

# Réussir... ça s'ap

Des *workshops* avec de sacrées promesses... il y en a de plus en plus. Mais tiennent-ils vraiment parole ? Nous avons assisté à un atelier sur la réussite.

**S**amedi 9 heures. Nous sommes une quinzaine au *Hennessy Park Hotel*, venus assister au *workshop* de Priya Deelchand, directrice de Success Strategies Consultants Ltd. Son thème est à vous donner des ailes : « *Success is in your hands, attract it* ». Évidemment, nous sommes tous curieux de savoir où nous mènera cette journée. Et, surtout, de savoir si le succès sera vraiment au rendez-vous à la fin du cours.

D'ailleurs, qu'est-ce qui, en ce beau samedi, a attiré tous ces participants qui ont l'air déjà bien avertis ? Certains, aux projets concrets, sont en quête de conseils pour mieux les mener à bon port. D'autres, qui ont lu *Le Secret* de Rhonda Byrne (basé sur la loi de l'attraction), n'attendent pas de grandes révélations ; ils ont juste besoin de s'entendre rappeler les attitudes à adopter pour avancer dans la direction qu'ils veulent. Tous sont là, conscients, au fond, que la volonté de réussir est un sacré moteur. Que nous attirons ce que nous pensons. Sauf que, pour beaucoup d'entre nous, il n'est pas si évident de piloter notre cerveau comme nous le voudrions.

Qu'à cela tienne, pas d'optimisme béat. Il n'y aura pas de recette miracle dans cet atelier, Priya Deelchand nous le fait comprendre dès le départ. Elle donnera certes des techniques, des conseils, des tests et des exercices à faire. Mais le vrai changement s'opérera, peut-être, après l'atelier. A condition de se mettre au travail, d'oser, pe-



■ L'atelier de Priya Deelchand (assise au centre), directrice de Success Strategies Consultants Ltd, vise à donner les clés pour affronter les défis au quotidien.

tit à petit, modifier ses pensées et ses actions. La bonne surprise, en tout cas, c'est que chaque participant bénéficiera d'un suivi d'un mois et sera guidé dans la mise en pratique des techniques apprises et les objectifs qu'il se sera fixés. Mais quelles sont donc ces méthodes qu'il faudra suivre ? Récit en 4 leçons.

## ■ FIXER DES OBJECTIFS ET LES CLARIFIER

La passion permet de nous surpasser et de repousser nos limites. Mais pour avancer, il est important de comprendre nos motivations, d'identifier nos véritables désirs, d'avoir des objectifs clairs et concrets. « *Quand vous savez exactement où vous allez et pourquoi, cela vous donne des ailes. Vous pouvez traverser des barrières*

*et surmonter les difficultés* », explique Priya Deelchand. Un point sur ses compétences techniques et émotionnelles s'impose. Surtout, il faudra faire une évaluation de ses capacités réelles et ne pas partir perdant d'avance en se dévalorisant. Cela sous-entend qu'il faudra aussi reconnaître ses fragilités et les surmonter. « *Vous avez du mal à écrire des rapports ? Il faut d'abord changer sa pensée et se dire que petit à petit, on y arrivera. Ensuite, être plus pragmatique, combler ses manques, en suivant un cours à ce sujet ou en sous-traitant cet exercice.* »

Le plus important quand on veut atteindre ses objectifs : les préciser, à l'aide de quelques techniques. Comme dresser une liste de 30 objectifs que l'on souhaite atteindre dans un mois, dans un an, dans cinq ans. Les écrire permet d'or-

ganiser ses pensées et de les clarifier. On peut aussi établir une liste de ce que l'on veut ou non. « *Parfois, il faut casser ses objectifs en différents morceaux et avancer bout par bout.* » Sur une autre fiche, on peut noter un objectif précis, ses stratégies, ses faiblesses, ses solutions. « *Pour agir concrètement, essayez la règle des 5. Si vous êtes un commercial, prenez la décision ferme d'appeler cinq clients par jour, par semaine ou par mois. Envoyez cinq e-mails, rendez visite à cinq clients.* » Il s'agit là d'adopter la philosophie Kaizen qui consiste à faire de petites améliorations au quotidien.

