

# **Les secrets du développement personnel...**

**Ce que j'ai appris après avoir investi 10  
ans de ma vie et 45 000 \$ dans le monde  
du développement personnel et spirituel**

Par  
**Alexandre Nadeau**

[www.alexandrenadeau.com](http://www.alexandrenadeau.com)

## INTRODUCTION

Je m'appelle Alexandre Nadeau. Au cours des derniers mois, j'ai revisité mes cahiers de note et réfléchi à tout ce que j'ai appris durant les dix années passées dans le monde du développement personnel et spirituel. J'ai aussi pu déterminer exactement combien ça m'a coûté durant ces 10 années : un peu plus de 45 000 \$ ! Après avoir entendu les mêmes questions et les mêmes commentaires venir de la bouche de mes amis, étudiants et clients, j'ai constaté qu'il y avait un besoin réel d'aide au consommateur dans le domaine du développement personnel (une sorte de « Protégez vous »). Alors, j'ai décidé d'écrire ce texte pour aider à sauver du temps, de l'argent et des souffrances inutiles à tous ceux qui veulent améliorer leur vie, en faisant du développement personnel.

J'espère qu'après avoir lu ce texte, vous serez à même de prendre de meilleures décisions, sachant mieux comment investir votre temps et énergie pour votre propre croissance personnelle. Je vise aussi à réduire de moitié votre courbe d'apprentissage, ce qui devrait être très facile... particulièrement si vous ne faites que débiter dans ce domaine.

Maintenant, je vais vous donner une petite idée de mon cheminement. Je viens d'un petit village où le développement personnel n'existe pas vraiment en tant que concept et où tout changement dans la vie de quelqu'un n'est pas vraiment encouragé. Avant ma carrière de formateur, j'ai fait du pavage. Je posais du pavé uni dans les entrées de maison, 5-6 jours par semaine et le dimanche, étant complètement épuisé, je dormais ou je regardais la télévision.

Malgré les doutes de mes parents, j'ai quand même choisi de voyager à travers le monde pour apprendre des meilleurs formateurs que je pouvais trouver et puis, je suis devenu moi-même formateur. Maintenant, je fais ce que j'aime : faire de la recherche et de la consultation auprès d'artistes, d'entrepreneurs, de formateurs et innovateurs dans le domaine du développement personnel.

Pour ce qui est des formations que j'ai reçues et des méthodes que j'ai essayées, je vais simplement énumérer tout ce que j'ai fait. Puis, je vais vous dire ce qui a fonctionné pour moi et quelles méthodes sont les plus utiles pour obtenir différents résultats...

Voici les formations que j'ai reçues :

PNL (niveaux praticien et maître-praticien, certifié par Dr. Richard Bandler)  
Enseignant en PNL (certifié par Dr. Richard Bandler)  
Hypnose (hypnothérapeute certifié)  
Praticien en REIKI (niveau II)  
Reprogrammation de l'ADN par la kinésiologie  
Médecine énergétique (méthode Donna Eden, enseignée par John Latourette)  
Techniques de libération émotionnelle (EFT –emotional freedom techniques)  
Intuition médicale  
Plusieurs méthodes de guérison énergétique (5 en tout)  
Shamanisme (en Égypte)  
Méditation (au moins 15 méthodes différentes)  
Design human engineering (certifié par Dr. Richard Bandler)  
Restructuration neuro-hypnotique (certifié par Dr. Richard Bandler)  
Techniques de Win Wenger (apprentissage accéléré)  
Entraîneur personnel certifié (musculature, certifié par André Bégin et Weider)

Lecture rapide

Méthode Silva

Le modèle Riggio créé par Robert Johanssen (je suis le seul à avoir l'autorisation de l'enseigner présentement à part Mr. Johanssen.)

États de conscience de haut niveau.

Wow! Je n'avais jamais réalisé combien de formations j'ai suivies avant d'écrire ceci ! Maintenant, je sais pourquoi ça m'a coûté 45 000 \$. ☺

J'ai aussi essayé d'autres approches de thérapie et de développement personnel avec des thérapeutes, des coachs ou des médiums (j'ai vraiment tout essayé !). En voici un échantillonnage :

Le « Rebirth »

La méthode Feldenkrais

Le travail sur la voix avec le centre Option-Voix

La Clairvoyance

La remodulation holographique

Le Rolfing

La kinésiologie

Le conditionnement neuro-associatif

La technique Psych-K

La régression

La méthode « The journey » de Brandon Ray

La technique du « miracle en 15 minutes »

Maintenant, avant que je me considère complètement fou (ou stupide), laissez-moi vous dire comment tout ça est arrivé. Je me suis intéressé au développement personnel pour deux raisons. Premièrement, je me sentais mal la plupart du temps. Deuxièmement, j'avais des rêves que je voulais réaliser, sans la moindre idée de comment j'allais y parvenir combiné à un manque de foi en ma capacité de les réaliser.

Alors, j'ai commencé à lire comme un fou (environ 50 à 60 livres par année). Puis, après avoir lu environ 200 livres, j'ai réalisé que ma vie était exactement comme avant... oups ! J'ai fini par me rendre compte que de déverser beaucoup d'informations dans mon cerveau ne suffisait pas. J'avais juste plein de connaissances et très peu de résultats. Bien sûr, je pouvais avoir de longues conversations intellectuelles très intéressantes et impressionner les gens avec toutes mes connaissances et, dans le temps, ça me plaisait de faire ça. J'étais le gars qui prêchait la bonne nouvelle, tout en ayant une vie qui ne lui convenait pas du tout.

Puis, j'ai suivi ma première formation PNL (programmation neuro-linguistique). Ce n'était pas la meilleure, mais au moins cette formation m'a fait connaître Richard Bandler (co-créateur de la PNL). J'ai alors décidé d'aller apprendre directement avec lui. Là tu parles ! J'ai eu d'énormes changements dans ma vie, en plus d'avoir des améliorations vraiment surprenantes au niveau de mes compétences en PNL. Ça m'a permis de constater que les formateurs en PNL ne sont pas tous créés égaux.

Puis, ça m'a rendu très curieux et j'ai commencé à essayer toute sorte de choses pour explorer toutes les autres méthodes vendues comme étant « efficaces ». Malheureusement, 9 méthodes sur 10 ne produisent pas de résultats mesurables, alors, je suis maintenant irrité par toutes ces

personnes qui disent que ça fonctionne inconsciemment ou à un niveau imperceptible pour la plupart des gens.

Et bien, ça pourrait aller si, après un temps, je pouvais remarquer des résultats, mais comme je n'en percevais aucun que mes proches n'en remarquaient pas non plus, j'ai décidé qu'il n'y avait aucune raison de continuer à payer pour quelque chose que personne ne peut percevoir. (Je me sentais en fait un peu stupide quand je continuais avec des méthodes dont personne ne pouvait percevoir les résultats !)

Je vous dis tout ça maintenant parce que je pense que toute cette expérience est, en fait, utile pour beaucoup de personnes. Si je pouvais partager mon expérience avec les gens, ils pourraient dès le début commencer avec les meilleures méthodes selon leurs propres buts au lieu de perdre beaucoup de temps à tout essayer. De plus, en tant que formateur, je suis devenu vraiment habile à enseigner aux gens comment magasiner pour différentes méthodes et formateurs. (Je sais ce qui se passe en coulisse, pour ainsi dire). Je veux partager avec vous mes trucs pour différencier les professionnels les plus compétents de ceux qui le sont moins.

Mes amis et mes clients m'ont donné beaucoup de commentaires positifs en disant qu'ils ont sauvé beaucoup de temps et d'argent maintenant qu'ils savent comment vérifier, dès le début, si un formateur ou praticien est compétent ou pas. Ils disent qu'ils font beaucoup moins d'efforts et obtiennent beaucoup plus d'améliorations dans leur vie quand ils utilisent les informations présentées dans ce livre pour faire leurs choix.

Dans les prochaines pages, je vous parlerai de ce qui a vraiment fonctionné pour moi et, aussi, je vous dirai ce que vous pouvez attendre des différentes méthodes. De plus, je vous révélerai les limites de chaque méthode. Malheureusement, beaucoup de gens deviennent si enthousiastes par rapport à leur méthode qu'ils en parlent comme si c'était une pilule magique qui peut tout résoudre, suscitant de fausses attentes et des déceptions pour beaucoup de leurs clients. J'ai espoir que vous développerez votre discernement en lisant ceci afin que vous alliez directement vers vos buts.

Je vous souhaite un cheminement plus facile et plus rapide dans l'amélioration de votre vie !

Bonne lecture !

Alexandre Nadeau

## Comment utiliser ce livre

Ce livre est une évaluation personnelle et honnête de méthodes que j'ai personnellement essayées et expérimentées. Ce n'est certainement pas une référence complète pour tout ce qui existe dans le domaine du développement personnel. C'est le plus complet que je pouvais produire pour le moment et je vais définitivement ajouter du contenu sur mon site Internet, avec le temps, à mesure que j'explore différents systèmes.

Pour une meilleure navigation du livre, cliquez seulement sur le titre de chapitre qui vous intéresse.

