



**GUILLAUME  
LE PENHER**

**Des Forces Pour La Vie !**

**Astuces, bonus et même plus...**

# TABLE DES MATIERES

Préambule : «Bon qu'à ça !...».....	3
Introduction.....	4
Lire, grandir.....	5
Et se tester !.....	6
Les Défis, c'est la vie !.....	7
Step by Step : la « Politique du petit pas ».....	10
L'Humain est un être d'Habitudes.....	12
Changer d'Habitude.....	13
21 jours pour se reprogrammer ?.....	15
Une volonté d'airain.....	16
Pas de bonnes résolutions pour le Nouvel An !.....	17
« Le singe de l'esprit » de David Allen.....	18
« Partir le matin de bonne heure se décide le soir ».....	19
Simplifier pour mieux régner.....	20
Validez votre panier.....	21
Finis ton assiette !.....	24
On ne maigrit qu'une fois... ..	26
Bonne Heure / Bonheur.....	28
Conclusion.....	29



# « Bon qu'à ça !... »

« *Tirez les leçons des erreurs des autres car vous ne vivrez pas assez longtemps pour pouvoir les faire toutes vous-même.* » Eleanor Roosevelt

Pendant 15 ans, j'ai travaillé d'arrache-pied pour développer notre « *petite entreprise* » comme disait Alain Bashung. Avec **Sophie**, ma partenaire à la ville comme à l'atelier, nous ne ménageons jamais nos efforts pour servir nos clients à temps et avec la régularité qu'ils viennent chercher chez nous. Notre double clientèle s'est développée correctement, amenant toujours plus d'activité... Chaque jour, nous faisons le grand écart entre la production de miroirs pour la photographie dentaire et notre création artistique de sculptures alliant le bois et le verre ! Deux mondes complètement différents qui nous apportent équilibre mental et financier.



Nous avons même savouré plusieurs fois de beaux succès comme devenir **lauréats de Fondations prestigieuses** (Banque Populaire et Ernst & Young). Nos productions artistiques autant qu'artisanales sont exposées et vendues dans de nombreux pays : **Angleterre, Pays-Bas, Belgique, Autriche, Italie, Pologne, Espagne...** Et même **jusqu'en Chine et en Corée** ! L'export représente toujours une bonne part de ce que nous produisons.

Et puis un jour, au retour d'une visite d'un client en Toscane, **l'inattendu s'est produit**. Alors qu'une semaine de travail intense nous attendait à l'atelier, **mon corps a calé. Je me suis réveillé tout bloqué** : dos, nuque, coude. La machine était grippée. Une grande montée d'angoisse a commencé à naître en moi. Le diagnostic était simple : burn-out physique. Un état préliminaire à la dépression. Puis tout s'est enchaîné : arrêt de travail, questions sur l'avenir, inquiétude... A ce moment-là, j'ai pris toute la mesure de **la fragilité du travailleur indépendant**.

Un constat s'est alors très vite imposé. **Nous ne pouvions plus travailler sur le même modèle**. Il fallait d'autant plus ralentir que Sophie avait elle-aussi eu une grosse alerte avec une première poussée de sclérose en plaque un an avant... La santé nous rappelait à l'ordre tous les deux de la manière la plus franche.

J'ai donc commencé à réfléchir, à me demander comment je pouvais me réinventer. Et je pensais à la réplique de Winston Churchill quand on l'interrogeait sur son parcours en politique : « **Bon qu'à ça !...** ». Heureusement, il n'y a pas de fatalité dans la vie. Je ne pouvais pas me définir socialement uniquement par mon CAP ébéniste et ma formation à l'art du verre obtenus près de 20 ans avant !

# Introduction

*« Si l'avenir m'intéresse c'est parce que je vais y passer le reste de ma vie... »*

Mark Twain

Aimez-vous **relever des Défis** ? Cherchez vous à **dépasser vos limites** actuelles ? Souhaitez-vous améliorer votre santé, votre self-control ou vos finances personnelles ? Aimerez-vous abandonner certaines de vos habitudes et en acquérir de nouvelles plus efficaces ? Pensez-vous vous connaître suffisamment ? Voulez-vous être plus heureux ?

Si vous lisez ces lignes c'est que vous êtes déjà dans un **processus de développement personnel**. Transformer nos Talents Naturels en Forces, c'est un voyage excitant qui permet de gagner en confiance et en conscience. La psychologie positive, le test Clifton StrengthsFinder ou d'autres outils vous permettent d'atteindre de nouveaux objectifs dans votre vie. Au-delà des Forces, le test Clifton StrengthsFinder n'est pas un but en soi. C'est un **chemin constant d'amélioration**, de prise en main de sa propre vie.

*« Je suis intimement convaincu que le Savoir ne vaut que s'il est diffusé et qu'il profite au plus grand nombre. »*

Mon but ici n'est pas de donner des leçons, de vous dire : « il faut faire ceci ! » ou « il ne faut surtout pas faire ça ! ». Mon intention est de **partager avec vous** des idées, des connaissances et des techniques issues de lectures et de pratique. Je suis intimement convaincu que le Savoir ne vaut que s'il est diffusé et qu'il profite au plus grand nombre.

Je vous souhaite donc bonne lecture et espère que quelques graines germeront dans votre esprit... Que mille fleurs s'épanouissent là où Mao n'en voyait que cent !

***Que les forces soient avec vous !***



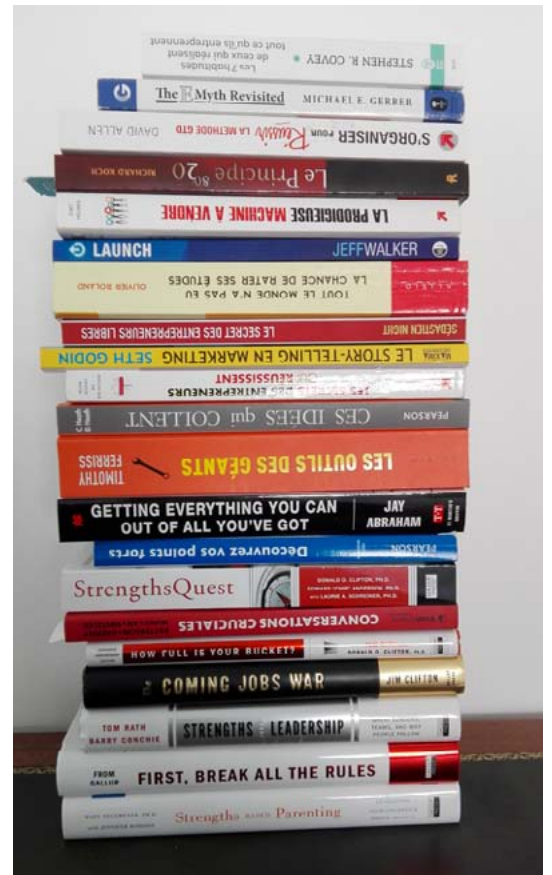
Guillaume Le Penher,  
blogueur de <https://desforcespouirlavie.fr/>

# Lire, grandir...

Je me suis mis dès le début de mon arrêt de travail à engloutir des ouvrages de développement personnel, espérant y trouver des pistes pour mon/notre avenir. L'un des premiers fut « **La semaine de 4 heures** » de Tim Ferriss. L'idée même de passer de plus de 60 heures de travail à 4 par semaine me semblait si lointaine. Pourtant, j'avais atteint mes limites physiques. Toutes les pistes étaient donc bonnes à explorer !