## ■ PENSER POSITIF, PAS DÉFORMÉ

Il arrive qu'autour de nous, tout nous invite à baisser les bras. Certains sont

convaincus qu'ils n'ont pas de chance, qu'ils ne méritent pas de réussir, qu'ils n'y arriveront pas. Un recadrage s'impose. Priya Deelchand prévient : « *Faites gaffe au False Evidence Appearing Real.* » Elle nous fera prendre conscience que ce n'est pas contre la vie ou les autres qu'il faut se battre bien souvent, mais contre nous-mêmes et nos croyances.

Il est urgent de faire attention aux pensées qui nous enferment dans des schémas négatifs. Qu'on le veuille ou non, nos pensées ont un effet sur notre corps et notre qualité de vie. Et nos problèmes psychologiques sont les résultats de nos pensées et croyances. Plus on rumine du négatif, plus on désespère et plus on devient pessimiste et vulnérable face aux difficultés. Inversement, quand on est

# prend

content, en confiance, on a plein d'énergie au point, parfois, de pouvoir soulever des montagnes.

Le challenge consiste donc à identifier nos modèles de pensée négative. De lutter contre ces pensées déformées qui s'infiltrant dans notre esprit. Le mot d'ordre : garder en tête des objectifs précis, dans une perspective de réussite. Visualiser nos appréhensions de manière positive. Se dire : « je vais y arriver » plutôt que : « je ne suis pas à la hauteur ». Penser positif, c'est poser un regard bienveillant sur soi.

giste ce que nous lui fournissons comme information. Il ne sait pas trier entre ce qui est vrai ou non. S'il reçoit des pensées positives, il engendre des choses positives. Si nous le nourrissons de peur, de négativité, il répète les ordres reçus. C'est donc à nous de veiller aux ordres qu'on lui donne, de cultiver des croyances positives, de le libérer des inhibitions et de le reconditionner.

Pour ceux qui pensent que c'est impossible, la coach raconte cette anecdote : un éléphant, attaché à une solide corde, se débat pendant des semaines pour se libérer. Au

amont. D'être attentif, par exemple à ce que l'on ressent durant la journée et en questionner le bien-fondé. Pour une meilleure gestion émotionnelle des événements, de son niveau d'anxiété, il faut apprendre à calmer ses esprits, à se mettre en position de « solution minded ». Votre patron est de mauvaise humeur et cela vous stresse ? Raisonniez-vous et ne vous appropriez pas son humeur. « *Quand quelqu'un est tombé dans un trou, ça ne sert à rien d'y entrer avec lui. On doit, au contraire, rester à l'extérieur et lui envoyer une corde. De même, vous pouvez essayer de contrebalancer l'effet négatif de l'autre par votre énergie positive.* »

## ■ LE DÉCLIC

Au final, ce *workshop* a provoqué un déclin chez chacun. On en sort motivé, prêt à prendre du recul, à faire l'inventaire de ses ressources et avec un peu plus de confiance en soi. On sait mieux les erreurs et les pièges à éviter. La démarche est toutefois loin d'être simpliste. Nous n'adopterons pas de nouveaux réflexes en un jour. Ce genre d'atelier nous fournit des outils, à nous de choisir de les utiliser ou non.

« *Success is in your hands, attract it* » ne nous a pas vendus du rêve mais des clés pour penser autrement et appréhender les défis de notre vie personnelle et professionnelle avec plus de sérénité. Avec un peu de boulot, on pourrait même devenir des champions de l'optimisme et, par ricochet, faire que tout nous réussisse. Qui sait ?

■ Corina Julie

## Le challenge consiste à identifier nos modèles de pensée négative. Le mot d'ordre : garder en tête des objectifs précis.

### ■ RECONDITIONNER LE SUBCONSCIENT

Pour comprendre le subconscient, Priya Deelchand donne un exemple : « *Fermez les yeux, imaginez que vous êtes dans la cuisine, que vous prenez un citron vert juteux du réfrigérateur, que vous le coupez en deux et que vous le pressez dans votre bouche. Que se passe-t-il ? Tout le monde salive. Imaginez que vous mangez cette fois un bakamol... Aucun goût ne vient parce que vous ne connaissez pas ce fruit, il n'existe pas. Votre subconscient n'a pas enregistré cette info, il ne va donc pas influencer votre comportement ou votre sensation.* »

Notre subconscient enre-

bout d'un certain temps, on remplace la corde par une plus fine, puis une autre encore plus fine. Sauf qu'à la fin, l'éléphant ne tire plus sur la corde. Le pachyderme a fini par croire qu'il ne pourra jamais se détacher de ce lien et a décidé de ne dépenser aucune énergie pour changer ce qui lui semble inchangeable. Moralité : on se conditionne à penser qu'on ne pourra rien changer. Pourtant, tout peut arriver...

