



ACTEUR DE SA VIE

ARRÊTEZ DE VOUS PLAINDRE ET
PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE VIE!



LE COUP DE PIED AUX FESSES DE L'ACTEUR DE SA VIE

INTRODUCTION

Bonjour, et bienvenue sur **Acteur de sa vie**. Avec ce titre un peu provocateur il est vrai, vous allez découvrir ce que j'entends par le **« coup de pied aux fesses de l'acteur de sa vie »**.

C'est un ebook très court et très simple, qui vous présente une base de réflexion sur la façon dont on reprend le contrôle de sa vie. Attention, il s'agit vraiment **d'une base** et non pas d'un descriptif précis et détaillé de chaque point. **Vous découvrirez plus de détails en lisant les nombreux articles du blog.**

Comme vous l'aurez compris à la lecture de ce livre, il n'y a pas que le titre qui se veut provocateur! Adepte de la thérapie provocatrice, je trouve qu'il est beaucoup plus utile parfois de recevoir un bon **« coup de pied aux fesses »** pour avancer, plutôt que de se faire cajoler sans cesse et croire que la meilleure manière d'avoir une vie un peu plus douce est de se plaindre éternellement.

Nous avons tous (et moi le premier, croyez-moi sur parole!) eu un passé difficile, des épreuves terribles à surmonter et des casseroles à traîner. Cependant nous avons aussi tous **LE CHOIX** de continuer à les subir ou de passer à autre chose.

Ça commence maintenant!

CHAPITRE 1 : SOYEZ OPTIMISTES POUR UNE VIE PLUS HEUREUSE!

Notre façon d'appréhender la vie a une grande influence sur celle-ci. Quelqu'un d'optimiste aura tendance à se montrer plus calme, plus souriant et plus relaxé face aux événements de la vie, contrairement à quelqu'un de pessimiste qui tournera tout au négatif et sera stressé en permanence.

La façon dont vous pensez et la façon dont vous vous sentez vous affectent, mais affectent aussi ceux qui vous entourent.

Changer votre façon de penser, votre façon de voir les choses peut prendre du temps, mais le bénéfice sera indéniable.

Vous pouvez remarquer cette petite voix que vous entendez régulièrement vous parler, quelque part dans votre tête.

Apprenez à la maîtriser. Ne la laissez plus vous parler en termes négatifs et forcez-là à formuler toutes ses phrases de manière positive. Avec cette méthode somme toute très simple, vous pouvez commencer très efficacement à prendre le contrôle de chaque aspect de votre vie.

La clé est de **se forcer à ce que cette façon de penser soit une seconde nature en vous.** À chaque fois que vous surprenez une conversation négative, prenez juste le temps **d'observer cette pensée. Ne la jugez pas,** ce qui vous conduirait à encore plus de sévérité envers vous-mêmes, mais au contraire, faites simplement l'effort de transformer cette pensée négative en pensée positive.

Il est intéressant de constater que lorsque des patients viennent me consulter pour une séance de coaching, ils commencent toujours leurs phrases par « je ne veux plus, je ne souhaite plus, je veux arrêter de... ». Je les oblige toujours à **reformuler leurs vœux en des termes positifs** : « ok, très bien, vous ne voulez plus... vous ne souhaitez plus... mais alors qu'est-ce que vous voulez à la place ? » (Ça vous rappelle quelqu'un, non ?)

Croyez-moi, les patients ont souvent beaucoup de difficultés à trouver ce qu'ils veulent réellement à la place.

Faites l'effort d'observer vos pensées, et de corriger automatiquement les pensées négatives en pensées positives et vous verrez progressivement les bienfaits que cela peut amener dans votre vie.

Être optimiste vous pousse à **vous bouger, à faire les choses pour atteindre vos objectifs. L'optimisme et la motivation vont souvent de pair.** Cela vous rend plus confiant, plus à l'écoute, plus disponible aussi pour les différentes opportunités que vous offre la vie.

Cet ebook n'est pas un ebook basé uniquement sur l'optimisme et la pensée positive, mais je vous conseille la lecture du **blog Acteur de sa vie** où de nombreux articles spécifiques y sont et seront publiés.



3 TECHNIQUES POUR ÉLIMINER LES PENSÉES NÉGATIVES QUI VOUS ENCOMBRENT.

X Première technique : baissez le volume !