Ce livre a été d'emblée **un vrai choc** ! Les concepts développés par Tim Ferriss m'ont captivé. Il démontre que l'on peut vivre de sa passion en optimisant son temps de travail au minimum... Exactement l'inverse de ce que j'avais fait pendant 15 ans ! Il nous livre ses astuces de « partisan du moindre effort qui engendre un maximum de résultat » ! Autrement dit, le **Principe 20/80**... Tous les rapports de productivité sont régis par ce Principe. Y compris la nature. Pour illustrer cette idée, il parle des petits pois. Comme j'aime cultiver mon jardin, cet exemple m'a d'autant plus marqué que j'ai pu le vérifier par moi-même. **20% de mes cosses de petits pois produisent en moyenne 80% de mes petits pois !**

Appliqué à d'autres secteurs de la vie, ce Principe est tout simplement révolutionnaire. Ce livre ne se wrésime bien sûr pas seulement et je vous invite à le découvrir à votre tour (si ce n'est déjà fait !).



A partir de là, c'était comme tirer le fil d'une pelote. Un livre en entraînait un autre, **une nouvelle constellation** de savoirs s'organisait devant mes yeux ! Depuis, je n'arrive plus à lire de romans ou de BD. Même la presse que je lisais avec délice hier me laisse maintenant de glace. **Tout mon focus est concentré sur l'acquisition de nouvelles connaissances.**

# Et se tester !

**J'étais alors dans un état d'esprit d'ouverture totale.** En tombant par recommandation sur le test Clifton StrengthsFinder, je me suis quand même demandé ce qu'un tel outil pouvait m'apporter. Certainement un reliquat de ma « vieille » pensée, avant que tous ces livres ne m'élargissent mon champ des possibles...

**Ma curiosité a vite effacé mon scepticisme.** J'ai donc payé les 89\$ afin d'obtenir l'ensemble des 34 thèmes de mon profil. J'ai répondu aux 177 paires d'affirmations (en français). Quelques instants plus tard, j'ai reçu dans ma boîte mail les résultats...

En découvrant mon **Top 5**, je n'ai pas été totalement surpris. Par contre, la définition des Talents Naturels ainsi que les guides d'actions à mener pour les développer m'ont propulsé dans un autre univers ! J'avais accès à un socle de définition de ma personnalité, à un **vocabulaire positif** et précis qui est d'une incroyable puissance. Je n'ai pas peur de dire que **ce test a transformé ma perception** des autres autant que de moi-même. Découvert à un moment crucial dans ma vie, il m'ouvrait un **nouvel horizon de développement** : travailler sur mes propres forces, améliorer ce que je suis au plus profond de moi-même pour faire émerger un être meilleur...

J'ai ensuite interpellé Sophie afin qu'elle bénéficie également de cet outil formidable. Le résultat de son test nous a apporté un éclairage précis sur sa personnalité. Cela m'a permis de décrypter certaines de ses attitudes qui pouvaient encore m'interroger après 17 ans de vie commune. **Cette expérience nous a encore plus rapproché par la connaissance mutuelle qu'il engendre.** Nous pensions bien nous connaître et nous avons pourtant encore passé un nouveau palier dans notre relation !

Depuis, **il ne se passe pas un jour sans que nous ne parlions de nos forces**, de leur interaction, de leur côté obscur parfois. J'ai lu quasiment tous les livres de Gallup press en anglais pour comprendre comment les développer au maximum. Et j'ai commencé ce blog : « **Des Forces pour la Vie !** » afin de partager ce que j'apprends avec vous. Alors, naturellement, grâce à mon Input et mon Focus, je creuse mon sillon, inlassablement.

**Mon défi pour les années à venir est lancé : je veux devenir coach des Forces ! Aider les jeunes à réussir leurs études en se basant sur leurs Forces, accompagner les adultes à se recentrer sur leur thème afin de se reconverter sereinement. Apporter des connaissances aux managers, aux salariés, aux équipes, aux sportifs et à tous ceux qui souhaitent avoir une vie plus satisfaisante et plus équilibrée, qui les mène à la réussite de leurs projets !**

# Les Défis, c'est la Vie !

Quand on y songe un peu, **la vie n'est qu'une suite de défis**. Les premiers sont inconscients. Respirer, manger, se mouvoir, appréhender son environnement. Dès le plus jeune âge, le moindre grain de sable peut enrayer la formidable machine humaine. Et pourtant nous sommes là !

En avançant en âge, nos défis deviennent plus conscients. **Mon premier « vrai » choix**, en pleine conscience, **je l'ai fait à 13 ans**. C'est un **acte fondateur** dans ma vie. J'ai décidé que **j'allais partir en voyage sur un bateau-école pour étudier les cétacés, partager la vie des amérindiens et des peuples traditionnels d'Afrique de l'Ouest !**

Je n'en ai pas parlé tout de suite à mes parents. J'ai d'abord fait plusieurs courriers pour trouver la bonne adresse de l'association qui organisait ces expéditions. Puis j'ai déposé ma candidature. Puis j'ai reçu un courrier de convocation à l'île d'Yeu pour y rencontrer les éducateurs avec mes parents... J'ai donc dû expliquer à mes parents ce que j'envisageai de faire. Vous pouvez imaginer leur réaction :

Niet ! Dans le courrier, il y avait aussi une mauvaise nouvelle : l'équipage était complet pour le prochain voyage mais ils souhaitaient quand même me rencontrer, à tout hasard...

**Ce contretemps est devenu un atout** car j'ai pu expliquer à mes parents qu'on ne risquait rien à aller à l'île d'Yeu puisque l'équipage était complet ! On allait pouvoir découvrir un lieu magnifique et passer un bon week-end. Marché conclu !

En montant à bord de ce **bateau en bois de 100 tonnes**, chargé d'histoire ma conviction a été encore renforcée. **JE VEUX ET JE VAIS PARTIR !** Je me revois dans le port de l'île d'Yeu, rêvant de soleil, de croisières lointaines, de découvertes étonnantes. Plus rien ne pouvait m'arrêter. Si ce n'était pas ce bateau-là, j'en choisirai un autre !



Enfin, le dimanche midi, l'équipage adulte de l'association acceptait de me prendre en plus. J'étais le neuvième équipier !... Sur le papier ! Car, au retour, mes parents m'ont fait revenir à la réalité. Ce voyage avait un coût qui leur serait difficile de financer. Un autre défi se profilait. Et pas des moindres.

**« Si Poupon trouvait du pognon dans le jambon, je pouvais bien en trouver moi aussi ! »**

Nous étions au printemps 1991, le sponsoring commençait à être à la mode et le monde de la voile en profitait. C'était le temps où Philippe Poupon skipperait un voilier au nom de jambon vendéen... Cela m'a inspiré. Si Poupon trouvait du pognon dans le jambon, je pouvais bien en trouver moi aussi !

Dans les semaines qui ont suivies, j'ai écrit plusieurs lettres. Pas des centaines. Une douzaine, pas plus. LU, BN, ma mairie, des comités d'entreprise, **j'ai sollicité toutes les institutions locales auxquelles je pensais**. En moins de 2 mois, j'ai reçu des cartons de gâteaux et la moitié de la somme nécessaire pour partir. **J'avais rempli ma part du marché**, ma veste de quart était maintenant prête à essuyer les embruns de l'Atlantique ! Je venais juste de fêter mes 14 ans.