## Table des matières

[Chapitre 1 : Développement personnel.](#) Comment s'y retrouver dans tout le secteur du développement personnel. Vous y découvrirez quelques façons simples de sauver beaucoup de temps et d'argent, car ça peut être très dispendieux si vous vous souvenez du titre de ce livre.

[Chapitre 2 : Changement émotionnel.](#) Vous y trouverez les meilleures méthodes que j'ai trouvées pour solutionner des problèmes émotionnels, éliminer les peurs et gérer des émotions telles que la colère, la tristesse, etc. Certaines méthodes sont vraiment efficaces. Découvrez les bénéfices et les limites des différentes approches.

[#Chapitre 3 Éducation et apprentissage accéléré](#) C'est une des parties vraiment intéressantes du développement personnel que beaucoup de gens ignorent. Oui, vous pouvez apprendre beaucoup plus rapidement et oui, vous pouvez aider vos enfants à avoir un meilleur futur et c'est souvent plus simple que ce que croient la plupart des gens.

[Chapitre 4 : PNL.](#) Un des modèles les plus complets que j'ai appris à date. L'utilisation de la PNL peut aider dans les relations interpersonnelles, la communication, les affaires, l'éducation, les arts, l'enseignement. La PNL a changé ma vie.

[Chapitre 5 : Les états de conscience de haut niveau.](#) Ce chapitre contient très certainement des réponses potentielles pour ceux qui recherchent le bonheur ou l'ultime dans leur expérience humaine. Un élément important pour tous ceux qui veulent une amélioration évidente de leur qualité de vie.

[Chapitre 6 : Comment magasiner et acheter dans le domaine du développement personnel.](#) Je vous décrirai comment je procède pour sélectionner et acheter des livres, des CD, des DVD et des formations. Je vous donnerai des stratégies complètes pour être certain que vous savez ce que vous achetez et quoi éviter avant même d'ouvrir votre portefeuille. Je vous proposerai aussi quelques questions que vous pourrez poser avant d'acheter un séminaire car ce sont les ressources les plus coûteuses en développement personnel. Cependant, les formations sont aussi le meilleur outil de développement personnel que je connaisse si vous savez bien les choisir.

## [Remerciements](#)

## À propos de l'auteur

## Chapitre 1 : Développement personnel

Quelle est cette chose que les gens appellent le développement personnel ? Y a-t-il une définition sur laquelle les experts s'entendent ? Je n'en ai pas trouvé à date. Alors, au lieu d'essayer de trouver une définition philosophique, je vais vous décrire ce que je considère être les éléments essentiels pour l'amélioration durable de la qualité de vie d'une personne (ou même d'un groupe de personnes). Tous les éléments que je vais décrire ont été portés à ce chapitre parce qu'ils avaient amélioré ma vie ou ma qualité de vie de façon mesurable, remarquable et durable. J'ai aussi testé tous ces éléments auprès d'au moins 200 personnes.

Puisque mon premier critère est la présence de résultats mesurables ou évidents, vous pouvez probablement deviner que je ne parlerai pas de philosophies, de théories intellectuelles, de systèmes de croyances, de religions et/ou de vérités spirituelles. Je vous décrirai les processus, méthodes et phénomènes que nous pouvons déjà percevoir ou nous entraîner à percevoir. Je laisse les hypothèses intellectuelles aux théoriciens pour offrir un livre concis et utile à quiconque n'est pas du domaine du développement personnel ou pour tous ceux qui n'ont pas encore obtenu les résultats qu'ils recherchaient en faisant du développement personnel.

Alors, quels sont les éléments que je considère essentiels pour améliorer notre qualité de vie ? Je n'en ai trouvé qu'un petit nombre qui ont réellement eu un impact sur moi et sur mes clients. Donc, si un système ou une méthode de développement personnel ne comprend pas au moins plusieurs de ces éléments, vous devriez y penser à deux fois avant de vous investir dans ce système ; ce pourrait être une perte de temps ! Allons donc directement à ces éléments dès maintenant !

### État de conscience

L'état de conscience dans lequel nous sommes à chaque instant aura un profond effet sur la façon dont nous faisons l'expérience notre vie. Chaque état de conscience possède un ensemble de perceptions, capacités et comportements qui lui est propre.

Remarquez comment vous expérimentez la réalité à travers un état de peur... votre respiration est habituellement bloquée ou très superficielle, vous avez un champ de vision rétréci (vision tunnel) et vos pensées portent sur les mauvaises choses qui pourraient vous arriver ; vous êtes habituellement plus retirés et interagissez beaucoup moins avec les autres...

Maintenant, rappelez-vous comment c'est de vivre dans un état de joie et d'appréciation... votre respiration est beaucoup plus fluide, vous ressentez une ouverture et une légèreté dans votre cœur (et votre corps) et vous avez beaucoup plus d'énergie. Tout peut sembler plus facile et tous les détails peuvent vous faire sentir bien sans raison. Vous avez tendance à interagir beaucoup plus avec les autres et même, vous attirez beaucoup plus de gens vers vous. Les gens se sentent bien en votre présence.

Et c'est vraiment différent de l'état de flot (*flow*)...où tout semble élégant et sans effort. Dans cet état, nous arrêtons de penser. Nous sommes complètement concentrés dans ce que nous faisons et nous perdons la notion du temps. Même les activités qui habituellement demandent beaucoup d'efforts semblent maintenant ne requérir que très peu d'énergie et d'efforts.

À partir de différents états, la même expérience semble complètement différente, même si c'est exactement la même situation avec exactement les mêmes personnes et les mêmes

événements qui se produisent. En fait, la plupart des gens que j'ai rencontrés dans le mouvement du développement personnel ne veulent que changer comment ils se sentent. Si vous leur demandez pourquoi ils font du développement personnel et que, lorsqu'ils vous donnent une réponse, vous leur demandez « pourquoi voulez-vous cela ? » à répétition, ils finiront pas vous décrire l'état de conscience qu'ils essaient de vivre, que ce soit le bonheur, la paix intérieure, la plénitude ou l'harmonie (ou n'importe quel autre état que vous pouvez imaginer).

De plus, différents états amènent différentes habiletés (ou capacités). Être capable de changer d'état à volonté vaut pour moi des millions de dollars; je sais maintenant comment me mettre dans un état optimal pour écrire (comme je suis en train de le faire) et ensuite, je peux changer mon état pour un autre qui est plus optimal pour jouer de la guitare. L'état que j'utilise pour jouer de la musique est vraiment différent de l'état que j'utilise pour écrire. Juste de savoir ça a fait une très grande différence dans ma vie. Maintenant, quand je pratique une activité, je me mets dans l'état optimal pour l'activité en cours et cela a rendu ma vie tellement plus simple et plus facile.

Je considère l'habileté de changer volontairement d'état de conscience comme étant la compétence la plus importante à posséder en développement personnel. C'est un de ces éléments qui affecte tout. C'est la pierre angulaire de ce que j'enseigne à tout nouveau client car c'est habituellement la façon la plus rapide de progresser vers leurs buts.

Des méthodes efficaces pour changer volontairement notre état de conscience incluent la PNL, le modèle Riggio, le modèle de Grant McFetridge et certaines des méthodes de Win Wenger. Une combinaison de toutes ces méthodes est encore plus efficace. Je parlerai davantage de chacune d'elles dans les prochains chapitres. Il y a d'autres méthodes de changement d'état de conscience, mais celles-ci sont celles qui permettent de faire un travail rapide et précis, en plus de nous permettre de le faire par nous-mêmes avec un peu de pratique.

De plus, j'aimerais souligner la notion d'états de conscience de haut niveau. Ces états peuvent être si intenses qu'une personne peut sentir qu'elle vit le paradis sur terre, même si rien ne change dans la réalité à part son état de conscience. Être capable d'atteindre ces états est un prolongement de l'habileté à accéder à d'autres états plus « communs ». Je considère d'une très grande valeur cette capacité d'accéder à des états de conscience de haut niveau car celle-ci change pour le mieux la vie de la plupart des gens qui touchent à ces états. J'en parlerai plus en détails dans le chapitre 6.

### **Perception et attention consciente**

Un autre aspect qui est souvent critique pour obtenir des résultats dans le développement personnel est de devenir plus conscient des différentes nuances de notre expérience. Vous devez être conscient d'un phénomène particulier avant de pouvoir apprendre à interagir avec lui. C'est pourquoi les meilleures méthodes de développement personnel que je connaisse prévoient dans leur système un développement des perceptions.

Il nous devient ainsi possible de vraiment savoir si ce que nous faisons fonctionne ou pas. Nous pouvons mesurer notre progrès et savoir si nous allons dans la bonne direction, selon nos buts.

Le contraire de cela serait un thérapeute, coach ou formateur qui vous dirait que vous changez inconsciemment et qui ne vous enseignerait pas comment être conscient de ce changement. Si je ne perçois pas le changement, à quoi bon ? Même s'ils ne le font pas exprès, cela tend à créer une dépendance puisque nous devons avoir une confiance aveugle en ce qu'ils disent, si nous n'avons aucun moyen de mesurer leur travail (très fréquent dans les domaines ésotériques). Je ne sais pas pour vous, mais moi, ça ne m'attire pas.

