnes en ordre d'importance pour vous. La troisième étape est de demander à la première personne s'il lui serait possible de vous donner des conseils pour améliorer votre situation financière. Si la personne est trop occupée, vous n'avez qu'à entrer en communication avec la personne suivante de votre liste. La quatrième étape est d'organiser une rencontre avec cette personne. Bref, c'est aussi simple que ça. Toutefois, vous devez le faire.

Astuce : Le coaching

Une autre possibilité est d'engager un professionnel pour qu'il vous transfère ses connaissances. Il se pourrait que vous n'ayez aucune personne clé dans votre entourage ou que personne ne soit prêt à devenir votre mentor. Peut-être que vous avez un mentor mais vous aimeriez accélérer le processus. Il y a toujours une alternative, vous pouvez toujours faire appel à du coaching.

Il existe de nombreux coachs dans plusieurs domaines de compétences. Il y a des coachs de vie, en affaire, en vente, en croissance personnelle et dans d'autres disciplines. Toutefois, c'est à vous d'identifier si vous avez le budget pour investir en vous.

Exercice : Décrire votre mentor

Dans cet exercice, je vais vous demander de revivre votre rêve que vous avez identifié au départ. Je veux que vous preniez le temps de vous voir le réaliser. Pensez à votre satisfaction personnelle si vous pouviez le faire.

Selon vous, à quoi pourrait ressembler la personne idéale pour vous aider à réaliser ce rêve. Qu'elle serait sa personnalité, ses forces, ses qualités. Essayez de décrire la personne idéale pour vous. Prenez un moment pour y penser et de l'écrire dans votre cahier.

Par la suite, je vais vous demander de penser à toutes les personnes qui ont du succès dans votre entourage. Est-ce que c'est une personne dans votre famille ? Par exemple, un de vos oncles, votre tante, un cousin, une cousine ou sur le côté de votre belle famille. Ça pourrait être vos parents, votre frère ou votre sœur. Peut-être que vous avez un ami qui a beaucoup de succès. Vous pouvez même aller chercher votre patron que vous adorez. Ça pourrait être aussi votre comptable, votre avocat, votre médecin, votre dentiste, votre propriétaire ou même votre voisin. Essayez d'avoir en tête toutes les personnes que vous admirez.

Maintenant, je vais vous demander de sélectionner trois personnes qui vous semblent être les meilleurs coachs pour vous présentement. Une fois que vous les aurez en tête, prenez le temps de les inscrire dans votre cahier.

SYNTHÈSE

7. ACTION

Compréhension : L'histoire d'Alexandre

Laissez-moi vous parler d'Alexandre. Depuis, qu'il est tout jeune qu'il désire vivre la vie d'un millionnaire. Il aimerait pouvoir acheter tout ce qu'il désire quand il le veut. Il pourrait ainsi profiter de la vie et voyager à travers le monde. Il mangerait dans les meilleurs restaurants et dormirait dans les hôtels les plus luxueux. Une vie de rêve quoi !

Malgré ses bonnes intentions, il n'était toujours pas millionnaire. Pourtant, ça faisait plus de cinq ans qu'il lisait des livres sur le développement personnel. Il avait même consulté des thérapeutes pour l'aider à vaincre ses peurs. Il prenait le temps de méditer et visualiser ce qu'il voulait. Il avait aussi assisté à des conférences de motivations. Malgré tout ses efforts, il n'arrivait toujours pas à comprendre pourquoi il n'attirait pas le succès dans sa vie.

La seule chose qu'Alexandre n'avait pas encore fait depuis 5 ans, c'était de bâtir quelques choses. Il n'avait développé aucun projet. Certes, il réfléchissait, il travaillait sur lui-même mais il ne faisait rien de concret. Vous pouvez passer des heures et des heures à étudier le succès. Toutefois, c'est en passant à l'action que vous finirez par comprendre le véritable succès.