**« Entretemps, j'ai rencontré des scientifiques incroyables (Roger Payne, Théodore Monod, Hubert Reeves, Anne Collet, Jean-Baptiste de Panafieu). »**

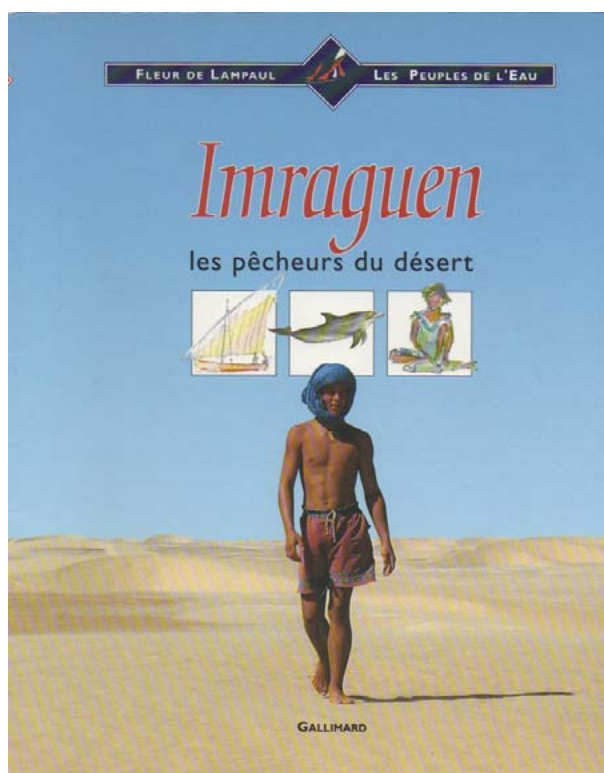
Enfin, j'ai participé à 2 voyages sur la « Fleur de Lampaul ». J'ai fêté mes 15 ans aux îles Bijagos, au large de la Guinée-Bissau en mangeant de la gazelle grillée (désolé pour les végétariens !). Je suis revenu à 16 ans au Lycée. Un choc culturel ! Entretemps, j'ai rencontré des scientifiques incroyables (Roger Payne, Théodore Monod, Hubert Reeves, Anne Collet, Jean-Baptiste de Panafieu). J'ai fait une seconde levée de fond encore plus importante pour pouvoir repartir. Souvenez-vous que KissKissBankBank ou d'autres plateformes de crowdfunding n'existaient pas encore ! Tout se passait par courrier ou téléphone. Le temps n'était pas le même qu'aujourd'hui...



**« Pour réaliser ce premier défi, tous mes Talents en germe étaient mobilisés. »**

A l'époque, rien de ce que j'avais mis en œuvre pour réussir à rejoindre l'équipage sélectionné ne me paraissait incroyable. C'est le propre des **Talents Naturels**, ceux que nous pouvons détecter en nous grâce au **test StrengthsFinder**. On ne se rend pas forcément compte que l'on agit différemment des autres. Pour réaliser ce premier défi, tous mes Talents en germe étaient mobilisés. J'avais utilisé ma confiance en moi (**Self-Assurance**) pour m'empêcher de douter. Mon **Focus** était mobilisé sur l'objectif. Mon côté « collectionneur » (**Input**) m'aidait à acquérir du vocabulaire technique et des connaissances utiles pour partir. Ma soif de « réalisation » (**Achiever**) me permettait de garder le cap en avançant un petit peu chaque jour. Enfin, une fois à bord, mon thème du relationnel (**Relator**) était comblé ! Vivre à 12 sur un bateau de 21 mètres de long, ça rapproche obligatoirement !

Ce n'est qu'aujourd'hui, plus de **25 ans** après que je peux mettre ce vocabulaire des **Forces** sur mes actions de l'époque. Peu importe après tout. Le plus important reste cette conviction que j'allais réussir ce **premier défi qui allait impacter tout le reste de ma vie**. Si j'avais eu conscience de toutes les difficultés qui allaient se succéder avant de larguer les amarres, aurais-je eu le courage nécessaire pour avancer ? Je ne vais pas refaire ma propre histoire mais on peut retenir quelque chose d'intéressant : tous les grands projets se décomposent en une succession d'actions simples.



# Step by step : la Politique du petit pas

*« Les idées ne sont pas faites pour être pensées mais pour être vécues. »*

André Malraux

On peut parfois être découragé à l'avance par l'ampleur d'une tâche, d'un projet à accomplir. Faire construire sa maison, déménager à l'autre bout du pays, monter son entreprise... Au début, c'est toujours intimidant. Aurons-nous les connaissances, les ressources nécessaires à ce projet ? **Par où commencer ? Combien de temps cela va prendre ?**

Cette première impression révèle un comportement plutôt sain mais il faut rapidement le dépasser pour reprendre le contrôle. La chose la plus importante à faire est de **décor-tiquer le projet en phases plus petites**. Puis à le fractionner encore jusqu'à se retrouver avec **une succession d'actions simples et peu intimidantes que l'on peut commencer à entreprendre immédiatement**. C'est un peu comme si vous ne saviez pas marcher. En regardant la séquence complète d'un pas en vitesse réelle, vous allez vite perdre confiance dans vos capacités à répéter cette séquence. Alors que si vous décomposez la séquence au ralenti, vous aurez plus de chances d'enregistrer mentalement l'enchaînement et donc de le répéter !

*« Cette « Politique du petit pas » permet de progresser sans épuiser sa volonté tout en conservant sa confiance. »*

*« Même un voyage de 1000 kilomètres commence par un premier pas »* aurait dit Lao Tseu (même si je suis sûr qu'il n'a pas pu parler de kilomètres).

Pour atteindre un but ambitieux, il faut **y travailler chaque jour**. Cette « **Politique du petit pas** » permet de progresser sans épuiser sa volonté tout en conservant sa confiance. Dans ce domaine, la politique que nous appliquons au sein de notre couple est de **diviser notre pensée en 3 : court/moyen/long terme**. Ainsi, chaque jour, nous essayons de cocher des actions dans ces 3 temporalités.



Notre vie professionnelle, familiale et nos **objectifs à court/moyens et long terme** sont très chronophages. Au moment où j'écris ces lignes, plusieurs projets sont sur le feu en même temps.

**Voici notre liste actuelle :**

- 1/ Construire la maison de nos rêves dans la forêt
- 2/ Vendre notre maison actuelle en ville
- 3/ Continuer à produire nos miroirs pour la photographie dentaire et servir nos clients professionnels (en faisant face à une hausse continue de nos ventes)
- 4/ Continuer notre travail artistique (sculptures bois et verre)
- 5/ Gérer les inscriptions de nos 2 enfants dans de nouvelles écoles
- 6/ Préparer un déménagement de maison et d'atelier professionnel (15 années à trier !)
- 7/ Ecrire cet e-book
- 8/ Développer le blog « **Des Forces pour la Vie** »
- 9/ Préparer la formation à New Delhi pour devenir Coach des Forces
- 10/ Tout en assurant bien sûr le quotidien !

Cela peut vite nous submerger. Nous faisons face avec détermination car nous évitons de regarder cette liste dans son ensemble. **Cette multitude d'objectifs est stimulante mais peut aussi se dresser comme un mur infranchissable.**

Alors il faut **s'organiser**, planifier sans mettre tout son temps disponible dans la planification mais dans l'action ! La « **Politique du petit pas** » est très utile pour faire avancer un peu chaque jour chaque projet. Au bout d'un temps, nos petits pas produisent ce que l'on appelle un effet cumulé qui est d'une **efficacité redoutable**.



# L'Humain est un être d'habitudes

**L'effet cumulé** est souvent le résultat de petits changements que nous pouvons effectuer dans nos vies. **Mis bout à bout ces petits changements produisent de grands effets.** De la même manière, les intérêts d'un livret d'épargne démultiplient le rendement en étant réinvestis.