En développant votre capacité d'attention et vos perceptions, vous devenez responsable de votre vie en sachant, par vous même, si une méthode fonctionne ou pas. Vous pouvez aussi mesurer immédiatement vos progrès. Certaines personnes en PNL appellent cela créer une boucle de rétroaction (feedback). Une telle rétroaction permet de s'améliorer sans avoir toujours besoin d'une aide extérieure. Nous pourrions appeler cela l'évolution autonome et c'est pourquoi je place ceci comme le deuxième élément le plus important dans le développement personnel.

Je ne peux pas vous dire à quel point ma vie s'est améliorée lorsque j'ai cessé d'être dépendant des autres pour me dire si ce que je faisais fonctionnait ou pas, en plus de cesser d'attendre que des « experts » me disent quoi faire ensuite. Et je ne parle pas non plus de la confiance qui vient naturellement lorsqu'on est capable de compter de plus en plus sur soi.

Vous pouvez raffiner vos perceptions visuelles, auditives, kinesthésiques (sensations du corps, émotions, la relation avec la gravité, etc.) à un point tel que la plupart des gens appelleraient ça des perceptions extrasensorielles. Être capable de différencier différents types de communication non verbales, entendre ce qui ne va pas dans une automobile, sentir son corps avec une conscience vraiment aiguisée sont toutes des compétences utiles à développer et j'ai seulement écrit une courte liste ! Vous pouvez même ajouter les sens de l'odorat et du goût à développer.

Beaucoup de choses qui étaient hors de ma portée, il n'y a pas si longtemps, sont devenues accessibles aussitôt que j'ai un peu raffiné mes perceptions. Pour moi, les changements les plus notables sont en jouant de la guitare, en faisant la cuisine, en communiquant d'une façon vraiment efficace, en sachant quoi manger et quoi ne pas manger et en prenant des décisions dans ma vie. Toutes ces choses, et bien d'autres, sont devenues beaucoup plus faciles avec l'acquisition de perceptions plus raffinées.

Alors, c'est toujours un bon investissement de temps et d'énergie que de raffiner vos perceptions. Je n'ai pas mis « argent » dans la dernière phrase car il est possible de raffiner vos perceptions gratuitement dès que vous savez comment.

## **Compétences**

Ceci doit être la distinction la plus importante que j'ai faite dans le domaine du développement personnel en terme d'économie de temps et d'argent. (C'est vraiment important !)

Cette distinction concerne la différence entre l'information et les compétences. Une des choses qui m'a pris un certain temps à comprendre c'est que l'information ne se traduit pas nécessairement en changement dans ma vie. Me remplir la tête d'informations pendant des années n'a rien donné de bon. Ça m'a inspiré et ça m'a rendu conscient que certaines choses

étaient possibles, mais après ça, il était temps d'aller à un autre niveau au lieu d'y ajouter encore plus d'informations.

Un beau jour, un formateur extraordinaire m'a appris la différence entre l'information (ou la philosophie ou les théories) et les compétences. L'information, c'est quand vous en « connaissez » beaucoup ou que vous en « comprenez » beaucoup sur un sujet, sans nécessairement être capable d'appliquer vos connaissances dans « le monde réel ». La compétence, c'est quand vous pouvez réellement produire un résultat « dans le monde réel » et que vous pouvez le faire avec constance (c'est-à-dire presque à chaque fois que vous le désirez).

Je suis certain que vous connaissez beaucoup de gens qui « savent » tout à propos de la nutrition et des diètes, pourtant, ils ne peuvent toujours pas perdre le poids qu'ils tentent de perdre depuis 20 ans. Ils ont beaucoup d'informations et ils manquent de compétences (je sais que ce sujet est plus complexe que ça mais c'est un exemple). Même chose avec les gens qui ont lu tous les livres sur comment devenir millionnaire et qui vous donnent des conseils sur le sujet, mais qui ont toujours de la misère à joindre les deux bouts. Je pourrais continuer ainsi dans tous les domaines d'expertises.

Par contre, mon père n'a lu aucun livre sur les moteurs et l'électricité, pourtant, il peut réparer tout ce que vous lui donnez, même une télévision (jusqu'à un certain point). Et il peut le faire avec constance. Je l'ai même déjà vu confectionner un bouton pour allumer et éteindre la télévision parce que le bouton original ne fonctionnait plus. Il a même placé le bouton sur le côté de la télévision au lieu de le mettre devant, comme l'original. J'appelle ça une compétence et c'est facile à tester : soit l'appareil fonctionne, soit il ne fonctionne pas. C'est la même chose avec les musiciens. Je connais beaucoup de musiciens qui connaissent la théorie mais qui ne peuvent pas composer une chanson que vous voudriez entendre en entier ! Je ne dis pas que l'information n'est pas bonne. Je dis simplement que la plupart des gens passent beaucoup trop de temps et d'énergie à cueillir de l'information et pas assez à développer des compétences.

Un autre chose utile à savoir est que chaque fois que vous développez une compétence et que vous la testez dans la réalité, vous comprenez intuitivement ce que vous comprendriez en lisant un livre ou en ayant quelqu'un qui vous explique la théorie derrière la méthode. Je me souviens lorsque j'ai pris mes deux premiers cours de voix (chant) : dans ces deux sessions d'une heure, j'ai vraiment compris ce qu'un ami avait tenté de m'expliquer un an auparavant, et ce que j'avais lu dans cinq livres différents. Bien sûr, je connaissais la théorie et les principes mais je n'étais pas capable d'utiliser cette information quand je chantais... jusqu'à ce que quelqu'un me donne l'expérience nécessaire pour intégrer cette connaissance dans mon corps (dans mes muscles).

Maintenant, je lis beaucoup moins que je le faisais il y a à peine deux ans. Je me concentre sur les compétences et l'expérience et, quelquefois, une formation de deux jours peut me mener très loin comparativement à la lecture de 5 à 10 livres sur un sujet quelconque. Maintenant, je lis surtout après avoir acquis une certaine expérience dans le domaine. Comme ça, je peux percevoir beaucoup plus facilement les nuances que l'auteur essaie de transmettre.

Je veux aussi ajouter quelque chose à votre compréhension au sujet de la distinction entre l'information et les compétences. Si vous accumulez de l'information sur un domaine particulier, c'est probablement parce que vous voulez **expérimenter** quelque chose ; que ce

soit l'expérience d'avoir la sécurité financière, l'extase de vous exprimer par la musique, la force d'un haltérophile ou quelque chose d'autre que vous recherchez.

Après des années de tests, je me suis rendu compte qu'avoir beaucoup d'informations ne m'a jamais donné l'expérience que je recherchais... seule l'expérience directe l'a fait. Je sais que ça semble évident, mais, je vois beaucoup de gens agir comme si plus d'informations allait leur donner l'expérience qu'ils recherchent. La seule façon d'avoir une expérience est de la vivre ! Si vous voulez jouer de la musique, **jouez de la musique** ! Allez chercher un bon guide (enseignant... qui peut aussi être un ami qui ne vous charge pas un sou) pour acquérir les compétences nécessaires pour être capable de jouer, d'improviser et de sentir la musique passer à travers vous. L'information et la théorie ne vous donneront jamais ça. Une fois que vous êtes compétent, les nouvelles informations seront aussitôt faciles à appliquer parce que vous aurez les compétences de base nécessaires pour savoir quoi faire avec ces nouvelles informations.

Je répète cette distinction dans le prochain chapitre car je sais que certaines personnes ne liront pas le livre en entier et, de toute façon, j'aime vraiment la répéter parce que cette distinction est tellement importante. Beaucoup de mes clients et étudiants me disent qu'ils sauvent beaucoup de temps et d'argent depuis qu'ils ont appris ce que vous venez justement de lire. Ils ont pris de meilleures décisions et c'est évident par la vitesse de leurs progrès vers leurs buts. Ils ont commencé à acheter des formations seulement de formateurs qui se concentrent sur les compétences au lieu des conférenciers qui enseignent les « principes » (du succès, de la santé, de l'abondance, etc.).

## **Croyances**

Je ne passerai pas beaucoup de temps sur ce sujet, parce qu'il y a d'innombrables livres sur le thème et vous en avez probablement déjà lu beaucoup. À la base, les croyances sont ce que vous considérez comme vrai ou faux et ce que vous considérez comme possible ou impossible, pour vous et pour les autres. Ces croyances vont déterminer ce que vous acceptez d'essayer et comment vous vous comporterez dans différents contextes.

Les croyances sont importantes parce qu'elles vont déterminer ce que vous tentez d'accomplir. Si vous croyez que quelque chose est vraiment impossible pour vous, vous n'essayerez probablement même pas. Alors, changer vos croyances pourrait être la seule chose nécessaire pour avoir accès aux expériences que vous recherchez.

