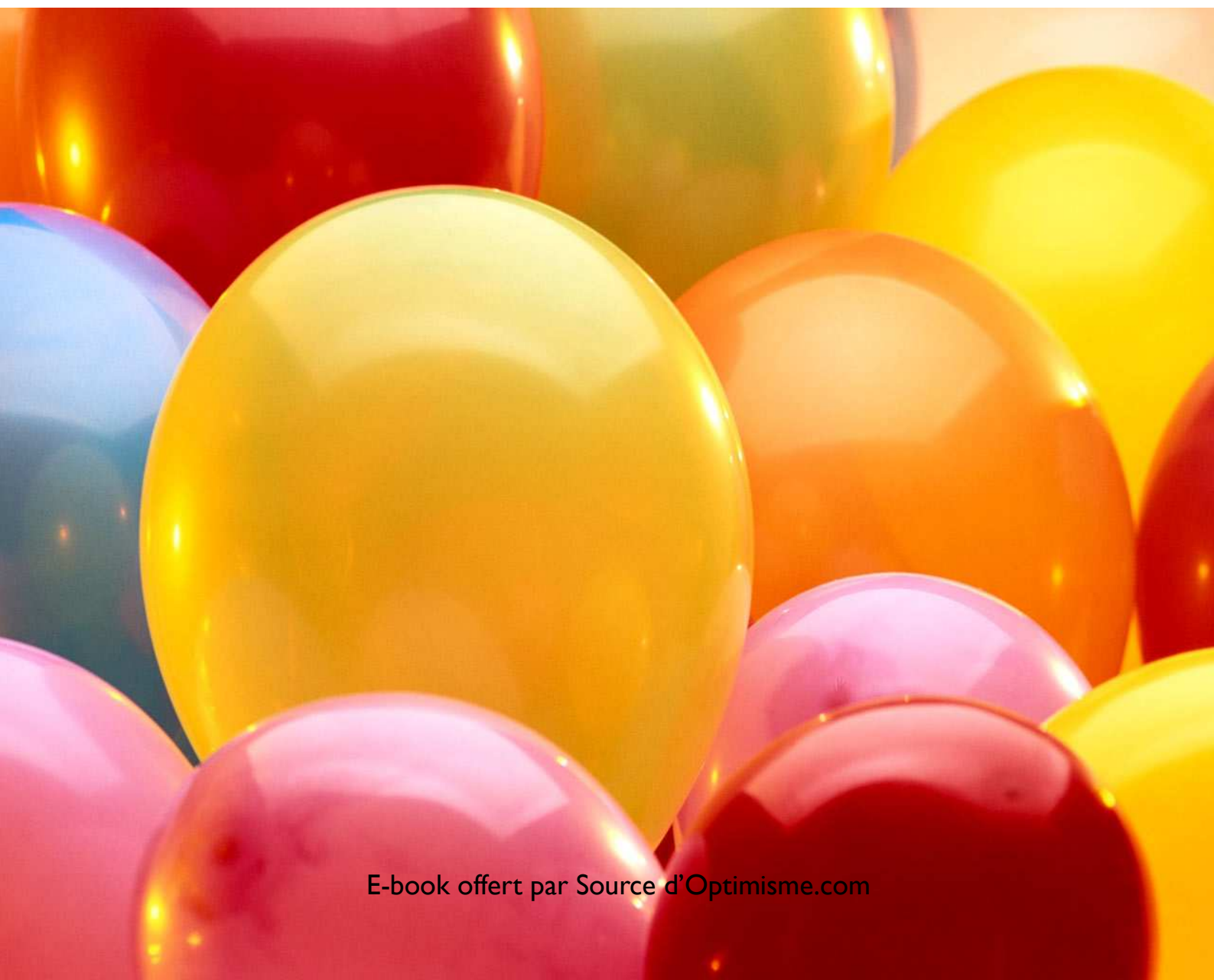


Gonfler sa motivation

C'est aussi simple que de gonfler un ballon

Michel POULAERT





Merci pour votre inscription à la newsletter de Source d'Optimisme !

Cet e-book a pour but de vous apporter des éléments de base qui vont pouvoir vous aider à créer ou entretenir votre motivation.

La motivation est une notion individuelle, complexe, souvent mal comprise et mal interprétée et cependant essentielle, voire vitale. Sans elle rien ne se passe. Sans elle, nous serions inertes, passifs, immobiles, sans vie... Illustrons cela : lorsque nous avons soif, « la soif », c'est ma motivation qui va nous pousser à passer à l'action. C'est cette motivation qui va nous pousser à aller se désaltérer, prendre un verre, le remplir d'eau pour finalement le porter à sa bouche et boire. Cela peut paraître simpliste comme exemple, cherchez y le principe de fonctionnement. La soif a été pour cet exemple le « motif de votre action ». Vous mettez en place diverses énergies et mouvements qui vont faire en sorte que la soif soit éteinte. C'est en commençant par comprendre des choses simples, devenus automatismes, que l'on peut arriver à mieux comprendre des processus plus complexes.

On peut dire que la motivation, c'est le « MOTIF QUI POUSSE A L'ACTION ». Sans elle, nous ne pouvons pas avancer, ni apprendre, ni progresser, ni comprendre, et ainsi de suite.

Tous les jours, nous effectuons des actions par automatisme et par habitude. Ces processus sont guidés par nos expériences répétées, nos valeurs et croyances acquises par toutes nos expériences et environnements passés.

Nous ne naissons pas avec nos jugements, croyances et valeurs. Nous les acquérons pro-

gressivement depuis de notre prime enfance, déjà même avant la naissance ! Le corps et le cerveau ont commencé à percevoir des émotions, des sons, des mouvements et à les enregistrer et cela continue toute notre vie durant. C'est cette constatation qui a inspiré mon adage : « nous ne naissons pas avec une prédisposition à l'échec. Nous pouvons tous réussir ! ». Nous avons en nous tous des potentiels pour réussir et être heureux !