Principe : L'action

Une des grandes vérités entre une personne qui réussit et les autres, c'est qu'elle passe à l'action. Même si les autres lui disaient qu'elle perd son temps, qu'elle est irréaliste, elle continue. Elle pose une première brique et une autre jusqu'à temps qu'elle aille bâti

quelques choses de concret. Soyez un bâtisseur, soyez un créateur. C'est ce qui va vous permet d'enclencher tout le processus.

Outil : Le plan d'action

Le meilleur moyen pour vous amenez à passer à l'action, c'est de vous créez un plan d'action. Un plan qui détermine les tâches que vous devez faire pour réaliser votre objectif de départ. Une procédure qui vous motivera à entreprendre les choses essentielles. Grâce à ce plan, vous cesserez de toujours remettre les choses au lendemain. Pour monter le sommet d'une montagne, vous avez besoin d'une carte détaillée. Pour monter la montagne du succès, vous aurez besoin d'un plan d'action.

La première étape est d'identifier l'objectif à réaliser. Dans votre cas, c'est déjà fait.

La deuxième étape est de déterminer les tâches que vous devriez faire pour compléter l'objectif. Pour ma part, j'essaie le plus possible d'organiser mes tâches en ordre séquentielles. Il s'agit en quelque sorte de votre échancier pour réaliser votre objectif. Les gestionnaires utilisent beaucoup cet outil pour planifier leur projet. Ensuite, j'inscris à côté de chaque tâche le coût estimé pour réaliser la tâche. Par exemple, que mon objectif est d'apprendre à jouer Hotel California à la guitare. Ma première tâche sera de m'acheter une guitare usagée de 100 \$. Ma deuxième tâche sera de me trouver un professeur de guitare à 20\$ de l'heure. Ma troisième tâche sera de pratiquer durant les soirs. Ma dernière tâche sera que mon professeur valide ma performance à la guitare lorsque je joue Hotel California. En agissant ainsi, vous avancez pas à pas vers la réalisation de votre objectif. De plus, je vous recommande de barrer chaque tâche lorsque vous la complétez. Ceci vous procura une satisfaction personnelle et vous aurez l'impression d'avancer. D'ailleurs, lorsque toutes les tâches sont barrées, c'est que vous avez réalisé votre objectif. C'est aussi simple que ça.

La troisième étape est d'évaluer si vous avez le budget nécessaire. Il s'agit de calculer tous les coûts mentionnés pour chaque tâche. Une fois que vous connaissez l'investissement total pour entreprendre votre objectif, questionnez-vous si vous avez le budget. Dans le cas contraire, vous devrez rajouter soit une tâche pour trouver le financement ou essayer de réduire les coûts de certaines tâches.

La quatrième étape est de déterminer le ou les moments que vous allez entreprendre les tâches de votre plan d'action. Nous n'avons rien pour rien et nous disposons tout que de 24 heures par jour. Vous allez devoir déterminer vos priorités dans la vie et parfois ceci implique à faire des sacrifices. Peut-être que vous avez une émission préférée tous les mardis soir à 8pm. Cependant, il s'agit pour vous du seul soir que vous pouvez mettre du temps pour entreprendre votre objectif. Vous adorez cette émission, mais vous allez faire le sacrifice de ne plus l'écouter jusqu'à temps que vous l'ayez accompli. De plus, votre sacrifice aura un effet de motivation sur vous.

La cinquième étape est d'estimer un temps total pour la réalisation de votre objectif. Une fois que vous avez déterminé l'ordre des tâches nécessaires, il suffit d'estimer dans combien de temps, vous croyez être capable d'accomplir toutes les tâches affichées dans votre plan d'action.

La sixième étape est de vous donner une récompense. Imaginez que vous réalisez cet objectif qu'est ce que vous seriez prêt à vous donner. Par exemple, vous pourriez vous donner un cadeau d'une certaine valeur. Vous pourriez décider de vous payer un souper dans un bon restaurant ou même vous payez un voyage. Déterminez la valeur de cet objectif en vous donnant une récompense lorsqu'elle sera complétée. Cette récompense aura pour but de vous motiver à poursuivre votre objectif malgré les obstacles.