Ceci étant dit, je considère que la réputation des croyances est exagérée dans le domaine du développement personnel. Elles ont une certaine influence sur nos vies, mais elles ne constituent qu'un élément de notre expérience de vie. Limiter votre approche à seulement changer vos croyances pourrait vous faire perdre votre chance de vraiment obtenir ce que vous voulez dans la vie. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, une combinaison de tous les éléments décrits dans ce chapitre est recommandée. Ce que j'entends par là c'est qu'il ne suffit pas de seulement changer deux, trois croyances et d'espérer devenir riche ou financièrement indépendant du jour au lendemain (même si beaucoup d'auteurs et de conférenciers vendent cette idée).

Ça prend aussi des changements dans la façon dont vous percevez l'argent, dans votre processus décisionnel, dans vos comportements et vos habitudes quotidiennes. Bien sûr, si

vous avez déjà toutes ces compétences, alors, un simple changement de croyance pourrait faire l'affaire, mais c'est rarement le cas pour les gens que je rencontre.

### **Changements émotionnels**

J'ai tout un chapitre sur ce sujet, alors, je vais être bref. La plupart des gens que je connais ont un ou des schémas émotionnels qui les limitent ou les font souffrir sur une base régulière. S'occuper de ça, avec une méthode efficace, peut être une façon vraiment rapide d'améliorer la qualité de votre expérience, dans un secteur particulier de votre vie. Vous pouvez en apprendre davantage sur ce sujet dans le chapitre 3.

### **Les expériences transformationnelles**

Certaines expériences sont si profondes et si intenses qu'elles changent la vie des gens pour toujours. Ces expériences changent leurs croyances, leurs perceptions, leurs états de conscience et leurs comportements de manière assez instantanée. Cet aspect est particulièrement important pour moi car c'est une lame à deux tranchants. Ça peut être utilisé pour transformer la vie des gens et/ou ça peut servir à créer « l'effet guru ».

Un coach, agent de changement ou formateur vraiment compétent peut concevoir des expériences qui vont réellement changer la vie des gens à plusieurs niveaux. Je le sais parce que j'ai vécu plusieurs expériences de ce type ; le genre d'expérience où vous ne pouvez pas retourner à votre ancienne expérience de la réalité. En Égypte, j'ai eu deux expériences intenses et surprenantes lorsque j'ai fait ma formation shamanique. Ma vie n'a plus jamais été la même depuis.

L'autre côté des expériences transformationnelles, c'est quand une personne ne vous dit pas comment elle le fait ou vous fait croire que ça vient d'elle et qu'elle a un talent spécial ou un don. C'est la meilleure façon de créer une forte dépendance. Faire croire aux gens que vous êtes responsable de toutes les grandes choses qui arrivent dans leur vie n'est pas quelque chose que j'encourage. Ensuite, les clients (ou plutôt disciples) doivent vous revenir encore et encore pour avoir ce genre d'expériences. Bien sûr, c'est une façon efficace de faire de l'argent, mais est-ce moralement acceptable?

Je ne dévoilerai pas les noms de gens qui font ça, mais je vous dirai ceci : si les étudiants croient que cette personne est un dieu et qu'ils ne pourront jamais être comme elle, ce n'est pas un bon signe. S'ils doivent constamment demander conseil à cette personne avant de prendre une décision, ça ressemble à de la dépendance. S'ils ne peuvent pas dévoiler ce qui s'est passé durant le séminaire ou la session privée avec cette personne « spéciale », en voulant dire que c'est secret, là non plus, ce n'est pas un bon signe. De plus, si cette personne « spéciale » prétend qu'elle est un génie ou spéciale ou qu'elle a plus de valeur que les autres, je reconsidérerais l'idée de passer du temps avec elle.

Pour ce qui est des grands formateurs, ils vous donnent habituellement un processus, étape par étape, pour atteindre le genre de résultats qu'ils obtiennent. Ils n'ont rien à cacher et, habituellement, encouragent leurs étudiants à prendre l'entière responsabilité de leur vie. Avec eux, vous avez l'impression que vous pouvez accomplir ce qu'ils accomplissent parce qu'ils vous indiquent comment faire. Bien sûr, vous devez développer vos compétences au même niveau, et cela prend du temps et de la pratique, mais vous savez que vous le pouvez si vous le voulez. Si vous retournez à eux, c'est pour apprendre de nouvelles compétences ou

pour améliorer vos compétences existantes. Vous allez à eux pour vous améliorer plus rapidement, pas parce que vous avez besoin d'eux.

Ce qu'il y a de bien, c'est que ces formateurs (ou facilitateurs) n'auront aucun problème à référer d'anciens élèves à qui parler en cas de doute et les étudiants pourront, probablement, vous donner des détails sur les méthodes que le formateur utilise.

En résumé, les expériences transformationnelles sont un *must* lorsque vous voulez vraiment changer votre vie ; assurez-vous de le faire avec les bonnes personnes. Avec un facilitateur compétent, attendez-vous à des progrès rapides et à des changements notables dans votre qualité de vie.

Vous avez sûrement déjà des changements dans votre perception du développement personnel, sinon vous serez peut-être surpris de constater que ces changements étaient là avant que vous ne les remarquiez...

En résumé, faites preuve de discernement dans le monde du développement personnel et vérifiez que les professionnels avec qui vous travaillez ont une expertise dans un ou, si possible, dans plusieurs des éléments présentés dans ce chapitre. Toutes les personnes (que je connais) qui ont eu des changements vraiment marqués dans leur vie ont eu accès aux expériences et aux compétences suivantes :

- Un changement d'états de conscience. Encore mieux, la capacité d'aller dans différents états de conscience à volonté (une compétence qui s'apprend avec un formateur compétent).
- Un raffinement de perceptions spontané ou provoqué consciemment (une autre compétence qui s'apprend).
- L'acquisition de nouvelles compétences qui permettent de faire des choses jusqu'alors considérées comme impossibles (ce qui a tendance à changer les croyances).
- Un changement de croyance provoqué par certaines expériences ou produit consciemment par l'utilisation de méthodes appropriées.
- Un changement émotionnel, c'est-à-dire un changement dans les réactions conditionnées par les expériences du passé.
- Une ou plusieurs expériences transformationnelles.

Voilà ! Une méthode contenant tout ces aspects serait sûrement une des meilleures méthodes de développement personnel et spirituel qui existe sur cette planète !

[Table des matières](#)

## Chapitre 2 : Travail émotionnel et thérapies

Beaucoup de gens ont des états émotionnels qui les ennuient ou qui les font souffrir à répétition, dans certaines situations, que ce soit en rencontrant de nouvelles personnes, en étant avec leur famille, quand on leur demande ce qu'ils veulent, en parlant devant un groupe ou en étant totalement effrayés par quelque chose qui n'est pas vraiment dangereux.

Je considère ce chapitre utile car j'ai entendu dire que des gens passaient des années en thérapie, sans amélioration, et certains même aggravaient leur état à mesure qu'ils avançaient dans leur thérapie. Après avoir essayé moi-même plusieurs approches, je peux comprendre pourquoi certaines personnes empirent en utilisant certaines approches thérapeutiques.

Maintenant, je vais parler principalement des méthodes qui ont le mieux fonctionné pour moi (et mes collègues et clients) et comment j'en ai mesuré les résultats, parce qu'il y a trop de méthodes plus ou moins efficaces pour que j'ai envie de parler de chacune d'elles. Je soulignerai aussi les limites de chaque méthode que je considère efficace et ce que l'on peut espérer de chacune.

### EFT

Commençons par la plus facile à apprendre et à utiliser. Elle s'appelle l'EFT. EFT veut dire « emotional freedom techniques » (ou techniques de libération émotionnelle). Cette méthode est particulièrement utile pour éliminer les charges émotives de vos souvenirs et des événements survenus au cours de votre vie. Ça fonctionne vraiment bien avec tout genre de détresse émotionnelle, que ce soit la peur (et les phobies), la colère, l'anxiété, la tristesse, la frustration, etc. Quand je dis que ça marche vraiment bien, je veux dire que certains problèmes émotionnels peuvent être résolus en quelques minutes en utilisant l'EFT, en particulier pour des préoccupations vraiment très simples, comme des peurs particulières ou des souvenirs très spécifiques qui affectent encore une personne.

L'EFT utilise un processus où le client tape, légèrement, des points d'acupuncture tout en se concentrant sur la situation émotionnelle. Je sais que ça semble bizarre et je croyais vraiment que c'était ridicule quand j'en ai entendu parler. Évidemment, je l'ai essayée, juste au cas où. C'est la méthode la plus facile et la plus efficace que je n'ai jamais essayée, particulièrement pour des réactions émotives.

Maintenant, comment est-ce que je sais que ça marche ? Par le passé, j'ai déjà été un thérapeute et quand j'ai appris l'EFT, j'ai commencé à l'utiliser presque exclusivement avec mes clients. J'ai fait ça pendant une période de six mois.

Je l'ai mesurée en utilisant une échelle d'intensité avec mes clients qui me racontaient une situation où ils avaient d'intenses réactions émotionnelles et je leur demandais de calibrer l'intensité de leur émotion sur une échelle de 1 à 10. 10 était l'intensité la plus élevée qu'ils avaient ressentie pour cette émotion particulière dans toute leur vie et 0 était quand la situation ou le souvenir n'engendrait aucune réaction émotive.