Longtemps, les scientifiques ont cru que le cerveau, une fois mature, se caractérisait par la stabilité de ses connexions, jugées définitives. Pendant des années, ils pensaient que le cerveau s'arrêtait d'évoluer. Nous étions donc convaincus que si nous sommes tels que nous sommes, nos comportements, modes de pensées et perceptions étaient théoriquement chose quasi impossible à changer. Rien n'est plus faux, et c'est encourageant !

Les recherches en neuropsychologie les plus récentes démontrent que le cerveau est en perpétuelle formatage, modelage, segmentation. On appelle cela la « plasticité cérébrale » : il modifie l'organisation de ses réseaux neuronaux suite aux expériences et perceptions que nous vivons. Nous pouvons apprendre au cerveau à s'adapter.

Les expériences que vous vivez maintenant et demain modifient votre structure cérébrale de façon continue. C'est une merveilleuse constatation ! Cela signifie que vous pouvez à tout moment changer vos méthodes de pensées, d'actions et par conséquent, les résultats qui en découlent ! Vous pouvez vous « modeler » à la réussite et au changement ! Vous pouvez reconfigurer l'organisation neuronale qui vous limite ou qui vous bloque !

D'autres études récentes démontrent que la « perception de bonheur » est une affaire de génétique à hauteur de 50% de notre « niveau de bonheur ». Les psychologues ont montrés que les conditions de vie n'y jouent qu'un rôle limité : pour 10%. Cette constatation est donc extrêmement encourageante : il reste une part non négligeable (40% !) sur laquelle nous pouvons être maître de notre perception du bonheur ! Nous pouvons prendre notre bonheur en mains et ce n'est ni une affaire de « chance », ni d' « étoiles », ni de « destin » !

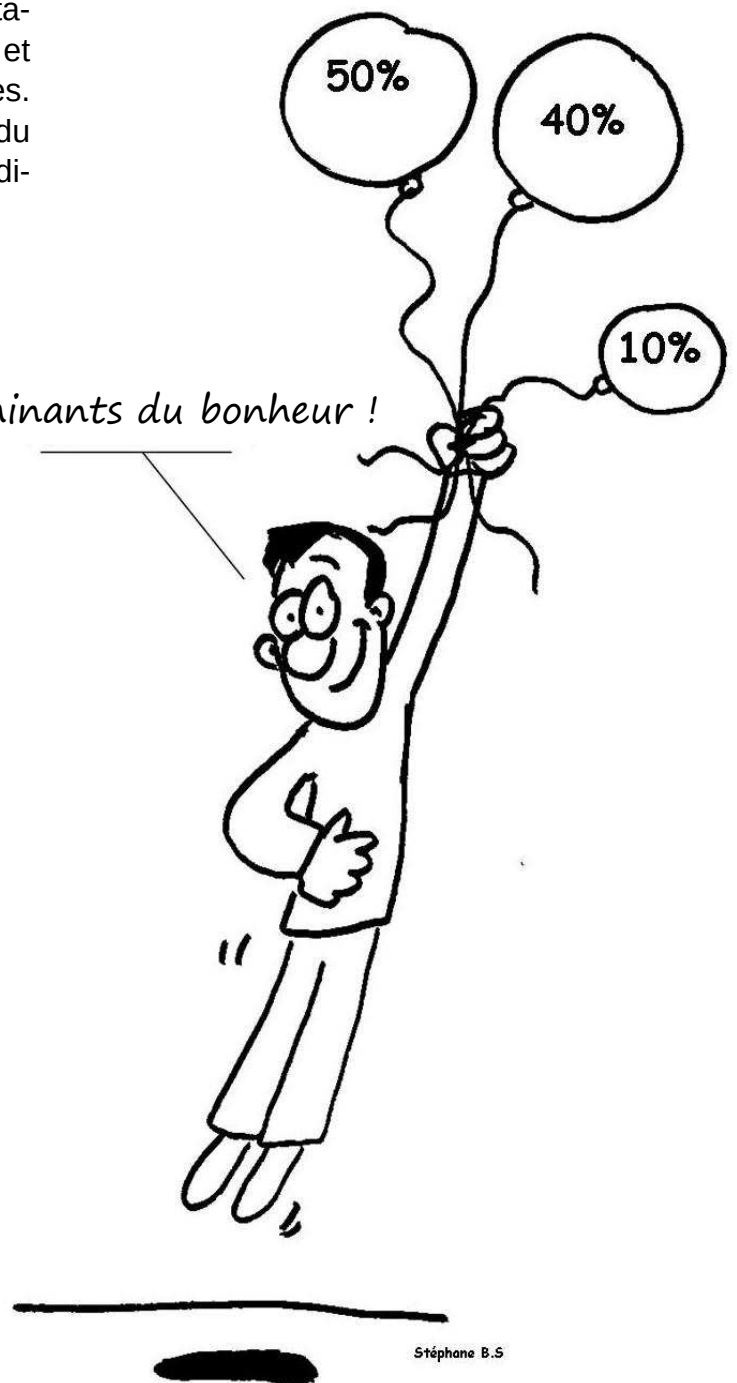
C'est donc force de ces diverses constatations, appuyé sur la psychologie cognitive et positive que vous pouvez changer les choses. Vous avez votre vie entre vos mains, ou du moins entre vos « neurones », si je puis le dire ainsi avec un peu d'humour !

« On découvre donc avec satisfaction qu'il reste une part notable sur laquelle nous pouvons agir et influencer : 40% de notre « bonheur » se cultive par travail sur soi ! **NOUS POUVONS CHANGER LES CHOSES !** C'est notre marge de manœuvre ! »

(Source : Cerveau & Psycho N°37 – pg 39 et 63)



3 déterminants du bonheur !