Avez-vous remarqué cette petite voix dans votre tête ? À quel point elle est présente et peut même vous « polluer » lorsqu'elle se met à bavarder sans arrêt ? Lorsqu'une pensée négative survient, observez comment est cette voix. Est-elle plus forte ? Est-ce la vôtre ou celle d'un proche ? Lorsque vous entendez cette voix vous lancer cette pensée positive, un « truc » tout simple consiste à la moduler. Pourquoi ne pas simplement **baisser son volume ?** Pourquoi ne pas simplement lui donner la voix de quelqu'un d'autre ? Un personnage ridicule... Mickey par exemple ? Effet garanti !

X Deuxième technique : À la poubelle !

Surprenez-vous à avoir une pensée négative. Écrivez-la sur un bout de papier. Appliquez vous, c'est très important de faire tous ces gestes avec le maximum de concentration. Et maintenant, chiffonnez ce morceau de papier... il ne reste plus qu'à le jeter à la poubelle.

X Troisième technique : La méthode Coué !

Chaque jour, prenez entre 5 et 10 minutes pour vous isoler dans un endroit calme. Coupez le téléphone et tout ce qui pourrait vous déranger. Maintenant, répétez avec le maximum de concentration, votre affirmation positive. Cette affirmation que vous choisirez devra vraiment être précise et soignée. Formulez-là en termes positifs et si possible, au présent.

Par exemple, ne dites pas « j'aimerais être plus confiant en moi » mais « j'ai une entière confiance en moi ».

CHAPITRE 2 : LA MOTIVATION

LE CIEL EST VOTRE LIMITE.

Vous avez la possibilité d'accomplir tout ce pour quoi vous avez programmé votre cerveau.

Attention, je ne dis pas bien-entendu que vous avez la capacité de battre Usain Bolt au 100 mètres si vous êtes unijambiste, mais vous pouvez devenir un excellent coureur de 100 mètres, même si vous êtes unijambiste !

Vous avez le pouvoir de programmer votre cerveau grâce à votre **système de croyances**.

Je me souviens très bien de la vidéo de cet homme, parapétrique depuis des années, obèse de surcroît, qui décida un jour de marcher sans béquille. Tous les jours, jour après jour, il effectuait des exercices de musculation, des exercices d'assouplissements aussi, afin de reprendre le contrôle de son corps. On le voit très bien dans cette vidéo, souffrir le martyr, chuter, se relever, chuter encore sans pouvoir se relever cette fois... puis progressivement perdre du poids, gagner en souplesse et en motricité jusqu'au jour où il put mettre un pied devant l'autre sans s'aider de béquilles... et enfin, plus tard, courir à nouveau.

Quelle motivation ! Qui n'aurait pas arrêté dès les premières difficultés ? Et bien cet homme n'a pas arrêté. Il était persuadé, coûte que coûte qu'il réussirait un jour à remarcher. Malgré la douleur et les efforts insoutenables, il a réussi à atteindre ses objectifs car il **SAVAIT** que ça allait fonctionner. Il **SAVAIT** qu'il allait atteindre son but. Il n'en a jamais douté.

C'est exactement cet état d'esprit qui doit vous animer. C'est exactement cet état d'esprit qui anime des grands champions sportifs, les artistes et hommes d'affaires qui réussissent ! Malgré les tempêtes et les moments difficiles, ils ne doutent **JAMAIS** de leurs capacités de mener à bien leurs projets. C'est leur croyance principale et c'est exactement celle que vous devez développer.

Cette croyance vous aidera à réaliser de grandes choses, à mettre en place tout ce qui est nécessaire, toutes les étapes essentielles à la réalisation de votre objectif !

L'ENGAGEMENT

Vous devez vous engager. J'entends par là que vous devez décider quels sont exactement vos objectifs de vie et ce que vous êtes prêt à faire pour y parvenir. Vous devez être très précis dans cette étape d'engagement. Il est nécessaire que votre objectif soit le plus clair et défini possible. Une fois cette étape réalisée, vous devez vous engager auprès de vous-même mais aussi auprès de vos proches, à réaliser vos objectifs, coûte que coûte.

C'est pour cela qu'il est vraiment nécessaire de vérifier un point très important : L'écologie de votre projet.

L'ÉCOLOGIE DE VOTRE PROJET

Ici, le mot « écologie » est employé dans son sens le plus large possible. Il signifie simplement que votre projet doit être en accord avec vos valeurs et l'environnement qui vous entoure. Il est absolument nécessaire que vous mettiez votre projet dans un contexte « global ».

C'est bien beau de vouloir monter une entreprise, ou de vouloir devenir le futur champion du monde de pétanque, mais est-ce que ce projet est compatible avec votre vie privée, votre famille, vos valeurs, vos besoins de sommeil qui seront forcément mis à mal si vous augmentez le temps que vous passez à la réalisation de votre projet ?