Je sais que ce n'est pas tout à fait scientifique mais j'ai aussi utilisé mes compétences d'observation pour surveiller leur respiration, leur posture, leur tension musculaire dans la figure et dans les épaules pour en vérifier les changements. Je testais aussi leurs réactions

dans la réalité si la situation particulière était immédiatement accessible, ce qui était le cas la moitié du temps. Les tests furent, aussi, spécifiques au problème.

Disons que le client avait une peur intense de parler devant un groupe ; je m'organisais pour qu'il vienne à une formation que je donnais. J'invitais le client à venir parler devant le groupe. Sa respiration s'arrêtait, il paniquait et habituellement ne pouvait pas parler beaucoup. Quelquefois, les clients calibraient leur détresse à 15 sur une échelle de 10 !

Puis, nous faisons la séquence EFT, à deux reprises, et testions les changements après chaque séquence du processus. C'était merveilleux de voir le changement dans leur respiration. Au début, ils recommençaient à respirer ! Ça c'est utile ! Puis, leur respiration se faisait plus profonde et nous pouvions voir (moi et les participants à la formation) leur visage se détendre et reprendre des couleurs. Nous pouvions aussi voir leurs épaules se détendre et leur posture redevenir « normale ». C'est vraiment renversant ! De plus, ce n'est pas exclusif à l'EFT, toute méthode qui fonctionne vraiment va amener des changements notables dans la physiologie de quelqu'un.

Le plus longtemps que ça m'a pris pour amener un client à 0, dans un contexte de parler en public, fut d'environ 15 minutes. Pas trois heures, pas trois mois... 15 minutes ou moins ! Ensuite, je les invitais à parler au groupe et ils pouvaient réellement parler, comme ils le font normalement avec leurs amis et leur famille. Ils étaient capables de parler normalement et leur physiologie demeurait assez détendue durant toute leur communication devant le groupe. Alors, ça, c'est impressionnant, même après avoir fait ça durant des années !

« Mais qu'arrive-t-il si la peur revient ? » demandez-vous. Bonne question puisque c'est le cas pour un certain nombre de personnes. Ce n'est pas un problème, parce que, maintenant, le client connaît la technique par cœur puisqu'il l'a faite à plusieurs reprises, alors, il peut la faire par lui-même, si la peur revient. C'est ce que j'aime avec l'EFT. C'est tellement facile à enseigner !

De plus, si la peur revient, elle est habituellement beaucoup plus faible, comme un 3 sur une échelle de 10. Alors, même si la personne ne la règle pas, ce sera beaucoup plus aisé de parler devant un groupe avec une toute petite peur qu'avec sa pleine intensité. Et régler une peur d'une intensité de 3 est vraiment facile et rapide avec l'EFT. Nous parlons de minutes. Au cours de toute ma carrière, je n'ai jamais vu une peur revenir plus de trois fois, à moins qu'il n'y ait quelque chose d'inhabituel qui se passe avec le client, comme d'autres problèmes qui sont liés à la peur et la peur ne se résoudra pas tant que les autres problèmes ne sont pas résolus, eux aussi.

Alors, travailler sur une peur, deux ou trois fois pour quelques minutes à la fois, est vraiment un prix dérisoire à payer pour en être libéré pour la vie (oui, les résultats sont durables). Et beaucoup de peurs sont résolues la première fois et ne reviennent jamais. Environ 2/3 des clients ont vu leur peur disparaître en une seule session (de quelques minutes).

Ceci étant dit, l'EFT n'est pas parfaite (mon expérience m'a montré qu'il n'y a pas de méthode parfaite ou de pilule magique). Ça ne fonctionne pas tout le temps pour tout le monde, mais ce serait hors du propos de ce livre d'expliquer toutes les exceptions et comment composer avec elles. L'EFT fonctionne environ à 60 % du temps aux mains d'amateurs et environ de 80 à 90 % du temps aux mains d'experts, ou encore plus, si quelqu'un est vraiment compétent et combine l'EFT avec d'autres méthodes.

## Limites de l'EFT

Dans ce livre, je veux vous donner l'évaluation la plus complète possible sur les différents sujets que je présente. Je veux vous indiquer quand une méthode est utile et quand une méthode pourrait ne pas suffire.

Donc, la force de l'EFT est d'éliminer très rapidement la charge émotionnelle ; particulièrement avec des peurs spécifiques. Alors, comme la peur est probablement l'obstacle numéro un dans l'accomplissement de projets, la progression dans une direction ou même dans la réalisation des rêves, je dirais que c'est définitivement une méthode à apprendre puisque c'est un si léger investissement en temps et en argent (ça s'apprend en une heure, peut-être deux).

L'EFT peut traiter vraiment rapidement des traumatismes et souvenirs spécifiques et aussi des réactions émotionnelles associées à des situations vraiment spécifiques.

Ce qu'elle ne fait pas tellement bien, c'est de résoudre des situations vraiment complexes ou globales comme des cas d'identité, des conflits de valeurs, des systèmes de croyances complexes et les dépressions (ça fonctionne avec les dépressions, mais pas aussi bien qu'avec des émotions particulières). J'utiliserais, pour la dépression, l'EFT combinée avec d'autres méthodes, mais pas toute seule.

L'autre limite que j'indiquerai ici s'applique à n'importe quelle méthode qui résout des charges émotionnelles. Et je suis content d'en parler, car ça va me permettre de dissiper un mythe ou une croyance que beaucoup de gens ont dans le mouvement du développement personnel, particulièrement dans le côté « nouvel âge » du mouvement.

Il y a une croyance sournoise qui dit que si nous réglons notre problème émotionnel sur un sujet quelconque, disons l'argent par exemple, nous allons, par magie, avoir l'expérience d'une amélioration dans ce secteur de notre vie. En d'autres mots, si nous changeons ce que nous ressentons et ce que nous croyons à propos de l'argent, alors nous allons faire l'expérience d'un changement dans notre situation financière. (Ah ! Encore la pensée magique !)

Cette expérience a été vécue par quelques personnes et c'est merveilleux quand ça arrive. Ce n'est pas tout à fait comme ça pour la majorité des gens. La raison en est simple. Si vous prenez des personnes sans aucune compétence financière et que vous résolvez tous leurs problèmes émotionnels et leurs souvenirs pénibles au sujet de l'argent, ils vont se sentir mieux face à l'argent. Mais pourtant, ils n'auront pas les compétences financières. Ils ne savent toujours pas comment gérer leur argent. Ils n'ont toujours pas de plan pour changer leur situation financière.

La même chose s'applique pour jouer de la guitare ou faire un sport. Si vous n'avez pas déjà un niveau élevé de compétences dans un secteur donné, résoudre les obstacles émotionnels ne fera pas de vous un dieu de la guitare ou un athlète de grand calibre ! Ça va probablement vous permettre d'apprendre plus rapidement et de pratiquer plus assidûment : mais résoudre les charges émotionnelles ne vous donne pas de nouvelles compétences, ça ne fait que vous rendre accessibles les compétences déjà acquises ; c'est là que nous voyons les miracles. Un client qui a déjà beaucoup de talents et de compétences dans un certain secteur connaîtra une amélioration très rapide quand certains « blocages » émotionnels seront résolus. Il pourra même surprendre ceux qui le connaissent depuis longtemps. Cependant, un client qui n'a pas

ces compétences pourrait nous dire qu'il ne remarque pas de gros changements dans le domaine travaillé.

En passant, ce n'est pas une critique de l'EFT. Gary Craig, le créateur de l'EFT, est conscient de cette limitation et enseigne d'autres méthodes à combiner avec l'EFT pour atteindre certains buts ou créer des changements spécifiques dans la vie de quelqu'un.

Cela s'applique à toute méthode qui compose avec des réactions émotionnelles. Si vous voulez augmenter votre performance dans certains secteurs de votre vie, vous devrez habituellement combiner une méthode qui traite des émotions et une autre pour améliorer vos compétences. Savoir cela sauve du temps. Habituellement, je recommande aux personnes de travailler à augmenter leurs compétences en premier et, s'ils remarquent qu'ils se sentent mal en les utilisant (anxieux, stressés, frustrés, etc.), alors, ils devront utiliser une méthode pour résoudre leurs émotions. Souvent, la thérapie n'était pas vraiment nécessaire puisque c'était d'abord une question de compétences.

J'enseigne toujours cette séquence : développement de compétences, expérience transformationnelle et si c'est vraiment nécessaire, là on fait du travail émotionnel. Souvent, ce n'est pas nécessaire, car les personnes qui développent leurs compétences et vivent des expériences transformationnelles remarquent qu'ils ont de nouvelles réactions émotionnelles sans même les avoir travaillées !

## **PNL**

PNL signifie programmation neurolinguistique. Les instigateurs de la PNL ont créé différents modèles qui peuvent être appliqués à différents domaines d'expertise, allant du sport à la thérapie. Comme je présenterai la PNL en détail dans un prochain chapitre, je ne parlerai ici que des modèles qui s'appliquent à la thérapie ou au travail émotionnel.