« La motivation vous sert de départ. L'habitude vous fait continuer. » (Jim Ruyn)

La neuropsychologie nous rapporte régulièrement de merveilleuses découvertes sur les processus et mécanismes de fonctionnement du cerveau qui guident les émotions, les perceptions et les comportements. Circuits neuronaux, hormones, systèmes de neurotransmissions, sérotonine, adrénaline, dopamine, etc., leurs rôles se clarifient dans le fonctionnement humain. De nouveaux courants de pensées en psychologies et de nouvelles théories se développent. La psychologie comportementaliste et cognitive, la psychologie positive, les thérapies brèves font leurs preuves. C'est extraordinaire, la vie des gens changent !



Les neurones envoient en permanence toutes les informations sous forme de messages électrochimiques qui créent des « voies neuronales ». Le cerveau fonctionne par neuro connections.

Lorsque nous vivons une nouvelle expérience, physique ou émotionnelle, ce fabuleux organe la mémorise et crée un nouveau « sentier neuronal » qui rend possible d'y avoir accès à chaque fois que cette expérience se renouvelle.

A force de répétitions, le cerveau élargit ce « sentier » lié à cette expérience qui devient un « chemin neuronal » et s'amplifie avec la fréquence de ces répétitions. A force, ce chemin neuronal devient une « voie neuronale » qui se traduit par des « habitudes » et « automatismes ». Un comportement répétitif cou-

plé par des émotions, devient une « habitude inconsciente ». C'est la force de la répétition : nous intégrons ce que nous apprenons. Cette constatation nous intéresse. Il est possible de créer de nouveaux automatismes féconds et positifs. En neuropsychologie, on appelle cela « plasticité cérébrale » : il est possible d'apprendre au cerveau à fonctionner différemment. Cela demande du temps et de la persévérance.

Si vous êtes convaincu que vous ne réussissez rien ou peu de choses dans votre vie, c'est probablement vrai tout simplement parce que vous en êtes persuadé. Cela influence votre comportement face aux événements qui vous touchent. Vous les vivez et continuerez à les vivre de façon négative tant que vous ne changez pas votre mode de pensée !

Si vous choisissez le bonheur, c'est ce que vous obtiendrez ! Tout est dans la façon de voir les choses et une question d'attitude. Nos croyances forment nos perceptions. Il est donc indispensable de connaître ces croyances qui vont dicter le cours de notre vie.

**OSEZ SORTIR,
quitte à vous mettre en "danger" !**



« Les aptitudes sont ce que vous pouvez faire. La motivation détermine ce que vous faites.
Votre attitude détermine votre degré de réussite. » (Lou Holtz)



Pourquoi des gens ont « toujours de la chance » alors que d'autres échouent ?

Ce n'est pas une question d'étoiles ni de destin. La « chance », ça se provoque, ça se travaille. Ceux qui ont « toujours de la chance » ont cette capacité de créer des environnements favorables et accueillent les opportunités ! La plupart des choses qui nous arrivent sont le résultat de nos croyances, prises de décisions, actions et de persévérance !

Lorsque vous avez accompli quelque chose avec satisfaction, qu'est ce qui vous a propulsé à le faire ? Votre « intellect », votre tête ou des choses qui venaient de l'intérieur... votre cœur ? N'avez-vous pas remarqué que vous réussissez mieux les choses qui vous « portent à cœur » et vous font « vibrer » émotionnellement que celles que vous avez faites par intellectualisation, les choses que vous saviez devoir faire, sans y avoir mis l'émotion indispensable pour faire la différence ?

L'émotion ou la raison : qui est le moteur ?

Quand vous avez le sentiment d'avoir échoué quelque chose, vous vous posez probablement la question « comment j'ai pu... » ou « qu'est ce qui a pu... ».

Tout ce que vous avez vécu avec passion, du « fond du cœur » vous l'avez fait et vécu pleinement et les résultats étaient à la hauteur de votre réelle motivation.

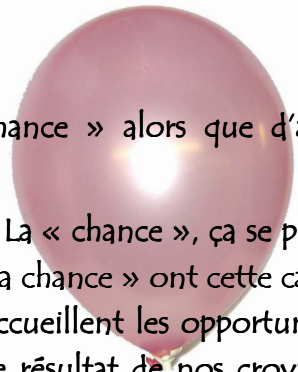
Pour utiliser une image symbolique, le « cœur » pousse à l'action et la « tête » nous freine. Qu'est ce que cela vous évoque ?

Si le cœur est le siège de la « passion et des émotions », la tête est le centre de la « raison ». L'art de l'action réussie consiste à trouver un juste milieu entre les deux.

Souvenez-vous : vos craintes viennent de votre intellect, parce que vous analysez, comparez, assimilez, synchronisez un événement à un autre issu du passé ou de ce qu'on vous a dit de croire.

Quand vous voulez faire quelque chose, vous atteindrez de meilleurs résultats lorsque vous le ferez avec passion !

A quoi ressemblent vos prises de décision lorsque vous êtes dans un « état amoureux » ?



Retenez un principe fondamental : les changements ne s'opèrent pas intellectuellement, mais émotionnellement. Si vous ne vivez pas un objectif avec passion, vous n'atteindrez pas le même résultat !

Soyez convaincu que l'échec n'existe pas. Ce sont des « résultats ». Votre mode de pensée conduit votre mode d'actions.

Avant de concrétiser l'invention de l'ampoule électrique, Edison avait essayé 9999 échecs ! Quelqu'un lui demanda alors ironiquement : « Envisagez-vous un dix millième échec ? » sur quoi il répondit : « Je n'ai jamais échoué, j'ai seulement découvert 9999 raisons de ne pas inventer l'ampoule électrique ! ».

Croire en l'échec, se concentrer dessus et sur les problèmes contribuent à l'auto sabotage de votre vie. A l'inverse, savoir que c'est possible stimule la créativité et vos actions.