La force de cet effet cumulé tient aussi lié à la qualité de nos habitudes. **Nos habitudes, bonnes ou mauvaises, nous définissent.** Ainsi, près de **la moitié de notre comportement normal est dicté par nos habitudes.** Elles sont le reflet de nos connexions mentales. Nos habitudes d'aujourd'hui déterminent également notre avenir. On le comprend bien avec la consommation de tabac, d'alcool, d'aliments de mauvaise qualité. Fumer une cigarette aujourd'hui ne vous tuera pas demain. L'effet cumulé le pourra.

*«Le cerveau humain représente seulement 2% de notre poids mais il consomme 20 à 30% de notre énergie au repos !»*

**Les habitudes sont aussi vitales !** L'observation des rats de laboratoire a mis en lumière l'importance des habitudes. En effet, lorsqu'ils vaquent à leurs occupations quotidiennes, seule la zone ganglionnaire située à la base de leur cerveau est active. Cela veut dire que le reste du cerveau est en mode veille. Comme pour votre ordinateur, cela veut dire que le rat **économise de l'énergie** lorsqu'il entreprend une action par habitude. Nos habitudes nous aident donc à **épargner du temps et de la volonté** pour tout un tas de tâches répétitives comme se nourrir, s'habiller ou faire le ménage... Le cerveau humain représente seulement 2% de notre poids mais il consomme 20 à 30% de notre énergie au repos ! On comprend alors mieux l'importance vitale cette économie d'énergie grâce au mécanisme d'habitude.



# Changer d'habitude

« *Remettre à demain, cela finit mal !* » William Shakespeare

Même si les **habitudes** nous sont vitales pour **éviter une surcharge mentale**, nous tentons parfois d'en abandonner une au profit d'une nouvelle. On n'abandonne pas facilement nos habitudes quand elles sont trop ancrées mentalement en nous. Tous ceux qui ont déjà essayé d'arrêter de fumer savent que **même une volonté de fer peut trébucher par la force d'une habitude**. Comme pour les régimes (thème abordé plus loin), la volonté seule peut ne pas suffire. Nous ne sommes **pas égaux face aux addictions** qui sont des formes d'habitudes.

Personnellement, j'avais essayé d'arrêter de fumer après mon mariage. Une date facile à retenir, un peu de volonté et hop ! Je pensais que cela suffirait... **La rechute** quelques mois plus tard fût difficile à accepter. D'autant que généralement nous avons tendance à augmenter notre consommation lors de la reprise. Cela peut **réduire notre estime de soi** à peau de chagrin. Ma femme quant à elle, avait arrêté de fumer du jour au lendemain, comme par un coup de baguette magique. J'étais vraiment déçu de moi !

« *La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent.* » Albert Einstein

Au plus profond de moi, j'avais la conviction que j'allais réussir un jour mais je n'étais pas près à affronter un nouvel échec. J'ai donc laissé passer du temps, me préparant mentalement à cette inéluctable échéance. **J'imaginai la vie d'après** : un meilleur souffle, plus de stress dû à la nicotine, des économies et surtout, **être en accord avec mes propres valeurs**.

Ma seconde tentative a été la bonne. J'ai d'abord éliminé la nicotine en substituant l'herbe à Nicot par la sauge de mon jardin ! Une vieille technique des périodes de pénuries que je me suis appropriée. La sauge est apaisante. En quelques jours seulement j'ai fait baisser ma consommation de 10 cigarettes à 2 ou 3 « sauges ». Le sevrage de nicotine effectué, il me **restait l'habitude**. Les gestes du fumeur sont au moins aussi importants que le produit. La preuve avec le succès des cigarettes électroniques qui ne font, à mon avis, que déplacer le problème d'addiction.



Changer une habitude ne nécessite pas forcément de se priver du mécanisme de récompense qu'elle induit. Pour rompre une habitude, certains avancent qu'il faut **la substituer par une nouvelle habitude**, sur le même modèle et avec le même type de récompense... Cela paraît un peu délicat à appréhender. De mon point de vue, il faut tout faire pour **éviter** (au moins pendant un temps assez long) de se retrouver dans **les situations qui engendraient cette habitude**. Concernant la cigarette, on peut penser à la pause café-clope au boulot ou à l'apéro-Marlboro. Ne vous privez pas pour autant de voir vos amis ou de éloigner de vos collègues. Privilégiez peut-être lors de cette période délicate ceux qui se rapprochent le plus de votre but, qui partagent votre quête.

De mon côté, j'en ai fini avec la cigarette en renforçant mon hygiène de vie. **L'hydratation et le sommeil sont des facteurs facilitants**. N'essayez pas de changer une habitude bien ancrée dans une période de fatigue et de stress. **Il faut laisser au cerveau le temps de se reprogrammer**. Mais en combien de temps peut-il le faire ?



# 21 jours pour se reprogrammer ?

Années 60, Etats-Unis. Le chirurgien esthétique **Maxwell Maltz** opère de nombreux patients. Il reconstruit les visages. Cette spécialité fait appel à la médecine mais aussi à la psychologie du fait de la dimension symbolique du visage. Lors des périodes de convalescence, il observe que **ses patients mettent environ 3 semaines à s'adapter à leur nouveau visage.**

*« Tout d'abord, il faut en moyenne 66 jours pour changer ou prendre une habitude. »*

Dans son sillage, une première théorie reprend cette constatation et en fait une loi : il faut donc 21 jours pour changer une habitude. Cette idée est diffusée en boucle pendant des décennies jusqu'à une étude du **University College of London** qui fait tomber cette croyance. L'étude apporte plusieurs faits intéressants.

Tout d'abord, **il faut en moyenne 66 jours pour changer ou prendre une habitude.** Ce délai varie en fonction du type d'habitude et des personnes. Cela paraît déjà plus réaliste et moins automatique. Un autre fait important est le lien entre **la régularité** au début du changement et la réussite. Toutefois, il est noté qu'une seule entorse à la nouvelle règle n'est pas rédhibitoire. **La clé du succès semble quand même être la répétition.**

D'autres conseils viennent du bon sens. Par exemple, ne changer qu'une seule habitude à la fois. Ensuite, **PERSEVEREZ !**

**Et récompensez-vous !**

Et si vous vous demandez **quand** faut-il commencer, la réponse est simple : **AUJOURD'HUI !**



*« Le jour où l'on décide d'agir est le bon jour pour commencer à agir. »* Proverbe japonais.

# Une volonté d'airain

George Washington a déclaré un jour : « **Il est facile de se montrer hardi dans ses résolutions mais il est autrement plus difficile de passer à l'action** ».

Le développement du **self-control** ressemble à une séance de musculation ! En effet, la volonté peut-être **assimilée à un muscle**. Plus on l'exerce, plus elle se renforce. Et comme un muscle, il faut veiller à l'alimenter en conséquence et à ne pas trop l'utiliser à froid !

Les études menées depuis des années par **Roy Baumeister** nous apportent un éclairage passionnant. On découvre que **développer son self-control dans un domaine améliore automatiquement les performances dans les autres**. On peut donc se perfectionner dans plusieurs secteurs de notre vie en améliorant une seule chose ! J'y vois ici une nouvelle illustration du **Principe 80/20** : 20% de nos actions entraîne 80% des résultats.

Baumeister nous apprend aussi que nous avons un **stock limité de volonté** dans lequel nous puisons au fil de la journée. Un seul stock pour toutes les tâches.