### La technique de restructuration (reimprinting en anglais)

C'est une technique développée par Robert Dilts qui est basée sur les recherches de Timothy Leary. Il utilise différentes techniques de NLP pour créer un changement global dans l'expérience de vie d'une personne, en changeant ses expériences charnières (aussi appelées traumatismes ou empreintes). Les expériences charnières (les empreintes) sont celles qui étaient habituellement intenses (positives ou négatives) et qui ont engendré différents ensembles de croyances et de perceptions à propos de soi-même et du monde en général. Puisque nos croyances ont tendance à déterminer nos décisions et nos comportements, c'est merveilleux de pouvoir travailler efficacement à ce niveau.

Si vous avez un « pattern » (ou trait de caractère) qui semble contrôler plusieurs aspects de votre vie, ce serait un bon choix de technique pour vous.

J'ai fait plusieurs sessions de « reimprinting » avec des clients et je dois admettre que c'est vraiment pratique lorsque des méthodes plus simples ne semblent pas fonctionner. J'ai même eu des clients qui sont entrés dans des états de bien-être intenses (états de conscience de haut niveau) qu'ils n'avaient jamais vécus auparavant de toute leur vie... en tout cas, ils n'étaient pas capables de s'en rappeler et ce genre d'état est difficile à oublier. Ceci est pour moi incroyable et très excitant ! Ce qui est encore plus intéressant c'est que ces clients peuvent

maintenant accéder à ce nouvel état dans leur vie quotidienne. Alors, même s'ils ne passent pas leur journée dans cet état, il est disponible pour eux s'ils le désirent.

Une séance de « reimprinting » dure habituellement entre 30 minutes et 2 heures. Pour vérifier le travail, je fais parler le client à propos de ce qui était sa préoccupation et je remarque comment il en parle après la séance et particulièrement comment son comportement non verbal (sa physiologie) a changé lorsqu'il parle exactement de la même chose. Le vrai test vient dans les conversations subséquentes après qu'il ait eu le temps de retourner à sa vie et de remarquer les changements. Ça c'est le vrai test.

### Thérapie par la ligne de temps

Rendu populaire par Tad James, ce modèle de PNL utilise la manière dont les gens organisent le temps dans leur esprit. C'est particulièrement important car la ligne de temps semble influencer la personnalité et les traits de caractères des gens. Tous les problèmes reliés au temps comme vivre dans le passé, être toujours en retard, avoir de la difficulté à planifier, ne jamais atteindre ses buts et quoi que ce soit de ce genre vont très bien répondre à la thérapie par la ligne de temps.

Elle fonctionne bien pour les traumatismes spécifiques et pour une même sorte de traumatisme à répétition. Travailler avec la ligne de temps peut aller jusqu'à changer la personnalité (dépendant de notre définition de personnalité) car nous travaillons avec une partie qui semble fondamentale de notre expérience en tant qu'être humain. Changer comment nous percevons (ou structurons) le temps peut avoir des effets très vastes sur notre expérience.

Je ne peux donner de délais pour une thérapie de ligne de temps, puisque j'attaque plusieurs problèmes au cours d'une séance, mais je peux vous dire que c'est vraiment efficace et que, quand elle fonctionne, ça amène de profonds changements.

### Traitement de phobie rapide

Comme le nom l'indique, ce processus est utilisé pour traiter les phobies et il est très efficace. Il a été inventé par Richard Bandler et prend seulement quelques minutes à faire aux mains d'un praticien compétent. C'est une bonne alternative au EFT mais je dois admettre que l'EFT est beaucoup plus facile à apprendre. J'aime les utiliser en combinaison avec d'autres approches, particulièrement avec le travail sur la ligne de temps (et oui, vous pouvez combiner les approches et obtenir des résultats encore plus intéressants !).

Avec ce procédé vraiment particulier, j'ai résolu des peurs de parler en public en aussi peu de temps que 2 minutes... toutes testées dans la réalité, sur le champ et ensuite quelques semaines plus tard, lorsque c'était possible. Je dois admettre que je suis impressionné par le fait que le processus semble éliminer la plupart des peurs et avoir des effets durables. S'il reste un petit peu de peur, nous pouvons toujours avoir recours au bon vieux EFT pour finir le travail ou refaire le même processus.

### Stratégies PNL

J'ai décidé de mettre ce sujet dans ce chapitre, même s'il peut être mis dans plusieurs chapitres et que je vais définitivement en parler davantage dans les chapitres à venir.

Fondamentalement, les praticiens en PNL compétents peuvent développer des stratégies pour atteindre des buts de façon efficace et élégante.

Je sais que Steve et Connirae Andreas ont développé plusieurs stratégies (procédés) décrits en détail dans leur livre « Au cœur de l'esprit ». Il y en a un pour traverser les deuils, un pour mieux réagir aux critiques, un pour perdre du poids plus facilement, etc.

Les stratégies de PNL ne sont pas toujours concentrées sur le travail émotionnel, mais il y a plusieurs stratégies qui ont été développées spécifiquement pour la thérapie au cours des années et elles fonctionnent vraiment bien aux mains d'un praticien compétent. « Comment trouver un praticien compétent ? » sera traité au chapitre 6.

C'est tout pour ce chapitre ! Je pourrais probablement continuer sans fin sur le sujet de la thérapie, mais ici, j'ai décrit les meilleures des meilleures, selon mon expérience. Comme je reçois des demandes de mes lecteurs concernant différentes méthodes, je suis certain que j'ajouterai plus de descriptions sur mon site web. Je veux simplement garder ça court et facile à lire. Même si les méthodes présentées ici sont, selon mon opinion, les meilleures, elles ne fonctionnent pas toujours pour tout le monde et je ne peux pas garantir qu'elles fonctionneront pour vous.

J'espère aussi que vous avez remarqué que les méthodes de travail émotionnel peuvent être importantes pour le développement personnel car, parfois, les réactions émotionnelles sont la seule chose qui vous empêche d'avoir du succès dans vos efforts. Il devrait être facile de savoir si vous avez ou pas des réactions émotionnelles dans le secteur que vous voulez améliorer...

Maintenant, allons au chapitre suivant qui plonge dans l'éducation et l'apprentissage accéléré.

[Table des matières](#)

### Chapitre 3 : Éducation et apprentissage accéléré

Je pense que ce chapitre est important pour tous les parents et les enseignants. C'est important aussi en développement personnel, car l'apprentissage accéléré peut rendre votre cheminement beaucoup plus facile et plus agréable.

Premièrement, je pense que nous devons redéfinir l'éducation, particulièrement pour nos enfants. Les faire mémoriser un paquet d'informations ne les prépare pas nécessairement à vivre une vie d'adulte ou à être heureux, en santé, à avoir du succès ou quoi que ce soit d'autre que nous souhaiterions pour nos enfants. Où je vis, le système d'éducation a de plus en plus de problèmes et ne peut même pas parvenir à les résoudre par lui-même.

Pour moi, l'éducation tourne autour de quelques distinctions et si vous avez lu le chapitre sur le développement personnel, vous pouvez probablement deviner comment je définis un système d'éducation sain. Pour moi, un système d'éducation sain enseignerait, en premier, des stratégies d'apprentissage efficaces, avant d'enseigner quoi que ce soit d'autre (c'est logique ? Enseigne-leur comment apprendre avant de leur apprendre quelque chose d'autre). Ensuite, les étudiants apprendraient comment se sentir bien, comment penser par eux-mêmes, comment raffiner leurs perceptions et la nouvelle méthode d'éducation mettrait l'accent sur l'exploration dans un environnement sécuritaire (il existe déjà des écoles qui utilisent plusieurs de ces principes, mais elles constituent l'exception et non la règle). Le nouveau système d'éducation enseignerait aux enfants le bien-être émotionnel, les relations interpersonnelles et la santé.

Avant que vous présentiez des objections à l'effet que c'est trop et que les enseignants sont déjà surchargés, je vous soulignerai que l'éducation peut être aussi dispensée par les parents et les aînés. De plus, avec des stratégies plus efficaces d'enseignement et d'apprentissage, ça prend beaucoup moins de temps pour amener les étudiants au même niveau de compétence.

Pour vous donner un exemple, il y a un an j'ai eu un client en session individuelle. Il avait 8 ans et était sur le point d'échouer son année scolaire. Sa mère souhaitait l'envoyer à l'école privée, mais il n'avait pas les résultats nécessaires pour y entrer. Sa plus grande difficulté était l'orthographe. Alors j'ai commencé à « jaser » avec lui et à connaître sa version de l'histoire. Puis je l'ai aidé à changer quelques croyances et lui ai montré comment changer d'autres croyances par lui-même. Ensuite, je lui ai enseigné une bonne stratégie de PNL pour l'orthographe. Ça a pris 10 minutes pour lui enseigner cette stratégie.

En utilisant cette stratégie, il pouvait épeler à l'endroit et à reculons des mots qu'il venait tout juste d'apprendre. Après l'avoir testé avec quelques mots, j'ai enseigné le processus à sa mère pour qu'ils l'utilisent à la maison. Je lui ai demandé de faire quelques pratiques d'environ 5 minutes, chacune afin que ça devienne sa façon naturelle d'apprendre la bonne orthographe de nouveaux mots. Puis, je les ai envoyés à la maison...