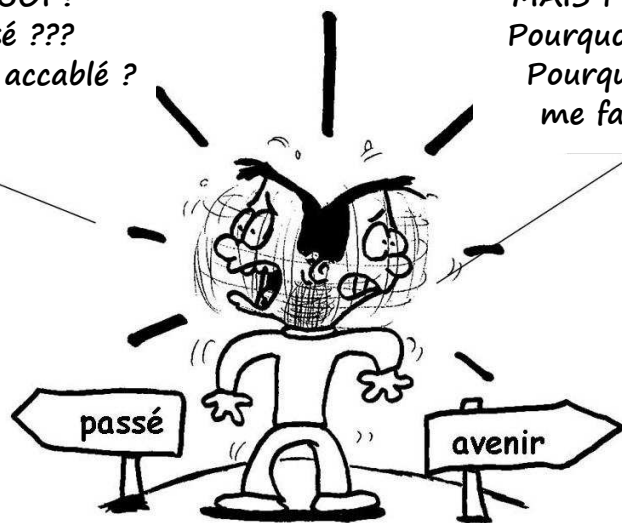
Michael Jordan a loupé plus de 9000 tirs dans sa carrière, perdu plus de 300 parties, et manqué 26 fois un panier décisif pour son équipe alors qu'elle lui faisait confiance. Mais il n'a pas abandonné, il a continué à travailler. C'est ce qui a fait son succès. L'attitude face à l'échec fait toute la différence !

Changer votre attitude change vos état internes !

MAIS POURQUOI ?
Pourquoi Passé ???
Pourquoi m'as-tu accablé ?

MAIS POURQUOI ?
Pourquoi Avenir ???
Pourquoi veux-tu
me faire peur ?

Ce qui nous fait « bouger », ce ne sont pas tellement nos ressources, mais notre créativité face au situations. Ce n'est pas une question de talent, mais principalement de motivation ! Le « motif qui pousse à l'action » !



« Les passions sont les vents qui enflent les voiles du navire ; elles le submergent quelquefois, mais sans elles il ne pourrait voguer. » (Voltaire)

Nous tirons tous des leçons de nos erreurs et de celles des autres. Quels moments ont été les plus grandes leçons de votre vie et vous ont fait « grandir » ?

C'est souvent dans l'épreuve que nous tirons nos plus grandes leçons de vie...

Tant que vous vous laisserez influencer par des éléments externes qui ne dépendent pas de vous, vous serez « synchronisé » à ces influences dites « externes ». Si elles sont négatives, vous le serez, si elles sont positives vous le serez aussi, mais vous n'êtes pas maître de vos sentiments. Vous êtes alors dans une position de « spectateur », vous attendez des autres et des événements qui vous entourent créent votre bonheur. On peut apprendre à changer ces perceptions !

Votre **LANGAGE** détermine les **QUESTIONS** que vous vous posez et déterminent à leur tour votre **VISION** qui détermine ce que vous **RESSENTEZ** qui détermine votre **VIE** et votre niveau de bonheur !

Que tenteriez-vous si vous étiez convaincu que c'est possible ?

Aussi étrange que cela puisse raisonner en vous, quoi qu'il vous arrive, vous êtes le seul responsable de ce que vous **ressentez**.

Vous pouvez décider de ressentir les choses différemment !



Ne restez pas à la merci des événements, devenez « acteur » de votre vie et décidez aujourd'hui de devenir maître de vos émotions ! Êtes-vous l'« objet » de votre vie ou le « sujet », vous subissez ou donnez un sens constructif à ce qui vous arrive ? C'est là où réside toute la différence. Les mots que vous utilisez ont toute leur importance et ont un impact non négligeable sur la vision que vous vous faites des événements de la vie.



« Evidemment, nous devons prendre le monde tel qu'il est, car s'il n'est pas en notre pouvoir de le changer à notre gré, nous pouvons y vivre en le regardant sous un angle différent, en changeant d'attitude envers lui. » (Swâmi Râmdâs)

« Le plus important pour le bonheur, ce n'est pas la réalité, mais ce qu'on perçoit de la réalité. »

(Source : Psycho au quotidien N°1 – pg 11)

L'entraînement mon p'tit, l'entraînement...



Stéphane B.S.

« La pensée positive c'est la base de toutes les techniques du développement personnel. Ce n'est pas une méthode en soi, mais une « attitude qui repose sur le principe selon lequel tout individu possède un riche potentiel qu'il doit apprendre à utiliser et à développer. Et ce, en combattant la tendance à la dévalorisation de soi, l'anxiété, au pessimisme, et en s'entraînant méthodiquement à se mobiliser en vue d'objectifs clairs et précis, à percevoir le futur avec confiance et visualiser de façon créatrice les résultats espérés. »

(Source : *Le Développement Personnel* – Michel Lacroix, Flammarion, 2004)

« L'optimisme influe sur le fonctionnement neuroendocrinien et sur la production de cortisol, l'hormone sécrétée en réponse au stress. Les optimistes sécrètent moins de cortisol que « les autres ».

(Source : *Cerveau & Psycho* N°37 – pg 53)

Si vous voulez changer votre vie, il est indispensable d'élever ses valeurs, ne vous contentez pas du minimum ou d'intentions. Si vous voulez changer, vous devez commencer par changer le mot « je devrais » par « je dois ».

Recherchez l'**EXCELLENCE** !

Les choses sur lesquelles vous vous concentrez influe sur vos ressentis ! Concentrez-vous sur les choses qui édifient et construisent ! En ressasant un événement, vous le revivez, encore et encore qu'il soit positif ou négatif ! Faites-en votre avantage !

« C'est l'esprit qui fait le bien ou le mal, le malheur ou le bonheur, la richesse ou la pauvreté. » (Edmund Spencer)

Une voiture est étudiée avec une « sécurité active et passive » afin de protéger les occupants en cas de chocs. Est-ce que ces éléments de sécurité veulent dire que vous allez avoir à coup sûr un accident ?

Nous savons tous que *cela peut* nous arriver. Cependant, en règle générale, nous prenons la voiture *avec la conviction que nous allons arriver à bon port*. L'inverse vous gâcherait le voyage.

