

OÙ TROUVER LA FORCE ET LA DÉTERMINATION POUR RELEVER LES DÉFIS ?



Édition 2017

Tous droits réservés.

Distribué sur Internet seulement.

simplement-different.com



Éric Lépine

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
LA DÉTERMINATION	4
LES MENTORS	5
LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR	7
POINTS IMPORTANTS	9

INTRODUCTION

Lors d'un sondage visant à m'aider à la réalisation de mon projet **Simplement-Différent.com**, j'y demandais la question suivante : « Si vous pouviez me poser une question à propos de votre objectif, n'importe laquelle, que serait cette question ? »

J'y ai obtenu une multitude de réponses, toutes plus intéressantes les unes que les autres mais celle-ci a retenu mon attention : Où trouves-tu la force et la détermination pour relever tous ces défis ? Alors pour cette personne et pour vous tous, voici ma réponse.

LA DÉTERMINATION

J'ai toujours été reconnu pour ma détermination dans différents projets ou défis que la vie m'a apporté. Comment pourrait-on décrire la détermination ? Voici ce qu'en dit <http://dictionnaire.reverso.net> : « résolution prise face à un choix demandant réflexion, caractère décidé, fermeté. »

Pour moi, la détermination est synonyme de mots tels que : énergie, sang-froid, intention, résolution, but et ténacité.

Comment faire pour trouver cela en nous ? J'aime beaucoup la méthode de visualisation que je résumerais ainsi :

- *Maintenir un désir sincère d'atteindre notre objectif ;*
- *Toujours garder confiance en ses possibilités et sentir que l'objectif se réalisera ;*
- *Vouloir réaliser cet objectif sans réserve ;*
- *Pratiquer la visualisation chaque jour ;*
- *Apprivoiser la patience et la persévérance ;*
- *Remercier pour le résultat même s'il n'est pas encore concrétisé ;*
- *Être un acteur de sa visualisation et non un spectateur ;*
- *Choisir la technique de visualisation et aussi les images qui nous attirent ;*
- *Ne jamais se limiter dans les scénarios choisis car tout est possible ;*
- *Ressentir les émotions de nos images ;*
- *Visualiser l'objectif comme déjà réalisé.*

LES MENTORS

Une autre de mes techniques favorites est l'écoute de mentors ou personnes qui me rejoignent au plus profond de mon être.

Tel que Martin Latulippe ; c'est après avoir frôlé la mort en recevant un coup de patin à la gorge lors des Universiades 2001, alors qu'il était capitaine de l'équipe canadienne de hockey universitaire, que Martin décida d'accomplir son rêve de devenir **conférencier professionnel et auteur dans le domaine du leadership d'inspiration et du potentiel humain.**

À ce jour, Martin est l'un des seuls conférenciers professionnels au Canada à avoir réussi le tour de force, ou à avoir été assez fou, de se lancer dans l'industrie des conférences dès sa sortie des études, sans un sou en poche, sans crédibilité et sans expérience, pour rapidement s'établir comme l'**un des experts les plus privilégiés de sa génération.** Dans le lien YouTube suivant :

<https://www.youtube.com/user/MartinLatulippeCSP>

Martin y dit une phrase qui me rejoint beaucoup : « La volonté d'être maître de ma destinée est plus forte que mes peurs ».

Il y a aussi un homme comme le Dr. David Lefrançois : Formateur, auteur de plusieurs livres, coach stratégique, expert en neurosciences, conférencier, intervenant sur plusieurs émissions de TV. Accompagnement de plusieurs sportifs et équipes sportives de haut-niveau (championnat du monde et olympique).

Expert dans le domaine de la psychologie depuis plus de 20 ans, ancien étudiant à McGill. Le Dr. Lefrançois est celui qui me touche le plus profondément. Ma présence au sein de L'Académie Zérolimite est directement attribuable à ma découverte de ses capsules vidéo. Je vous invite d'ailleurs à voir celle-ci en particulier : « MC14 Techniques de confiance en soi » sous le lien suivant : <https://youtu.be/PxI4h67e4rs>

Le Dr Lefrançois y dit notamment ceci : « Nous sommes le résultat de toutes nos petites actions quotidiennes... ».

LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Comme troisième secret de ma détermination, j'aimerais vous faire la lumière sur le syndrome de l'imposteur.



Je me suis fait une spécialité de contrer celui-ci. L'imposteur est la petite voix en vous qui vous dénigre et vous empêche de progresser, de sortir de votre zone de confort pour atteindre de nouveaux sommets. Je vous donne ici en exemple quelques-unes de ces petites voix qui encore occupent mon quotidien mais auxquelles je refuse de succomber :

- Pourquoi courir 10 km aujourd'hui, 5 seraient bien assez ;
- Pourquoi ferais-tu un projet comme cela ? Ça n'intéressera personne.
- Tu ne mérites pas ce succès, voyons donc !
- Personne ne va s'intéresser à tes capsules ! Tes vidéos ne sont pas de bonne qualité ; ne mets pas ça en ligne ! etc.

Le syndrome de l'imposteur, c'est lui qui te laisse croire que tes réussites sont dues à la chance, ou à n'importe quel autre facteur autre que le fait que tu puisses *réellement* être performant pour quelque chose.

Vaincre le syndrome de l'imposteur, c'est d'abord opter pour certains changements d'attitude et une nouvelle manière de penser. En premier lieu, il faut accueillir ces pensées. Pour les désamorcer, il conviendra d'éviter le jugement et ne surtout pas leur donner raison. Je vous conseille aussi de reprogrammer votre cerveau en mode **estime de soi**. En effet, les hauts et les bas font partie de notre vie et il faut en être conscient. La réussite n'est pas toujours le résultat des compétences.

Pour combattre le syndrome de l'imposteur, il est important de bien garder en tête nos talents, nos forces, nos qualités ainsi que nos compétences. Sortez de votre zone de confort et acceptez l'imperfection ; cela permet de combattre l'imposteur en vous.

POINTS IMPORTANTS

Voici deux points très importants à retenir :

- Montrer sa confiance en soi ;
- Se fixer des objectifs réalistes, précis et atteignables.

En terminant, je vous conseille fortement de ne pas vous comparer à l'élite mais plutôt à célébrer vos progrès et petites victoires qui vous mèneront à coup sûr au succès.

Je vous aime sincèrement et souhaite retrouver vos questions ou commentaires sur notre page Facebook ou encore sur notre site Web :



SITE WEB – SIMPLEMENT-DIFFÉRENT



FACEBOOK – ÉRIC LÉPINE SIMPLEMENT DIFFÉRENT

N'oubliez surtout pas de vous mettre dans l'action, c'est le début de tout.

Je suis Éric Lépine, simplement différent.