Un mois plus tard, j'ai reçu des nouvelles à l'effet qu'il réussissait vraiment bien avec l'épellation et que ses dictées contenaient très peu d'erreurs. De plus, le professeur a rapporté que son attitude s'était beaucoup améliorée (nous avons travaillé sur ça pendant la partie de la séance portant sur le changement de croyance). Le plus surprenant restait à venir. Sa mère m'a dit qu'il a demandé à me revoir pour ses maths. Il voulait devenir meilleur. Personne ne l'y a poussé.

Alors, il est revenu ; nous avons joué un peu au ping-pong puis, j'ai passé une demi-heure à lui apprendre une stratégie pour faire des multiplications et une autre pour faire des divisions. Ensuite, j'ai montré à sa mère comment l'aider, s'il devait rencontrer quelque difficulté plus tard. Puis, je les ai renvoyés à la maison.

Je n'ai plus entendu parlé d'eux pendant quelques mois jusqu'à ce que je reçoive un courriel l'été suivant disant qu'il avait été accepté par l'école privée...

Ça me donne de l'espoir. J'ai écrit cela pour vous montrer que ça ne prend pas une éternité pour enseigner des méthodes d'apprentissage efficaces : 10 minutes pour la stratégie d'orthographe, 30 minutes pour deux différentes stratégies pour faire des maths (j'ai dû les inventer parce que je n'en connaissais aucune venant des formations que j'avais suivies). N'importe quel professeur pourrait faire ça avec toute sa classe. Puis, quand les élèves apprennent mieux, ils n'ont plus besoin qu'on leur enseigne la même matière encore et encore.

Évidemment, je ne m'attends pas à ce que le système d'éducation change du jour au lendemain, mais j'ai encore espoir parce que je connais des parents qui peuvent apprendre à faire ces choses que j'ai faites avec mon jeune client. Je sais que beaucoup de parents veulent justement faire ça, ils ne leur manquent que le savoir-faire nécessaire. Je vais donner plusieurs ressources pour l'éducation des enfants et la vôtre. Ensuite, vous pourrez commencer à jouer...

### **Les meilleures méthodes que j'ai essayées à date...**

#### Les méthodes de Win Wenger

La première ressource que je veux mentionner est Win Wenger. Cet homme a conçu plus de processus pour l'éducation que tous les autres formateurs que j'ai rencontrés. Il a conçu des processus pour améliorer l'intelligence, la créativité, la résolution de problèmes, les talents artistiques, la vitesse et la qualité de lecture. Vous pouvez déjà deviner que j'aime ce qu'il fait !

Je place ses méthodes à égalité avec la PNL en terme d'importance pour l'éducation. Elles conviennent parfaitement aux enfants et aux adultes. Elles sont faciles à apprendre et à utiliser et la plupart des processus sont offertes gratuitement sur l'Internet. (En anglais seulement. Je vais tenter de trouver des traductions de ces processus).

La chose que j'aime le plus à propos de ses méthodes c'est qu'elles peuvent être pratiquées seul, sans aucune aide particulière. Ces méthodes aident à raffiner les perceptions et elles permettent à quiconque d'établir très rapidement des distinctions (compréhensions) qui prennent habituellement beaucoup de temps en utilisant les méthodes traditionnelles d'enseignement. Les personnes pratiquant ces méthodes deviennent beaucoup plus conscientes d'elles-mêmes et de leur environnement, ce qui les aide dans n'importe quel domaine d'activité. Ces méthodes incluent au moins trois (parfois plus) des éléments essentiels que j'ai décrits au chapitre 1 sur le développement personnel. C'est assez rare dans n'importe quel modèle, exception faite de la PNL, du modèle Riggio et de la RSI (Restructuration Systémique Intégrale).

Il enseigne aussi des façons de tester les méthodes dans la réalité, ce qui est un gros plus en développement personnel, comme je l'ai montré plus tôt. Si vous n'avez aucun moyen de mesurer vos résultats, comment saurez-vous que vous en avez assez fait ? Et bien, vous ne le savez pas, alors, vous continuez à le faire sans fin dans l'espoir que votre vie s'améliorera ou vous abandonnez par manque de résultat et vous perdez toute motivation. Donc, Win Wenger est définitivement recommandé pour vous éduquer à mieux apprendre, que ce soit pour vous ou pour vos enfants !

## PNL

Je parlerai brièvement de la PNL appliquée à l'éducation puisque je décrirai la PNL plus en profondeur dans le prochain chapitre. En matière d'éducation, la PNL est vraiment utile pour amener les gens dans un état optimal pour apprendre. Vous vous souvenez probablement qu'au premier chapitre, j'écrivais que l'état de conscience est l'élément le plus important dans le développement personnel. Et bien, je crois la même chose en matière d'éducation.

Avec la PNL, c'est, habituellement, vraiment facile de montrer à quelqu'un comment entrer dans un état de relaxation et de concentration. Quand je travaillais avec des enfants, je les mettais d'abord dans un état d'attention vraiment concentrée, ce qui facilitait beaucoup leur apprentissage. Imaginez si les enseignants savaient comment faire ça ! Tout ne serait pas parfait mais ça rendrait l'enseignement aux enfants vraiment plus facile.

Ensuite, nous pouvons utiliser la PNL pour enseigner des stratégies d'apprentissage efficaces pour l'orthographe, les maths, la mémorisation, etc. Une des choses que j'ai remarquées quand j'allais à l'école, c'était que je devais être naturellement porté sur un sujet pour avoir de bonnes notes car le professeur utilisait, habituellement, la répétition de la matière pour nous la faire comprendre. Si le style d'enseignement du professeur ne convenait pas à mon style d'apprentissage, j'avais de la difficulté à comprendre ce qu'il enseignait. Maintenant, si mes professeurs nous avaient enseigné des stratégies pour apprendre ce qu'ils nous montraient et, ensuite, nous auraient enseigné le sujet, cela aurait été plus facile pour la plupart des élèves.

Et c'est possible de le faire avec tout un groupe. C'est ce que je fais avec les adultes et les étudiants qui viennent à mes formations (quelques formateurs de PNL compétents savent comment faire ça). Une fois que les étudiants savent comment apprendre efficacement ce qui est enseigné, ça devient beaucoup plus facile pour eux. Je pourrais continuer et en rajouter sur la PNL, mais vous avez une bonne idée de ce qu'elle peut faire. J'irai vraiment en profondeur au sujet de la PNL dans le prochain chapitre.

## Lecture rapide

La lecture rapide devrait être enseignée seulement après que les étudiants aient acquis une bonne capacité de lecture à vitesse normale. Je ne sais pas en quelle année ce serait, mais cela ferait une immense différence dans leur vie. Il y a des méthodes de lecture rapide où le lecteur acquiert autant d'informations et peut en mémoriser autant que s'il avait lu lentement. Imaginez être capable de diminuer le temps que ça prend pour étudier en vue d'un examen. Imaginez combiner la lecture rapide avec des stratégies de mémorisation efficaces. Cela rendrait l'élève plus intéressé à étudier. Quand ça devient plus facile de réussir, les étudiants peuvent vivre plus de succès et sont encore plus motivés. Peut-être que nous aurions moins de décrocheurs si apprendre devenait plus facile et plaisant pour les étudiants.

## Cartes mentales

Apprendre comment faire des cartes mentales est vraiment utile car cela montre aux gens comment organiser leur connaissances dans leur esprit. Ça rend la compréhension d'un sujet plus facile, car une carte mentale est une façon de mémoriser visuellement tous les liens entre les éléments d'un sujet. Aussi, en faisant une carte mentale, nous pouvons cerner très rapidement où nous avons besoin de plus d'informations sur un sujet. Après avoir fait des cartes mentales pendant un certain temps, votre cerveau commence à faire des liens et à organiser les sujets plus efficacement, sans faire la carte mentale sur papier. Ça devient une habileté naturelle que votre cerveau emploie pour organiser les nouvelles connaissances. Tout livre ou site web qui enseigne comment faire des cartes mentales est suffisant car c'est une compétence très simple. Je n'ai pas de recommandation particulière à faire car j'ai appris à faire des cartes mentales pendant un séminaire. Une recherche sur « Google » avec les mots « cartes mentales » ou « mind maps français » devrait vous donner des ressources à explorer

## Compétences concrètes

J'aimerais beaucoup voir le système d'éducation mettre au programme des compétences concrètes. Je ne sais pas pour les autres pays, mais où je demeure, l'emphase est mise sur la mémorisation d'un paquet de données et la capacité à s'en souvenir au moment de l'examen. Alors si, par hasard, vous avez une stratégie efficace de mémorisation, vous serez bons dans la plupart des sujets ou au moins aurez de bonnes notes pour la partie théorique du programme.