La dernière étape est très simple. C'est de commencer la première tâche. Je vous laisse deviner le reste.

Astuce : La recette

Pour réussir dans la vie, vous devez identifier votre propre recette. Pour l'identifier, vous y parviendrez par essai et erreur. Vous n'aurez pas le choix de l'essayer, de passer à l'action afin d'évaluer si la technique est rentable pour vous. Certaines personnes vous diront qu'il s'agit de la meilleure façon de procéder pour avoir du succès. Toutefois, est-ce que ceci s'applique à vous ? Est-ce que c'est la meilleure façon d'obtenir du succès pour vous ? Évidemment, chaque personne est différente et chaque personne détient sa propre combinaison vers le succès.

C'est à vous d'identifier, les meilleures pratiques, les meilleurs techniques qui fonctionnent pour vous. Par exemple, peut-être que vous apprenez plus rapidement en étudiant le matin que le soir. Peut-être que vous préférez faire des exercices de respiration que faire du yoga. Peut-être que vous préférez rencontrer des gens dans un 5 à 7 que dans une chambre de commerce. Bref, je crois que vous avez compris le principe.

Il vous sera beaucoup plus rentable d'expérimenter les recettes de ceux qui ont déjà du succès. Toutefois, comme je vous les mentionnez, il n'est pas nécessaire que ce soit la meilleure recette pour vous. C'est en l'essayant que vous le découvrirez. La meilleure façon d'agir, c'est de passer à l'action.

Exercice : Établir votre plan d'action

Maintenant que vous venez de prendre connaissances de comment bien planifier vos objectifs, je vais vous faire travailler une dernière fois. Nous allons travailler avec l'objectif à court terme que vous avez identifié au début.

Je vais vous demander de réaliser votre plan d'action pour cet objectif. Écrivez l'objectif à l'endroit désigné. Ensuite, écrivez la procédure des tâches que vous devez faire pour

compléter cet objectif. Une fois que vous connaissez vos tâches, estimez aussi le budget nécessaire pour accomplir votre objectif. Puis, quel sera votre horaire de semaine pour le réaliser. Peut-être que vous aurez besoin de sacrifice certain loisir. Ensuite, estimez la date limite de votre objectif. Enfin, il suffit d'identifier la récompense que vous aurez une fois l'objectif atteint. Voilà, c'est fini vous avez fait votre plan d'action. Il vous reste simplement à le mettre en exécution.

CONCLUSION

Permettez-moi de vous résumer le système MOI. Tout d'abord, il est important d'identifier sa direction dans la vie, de connaître sa mission. Par la suite, une fois que vous savez ce que vous désirez. Il s'agit de vous donner des objectifs. Ceci vous amènera éventuellement à faire face à plusieurs obstacles. Voilà pourquoi il est essentiel de neutraliser vos peurs en travaillant sur vous, votre individu. Ensuite, vous devrez améliorer vos compétences en favorisant de l'information pertinente. Puis, en élargissant votre réseau, votre organisation, vous devrez une meilleure personne. Enfin, en travaillant avec votre mentor vous finirez par devenir la personne que vous souhaitez devenir.

C'est ce qui résume, les 6 étapes du système MOI qui sont les suivantes : La mission, les objectifs, l'individu, l'information, l'organisation et le mentor.

Comme vous l'avez deviné. L'élément déclencheur du processus, la clé du système MOI, c'est de passer à l'action. Alors, voilà, vous avez tous les éléments en place. C'est maintenant à vous de jouer.