La vie, ressemble à cette image : l'anticipation, la prudence, la sagesse, la connaissance et la conscience que les choses « peuvent mal tourner » ne veut pas dire que « ça va mal tourner ». Combien de fois ne vous-êtes-vous pas fait de mauvais sang pour quelque chose qui, au final, s'est très bien passé ? Combien de fois ne vous faites-vous pas « votre film » ? S'attendre à un résultat négatif est une chose, mais ne visualiser que cette option et considérer son contraire comme un cadeau est une erreur de pensée et un gaspillage d'énergie.

Souvenez-vous aussi quel état d'esprit cela a généré en vous et comment vous vous sentez dans les deux cas et faites-en votre force.

« Le serpent qui ne peut changer de peau, meurt. Il en va de même des esprits que l'on empêche de changer d'opinion : ils cessent d'être esprit. » (Friedrich Nietzsche)

L'HUMOUR, C'EST IMPORTANT ! Oui, j'ai un couteau dans
la chaussure ! Haha !
Mais dans la vie, il y a les blessures !
Et la vie, c'est le pied ! Hahaha !



Stéphane B.S

« La personnalité d'un individu conditionne non seulement la vision qu'il a du monde qui l'entoure, mais aussi et surtout sa façon de penser et de réagir face à son environnement (ce qu'on appelle 'schéma de fonctionnement') »

(Source : Psycho au quotidien N°1 – pg 14)

« Les choses ne changent pas, c'est nous qui changeons. » (Henry Thoreau)

S'ils l'ont fait, vous le pouvez aussi ! Inspirez-vous des histoires de gagners.

Abraham Lincoln est probable-



ment l'un des meilleurs exemples de persévérance que l'on puisse trouver. Si vous désirez connaître quelqu'un qui ne lâchait pas, ne cherchez pas plus loin.

Né dans la pauvreté, Lincoln a dû supporter la défaite toute sa vie.

Il a perdu huit fois les élections, a fait deux

faillites d'affaires et a souffert d'une dépression nerveuse.

Il aurait pu abandonner plusieurs fois, il aurait pu se trouver suffisamment de raisons pour justifier un abandon ou maudire le sort ou Dieu, mais il ne l'a pas fait. Et parce qu'il n'a jamais abandonné, il est devenu l'un des plus grands présidents des Etats-Unis.

Lincoln avait une attitude de champion et il l'est, à force, devenu. Un champion n'abandonne jamais. Voici un aperçu du chemin parcouru par Lincoln avant d'arriver à la Maison Blanche :

1816 Les Lincoln sont chassés de leur maison. Abraham doit travailler pour subvenir aux besoins de la famille.

1818 Mort de sa mère.

1831 Première faillite.

1832 Se présente aux élections législatives ; est battu.

1832 Perd aussi son emploi ; veut faire son droit mais est refusé au concours d'admission.

1833 Emprunte de l'argent à un ami pour lancer une affaire et fait faillite avant la fin de l'an-

née. Il passera 17 ans de sa vie à rembourser cette dette.

1834 Se présente à nouveau aux élections législatives ; est élu.

1835 Projet de mariage ; mort de sa fiancée.

1836 Grave dépression nerveuse ; reste six mois au lit.

1838 Se porte candidat à la Présidence de la Chambre des Représentants de l'Illinois ; est battu.

1846 Se présente encore au Congrès ; est élu ; se rend à Washington où il fait du bon travail.

1848 Sollicite un deuxième mandat au Congrès ; n'est pas réélu.

1849 Postule l'emploi d'agent des terres de son Etat natal ; ne l'obtient pas.

1854 Se présente au Sénat des Etats-Unis ; est battu.

1856 Pose sa candidature pour la vice présidence lors de la convention nationale du parti ; obtient moins de cent votes.

1858 Se présente encore au Sénat ; est encore battu.

1860 Est élu Président des Etats-Unis.

La piste était glissante et la course éreintante. En cours de route mon pied a glissé et j'ai perdu l'équilibre, mais je me suis redressé et je me suis dit : « c'est un faux pas et non une chute ».

Peut-être que cette histoire vous aidera à réaliser que nous pouvons tous être maîtres de notre destin.

Il existe beaucoup d' Abraham Lincoln parmi nous, peut-être l'êtes-vous sans le savoir...

« Gardez toujours à l'esprit que votre propre décision de réussir est plus importante que n'importe quoi d'autre. » (Abraham Lincoln)

Julio Iglesias a vécu une expérience qui peut servir d'exemple sur lequel nous pouvons nous inspirer. Saviez-vous qu'il n'était pas destiné à devenir chanteur et qu'il a choisi à l'époque de se battre pour arriver à ce qu'il est aujourd'hui ?

Dans sa jeunesse, il n'avait jamais envisagé de devenir chanteur. D'ailleurs, il chantait si mal que la chorale de son lycée ne l'avait pas accepté. Non, pour lui il était clair qu'il allait devenir footballeur professionnel. D'ailleurs il jouait si bien qu'il était gardien de but au Real de Madrid, rien que ça ! Si le football ne lui réussissait pas, il aurait alors aimé devenir avocat.

Mais que s'est-il donc passé dans sa vie pour qu'il devienne ce crooner romantique que nous connaissons ?

Dans une nuit de septembre 1962, alors âgé de vingt ans, qu'il lui arrive un grave accident de voiture qui le paralysera pendant un an et demi. Les médecins lui annoncèrent qu'il ne pourrait plus jamais marcher. Tous ses rêves s'effondrèrent : il ne pourrait plus jamais jouer au foot ni devenir avocat.

Alors qu'il était à l'hôpital depuis un an, une infirmière lui fit cadeau d'une guitare. Pour tuer

le temps il apprit à en jouer. Au fur et à mesure, il développa un nouveau talent, jour après jour. En 1969 il enregistre sa première chanson et participe en 1970 au Concours Eurovision de la chanson où il arrive 4ième avec la chanson Gwendolyne.