Dans les expériences qu'il a conduit avec ses élèves, il a mis en évidence les mécanismes d'épuisement de la volonté. Si vous êtes amené à **prendre de nombreuses décisions dans votre journée, votre stock de volonté aura tendance à décroître rapidement**. Ce phénomène est appelé **fatigue décisionnelle**.

L'épuisement de la volonté est également **lié au taux de glucose dans le sang**. Pour palier cet épuisement, il convient de prendre un bon petit-déjeuner. Des fibres, des sucres lents, des aliments salés, des fruits secs... Bref, à peu près l'inverse de ce que veut nous vendre l'industrie agro-alimentaire. En effet, les sucres rapides des céréales industrielles sont assimilés trop vite et ne nous font pas tenir la matinée. Le coup de barre de 11 heures en est le symptôme le plus flagrant. Si seulement ce « *coup de pompe* » se pouvait se limiter à une baisse du niveau de concentration...

Une étude s'est penchée sur les décisions rendues par un juge américain de la liberté conditionnelle. Le résultat a été effarant : les détenus qui étaient jugés avant la pause méridienne avaient 3 fois moins de chance d'être libérés que ceux passés en début de matinée ou d'après-midi (20% de libérations conditionnelles contre 60% !). **La fatigue décisionnelle combinée à la chute du taux de glucose peut donc avoir des conséquences fatales...**

# Pas de bonnes résolutions pour le Nouvel An !

Lors de la prochaine Saint Sylvestre, oubliez vos futures résolutions avant même de les prendre !

Cela peut sembler paradoxal avec ce que vous venez de lire précédemment. Nous venons de comprendre que le mécanisme de **la Volonté** est subtil. Notre stock étant limité, nous devons l'employer avec parcimonie. Le « *syndrome de la liste* » est un ennemi puissant qui laisse dans le dépit de nombreuses victimes dès le début du mois de février !

En effet, comment faire face à de **nombreux objectifs parfois contradictoires**, souvent mal définis ? C'est impossible. Il y a de plus un **effet pervers** aux listes de bonnes résolutions. Quand nous ne tenons pas nos engagements, nous perdons confiance en nous. Ce **capital-confiance perdu** est bien souvent difficile à reconstituer alors mettons tout en œuvre pour le conserver !

Comme pour les habitudes, il faut **travailler par étape** avec un objectif clair et le plus détaillé possible afin d'augmenter nos chances de réussite.



# Le « singe de l'esprit » de David Allen

Avez-vous déjà été harcelé par votre « petite voie » intérieure parce que vous n'aviez pas fini une tâche ou bouclé un dossier ?

Il s'agit de *l'effet* « **Zeigarnik** » !

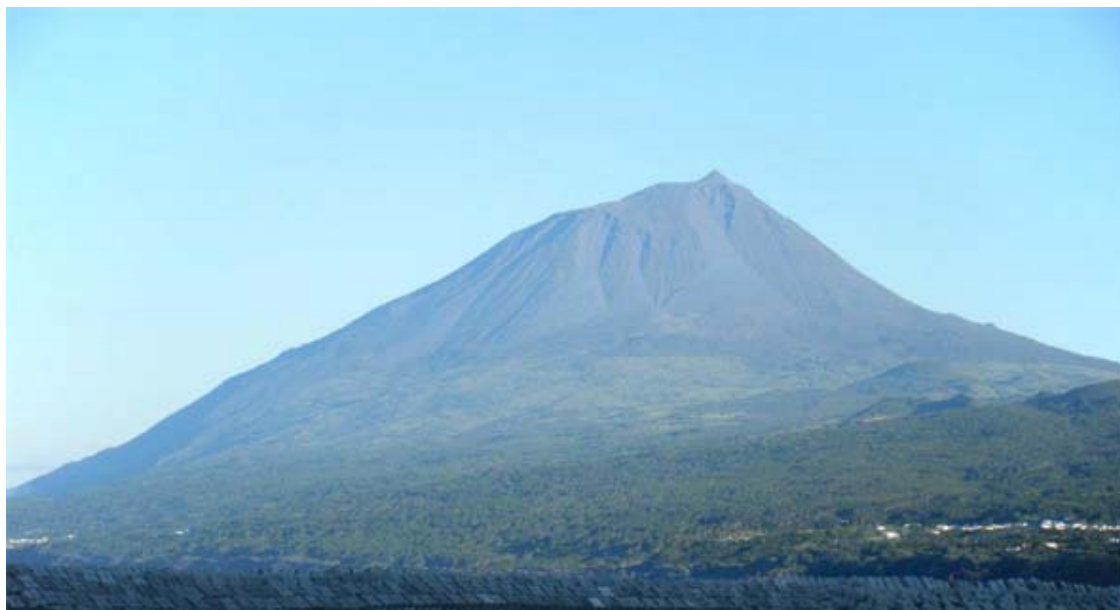
**Bluma Zeigarnik**, étudiante en psychologie d'origine russe a été la première à travailler sur ce sujet, dans le milieu des années 1920. Des études complémentaires ont été menées plus récemment par un élève de **Roy Baumeister** à l'**Université de Floride**. Ces études montrent la lutte entre le Moi conscient et le Moi inconscient face à une tâche inachevée. **Le Moi inconscient rappelant sans cesse au Moi conscient le travail à finir.**

Cette lutte est un **facteur majeur de déconcentration**. Il influe aussi directement sur notre capacité à comprendre un texte lu par exemple. **David Allen**, spécialiste de l'organisation avec sa **méthode GTD** (getting things done) emploie une métaphore Bouddhiste pour décrire cet état mental : « *le singe de l'esprit* ». **Matthieu Ricard**, photographe et moine bouddhiste, emploie également cette métaphore et donne des clés dans ses livres pour calmer notre mental « *bavard et agité* ».

Bluma Zeigarnik pensait qu'il suffisait de terminer l'action inachevée pour faire taire la petite voie intérieure. **E.J Masicampo** a démontré que l'on peut aussi **stopper l'effet Zeigarnik en précisant la prochaine action à mener**. En effet, certaines tâches s'étalent dans le temps. Pour sauver sa concentration, il a remarqué que **faire un plan** pour terminer le travail en cours permettait efficacement d'atteindre le sentiment d'accomplissement. Voilà encore un argument en faveur de l'organisation et de la planification !

***Du coup, ma prochaine action sera de ranger mon bureau et de retrouver les factures manquantes que ma comptable me réclame en vain pour clôturer le bilan...***

# « Partir le matin de bonne heure se décide le soir ! »



Comme nous le dit ce **proverbe Malinké** ou les expériences de Baumeister et de ses élèves, remplir ses objectifs est une question de timing et de préparation !

Je vous parlais dans « *la Politique du petit pas* » de la division de nos journées en 3 parties court/moyen/long terme. **Cette division n'est pas efficace à tous les stades de la vie.**

Deux chercheurs américains, **Albert Bandury et Dale Schunk** ont essayé d'améliorer les performances d'élèves qui avaient des mauvais résultats en mathématiques. Pour cela, ils ont comparé l'efficacité de la mise en place d'**objectifs distaux** (lointains, comme le bac à la fin de l'année) et d'**objectifs proximaux** (programme précis sur une semaine ou un mois par exemple).

Le résultat semble logique : les élèves qui avaient un programme détaillé sur une période maîtrisée avaient vu leurs résultats s'améliorer tandis que ceux qui avaient des objectifs à long terme n'avaient pas progressés significativement. En effet, les objectifs quotidiens avaient permis aux élèves du premier groupe d'être plus efficaces. Ces élèves avaient également repris graduellement de la confiance en leurs capacités et étaient devenus plus persévérants face à des problèmes difficiles.

