

C'EST DÉCIDÉ, JE CHANGE DEVIE



Un seul déclic suffit !

Par Mathieu Vénisse,
fondateur du site penser-et-agir.fr

INTERÉDITIONS

Responsable d'édition : Ronite Tubiana
Édition : Florian Boudinot
Fabrication : Anne Pachiaudi
Conception et réalisation de la couverture et de la maquette intérieure : Antartik
Illustrations intérieures : Manon Belaïche

© InterÉditions, 2019
InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-7296-2086-8

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

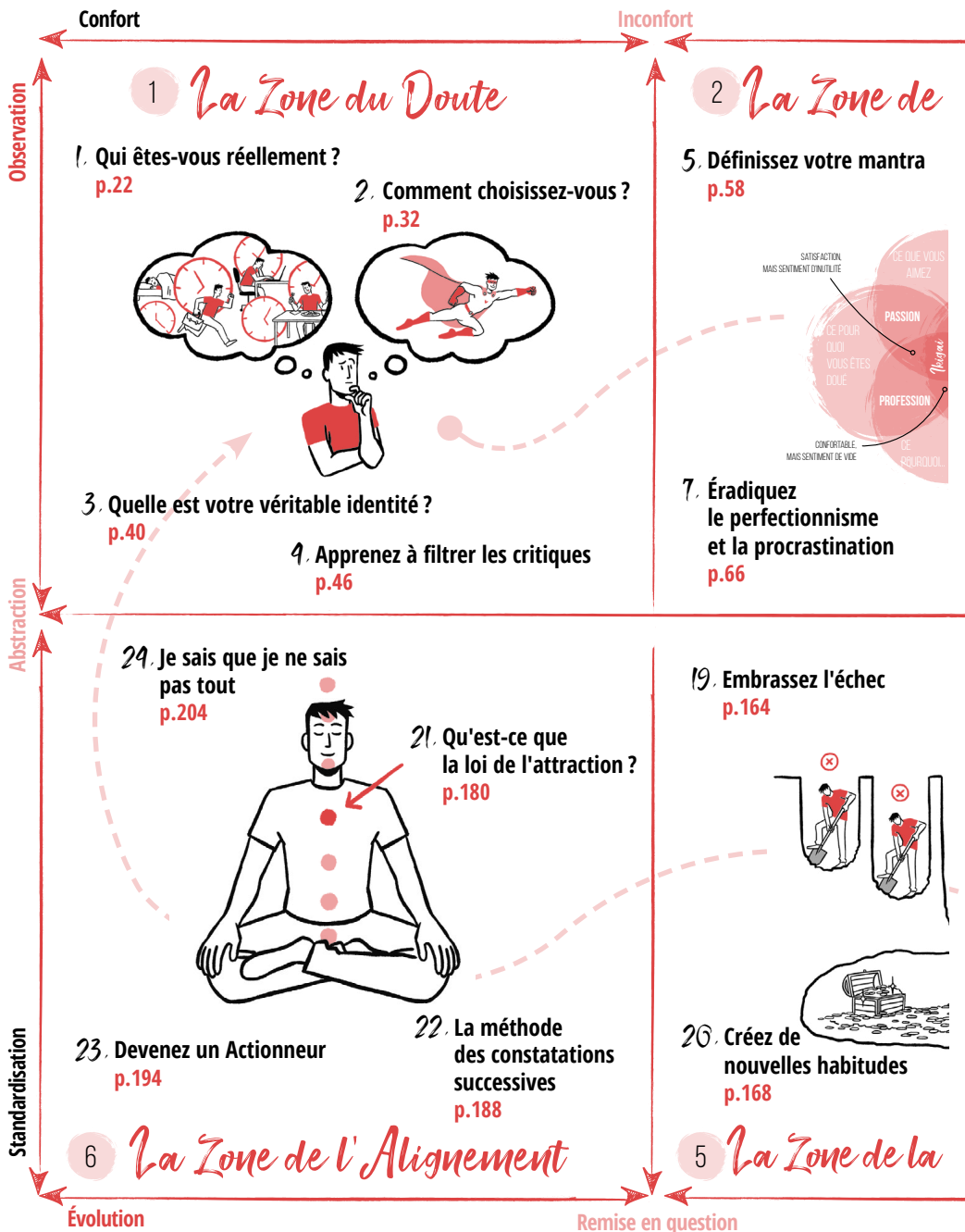
C'EST DÉCIDÉ, JE CHANGE DE VIE

Un seul déclic suffit !