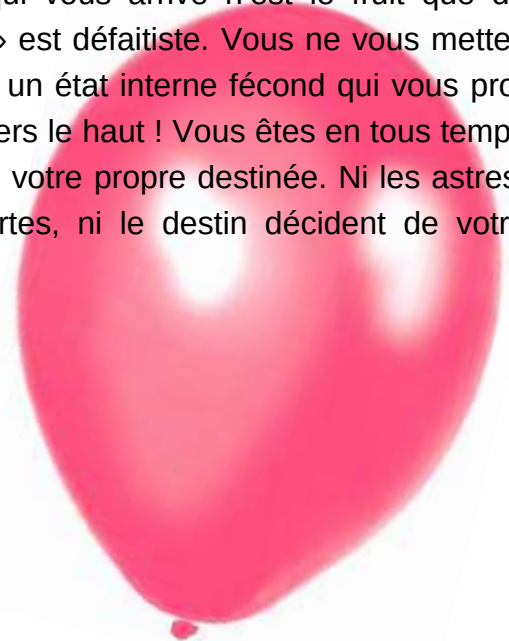
Que penser d'un garçon qui était censé mourir ou rester paralysé à vie ?

Pourquoi vous raconter son histoire qui l'a mené au succès ?

Parce que cette histoire aussi peut vous servir de source d'inspiration et vous motiver parce que ce qu'il a fait pour réussir est le fruit d'un processus applicable à vous !

Peut-être arriverez-vous à déployer les mêmes ressources et états d'esprit qui vous mèneront à votre réussite.

Puisque que vous êtes l'acteur de votre vie, ne laissez pas votre sort entre les mains d'un « destin » incertain. Vous contenter de penser que ce qui vous arrive n'est le fruit que du « destin » est défaitiste. Vous ne vous mettez pas dans un état interne fécond qui vous propulsera vers le haut ! Vous êtes en tous temps maître de votre propre destinée. Ni les astres, ni les cartes, ni le destin décident de votre sort.



Bill Cullen travaillait tard ce soir-là.

Son patron surgit brusquement:

- « Ma secrétaire n'est pas là? »
- « Non, Monsieur, elle est partie, il est déjà 19 heures! Est-ce que je peux faire quelque chose pour vous? »
- « Mon pauvre gars ça m'étonnerait que tu puisse m'aider. Je voulais lui dicter un courrier urgent! »
- « Je peux vous prendre en sténo, puis vous taper la lettre. »
- « Toi? Tu connais la sténo? Et la dactylo?

Mais tu es bien un de mes vendeurs, non? »

- « Oui. Mais vous m'avez payé 25% des cours que j'ai suivis, alors je vous dois bien cela. »
- « OK. »

Bill voyait bien que son patron ne le croyait qu'à moitié.

Il le prit en sténo, puis tapa la lettre, sans une faute de frappe.

Son patron regardait par-dessus son épaule.

- « Extraordinaire! Je n'en crois pas mes yeux. C'est parfait! Bravo mon gars, pas une seule faute ! »

Il prit son magnifique stylo Mont Blanc, apposa sa signature, et Bill ajouta, tout en mettant la lettre dans l'enveloppe qu'il venait de taper:

- « Je vois que c'est un courrier urgent. Si vous voulez, comme c'est presque sur mon chemin, je le dépose dans la boîte aux lettres de votre correspondant et il la lira demain dès la première heure. »
- « Ce serait génial. Jeune homme je veux vous voir à mon bureau demain à la première heure. »

Le lendemain, il fut nommé assistant personnel du patron à mi-temps. En un an il devint assistant à temps plein. Il apprit tout de son patron et devint un jour patron à son tour.

Issu d'une famille pauvre, né en 1942 dans une étable (c'était à cette époque considéré comme un signe de bonne fortune en Irlande) il a commencé à vendre des pommes dans les rues de Dublin.

Tout disait qu'il était voué à rester ce vendeur des pommes toute sa vie : son environnement social défavorable, né en temps de guerre, il a arrêté l'école à l'âge de 13 ans, il n'avait pas un sou, à priori rien ne faisait croire qu'il aurait un talent d'entrepreneur,... Mais il était capable de créer des opportunités, il savait faire preuve de gratitude (comme le prouve cette histoire), de courage, il a appris les valeurs du travail et croyait en lui, il croyait en ses rêves et avait les bonnes motivations qui ont développé en lui suffisamment de créativité pour arriver à ses objectifs. Jamais on aurait pu croire qu'il allait propulser la marque Ford aux sommets pour ensuite devenir le propriétaire de la franchise Renault en Irlande qui était dans un gouffre dont personne n'aurait osé parier qu'il allait réussir à relancer la marque. Le Président Chirac le nomme Chevalier de la Légion d'Honneur en 2006 pour les services rendus à la marque au losange. Il est aujourd'hui millionnaire. Son attitude et sa capacité à accueillir les opportunités ont fait de lui un des hommes les plus riches d'Irlande.

Son autobiographie est un best-seller mondial. Son parcours inspire des centaines de milliers de personnes dans le monde.

Inspiré de "Golden Apples", Bill Cullen, ed.Hodder, 2005

Thomas Edison fut touché par un incendie en décembre 1914. Son laboratoire disparu en cendres. Les dommages s'élevaient à plus de deux millions de dollars, mais la police d'assurance garantissait seulement 238.000 dollars, car les bâtiments étaient en béton et, en théorie, ignifuges. Une grande partie du travail de toute sa vie s'envola en fumée ce jour-là.

Au plus fort de l'incendie, le fils de 24 ans d'Edison, Charles, chercha frénétiquement son père parmi les débris et la fumée. Il finit par le trouver, observant calmement la scène, son visage illuminé par les flammes, ses cheveux blancs au vent.