**Pour vous aidez à entreprendre votre réussite,
consultez mes articles sur mon Blog**

Conseil en Entrepreneuriat et Estime de soi
www.SebastienJasmin.com

PARTIE 1 : MOI INTÉRIEUR

1. MISSION

CONNAÎTRE VOS PASSIONS

- Vos intérêts
- Vos loisirs
- Vos activités

IDENTIFIER VOS RÊVES

- Richesse : votre carrière, vos projets d'affaire, vos investissements
- Amour : votre âme-sœur, votre famille, vos amis
- Santé : votre santé physique, mentale et spirituelle

2. OBJECTIF

ÉTABLIR VOS OBJECTIFS PAR NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

- Objectif à long terme (5 à 10 ans)
- Objectif à moyen terme (1 à 2 ans)
- Objectif à court terme (1 à 6 mois)

3. INDIVIDU

TRAVAILLER SUR VOUS-MÊME

- Respiration, relaxation, cohérence cardiaque
- Méditation, yoga,
- PNL, hypnose
- Consultation, thérapie
- Autres pratiques

APPRENDRE À MIEUX VOUS CONNÂITRE

- Vos croyances positives
- Vos croyances néfastes
- Vos peurs

PARTIE 2 : MOI EXTÉRIEUR

4. INFORMATION

CHOISIR LES MÉTHODES POUR ÉTUDIER UNE MATIÈRE

- livre, revue, Internet
- CD audio, DVD
- Personnes ressources

SÉLECTIONNER LES CHAMPS DE COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Être humain : psychologie, communication, relation humaine, intelligence
- Entreprise : leadership, gestion, affaire, investissement
- Amour : séduction, relation homme femme, sexualité, éducation parentale
- Santé : Nourriture, corps, conditionnement physique
- Activité : Sport, Art martiaux, plein air
- Art : Musique, peinture, dessin, théâtre, danse, magie, humour, art oratoire

5. ORGANISATION

IDENTIFIER LES LIEUX POUR AUGMENTER VOTRE RÉSEAUTAGE

- Cegep, Université
- École, cours, conférences, club et troupe spécialisée dans un domaine
- Entreprise, Organisme de bénévolat
- Soirée 5à7, Chambre de commerce, Sport, Gym, Toastmasters
- Café, restaurant, resto-bar, bistro, bar, bistro à cigar, bistro à whisky

AMÉLIORER SES RELATIONS HUMAINES

- Être souriant et positif, faire rire les autres
- S'intéresser aux autres, nommer les gens par leur nom

6. MENTOR

AVOIR DES PERSONNES CLÉES

- Un entrepreneur, un investisseur, un vendeur
- Un président, directeur ou consultant d'entreprise
- Un spécialiste dans son domaine

ANNEXE : CAHIER

PARTIE 1 : MOI INTÉRIEUR

1. MISSION

IDENTIFIEZ VOS RÊVES :

- _____
- _____
- _____

2. OBJECTIF

DÉTERMINEZ VOS OBEJECTIFS

OBJECTIF À LONG TERME: _____
À RÉALISER DANS: _____ mois

OBJECTIF À MOYEN TERME: _____
À RÉALISER DANS: _____ mois

OBJECTIF À COURT TERME: _____
À RÉALISER DANS: _____ mois

3. INDIVIDU

ÉCRIVEZ VOS PEURS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PARTIE 2 : MOI EXTÉRIEUR

4. INFORMATION

SÉLECTIONNEZ DES FORMATIONS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

5. ORGANISATION

ÉCRIVEZ LES LIEUX POUR VOTRE RÉSEAUTAGE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

6. MENTOR

DÉCRIVEZ VOTRE MENTOR

QUI SONT LES MEILLEURES PERSONNES PRÉSENTEMENT ?

- _____
- _____
- _____

SYNTHÈSE DU SYSTÈME MOI

ÉTABLISSEZ VOTRE PLAN D'ACTION

OBJECTIF : _____

TÂCHE PAR PRIORITÉ

- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$
- _____ coût : _____ \$

Coût total : _____ \$

ENGAGEMENT

Je m'engage à réaliser mon objectif avant le _____ en consacrant ____ heures par semaine. Ma récompense pour avoir accompli cet objectif sera _____.

Nom : _____ Signature : _____ Date : _____