



Le petit guide du changement

Découvrez des personnages inspirants
pour vous surpasser

par Fabrice Foucaud

Présentation :



Bonjour, je m'appelle Fabrice Foucaud. Je suis ingénieur de formation. Depuis l'obtention de mon diplôme, je suis curieux de développer de nouvelles compétences dans des domaines non abordés pendant mes études.

En particulier, je suis passionné par les personnes qui entreprennent des projets et réussissent. Sur mon blog [ProLire](#), je partage des connaissances apprises auprès de mentors, à partir de mes lectures ou de recherches sur internet.

Le but de ce rapport est de vous fournir des exemples de personnages inspirants, incontournables pour vous aider à vous améliorer et réussir dans ce que vous souhaitez entreprendre.

© 2011 Fabrice Foucaud

Le présent document est entièrement gratuit. Il est publié sous la licence [Creative Commons](#). Il ne peut pas être modifié ni vendu. Par contre, vous êtes libre de le redistribuer à qui vous le souhaitez.

Sommaire

1. Introduction.....	4
2. Commencer à prospérer et développer ses compétences.....	5
2.1. Faire un bilan dans les différents domaines de sa vie.....	5
2.2. Connaître les stratégies de la réussite.....	5
2.3. Imiter les meilleurs pour réussir.....	5
3. Augmenter sa motivation.....	7
3.1. Apprendre à se relever de toutes les situations.....	7
3.2. L'attitude fait toute la différence.....	7
4. En route vers une meilleure efficacité.....	8
4.1. La méthode de gestion du temps la plus simple au quotidien.....	8
4.2. Différents systèmes pour gérer votre temps.....	8
4.3. L'art d'en faire moins pour vivre mieux.....	9
5. D'autres domaines de développement et de réussite.....	10
5.1. Gestion des finances personnelles.....	10
5.2. Travailler un esprit de créativité.....	10
6. Conclusion.....	11
7. Bibliographie.....	12

1. Introduction

Vous souhaitez développer de nouvelles compétences ? Vous souhaitez progresser dans un nouveau domaine qui vous motive, mais que vous ne connaissez pas assez ? La solution la plus efficace consiste à trouver des personnes qui ont déjà réussi dans le domaine de compétences qui vous intéresse pour vous en inspirer.

Vous avez probablement des problèmes personnels qui vous préoccupent, comme par exemple un sur-poids ou un manque de muscles, des difficultés à communiquer et faire des présentations en public etc... Il y a une très forte probabilité que des personnes ont déjà rencontré le même problème que vous avez, et ont trouvé des solutions pour le résoudre. Dans ce cas, le fait de copier leur stratégie permet d'obtenir un résultat équivalent. Au lieu de faire des recherches vous-même par tâtonnement, vous gagnerez beaucoup de temps si vous appliquez leur méthode.

Dans le domaine de la réussite professionnelle, et même personnelle, voici un aperçu de personnages extraordinaires qui ont inspirés de nombreux individus. Pour chaque coach, vous pourrez découvrir certaines de leurs œuvres à connaître, ainsi que des points importants parmi leurs idées.

2. Commencer à prospérer et développer ses compétences

Dans cette partie, je vous présente trois coachs incontournables pour envisager de s'améliorer dans certains aspect de votre vie.

2.1. Faire un bilan dans les différents domaines de sa vie

Steve Pavlina est un auteur majeur dans le développement personnel. Il a développé un système complet de développement dans [Personal development for smart people](#). Ce système est basé sur des principes fondamentaux (vérité, amour, pouvoir, etc...) et des mises en application (habitudes, carrière, relations etc...)

Dans ce livre il propose un exercice pour faire le point sur les réussites dans sa vie. Cet exercice consiste à s'auto évaluer dans les principaux domaines d'une vie (carrière, relations, santé, finances, etc...) par rapport ce que vous désirez. Cela permet de déterminer un plan d'action pour s'améliorer dans chaque domaine. De plus, vous pouvez identifier des domaines que vous négligez par rapport à d'autres. Plus de détails sur cet exercice sont disponibles [dans cet article](#).

C'est une bonne idée parmi tant d'autres que vous pourrez retrouver dans son livre, ses podcasts ou son blog.

2.2. Connaître les stratégies de la réussite

S'il n'y avait qu'un coach à suivre et à s'inspirer de son expérience et de ses idées, ce serait **Jim Rohn**. Dans son ouvrage de référence [Stratégies de prospérité](#), il donne les principales recettes pour réussir.

En découvrant l'histoire de sa vie, il vous démontrera l'importance de se donner des objectifs, de continuellement développer ses connaissances et compétences, de gérer ses finances personnelles et son temps, de s'entourer de bonnes personnes inspirantes pour vos projets, et enfin il vous rappellera l'importance de ne pas oublier de vivre une vie épanouie au maximum.

Malheureusement, il n'est plus possible d'écouter en direct les sages idées de Jim Rohn, mais vous pouvez toujours [découvrir des conférences](#) et des livres audio qui sont très inspirants.