Le même protocole avec des adultes donne pourtant des résultats différents. Avec la maturité, nous établissons plus facilement un rapport clair entre tâches quotidiennes et objectifs distaux. Les objectifs à long terme donnent de meilleurs résultats grâce à notre capacité à se projeter dans l'avenir. On peut y voir une des conséquences de l'évolution du cerveau pendant la croissance.

# Simplifier pour mieux régner

Les neurosciences ont démontré que le **cerveau gagne en efficacité en perdant des connexions !**

**Au 42ème jour** du développement de l'**embryon** apparaît la **première cellule neuronale**. **Trois mois plus tard, nous en avons 100 milliards !**

On peut véritablement parler d'une explosion ! Chacun de ces neurones va développer **14 000 connexions synaptiques**.

Voici la trame de notre cerveau au début de notre vie. A partir de l'âge de 3 ans et jusqu'au milieu de l'adolescence, **notre**

**cerveau va perdre certaines connexions et en renforcer d'autres**. On assiste alors aux prémices de la définition des **Talents Naturels**.



**Cette étape est cruciale** pour le développement de l'intelligence. En effet, sans cette perte sélective de connexions, nous sommes **submergés en permanence** par une multitude de messages et de stimuli. Cette surabondance d'interactions rend impossible l'intellection. C'est comme si 10 personnes vous parlent en même temps que vous conduisez votre voiture avec le téléphone collé à l'oreille pour écouter un message important... Impossible dans ces conditions de faire une seule de ces actions correctement.

Nos Talents Naturels naissent donc de la simplification de notre cerveau et du renforcement de certains chemins. Pour gagner en efficacité et en intelligence, nous devons finalement perdre des connexions !

Vous savez maintenant ce que le test **Clifton StrengthsFinder** détecte en nous et pourquoi son résultat est stable dans le temps. Votre thème peut éventuellement évoluer un petit peu, à la marge, dans les profondeurs de votre classement. Cela ne sera pas significatif par rapport à votre Top 5. Même si il a été démontré que certaines maladies, la perte d'un sens ou une amputation induisent un **remodelage partiel** du cerveau, les « **autoroutes** » de l'information prédominantes le restent.

# Validez votre panier...

« *Quand on est assailli par les dettes, il est très rare qu'on soit d'une intégrité irréprochable* » Charles Darwin écrivant à son fils et joignant à sa missive un chèque pour régler ses dettes...

Encore un domaine où les **neurosciences et la psychologie comportementale** apportent une contribution importante. De nombreuses études se sont penchées sur notre rapport à l'argent. Dépenses compulsives, surendettement, stratégies économiques risquées sont autant de déviances que la science a essayé de comprendre.

**Warren Bickel**, aux Etats-Unis, a mené des expériences avec des personnes en état de dépendance. Il a fait jouer des toxicomanes en labo afin d'étudier leur comportement. Il a demandé à un autre groupe composé de personnes dépendantes à divers produits et des personnes non-dépendantes de choisir entre une somme de 375\$ tout de suite ou d'attendre une année complète avant d'obtenir 1000\$.

Tabac, alcool, cocaïne, amphétamines, opiacées... Tous les consommateurs de ces produits ont adopté des stratégies de jeu plus risquées lorsqu'ils jouaient aux cartes, en espérant des gains rapides. Dans la seconde expérience, les personnes dépendantes choisissaient majoritairement d'obtenir moins d'argent mais tout de suite... Seules les consommateurs de marijuana se répartissaient plus également dans les 2 choix.

**L'horizon temporel des personnes dépendantes est plus court**, ce qui a de multiples conséquences sur leurs finances personnelles. **Elles développent moins de stratégies à long terme.** En dehors des effets sur la santé, ces dépendances sont autant de freins à leur développement personnel. Modérer ou supprimer une addiction est un moyen extrêmement efficace pour élargir son avenir ! Je l'ai personnellement expérimenté...

« *L'argent ferait bien le bonheur de beaucoup de pauvres mais l'argent n'ajoute pas au bonheur des riches !* » Jean D'Ormesson

En dehors de cette boutade, l'argent reste au cœur des préoccupations de tout un chacun. Avant de se dire que nous en manquons, faisons d'abord un tour de toutes les dépenses automatiques ou ponctuelles qui grèvent nos budgets.



Dans nos entreprises, avec Sophie, mon épouse, nous faisons régulièrement un audit de nos dépenses pour les adapter au plus juste. Au fur et à mesure de l'évolution de l'activité, si on n'y prend garde, un tas de frais se greffent petit à petit, de manière presque insidieuse. Comme un arbre négligé qui se ramifie sans cesse et finit par être surchargé. La prochaine tempête aura peut-être raison de lui.

Lors de ces audits, nous réalisons à chaque fois de substantielles économies : renégociations de contrats d'assurances, de prestataires divers, suppressions d'abonnements devenus inutiles ou obsolètes, téléphone... Les pistes ne manquent pas dans une entreprise comme dans un foyer ! Cet argent libéré peut être réinvesti ailleurs ou gardé en trésorerie.

Ensuite, lorsque les besoins primaires sont assurés, s'il vous reste un surplus pour le confort, économisez-en une partie. Economiser 15% de ses revenus, surtout si vous travaillez en indépendant, est crucial.

**« De nombreuses études montrent que « l'effet Loto » se dissipe au bout de quelques mois. »**

Beaucoup de gens rêvent d'être millionnaire... Pour quoi faire au juste ? De nombreuses études montrent que « **l'effet Loto** » se dissipe au bout de quelques mois. Retour à l'ambiance de départ ! L'état d'esprit du « **Millionnaire** » semble plus porteur. Pour cela, rien de tel que de lire « **La semaine de 4 heures** » de Tim Ferris ! Les principes développés dans ce livre sont plus simples à mettre en pratique que de gagner au Loto...

Au-delà d'un certain niveau de vie (que certains estiment autour de 3 ou 4000€ par mois et par personne) il y a **un effet de seuil** : l'augmentation du revenu après ce palier n'apporte quasiment plus d'effets positifs à long terme. Vous pouvez être satisfait d'avoir encore réussi à augmenter vos ressources mais ce **plaisir** sera de **courte durée**. Par contre, l'inverse est toujours douloureux. Voir ses revenus baisser, même si vous rester au-dessus du seuil de confort est difficile à accepter. Ce phénomène appelé « **aversion pour la perte** » est très bien décrit par Josh Kaufman dans son livre « **Personal MBA** ».

Si vous avez la chance d'atteindre ou d'être déjà à ce seuil, le conseil le plus simple est de **vivre des expériences** au lieu de continuer à accumuler des objets. Il est prouvé que **l'accumulation d'objets nuit à la sérénité et au bonheur**. Les expériences partagées sont par contre d'excellents vecteurs de satisfaction à long terme.

Et s'il vous reste encore de l'argent, **offrez-en** une partie à une association qui œuvre pour une cause qui vous touche. Il est reconnu que les dons qu'ils soient en nature ou en espèces améliorent la vie de ceux qui les donnent. Pour notre part, nous reversons plusieurs fois par an une partie de notre chiffre d'affaire à **Reforest'Action** pour planter des arbres partout dans le monde.

