

Le secret du succès est-il accessible à tous ? La réponse est oui, à condition de mettre tous les atouts de son côté.

Quelques pistes pratiques. KRISTIN AUBORT

DES OUTILS POUR ATTEINDRE MES OBJECTIFS

« Les gens autour de moi ont de la chance, ils sont amoureux, ont un travail qui leur plaît... », me répète constamment une amie avant de déplorer, découragée: « Je ne sais pas ce que je veux. J'ai l'impression que pour moi rien ne changera jamais ».

Contrairement à ce que pense cette jeune femme, tout le monde peut changer, même si cela exige un effort: « Entamer un processus de changement ne sert à rien si cela ne repose que sur des mots sans fondement » précisent tout de go Jean-Maurice Henzer et Jean-François Chapuisat, formateurs et animateurs de séminaires consacrés au management et à la gestion du changement. « Notre méthode s'appuie notamment sur les principes de la PNL (programmation neuro linguistique – ndr: voir encadré). Pour atteindre ses objectifs, il s'agit d'abord de mettre en lumière ce que l'on veut vraiment – au plan social, familial, professionnel –, puis de se fixer des objectifs clairs avant de se donner les moyens de les atteindre. Notre idée c'est de créer des points d'ancrage très forts sur lesquels s'appuyer dans le quotidien ».

SE FACILITER LA TÂCHE

Beaucoup de gens considèrent que demander de l'aide est un constat d'échec. Au contraire, se faire accompagner dans une démarche de changement équivaut à se libérer de chaînes qui nous gâchent l'existence

puisqu'elles nous empêchent de nous réaliser pleinement. Le concept du séminaire « Force mentale » que proposent ces deux formateurs se veut résolument pratique. « Il tire aussi ses racines de stratégies mentales liées à la communication et à la vente et nous allons travailler sur la confiance en soi, la motivation... ». Et de proposer des outils concrets et applicables immédiatement au travail ou dans son quotidien, pour atteindre simplement ses objectifs.

CHANGER NOTRE VISION DES CHOSES

On le sait, les peurs sont les ennemies n° 1 de l'épanouissement: on reste bloqué, on repousse à plus tard ce que l'on aimerait pourtant faire. « Récemment, un jeune homme me dit qu'il a l'opportunité de faire un saut en parachute accompagné et ajoute: « On verra l'année prochaine ». J'ai compris qu'en réalité il en avait envie et je lui ai demandé ce qui le retenait, l'argent ou la peur? Dix minutes plus tard il grimait dans l'avion. Il a su dépasser sa peur, et il est revenu fier de lui, rempli d'une énergie nouvelle et impatient de sauter à nouveau » raconte Jean-Maurice Henzer.

Autre phénomène bien connu, certaines croyances sont des freins à la réussite: « Je ne suis pas une bonne mère », « Je ne suis pas capable de mener un projet à bien », « Je vais rater mes examens »... Pour les deux formateurs, il s'agit de se poser la

question: « Si j'avais confiance en moi, qu'est-ce que je ferais ? » Définir ce manque d'assurance et trouver en soi des motifs positifs au changement vont donner à la personne l'énergie nécessaire à agir. Une personne qui repousse sa décision d'arrêter de fumer malgré son envie de le faire, va alors trouver les réponses positives, sources de changement: « Je pourrai faire du sport sans m'essouffler, mieux apprécier le goût de ce que je mange, économiser de l'argent pour voyager, faire du bien à ma peau... ».

EXPÉRIMENTER LE CHANGEMENT

Le manque de confiance en soi est souvent trahi par une hésitation verbale ou une attitude corporelle. « Ce type de personne ne sera pas qualifiée pour donner des renseignements à la clientèle par exemple. Cela sera mal ressenti et interprété, le client demandera l'avis de quelqu'un d'autre ou se rendra dans un autre magasin ». De manière très concrète, Jean-Maurice Henzer et Jean-François Chapuisat encouragent la personne à se visualiser de manière positive puis à expé-



JEAN-MAURICE HENZER
ET JEAN-FRANÇOIS CHAPUISAT

« **LA RÉUSSITE, C'EST ATTEINDRE CE QUE L'ON VEUT VRAIMENT !** »

rimenter le changement grâce à des situations très originales, parfois surprenantes. Car si nous ne naissons pas tous avec des chances égales, certains ont la capacité innée d'aller plus loin, de tout réussir. Et le premier de préciser: « Visualiser ses actions permet de se programmer correctement, à l'image de deux skieurs aussi talentueux l'un que l'autre mais dont l'un anticipe son tracé, visualise plus rapidement les opportunités de la piste et gagne ! »

DÉFINIR SES RESSOURCES

De là à évoquer la valorisation, il n'y a qu'un pas: « Valoriser une personne la motive à se dépasser, à faire des choses incroyables. Lors de notre séminaire, nous demandons aux participants de faire l'historique des moments forts

de leur vie, de tout ce qu'ils ont réussi et des ressources qu'ils ont utilisées pour y parvenir ». De quoi prendre ainsi conscience que même les périodes de vie difficiles telles qu'un divorce, la maladie, le chômage, voire même un deuil, peuvent mener à quelque chose de positif.

« La réussite repose sur une vision propre à chacun et résulte le plus souvent d'une succession d'échecs. Dans notre société, elle est souvent liée à la réussite professionnelle et donc sociale, mais la réussite, c'est d'atteindre ce que l'on veut vraiment ! » rappelle Jean-François Chapuisat.

Prendre la liberté d'être soi et faire confiance à la vie en somme. ■

En savoir plus

Séminaire « Force mentale » : www.henzer.ch.

La PNL en bref

Les explications de Marie-Claire Borle, praticienne en PNL/coaching: « La PNL (Programmation Neuro Linguistique) se centre sur le cerveau et s'intéresse à nos comportements, à notre façon de communiquer. Partant du présupposé que chacun voit le monde à travers ses propres filtres physiologiques, neurologiques, culturels et linguistiques, la PNL aide chaque individu à développer une vision qui lui permette d'évoluer et de s'épanouir en tenant compte de son unicité. Elle utilise des techniques qui nous amènent à gérer et à optimiser nos stratégies mentales, à identifier celles qui sont performantes ou qui nous limitent, à développer des relations de qualité, à être responsable de nos actions et des résultats qui en découlent. Clarifier notre projet de vie, se fixer des objectifs clairs et se donner les moyens de les atteindre sont autant de chemins sur lesquels la PNL nous emmène pour obtenir les changements escomptés. »

Identification d'un objectif, à l'aide du modèle SCORE (Symptom Cause Outcome Resource Effect)

de Robert Dilts, célèbre formateur et consultant américain en PNL :

S = situation présente que l'on souhaite changer. Par exemple: « Je suis trop grosse ».

C = causes : éléments désignés comme étant responsables de la situation présente. Par exemple: « Je suis trop grosse parce que je dois toujours manger au restaurant, ou parce que je prépare un examen et que cela me stresse ».

O = objectif : déterminer l'objectif dans sa formulation précise et positive. Par exemple: « Je veux retrouver mon poids de forme ».

R = ressource : tout élément (interne ou externe à soi-même) qui peut aider à atteindre l'objectif. Par exemple: choisir un repas léger sur la carte du restaurant, manger plus souvent chez soi, faire de la méditation pour diminuer son stress...

E = effet recherché: ce que l'on obtient en ayant atteint l'objectif. Par exemple: une silhouette plus séduisante, une meilleure santé, une plus grande vitalité, une meilleure image de soi...