IL EST TEMPS DE PASSER EN CADRE DE RÉFÉRENCE INTERNE!

Une fois que vous êtes certain que votre projet, aussi magnifique soit-il, ne vous nuira pas d'une quelconque manière, passez en cadre de référence interne.

C'est quoi ce truc là ?

Un truc de PNListe, qui signifie tout simplement en langage vulgaire : **n'écoutez plus que vous !** Combien sont ceux qui ont fait la malheureuse expérience de voir leur projet noyé dans l'œuf d'avoir trop écouté les uns et les autres ? Il y aura toujours autour de vous des âmes bien pensantes et bien charitables pour vous alerter, vous prévenir ou vous décourager car ils ne comprennent pas votre projet ou les valeurs qui vous animent.

Ne jugez pas ces personnes, car... elles ne comprennent simplement pas ce que vous êtes. Mais surtout, faites-vous une faveur... Ne les écoutez pas. Ce sont des influences négatives qui peuvent nuire à votre motivation.

N'écoutez plus que vous et l'énergie qui vous fait avancer.

Prenez par contre conseil auprès de personnes motivantes, des personnes qui croient en vous et vous encouragent, des personnes qui auraient elles-mêmes déjà réalisé leurs objectifs. On pourrait appeler ça des « mentors ». Et inspirez vous-en, tout en restant le maître à bord, le commandant ou le pilote de votre objectif.



CHAPITRE 3 : LA GESTION DU TEMPS

Ok, maintenant que vous êtes bien motivés et optimistes, voici un point des plus importants. Vital même si vous voulez que cette motivation perdure : **la gestion de votre temps!**

En effet, si vous avez bien défini vos objectifs et vérifié leur écologie, vous vous trouvez maintenant confronté à l'un des paramètres les plus difficiles à gérer : votre temps!

Je sais, vous avez des tonnes de choses à faire, votre journée ne dure que 24 heures et votre famille, vos enfants, les tâches ménagères, blablabla... Arrêtez de vous plaindre et bougez-vous.

Il existe des méthodes simples de gestion du temps. Mais vous devez tout d'abord évaluer avec précision la manière dont vous gérez actuellement votre temps.

Alors prenez une feuille de papier et c'est parti!

Vous allez tout d'abord lister sur cette feuille, le temps que vous consacrez à chaque tâche du quotidien. De la pause déjeuner au temps alloué à la lecture, ou celui passé dans la salle de bains, le sommeil etc...

Maintenant, sur une deuxième feuille, vous allez répéter ce procédé mais pour tout ce que vous effectuez de manière hebdomadaire : les courses, la pratique d'un sport...

Bien, vous avez désormais une vision claire et précise de la manière dont vous répartissez votre temps. Ne voyez-vous pas de temps perdu, justement? N'y a-t-il pas des moments de pause un peu trop longs? Le temps alloué à certaines tâches ne pourrait-il pas être réduit?

Il peut y avoir des temps incompressibles, certes, mais je suis certain que vous pouvez trouver certaines tâches sur lesquelles gagner un peu de temps. Commencez par éteindre votre télé, c'est fou comme cet engin est chronophage et inutile.

Sur vos 2 feuilles, écrivez maintenant, à côté du temps habituel, le temps théorique que vous pouvez gagner en étant tout à fait objectif.

Tadaaaaaaaa! Grosse différence n'est-ce pas?

Désormais vous savez qu'il vous reste du temps pour réaliser pleinement vos objectifs. Voyons maintenant comment l'utiliser au mieux.

Vos tâches se répartissent en tâches très importantes, importantes, peu importantes et accessoires.

Prenez un agenda. Notez à chaque fin de semaine, les objectifs réalistes que vous souhaiteriez voir atteints.

Maintenant remplissez votre agenda en plaçant tout d'abord les tâches les plus importantes, celles pour lesquelles il ne faudra absolument pas vous déranger, puis les moyennes, etc... jusqu'aux tâches accessoires.

À la fin de la semaine, vérifiez que vous avez bien réalisé vos objectifs. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas forcément grave. Vous avez peut-être été trop gourmand. Par contre, si vous avez juste été fainéants... Arrêtez de vous plaindre et de vous trouver des excuses... **C'est votre faute et seulement la vôtre!**



CHAPITRE 4 : ARRÊTEZ DE VOUS PLAINDRE!

Vous passez un temps et une énergie considérables à vous plaindre et à râler... super! Ce n'est pas comme ça qu'on avance. Concentrez plutôt cette énergie sur la réalisation de vos objectifs. Action!