2.3. Imiter les meilleurs pour réussir

Un des disciples célèbres de Jim Rohn est **Anthony Robbins**. Il est à la fois coach, entrepreneur et expert en motivation. Il donne des séminaires partout

dans le monde.

A la suite d'une expérience personnelle douloureuse, il a décidé de tout faire pour vivre une vie épanouie et d'aider les autres à acquérir la même philosophie, des plus démunis au chefs d'État. Et cette stratégie lui a apporté beaucoup de succès.

Dans son ouvrage de référence [Pouvoir illimité](#), il vous montrera ses recettes pour réussir. Une de ses idées, c'est que par l'imitation exacte de la stratégie (actions, modes de pensées etc...) employée par celles et ceux qui ont réussi à réaliser ce que vous souhaitez entreprendre également, vous pourrez atteindre les mêmes résultats.

3. Augmenter sa motivation

Chercher à se développer est une bonne chose, mais au quotidien, vous rencontrerez certainement des obstacles sur le chemin de la réussite. Dans ces circonstances, il vous sera nécessaire de rester motivé. Voici deux autres coachs qui pourront certainement vous inspirer dans des moments de doutes.

3.1. Apprendre à se relever de toutes les situations

Il y a au moins un homme sur terre qui affirme aimer la vie et être heureux. Il aime voyager, pêcher, faire du golf et de la natation. Il s'appelle **Nick Vujicic**. Cela peut sembler banal, mais cet homme est né avec un handicap majeur.

Si vous recherchez sur internet des images ou des vidéos qui le concernent, un extrait de sa vie est visible [dans cet article](#), vous comprendrez pourquoi cet homme a une certaine expérience pour vous montrer comment faire face à des situations difficiles. Le point central de son message, c'est de ne jamais abandonner lorsque vous êtes dans une impasse. Si vous tombez au sol, il n'y a que vous pour vous relever, et vous devez faire autant d'efforts que nécessaires pour y parvenir.

3.2. L'attitude fait toute la différence

Seul un état d'esprit positif peut vous permettre de sortir d'une mauvaise situation. Vous commencerez à chercher les solutions adéquates pour renverser la situation. Chaque jour, il est donc important de ne pas se laisser envahir l'esprit par des pensées négatives.

C'est entre autres ce qu'enseigne **Zig Ziglar**. Un des exercices qu'il préconise, et que vous pouvez retrouver [dans une vidéo](#) sur internet, consiste à lister ce que vous appréciez dans vos activités quotidiennes (emploi, loisirs etc...) qui vous donnent tant de souci. En énonçant à haute voix et avec force de conviction ces points positifs, le matin cela vous aidera à affronter les difficultés prévisibles de la journée, et le soir cela vous évitera de repenser au mauvais moments passés dans la journée.

4. En route vers une meilleure efficacité

Pour atteindre la réussite dans vos projets, un autre sujet important à aborder concerne la gestion de votre temps et l'amélioration de votre efficacité. Dans ce domaine également, des coachs ont développé des méthodes pour vous aider.

4.1. La méthode de gestion du temps la plus simple au quotidien

Comme vous pourrez le constater dans le prochain paragraphe, plusieurs systèmes complets ont été conçus pour gérer vos affaires. Si vous recherchez la simplicité pour débiter, vous pouvez trouver une bonne méthode donnée par **Earl Nightingale** dans son livre de référence [*Lead the fied*](#).

Tous les jours, vous déterminez une liste de six tâches les plus importantes pour vous. Au cours de la journée, vous consultez régulièrement cette liste pour faire en sorte que les actions notées soient réalisées. Il n'y a pas besoin d'outils technologiques complexes (ordinateurs, smart-phones etc...), une simple feuille de papier suffira.

Earl Nightingale n'a pas travaillé seulement sur la gestion du temps. Il a été passionné par l'analyse des facteurs de réussite. L'ensemble de son oeuvre offre de bonnes idées qui ne sont pas obsolètes.

4.2. Différents systèmes pour gérer votre temps

Si vous cherchez des systèmes plus complets que celui présenté précédemment, vous pouvez vous intéresser à d'autres coachs qui ont travaillé sur ce sujet. En général, leur méthode est basée sur des listes de tâches à accomplir dans vos différents projets professionnels, mais aussi personnels (listes de courses, coups de téléphone à donner, etc...). Le concept principal, c'est que l'esprit est plus tranquille si tout est noté en dehors du cerveau, pour pouvoir se concentrer sur des tâches de plus grande importance.

Une des méthodes les plus célèbres a été publiée par **David Allen** dans [*S'organiser pour réussir*](#). Sa méthode est connue sous l'acronyme GTD (*Getting Things Done* est le titre de son livre en version originale). Il évoque aussi bien la manière de s'organiser par les listes que le matériel à utiliser. Des services internet ont été créés pour mettre en application sa méthode, comme [par exemple Toodledo](#) ou RememberTheMilk. Ils ont l'avantage de pouvoir être synchronisés avec un smart-phone.