Utilisez également votre argent pour **déléguer certaines tâches**. Ménage, entretien du jardin, travaux... Rappelons-nous que **l'argent est fait pour circuler**. Accumuler trop d'argent ne doit pas être un but dans la vie. De nombreuses personnes très riches ont un rapport difficile à l'argent et cela leur créé des soucis ! Voir des multimillionnaires voyager uniquement en low-cost me questionne sur leur capacité à profiter de la vie et célébrer leur succès... Chacun fait ses choix comme il l'entend mais **nous ne vivons qu'une fois. Et c'est maintenant !**



Sophie et moi, nous travaillons beaucoup, toute l'année. Nous nous réservons quand même régulièrement des temps de décompression en famille. Nous en profitons alors pour **voyager** parfois très loin (en Chine notamment). Ce sont des périodes précieuses où nous sommes entièrement avec nos enfants. **Ces moments nous soudent** et créent des souvenirs communs. De cette manière, **nous construisons notre histoire familiale tout en enrichissant nos connaissances !**

# Finis ton assiette !

**Un autre sujet intemporel et intarissable est l'alimentation.** Il peut y avoir un **lien entre notre niveau de vie** et la **qualité de notre alimentation**. J'y vois aussi une question de choix voire de culture ! **Le célèbre chef André Daguin**, avec son accent inimitable du terroir d'Auch, répète que « **les aliments ne sont pas un carburant mais un constituant** ». La métaphore de l'aliment-énergie est donc partiellement fausse ! C'est comme si, dans une voiture le carburant servait à la fois à donner l'énergie au moteur tout en le réparant... La symbolique est parlante !

Selon l'OMS au moins **500 millions de personnes dans le monde seraient obèses et 1,5 milliard en surpoids** ! Les américains sont les plus touchés mais des pays moins avancés comme la Chine ou le Brésil sont désormais confrontés de plein fouet à ce fléau. La France et sa tradition de repas pris en famille, assis a elle aussi vu le nombre de personnes atteintes exploser.

On connaît les **troubles engendrés par l'obésité** : diabète, hypertension, accidents cardiovasculaire, affection articulaires et squelettiques, apnée du sommeil, essoufflement... Le coup global pour la société, en plus des souffrances endurées par les personnes concernées est colossal.

**Jim Clifton**, le PDG de Gallup que j'ai rencontré à Paris récemment, insiste dans son dernier livre « **The coming jobs war** » sur le **coût social de l'obésité**. D'après lui, ce problème de santé publique est **la plus grande menace** qui pèse sur le développement de l'Humanité au niveau mondial. Dans son livre, il nous exhorte à sortir du schéma actuel qui consiste à laisser prospérer les facteurs de croissance de l'obésité dans la population (**malbouffe, sédentarité, mauvaise hygiène et éducation alimentaire...**) tout en laissant exploser le coût de la prise en charge des dépenses de santé liées à ces troubles.



Aux Etats-Unis, **les ¾ des dépenses de santé (plus de 3500 milliards de \$ par an avec une croissance de 6%)** sont imputables à des affections chroniques. Jim Clifton ne comprend pas que des diabétiques de type 2 puissent être soignés tout en gardant le même mode de vie et de consommation... C'est un point de vue qui peut paraître brutal vu de la France ! Toutefois, Mr Clifton met en parallèle le montant total de **la crise des subprimes** qui a été à l'origine de la crise de 2008 : **3000 milliards**. Pour comprendre l'ampleur du drame qui se joue, jetons un coup d'œil à l'évolution des **dépenses de santé par habitant aux USA** :

1990 : 2 848\$  
2000 : 4 857\$  
2010 : 8 404\$  
2017 : 10 833\$

### **Combien de temps nos économies pourront-elles encore supporter cette charge ?**

La question est loin d'être anecdotique. Si, selon Jim Clifton, les ¾ de ces dépenses peuvent être réduites voire supprimées en modifiant nos comportements alimentaires ainsi que la qualité des ingrédients il semble urgent de le faire !

Revenons un instant à **André Daguin**. **Depuis 40 ans il cherche à définir ce qu'est un bon aliment**. Ce n'est pas uniquement un aliment Bio. Sa définition est beaucoup plus complexe et subtile. Rappelons à ce stade que notre biologie est adaptée à des conditions de vie d'il y a 100 000 ans... Pour André Daguin donc, **un bon aliment permet à son producteur de vivre décemment, il vient d'un sol vivant dans lequel il a puisé les nutriments qui nous sont vitaux, le tout avec le minimum de calories issues du pétrole !** Du coup, cet aliment porteur de sens et d'avenir, on a envie de le respecter, de le cuisiner soi-même et de le partager en évitant de le gaspiller !

Les chinois quant à eux, ont souvent souffert de la dureté de leur terre, l'alimentation se situe au carrefour (pas de mauvais jeu de mot ici !) entre la médecine et la famine. Le sinologue **Cyrille Javary** nous explique que les variations autour du bol de riz ont donné de nombreux idéogrammes. La formule de politesse du salut est elle-même empreinte de cette inquiétude : « **Avez-vous mangé ?** ».

Les pénuries ont aussi apporté de la diversité à la cuisine chinoise qui a dû s'adapter en ajoutant de nouveaux ingrédients lorsque les denrées habituelles venaient à manquer. Malheureusement, ce pays est aussi touché de plein fouet par l'obésité, victime de changements radicaux et brutaux dans son mode d'alimentation (fast food, augmentation exponentielle de la consommation de viande et d'huile, arrivée du sucre raffiné...).

**Alors ? Tous au régime ?...**

# On ne maigrit qu'une fois...

Je ne suis pas médecin et je ne suis pas là pour vous vendre une de ces **méthodes miracles** qui flinguent la santé plus sûrement qu'une bouteille de Fanta au brome (retardeur de flamme) !

Avez-vous déjà entendu parler d'**Oprah Winfrey** ?

Cette célèbre présentatrice américaine de shows télé a tout essayé pour perdre du poids. Elle est passée de 57kg au début de sa carrière à 107kg au plus fort de ses soucis. Cette femme aux dires de tous est un **modèle de volonté et de détermination**. Elle a pris plusieurs fois dans sa vie le taureau par les cornes afin de **revoir son alimentation** et de **faire du sport**. Elle a même embauché des coachs réputés... Et pourtant, malgré tous ses efforts, son problème de poids demeure. Comme beaucoup d'autres personnes, elle a aussi subi la reprise de poids terrible qui suit un régime et le relâchement qu'il entraîne presque systématiquement.

*« Le régime, c'est la courte période de privation qui précède une augmentation de poids... » Anonyme (évidemment !)*

Certains scientifiques se sont penchés d'une manière alternative sur cette question des régimes. Ils ont d'abord remis en perspective la **biologie humaine**. Là, nous revenons à nouveau **100 000 ans en arrière, dans les savanes de nos ancêtres** ! Les alternances de **famines** et d'**abondance** ont contribué à modeler notre génétique. **Et la génétique n'évolue pas aussi vite que le progrès technologique !**

**Le stockage de graisse est une conséquence de l'évolution pour faire face aux périodes de disettes.** Notre espèce doit sa survie à ce mécanisme. Dans l'Angleterre du XVIème siècle, il fallait des centaines de personnes (paysans, chasseurs, pêcheurs, bouchers, cuisiniers...) pour entretenir le gras du roi Henry VIII. Aujourd'hui, c'est dans les classes les plus modestes que l'on trouve le plus d'obèses. **Le surpoids devient un marqueur social.**

## **Roy Baumeister, encore lui, nous met en garde contre le danger des régimes.**

Selon lui, il y a 3 règles à observer :

### **1/ Ne jamais faire de régime !**

En étudiant le cas d'Oprah Winfrey, il en est venu à la conclusion qu'**il n'était possible de maigrir qu'une seule fois dans sa vie**. Tous les régimes suivants se heurtent à la loi de la nature : **le corps ayant été stressé par la première diète (« famine »), il s'accroche à la moindre calorie qu'il peut stocker**. Cela explique le phénomène d'augmentation du poids de rétablissement quelques mois après un régime. **Il est donc vain**, comme l'ont expérimenté Oprah Winfrey et de nombreuses personnes à leurs dépens, **d'enchaîner les régimes...**

### **2/ Ne jamais s'interdire totalement un aliment**

Prendre la résolution de ne plus jamais manger de **chocolat**, de **charcuterie** ou toute autre denrée est contre-productif. Je ne parle bien évidemment pas ici des allergies, de maladies particulières ou de tabous religieux. **Manger doit rester avant tout un plaisir**. Tout est question de dose et là, c'est l'exercice du **self-control** qui entre en jeu ! La diversité du bol alimentaire est un facteur primordial pour la santé.