- « J'eue mal de le voir ainsi, raconta Charles plus tard. Il avait 67 ans – un âge respectable – et voyant tout son travail disparaître. Lorsqu'il me vit, il cria :

- « Charles, où est ta mère ? » Je lui répondis que je ne savais pas.

Alors il me dit :

- « Trouve-la et amène-la ici, elle ne verra plus jamais une chose pareille. »

Le lendemain matin, Edison regarda les décombres et dit

- « Le désastre apporte une chose précieuse. Toutes nos erreurs sont effacées. Je remercie Dieu de pouvoir recommencer à zéro. »

Trois semaines après l'incendie, Edison réussit à présenter au monde sa nouvelle invention : le phonographe.

Nous vivons dans une société fixée sur des modes « échecs » et « problèmes », les expériences négatives, les malheurs, les manquements, la surconsommation en nous persuadant que nous avons besoin de consommer pour être heureux,... A force de l'entendre, cet-

te orientation touche nos perceptions et il nous semble que le monde est bien sombre, que rien ne va, que la réussite n'est réservée

qu'à une poignée de quelques « chanceux ». Que cela n'arrive qu'aux « autres » et que ce n'est réservé qu'à ceux qui en ont les moyens... A force de le penser, de l'entendre nous l'intégrons et nous étonnons que nous ne voyions aucune issue positive et on trouve toutes sortes de raisons qui vont nous convaincre que le succès est

réservé à d'autres, que c'est « facile à dire »,... Nous savons tous ce que nous pouvons dire, il est tellement facile de s'en convaincre.

La « chance » n'est qu'un très faible facteur de réussite. Tout réside dans notre attitude face aux événements et nos actions qui en résultent. Savons-nous accueillir les « chances » qui se présentent à nous ? Qu'en faisons-nous ? Combien en laissons-nous passer tout en se plaignant qu'elle ne vient jamais frapper à notre porte ? Combien de « chances » avez-vous laissez filer parce qu'elle ne correspondait pas à ce que vous vous attendiez de la chance...

Il existe des milliers d'exemples de gens inspirants qui stimulent l'espérance, la foi en nos rêves et en nous, le positivisme, l'optimisme et le changement d'attitude face à ce qu'on appelle « les problèmes ».

Des histoires comme celles-ci, vous pouvez en trouver par centaines, elles existent ! Cherchez-les, abreuvez-vous de ces expériences inspirantes ! Ne vous contentez pas de penser qu'ils ont eu de la chance. Avant d'en arriver là, ils ont eux aussi essuyé des échecs. Analysez leurs motivations, leurs modes de pensées, comment ont-ils utilisé les épreuves pour aller vers la réussite. Si eux ont réussi, alors, dites-vous que vous le pouvez aussi !

Qu'est ce qui fait que ceux qui ont du succès, semblent réussir tout ce qu'ils entreprennent ?

Qu'est ce qu'ils ont en commun ?

Que font-ils pour « y arriver » ?

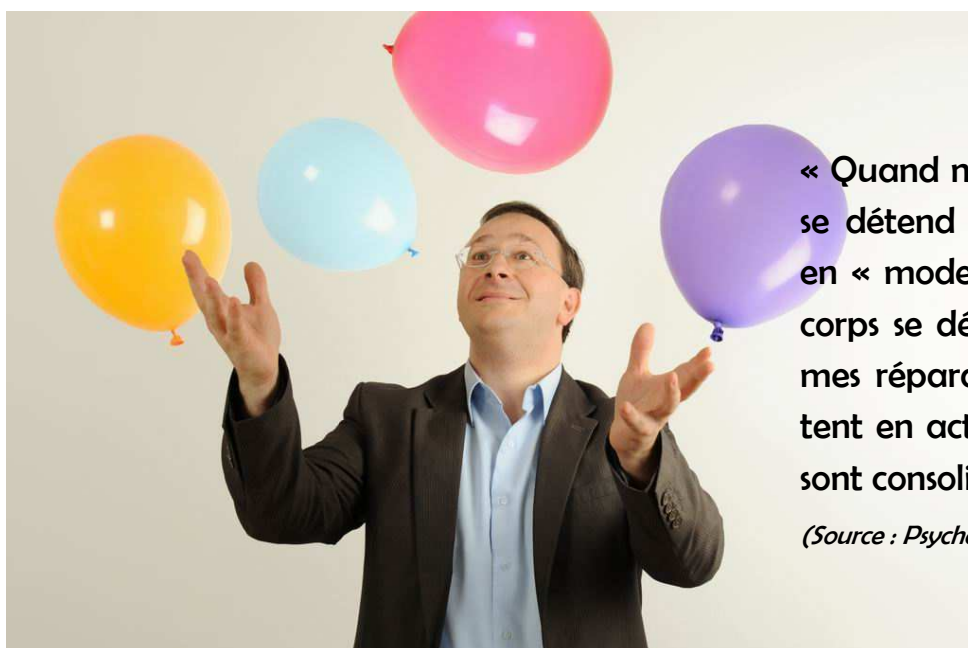
Les gagnants contrôlent la façon dont ils mettent en place leurs actions, dans un ordre bien particulier, combiné avec d'autres actions. Soyez rassuré, ces gens connaissent eux aussi l'échec, ne faisons pas l'erreur de penser que tout leur réussit. Personne ne réussit tout le temps. En revanche, ils semblent arriver à surmonter découragements et obstacles et essayent encore et encore. Ils ont tellement foi en leur « vision », leur « idée », qu'ils misent tout pour y arriver. Bien entendu, il y a plusieurs facteurs qui contribuent à la réussite. Il n'y a pas de recette type, mais ils ont compris que c'est un processus. Ils sont capables d'accueillir les opportunités.

Les « gagnants » ont des traits spécifiques qui les font réussir. L'un d'eux, parmi les autres, c'est la passion. Souvenez-vous de l'état interne « amoureux », l'état d'esprit qui nous donne des ailes : on est capable de tout, on est plus créatifs, on ose beaucoup plus, on fait des choses incroyables lorsque l'on se sent amoureux !