Par Mathieu Vénisse

INTERÉDITIONS

VOTRE ITINÉRAIRE VERS LA LIBERTÉ

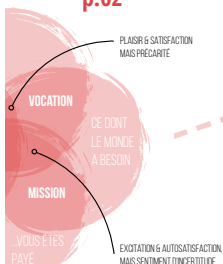


Remise en question

Projection

la Pensée

6. Qu'est-ce que l'intelligence ?
p.62

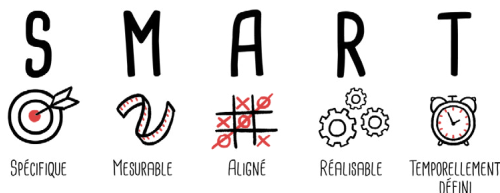


8. Devenez unique
p.72

3 La Zone de la Conceptualisation

9. Définissez votre projet
p.84

10. Votre itinéraire vers la réussite
p.90



11. Définissez les jalons de votre projet
p.96

12. La dualité entre la pensée et l'action
p.104

Panique

Concrétisation

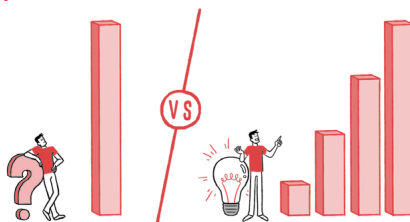
18. Créez votre écosystème positif
p.150



13. Devenez un étudiant permanent
p.110

15. Définissez la première action
p.124

14. Adoptez l'amélioration continue
p.118



17. Restez motivé sur le long terme
p.142

16. Organisez-vous pour réussir
p.128

Matérialisation

Persévérance

4 La Zone de l'Action

Inconfort

Régression

Les termes à l'extérieur du plateau indiquent l'évolution de votre état d'esprit au fil de la progression :

- Les mots en rouge, positifs, signifient que vous tournez dans le bon sens (cercle vertueux).
- Les mots plus clairs, neutres, sont des étapes par lesquelles vous passerez, quoiqu'il arrive.
- Les mots en noir, négatifs, signifient que vous tournez dans le mauvais sens (cercle vicieux).

Félicitations !

« Un voyage de mille lieues commence
toujours par un premier pas. »

- Lao Tseu

Avant que vous ne commenciez à lire ce livre, j'aimerais vous féliciter ! J'aimerais vous féliciter parce que vous avez agi. À l'instant, lorsque vous avez choisi d'ouvrir ce livre, vous avez effectué ce petit choix qui peut tout changer. J'imagine que vous avez déjà entendu ce genre de phrase... Peut-être même n'y croyez-vous plus ? Pourtant, et je vous le répéterai tout au long de ce livre : ce sont les petits choix que vous effectuez au quotidien, même insignifiants, qui façonnent votre vie, jour après jour.

Dans ce livre, je ne vous demande jamais de me croire sur parole, surtout pas. Je vous invite uniquement à tester ce que je vous propose afin de vous faire votre propre avis.

Acceptez-vous cette idée ?

N'oubliez pas : *un seul choix peut tout changer.*



Exercice

Prenez un carnet vierge et un crayon puis écrivez sur la première page « je choisis de tester les exercices de ce livre pour me faire mon propre avis ».



ACCÉDEZ À VOTRE FORMATION EN LIGNE COMPLÉMENTAIRE ET 100 % GRATUITE

Ce livre n'est pas un livre comme les autres. Je souhaite vous apporter le meilleur du meilleur. C'est pourquoi, j'ai choisi de vous offrir une formation vidéo en ligne en complément. Cette formation est accessible depuis n'importe quel ordinateur, smartphone ou tablette à l'adresse suivante : www.les-actionneurs.fr

À l'intérieur de cette formation, vous retrouverez :

- Une introduction au livre en vidéo pour que vous commenciez sur les bonnes bases ;
- 6 modules vidéo complémentaires correspondants à chacune des 6 parties de ce livre. Dans ces modules, nous repassons ensemble sur chacune des parties du livre et je vous donne des informations exclusives qui ne sont pas présentes dans le livre ;
- Ainsi que beaucoup d'autres surprises... (vidéos inédites et disponibles nulle part ailleurs, documents complémentaires, informations sensibles, etc.)

Rendez-vous à l'adresse www.les-actionneurs.fr puis entrez votre prénom et votre adresse e-mail principale pour accéder gratuitement et immédiatement à votre formation offerte ainsi qu'à tous les bonus auxquels vous avez droit.