Vous-vous trouvez trop gros? Posez le nutella et bougez-vous, allez courir. Non il ne fait pas trop chaud/froid, non vous n'avez pas besoin des dernières chaussures de running à la mode... Bougez vous!

Votre vie ne vous plaît pas assez? Non ce n'est pas la faute de votre papa qui a été méchant avec vous lorsque vous étiez petit, non ce n'est pas la faute de votre boss qui vous prend pour son larbin, non la vie n'est pas si chère que ça! Bougez-vous! Arrêtez de vous plaindre! Il ne tient qu'à vous de décider maintenant que ça suffit, que les choses changent et que vous n'acceptez plus tout ça.

Ah oui, au fait... tout le monde s'en fiche que vous vous plaigniez... Non seulement vous vous fatiguez mais vous fatiguez aussi votre entourage... alors... taisez-vous!



CHAPITRE 5 : CE QUI PEUT VOUS AIDER À DEVENIR L'ACTEUR DE VOTRE VIE.

X On ne parlera jamais assez des vertus du sport sur la santé physique... mais aussi sur la santé mentale. Le corps est le premier message que vous envoyez aux autres. Désolé mais c'est comme ça : Nous vivons dans une société d'apparences, il faut faire avec. Votre façon de bouger, de vous tenir, donne déjà beaucoup d'indications sur la personne que vous êtes à l'intérieur. Ce qui est formidable c'est que s'occuper de son corps, en reprendre parfaitement possession améliore non seulement l'image que l'on se fait de vous, mais améliorera aussi nettement celle que vous vous faites, vous-même. Alors, qu'attendez-vous pour vous-y remettre ? Il n'y a pas de bon ou mauvais âge pour ça. Adaptez juste votre pratique à votre condition. Faites-vous conseiller.

X L'alimentation : Pourquoi devenir l'acteur de sa vie si on la passe à la réduire par une alimentation déséquilibrée et/ou dangereuse ?

On ne peut décemment prétendre à vouloir reprendre le contrôle de sa vie sans commencer par reprendre le contrôle de son assiette. Comme il est facile de se laisser aller au régime pizza/hamburger/soda... Sachez qu'avec une alimentation déséquilibrée, vous n'aurez ni l'énergie, ni la santé pour réaliser vos objectifs avec succès... ou alors, ça ne durera qu'un temps. À bon entendeur...

X Enrichissez-vous ! Si c'est avec de l'argent, tant mieux pour vous, mais enrichissez-vous surtout de connaissances. Intéressez-vous à de nombreux sujets, lisez, sortez, rencontrez, découvrez et voyagez !

X Rencontrez un bon coach, un bon praticien en hypnose ericksonienne ou en PNL... vous pourriez gagner du temps sur vos objectifs !

CHAPITRE 6 : LE THÉÂTRE

Votre vie est votre spectacle quotidien. Un spectacle dont vous êtes non seulement spectateur mais aussi acteur. À vous de décider si vous choisissez d'être un bon ou un mauvais acteur. Un premier rôle ou un figurant.

Fréquentez les cours de théâtre. Ne serait-ce qu'une heure par semaine, vous aurez tout à y gagner. La confiance, la mémoire, la rhétorique, la séduction, la gestuelle... impossible de résumer en ce simple chapitre l'étendue des ouvertures que vous offre l'art dramatique.

Ne soyez simplement pas passif. Apprenez à être proactif. Apprenez à vous montrer volontaires, toujours prêt à saisir les occasions.

Testez chaque jour un nouveau rôle, et voyez à quel point ces rôles peuvent plus ou moins vous coller à la peau jusqu'à ne plus savoir s'il s'agit d'un rôle ou si vous êtes réellement comme le personnage que vous incarnez.

Expérimentez différentes émotions, différents caractères, « Fake it until you make it »! Et surtout... Amusez vous!



CONCLUSION.

Ces quelques courts chapitres sont une base d'étude à l'acteur de sa vie. Vous trouverez bien-entendu beaucoup plus de détails en suivant régulièrement le blog.

Mais retenez au moins ceci : **arrêtez de vous plaindre ! Vous êtes la seule personne au monde, responsable de votre destin. Prenez-vous en main.**

Et encore ça : Les débuts de toute nouvelle activité, de tout nouvel apprentissage peuvent paraître difficiles. La répétition, comme la répétition d'un rôle au théâtre, permet justement de faciliter de plus en plus les actions. Alors n'hésitez plus.

Il n'y a qu'une seule personne au monde que vous allez devoir côtoyer toute votre vie, et cette personne, c'est vous.

Autant faire en sorte de rendre ce voyage en votre compagnie, des plus agréables !