Cependant, les détracteurs de cette méthode assurent qu'elle est trop difficile à mettre complètement en place. Il faut trouver le matériel adapté en toutes situations et acquérir la discipline de maintenir le système. Du coup, ils préfèrent une autre méthode un peu plus légère développée par **Michael Linenberger** dans son livre *Master your workday now!*. Elle est également conçue à partir de listes de tâches, mais plutôt que de vouloir tout contrôler dès le départ, l'objectif est de gérer les tâches les plus urgentes à court terme, pour ensuite progressivement se définir des objectifs à long terme.

Je vous laisse faire votre choix. L'important sera de trouver et mettre en place le système qui vous convient le mieux.

4.3. L'art d'en faire moins pour vivre mieux

En étudiant des méthodes complexes sur l'efficacité, vous pourrez croire que votre vie va s'améliorer en pouvant réaliser tous vos rêves. Malheureusement, une journée a une durée limitée, et il n'est pas possible d'être concentré à tout instant. Des auteurs se sont rendu compte des dangers à vouloir trop réaliser de projets sans cibler ses priorités. Ils peuvent vous donner de bonnes idées pour revoir vos préjugés dans ce domaine.

Il y a tout d'abord **Léo Babauta** et son livre [*L'art d'aller à l'essentiel*](#). Il maintient également un blog très populaire pour développer des habitudes orientées vers la simplicité. Ensuite, je peux vous citer **Richard Koch**, qui s'est servi d'une loi économique célèbre conçue par Vilfredo Pareto, pour publier *Bien vivre le principe 80/20*. Enfin, vous pourrez trouver des idées complémentaires dans l'ouvrage [*La semaine de 4 heures*](#) de **Timothy Ferris**, dont le titre est provocateur et dont le contenu ne vous laissera certainement pas indifférent.

5. D'autres domaines de développement et de réussite

Au delà de la motivation et de l'efficacité, il y a certainement d'autres domaines dont vous pouvez souhaiter être meilleur. En voici deux exemples, et je vous laisse poursuivre vos recherches pour le reste.

5.1. Gestion des finances personnelles

Devenir plus riche financièrement, augmenter votre pouvoir d'achat, ce sont probablement des préoccupations qui vous concernent quotidiennement. Pour vous aider dans ce domaine, il y a plusieurs personnes qui peuvent vous donner des bonnes idées.

La première idée de lecture que je peux vous donner, c'est **Napoleon Hill** et son livre [*Réfléchissez et devenez riche*](#). Parmi les auteurs plus contemporains, je peux vous citer **Robert T.Kiyosaki** auteur de *Père riche Père pauvre*, ou en France **Olivier Seban** qui a publié *Tout le monde mérite d'être riche*.

5.2. Travailler un esprit de créativité

Vous cherchez à devenir artiste ? Votre rêve est d'écrire un livre ? Il y a deux personnes qui peuvent vous aider à augmenter votre créativité.

Avec **Shakti Gawain** et son livre [*Techniques de visualisation créatrice*](#), vous apprendrez l'importance de visualiser vos objectifs pour qu'ils deviennent réalité. Pour cela, l'auteur évoque plusieurs exercices qui sont essentiellement basés sur la méditation.

Dans *Libérez votre créativité*, l'auteur **Julia Cameron** donne des conseils pour travailler chaque jour à obtenir une vie plus riche en créativité. Un de ses exercices consiste à écrire trois pages tous les matins, en laissant couler ses idées sans se censurer. Si comme moi vous ne l'avez jamais fait auparavant, tenir un journal pourrait être une découverte agréable et enrichissante.

6. Conclusion

Dans de nombreux domaines, vous pourrez trouver un coach qui saura vous donner les informations qu'il vous manque pour résoudre votre problème. Vous pourrez tester et apprécier ses idées. Je vous ai donné une liste non exhaustive. A vous d'en chercher d'autres sur les sujets qui vous intéressent, et pourquoi pas les rencontrer.

Il serait dommage de faire l'erreur d'être trop fier de vos connaissances et croire que vous pourrez vous en sortir seul. Vous entourer physiquement ou spirituellement des bonnes personnes pourrait créer de grands changements dans votre vie.

7. Bibliographie

Pour aller plus loin, voici une liste récapitulative des oeuvres majeures énoncées dans ce guide :

ALLEN David, *S'organiser pour réussir* [*Getting things done*], Leduc.S, 2008.

BABAUTA Leo, *L'art d'aller à l'essentiel* [*The power of less*], Leduc.S, 2010.

FERRIS Timothy, *La semaine de 4 heures* [*The 4-hour workweek*], Pearson Education, 2010.

GAWAIN Shakti, *Techniques de visualisation créatrice* [*Creative Visualization*], J'ai lu, 2003.

HILL Napoleon, *Réfléchissez et devenez riche* [*Think & grow rich*], J'ai lu, 2011.

NIGHTINGALE Earl, *Lead the field*, BN Publishing, 2007.

PAVLINA Steve, *Personal development for smart people*, Hay House Inc, 2009.

ROBBINS Anthony, *Pouvoir illimité* [*Unlimited power*], J'ai lu, 2008.

ROHN Jim, *Stratégies de prospérité*, [*7 strategies for wealth & happiness*], Un monde différent, 2008.