Il existe toujours plusieurs voies, plusieurs solutions jusqu'à arriver au résultat attendu, le savoir et le croire, c'est déjà un avantage : vous allez chercher pour trouver !

Ce qui est possible pour d'autres, l'est aussi pour vous ! On ne parle pas de d'avoir les mêmes résultats, mais de savoir comment ils ont fait ! Et vous le pouvez vous aussi !

« Personne n'est voué à l'échec, la réussite et le bonheur sont des attitudes accessibles à tous »



« Quand nous pensons positif, le cerveau se détend et gère l'émotion en passant en « mode détente ». Conséquences : le corps se détend à son tour, les mécanismes réparateurs de l'organisme se mettent en action, les défenses immunitaires sont consolidées. »

(Source : Psychologies magazine N°273 – pg 137)

« Un athlète ne peut arriver en compétition très motivé s'il n'a jamais été mis à l'épreuve. » (Sénèque)

Astuces

Il est possible de changer instantanément ses états internes (ou d'esprit), aussi facilement que de gonfler un ballon ! Lorsque vous sentez la motivation baisser, votre enthousiasme s'éteindre ou tout simplement lorsque vous vous sentez mal, occupez votre esprit par d'autres pensées qui vont vous tirer vers le haut ! C'est assez simple ! Ne sous estimez pas la puissance de la pensée : le cerveau réagit instantanément ! Pas convaincu ? Pensez un instant intensément à un excellent souvenir. Fermez les yeux si nécessaire pour revivre cet instant autant que possible. Souvenez-vous du contexte, qui était avec vous, dans quel décor, reconnaissez-vous une ou des odeurs, ses sensations, des sons ? Vous constaterez que vos émotions vous aideront à revivre cet événement. Votre cœur battra peut-être plus vite, que vous sourirez, que vous transpirez : qu'une situation soit vécue ou évoquée, le cerveau ne fait aucune différence, il le vit et produit les informations neuronales au corps qui s'adapte. Pensez par exemple aux fantasmes érotiques que vous pourriez avoir : la personne qui vous fait rêver n'est pas physiquement devant vous, mais le cerveau met en place tout un « préparatif » qui stimule votre corps, comme si vous le viviez...

Alors que pouvez-vous faire ?

- Faites une liste de tous vos petits succès, aussi familiers et ordinaires puissent-ils paraître. Une réussite, une victoire, n'importe quoi, commencez par exemple par des choses simples : vous savez parler, marcher, écrire, conduire, vous avez un ou plusieurs diplômes, et continuez ainsi crescendo vers des réussites de plus en plus complexes. Ne banalisez et ne sous estimez pas vos réussites !
- Vous l'avez oublié, mais avant d'arriver à maîtriser toute ce que vous savez faire, vous avez galéré ! Vous avez dû persévérer et essayer encore et encore. Il n'y a pas de limite quantitatives : inscrivez tout ce qui vous passe par la tête !
- Notez tous les moments de votre vie où vous vous êtes forgé de nouvelles expériences de vie. Ce n'était peut-être pas facile à ces moments là, mais vous les avez surmontés et vous avez progressé dans l'école de votre vie. Ce sont les épreuves qui nous ont fait progresser ou aidé à changer !
- Occupez votre esprit par autre chose que vous même et ce qui vous préoccupe. Non, ce n'est pas du déni, parce que vous y reviendrez plus tard, seulement au moment où vous serez dans un « état interne » plus fécond, cela vous aidera à appréhender ce problème différemment et de façon plus créative ! Juste lâcher prise, le temps de se rafraichir l'esprit.
- Vous pourriez par exemple vous occuper d'autres personnes, du jardin, pratiquer un hobby et videz-vous la tête ! Avez-vous remarqué que c'est quand vous ne concentrez plus sur la chose que vous aviez oublié que ça vous revient ? C'est le même principe cognitif : donner au cerveau autre chose à faire, stimuler d'autres régions cérébrales. Faites autre chose que penser à vous ou à votre « problème », le temps de recharger vos batteries.
- Osez vous lancer dans de nouveaux projets ! Les projets, les plans, les idées stimulent la motivation. Quand est-ce la dernière fois que vous avez fait quelque chose pour la première fois ? Souvenez-vous de toutes vos « premières fois » et des états et émotions dans lesquels vous étiez : n'était-ce pas énergisant ? Reproduisez ce que vous connaissez déjà inconsciemment ou ce que d'autres savent faire. Il est possible de recréer ces moments forts en votre faveur ! Allez les chercher pour vous (re)motiver !

« La plupart des gens passent leur vie en cherchant toujours quelque chose d'autre, ils traversent l'existence persuadés que leur objectif est fort lointain alors qu'autour d'eux se trouve tout ce dont ils ont besoin pour atteindre leur but. » (Fun-Chang)

www.sourcedoptimisme.org

Pour nous contacter :

contact@sourcedoptimisme.org

Sur Facebook :

www.facebook.com/Sourcedoptimisme

« On peut avoir tendance, quand les choses vont mal, à généraliser de façon un peu sauvage les émotions négatives que l'on ressent : la tristesse se mue en désespoir, et l'on passe d'un sentiment ponctuel à une vision générale négative de la vie. Il faut essayer de se défendre de cette *distorsion*, qui peut prolonger durablement la sensation de malheur. »

(Source : Psycho au quotidien N°1 – pg 20)

Sur le sujet, vous pouvez aussi lire :

Introduction à la psychologie positive

J. Lecomte
Dunod, 2009

Oxford handbook of positive psychology

C. Snyder et S. Lopez
Oxford University Press, 2009

La Force de l'Optimisme

M. Seligman
InterEditions-Dunod, 2008

Neural Mechanisms mediating optimism bias

T. Sharot et al.
Nature
Vol. 450, pg 102-106, 2007

Eloge de l'optimisme

P. Gabilliet
Saint Simon