### ■ GÉRER SES ÉMOTIONS

La meilleure façon de ne pas subir nos émotions négatives et les émotions collectives est de les identifier en

## Débats

### Nos amis les bêtes

Je voudrais proposer une réflexion sur le sort que nous, les hommes, réservons à quantité d'animaux qui partagent notre habitat : la Terre.

Chiens, chats, chevaux, chèvres et autres animaux domestiques ; animaux libres (sauvages) vivant dans leur milieu d'origine (forêts, savanes, eaux des mers et des rivières...). Très tôt, l'*homo habilis* a cherché à s'approprier l'animal, à le domestiquer, à en faire un compagnon utile ou agréable. Pour cet homme-là, la chasse – devenue un « sport » scandaleux – et la pêche étaient une nécessité d'apport en protéines, démunie alors de ressources alimentaires suffisantes. L'agriculture intensive que nous pratiquons a rendu cette obligation secondaire.

L'attrait de l'homme (où veille une « âme ») pour l'animal se trouve déjà dans cette communauté linguistique : le latin *anima* (âme, souffle vital) a donné le mot animal... Hélas, cette communauté a évolué diversement. D'instinct, l'animal sauvage (loup, lion, tigre...) fuit l'approche de l'homme – loin de ce qui aurait dû se passer dans cet Eden réfugié au fond de nos mémoires...

Au point qu'aujourd'hui, l'animal est devenu un comestible, mais aussi un objet de commerce et de profit (viande, fourrure...) où se déploie souvent un sadisme éhonté : tortures, abandons, coups, enfermement, sans compter les pratiques dévoyées des abattoirs...

La Fondation Brigitte Bardot (qui compte désormais des milliers de bénévoles vigilants) lutte, depuis plus de quarante ans, contre cette exploitation dégradante de l'animal, sans se soucier de ce qu'écrivait en 2009 Yves Christen : « *L'animal est-il une personne ?* »

Ainsi, j'apprends que Maurice est « le second exportateur de singes destinés aux laboratoires. Cinq entreprises sévissent dans ce secteur de l'horreur, grâce à un opérateur modèle : Air France-KLM » (*Info-Journal* de la Fondation, n° 84). Ce qui signifie en clair condamnation à mort après expérimentation, pour ces petits animaux familiers...

Je m'étais déjà indigné, auprès des autorités mauriciennes, contre ce trafic peu reluisant, dans un pays dont tous les visiteurs, et notamment Brigitte Bardot – qui fit, dans les années 60, les heures de beauté du cinéma français –, vantent la qualité de l'accueil, la gentillesse et la serviabilité... Démarche demeurée sans écho.

Hormis le point de vue commercial, on m'objecte que la multiplication de ces singes intervient fâcheusement dans le quotidien des habitants. En effet, privés de domaine forestier suffisant, ils débordent sur le milieu cultivé et habité de notre île, envahissement naturellement gênant, parfois insupportable...

Contre la prolifération, un remède simple : la stérilisation. Tous les vétérinaires le savent. C'est un choix éthique qui se pose ici : ou nous continuons à faire de nos singes des martyrs, ou nous mettons en place une politique de limitation des naissances... Nécessité urgente de prendre conscience d'un choix à privilégier.

Indépendamment de l'admiration pour la beauté vive de Brigitte Bardot, c'est son extraordinaire courage, sa générosité qui m'ont rapproché d'une femme qui ne compte plus les tracasseries, les menaces haineuses distillées par les profiteurs du système... Par bonheur, les aides, les encouragements lui parviennent désormais de partout, la confortant dans ce combat contre la méchanceté et la bassesse humaine... « Star de la Liberté », elle le demeure pour ces animaux qu'elle a toujours aimés...

Aristote disait : « *L'homme est un animal raisonnable* ». Le dirait-il encore aujourd'hui ? On peut en douter.

■ Michel Bedu

Délégué de la Fondation Brigitte Bardot pour l'île Maurice