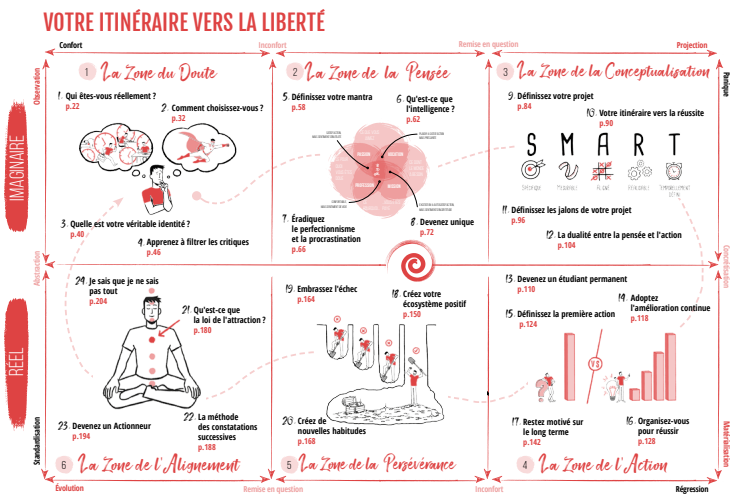
La vie est un jeu

Vous pouvez voir ce livre comme un jeu dont vous êtes le héros. Il vous invite à un voyage où chaque action que vous effectuez vous permet d'avancer sur un plateau. Exactement comme dans n'importe quel jeu de société sauf que dans ce livre, le plateau représente votre chemin de vie à partir d'aujourd'hui.

Comme vous avez pu le voir dans le sommaire, ce plateau de jeu se décompose en six « Zones » :

1. La Zone du Doute
2. La Zone de la Pensée
3. La Zone de la Conceptualisation
4. La Zone de l'Action
5. La Zone de la Persévérance
6. La Zone de l'Alignement

Pour passer d'une Zone à la suivante, il est nécessaire de suivre les indications et faire les exercices pratiques. C'est vraiment très important que vous fassiez les exercices au moment où ils vous sont proposés et dans l'ordre où ils apparaissent. J'ai mis 16 ans à conceptualiser cette méthode pour qu'elle soit la plus accessible possible. J'ai fait en sorte de vous simplifier la vie au maximum en créant un processus structuré, cohérent et pas à pas. Commencez la partie, jouez et vous verrez si ça vous plaît...



DANS CHACUNE DES ZONES, VOUS AVANCEZ DE CASE EN CASE

« Une image vaut mille mots. »
Confucius

Je souhaite que chaque chapitre de ce livre vous apporte une expérience impactante et mémorable. C'est pourquoi ils sont tous représentés par une illustration conçue pour être hautement symbolique, afin qu'en un seul coup d'œil vous puissiez vous remémorer le concept en question. Chacune de ces illustrations est une pièce de puzzle. Au fil des pages, vous complétez le puzzle de votre vie. Le mot est fort mais j'y tiens et c'est la promesse que je vous fais. Vous allez assembler votre vie. Une vie sur mesure et une vie qui vous ressemble.



VISUALISER POUR MIEUX RETENIR

Nous avons l'habitude de visualiser les éléments afin de les assimiler. La plupart des gens mémorisent mieux à travers les images. Une étude menée par le chercheur Paul Martin Lester¹ démontre que nous nous souvenons à 80 % de ce que nous visualisons, à 20 % de ce que nous lisons et à 10 % de ce que nous entendons.

*Prêt pour le grand voyage ? Vous avez entre les mains le premier
livre interactif de développement personnel dont vous êtes le héros
et dont le seul objectif est votre bonheur. Suivez-moi...*

1. Paul Martin Lester, Syntactic Theory of Visual Communication, California State University de Fullerton (États-Unis), 2006. Disponible en ligne : <http://paulmartinlester.info/writings/viscomtheory.html>

Une histoire d'arrêt de bus

Parce qu'un seul choix peut tout changer...

S'il y a 16 ans on m'avait dit qu'un arrêt de bus changerait à jamais le cours de ma vie, je ne l'aurais jamais cru... Et pourtant, 16 ans plus tard, j'en suis aujourd'hui convaincu. Mieux encore, je me rends compte que les événements les plus importants sont bien souvent ceux auxquels on accorde, en premier lieu, le moins d'importance.

Lorsque vous investissez votre temps à lire ou à écouter une personne, l'une des clés est de s'assurer que cette personne est légitime pour vous dispenser des informations. C'est pour cette raison que je souhaite vous présenter une partie de mon histoire personnelle.

Au fil de ma démarche, je vous présenterai les événements les plus impactants de ma vie et je vous expliquerai les leçons que j'en ai retirées. Voyez cette introduction comme une mise en bouche et un aperçu des informations que vous allez trouver dans ce livre.

LA FILLE DE L'ARRÊT DE BUS

Tout a commencé à un arrêt de bus, le 21 mars 2003 à 7 h 45, le premier jour du printemps... Comme tous les matins à cette époque... Je suis pressé ! Que je sois en retard ou non, rien à faire : je suis pressé.

J'endosse mon sac à dos puis je commence à marcher rapidement vers l'arrêt de tramway Vincent Gâche, à Nantes. À la vitesse à laquelle je marche, il me suffit de moins de deux minutes pour le rejoindre.

Je marche. Je marche plus vite. J'accélère.

Puis tout se passe très vite... Le tramway arrive. Je cours pour le rattraper. Je monte dedans. Je souffle. Je regarde par la fenêtre.

Boum.

Elle est là, à quelques mètres de moi, et pourtant...

je ne peux rien faire !

Voilà la phrase exacte que je me suis dite. À cet instant précis, la porte par laquelle je suis monté