### **3/ Ne pas associer « perte de poids » et « manque de volonté »**

Cette association est une **impasse mentale** ! Nous l'avons compris, **ne plus maigrir après un premier régime est un phénomène normal** d'un point de vue biologique. Le risque lié à l'entêtement est la **perte de confiance en soi** couplée à la baisse de l'estime de soi. Ce phénomène est ravageur et peut conduire à un résultat opposé que Baumeister définit comme le « *tant qu'à faire...* ». Tant qu'à faire un écart, autant qu'il soit important...

J'espère que ces quelques conseils et données scientifiques **vous aideront à prendre de meilleurs décisions**, que cela aidera également les proches avec lesquels vous en parlerez... Si cela peut aussi pousser certaines femmes à abandonner le fantasme du 90/60/90, le travail de ces scientifiques n'aura pas été vain ! Sachez que ce pseudo canon de beauté correspond à une taille 38 pour les hanches, 36 pour la taille et 44 pour la poitrine ! A part une anomalie de la nature, aucune femme ne peut et ne doit répondre à ces critères !

# Bonne Heure / Bonheur

« *Je me fout de savoir s'il y a une vie après la mort, ce qui m'importe c'est la vie avant la mort !* » Pierre Rabhi

Connaissez-vous la « *Rigolothérapie* » ?

On dirait une boutade ! Mais face à la morosité ambiante et la baisse du niveau de poilade, des pionniers font face courageusement ! Le professeur Massanero ou Jeanne-Paule Desgagnés proposent **des ateliers basés sur le rire !**

On peut se douter que **le rire fait baisser le niveau de stress**. Mais on sait moins qu'il **renforce le système immunitaire**, qu'il aide les personnes schizophrènes, qu'il nous aide à lutter contre certains problèmes de peau ou qu'il est bénéfique à la cognition des personnes âgées...

**En riant, nous apportons une bonne dose d'oxygène à notre corps et à notre cerveau.** Le rire réduit les tensions musculaires et masse le diaphragme de l'intérieur. Son effet expectorant est excellent dans le **traitement de l'asthme bronchique !**

Pour illustrer les effets bénéfiques du rire rien de tel qu'une petite histoire... En 1964, Norman Cousins souffrait d'une forme sévère d'arthrite déclarée incurable par ses médecins. Petit à petit, il a développé une thérapie très personnelle. Laquelle ? Des visionnages de films comique et un peu de vitamine C ! Cela lui procurait plusieurs heures de répit sans douleur.

Le rire n'est pas **le bonheur** bien sûr mais à mon sens, il y contribue. Pour le chirurgien Maxwell Maltz que j'ai déjà évoqué avec la partie sur les Habitudes, le bonheur «*est tout simplement un état d'esprit dans lequel nos pensées sont agréables de façon quasi-permanente*». C'est un peu théorique mais l'on comprend que le bonheur ne vient pas de l'extérieur, il **provient au contraire de l'intérieur**. Il naît en nous. C'est donc **à nous de le cultiver et de l'exprimer**.

**Différentes conceptions et définitions du bonheur** coexistent depuis l'époque de la Grèce antique. Certains théoriciens s'accordent à décomposer le bonheur en deux familles : les **dimensions émotionnelles** (affects positifs et satisfaction liés au bien-être social, psychologique ou subjectif) et la **dimension cognitive** (liée au jugement que l'on porte sur soi par rapport aux autres, à certaines normes personnelles...).

**Martin Seligman** est un psychologue américain à l'origine de la « *psychologie positive* ». Ce mouvement récent (congrès fondateur à la fin des années 90 !) est proche de celui de l'étude des Forces. Pour Mr Seligman, le « *bonheur authentique* » est issu d'une vie plaisante, d'**une vie qui a du sens** parce qu'elle repose sur nos forces de caractère mises au service des domaines importants à nos yeux.

Je vois ici une définition intéressante : **la quête du bonheur serait donc inhérente au développement et à la mise en pratique de nos Forces !** Peut-on formuler un plus bel encouragement au développement de nos Talents Naturels ?...

# Conclusion

**J'aurais aimé partager avec vous encore plein de choses qui me passionnent !**

Comme cette étude autour de la télévision qui nous explique qu'elle sape l'effort mental que réclame d'autres activités. Ou ces leçons de la philosophie traditionnelle chinoise qui sont encore d'une modernité époustouflante. Et puis ce test pour détecter les Talents en germe chez nos enfants...

Vous aurez saisi mon côté **Input** (Collectionneur) ! C'est une de mes Forces que je vais continuer à mettre à **vos service** tout simplement parce que je suis **Focus**. J'aime aussi placer la barre assez haute car mon esprit **Achiever** (Réalisateur) me pousse chaque jour à me dépasser. Petit à petit, je souhaite **construire** avec vous **une relation proche**, presque confidentielle qui repose sur mon thème **Relator** (Relationnel). Enfin, pour conclure, **je sais que je vais y arriver, avec vous**. Ne vous méprenez pas, ce n'est pas de la vantardise, **Self-Assurance** (Confiance en soi) est la dernière Force qui compose mon Top 5 !

J'ai hâte que **vous fassiez vous aussi la découverte de vos Talents Naturels**, que vous les partagiez avec votre famille, vos amis, vos collègues et peut-être... et avec moi sur ce blog ! J'espère pouvoir bientôt lire vos commentaires sur « **Des Forces pour la Vie** » et échanger avec vous. **Merci** pour l'attention que vous m'avez porté en lisant ce livre...

Vous pouvez également m'écrire directement à l'adresse suivante :  
guillaume@desforcespouurlavie.fr

**« Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez plus à travailler un seul jour de votre vie »**  
**Confucius**

**Que les forces soient avec vous !**



**Guillaume Le Penher**  
<https://desforcespouurlavie.fr/>



# Bibliographie :

**La semaine de 4 heures**, Tim Ferriss

**The coming jobs war**, Jim Clifton

**Now, discover your strenghts**, Don Clifton et Marcus Buckingham

**Le Pouvoir de la Volonté**, Roy Baumeister et John Tierney

**La souplesse du dragon**, Cyrille Javary

**Personal MBA**, Josh Kaufmann

**S'organiser pour réussir**, la méthode GTD, David Allen

**Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études**, Olivier Roland

**Think and grow rich**, Napoleon Hill

**Comment se faire des amis**, Dale Carnegie

**La force du Focus**, Canfield/Hansen/Hewitt

**Les 7 habitudes**, de Stephen Covey

**The E-Myth revisited**, Michael Gerber

**Conversations cruciales**, Patterson/Grenny/Mac Millan/Switzler

Ces livres et bien d'autres encore ont contribué à ouvrir mon esprit... Je remercie ma femme pour son soutien quotidien.