Le problème, c'est que nous avons besoin de plus qu'une bonne mémoire dans notre vie d'adulte. Je n'étais vraiment pas préparé lorsque j'ai décidé de vivre par moi-même. Je manquais d'habiletés sociales, de compétences en planification financière, de compétences en résolution de problèmes, d'habiletés émotionnelles, etc. Je ne savais pas ce que je voulais devenir lorsque je serais grand et j'étais déjà grand. Et si j'étais le seul dans cette situation, je n'en parlerais même pas, mais je vois plus de gens dans cette situation que dans son contraire.

Et si le programme scolaire comprenait un programme pour développer les habiletés sociales ? Les compétences financières ? Je me souviens d'un de mes amis qui me disait qu'il avait passé trois ans à étudier le marketing au collège. Lorsqu'il a démarré son entreprise avec un ami, il a réalisé qu'il ne savait pas comment appliquer tout ce savoir dans le vrai monde. Il ne savait pas comment attirer de nouveaux clients. Il ne pouvait que se croiser les doigts car il ne savait pas quoi faire d'autre. Et c'est un gars intelligent, il avait de bonnes notes !

Il ne savait pas comment parce qu'il manquait de savoir-faire. Bien sûr, il a eu toute la théorie et les connaissances au sujet du marketing, mais il m'a dit que c'était bon seulement pour obtenir un emploi à cause de son diplôme. Ce n'était pas suffisant pour lui permettre de partir sa propre entreprise. Trois ans, c'est long pour arriver à ça ! Et s'il avait rencontré des gens qui avaient réussi dans le vrai monde des affaires ? Et s'ils avaient dû concevoir une campagne de marketing et que celle qui générait le plus de revenus obtenait les meilleures notes ? Je ne fais que penser sur papier à voix haute ! Ce ne sont nécessairement pas les meilleures solutions, juste des idées.

Je suis vraiment désolé pour mon ami. Il a dépensé son temps et son argent pour apprendre à faire du marketing et il a eu son diplôme ! Et pourtant, il ne pouvait pas faire de son projet d'entreprise une réalité. C'est la raison d'être de tout ce livre : vous aider à éviter ces petits

gaspillages de temps et d'énergie (et d'argent). Alors, vous pourrez réellement avoir ce que vous voulez et le vivre ! C'est vraiment possible, vous n'avez besoin que des bonnes compétences en fonction de vos buts.

Sur une note plus légère, j'ai aidé mon ami et je lui ai donné les ressources pour apprendre le marketing et ça va mieux. Il a réussi à décrocher un contrat en Asie et à former un groupe de musique. Il dit qu'il utilise les compétences que je lui ai apprises à tous les jours et qu'elles ont été essentielles pour décrocher le contrat et, surtout, pour gérer les conflits dans un groupe de musiciens !

Vous avez maintenant une idée de ma vision utopique de l'éducation. Je ne pense pas que ça va arriver comme ça, mais si vous avez des enfants, je vous encourage à utiliser les ressources indiquées dans ce livre et à les enseigner à vos enfants. Cela facilitera grandement leur enfance et leur vie adulte. Mon espoir est que les parents prendront un peu de leur temps pour s'éduquer afin qu'ils puissent éduquer leurs enfants.

Comme la plupart des procédés décrits dans ce livre prennent moins d'une heure à apprendre (Win Wenger) ou jusqu'à une heure et demie pour quelques méthodes comme la lecture rapide, la plupart des gens ne peuvent pas invoquer un manque de temps. Même les enseignants peuvent rechercher des sites web contenant quelques-unes des méthodes présentées ici et utiliser les plus simples le lendemain ! Le domaine de l'apprentissage accéléré a progressé énormément au cours des dernières décennies. Il est maintenant beaucoup plus facile d'appliquer, à votre avantage, les découvertes faites dans ce domaine !

Prenez le temps d'explorer tous ces procédés gratuits sur l'Internet (j'en ajouterai quelques-uns sur mon site dans les prochains mois)! Vous serez heureux de l'avoir fait ! Puis, si vous voulez vraiment en faire davantage, il y a de vraiment bons formateurs qui peuvent vous aider.

Merci d'avoir pris le temps de lire sur ce sujet !

[Table des matières](#)

## Chapitre 4 : Programmation Neuro-Linguistique

### PNL

Je suis particulièrement heureux d'écrire au sujet de la PNL. Pourquoi ? Parce que ça m'a sauvé la vie. Non, je n'étais pas mortellement malade. Je vivais un ennui mortel, j'étais malheureux et je souffrais dans tous les muscles de mon corps (je posais du pavé uni, de 45 à 60 heures par semaine). Puis, j'ai eu la chance de voir Anthony Robbins à la télévision. Ça n'a pas changé ma vie mais ça m'a fait connaître la PNL. Ensuite, j'ai lu un paquet de livres avant de finalement prendre ma première formation.

C'était bon mais pas autant que ce que je m'attendais selon les livres que j'avais lus. À cette formation, j'ai rencontré un gars qui avait des cassettes de Richard Bandler (co-créateur de la PNL) et il me les a prêtées. J'étais sidéré ! Non seulement Bandler était drôle (plus que plusieurs des humoristes que je connais), mais il m'a aussi rendu conscient de beaucoup de distinctions que mes formateurs en PNL ne semblaient pas déceler. Naturellement, j'ai décidé d'aller le rencontrer en personne.

Je n'ai pas été déçu. Ma première formation avec lui fut au-delà de mes attentes. Il s'avéra qu'il s'était amélioré depuis les formations sur les enregistrements que j'avais empruntés à mon ami. Je me souviens comment la PNL était devenue plus simple et comment mes compétences se sont améliorées durant les 3 jours que j'ai passés avec Richard. La formation en PNL de 21 jours que j'avais faite avant me semblait de moindre qualité en comparaison. Apprendre n'avait jamais été aussi amusant, facile et surprenant. Puis j'ai pensé : « Je veux être capable de faire ça ! ». Alors, je suis allé me former avec Richard jusqu'à ce que je sois certifié enseignant en PNL.

Durant ce temps, j'ai aussi eu le plaisir de rencontrer Micheal Breen que je considère être le meilleur formateur que j'ai rencontré à date (c'est tout en compliment) et John Latourette qui est probablement le meilleur formateur de compétences vraiment difficiles à trouver que j'ai rencontré. J'ai suivi des formations avec les deux et je suis toujours reconnaissant de les avoir rencontrés au cours des formations de Richard. J'imagine que les formateurs vraiment compétents se tiennent ensemble...

C'est vraiment difficile de vous dire tout ce que m'a apporté la PNL au cours des derniers dix ans, mais je vous dirai ceci : chaque fois que je crois qu'il y a quelque chose de mieux ailleurs et que je vais me former à la nouvelle méthode miracle, une fois que l'excitation tombe, je reviens toujours à la PNL et à mon propre modèle. Je n'ai jamais rencontré un modèle aussi complet, qui soit utile dans tant de secteurs de ma vie. Bien sûr, je combine la PNL avec d'autres approches pour obtenir de meilleurs résultats, mais si je devais n'avoir qu'un modèle à utiliser, pour le reste de ma vie, je choisirais la PNL sans hésiter.

Bien sûr, je pourrais toujours trouver quelque chose de mieux (ce qui est finalement arrivé en 2007...). Je suis toujours ouvert et j'explore...

Je vous dirai un peu ce qu'apprendre la PNL a fait pour moi et ensuite, je continuerai en vous donnant des définitions. Premièrement, la PNL m'a rendu conscient des autres êtres humains. Quoi ? C'est vrai, j'étais tellement dans ma tête et inquiet au sujet de choses insignifiantes que je ne portais pas vraiment attention aux personnes qui m'entouraient. Ce fut tout un

changement d'être enfin sensible aux gens autour de moi et d'être capable de communiquer beaucoup mieux avec eux.

J'apprenais aussi beaucoup plus rapidement qu'avant. Je peux maîtriser une compétence environ 5 à 10 fois plus rapidement que ce que ça m'aurait pris il y a quelques années. C'est vraiment rapide ! Mes perceptions se sont énormément améliorées, particulièrement depuis ma formation avec Richard (Bandler). Pas étonnant que ma musique se soit améliorée, j'entends les notes maintenant ! Ma sensibilité au langage corporel et aux communications non verbales est aussi très aigüe. Beaucoup moins de mots sont nécessaires maintenant (sauf lorsque j'écris, nous ne nous voyons pas, alors...). Mes habiletés en sport se sont améliorées vraiment rapidement parce que je suis maintenant conscient de mon corps.

Habituellement, je peux savoir exactement quoi faire ou quoi dire avec un client (ou ami) pour l'aider à faire les changements qu'il désire. Et, ce que j'entends par là, c'est que ça semble vraiment facile et naturel pour moi de faire cela, la plupart du temps, mais ce n'est pas un talent. J'ai seulement développé les compétences !

Un autre phénomène vraiment intéressant est que chaque fois que je prenais une formation avec un formateur vraiment compétent, mes revenus augmentaient dans le mois suivant la formation, particulièrement après la formation avec John Latourette. Bien sûr, je pratiquais et développais les compétences enseignées, sans cela, rien ne serait arrivé. Je pourrais en dire beaucoup plus, mais ça prendrait beaucoup trop de pages pour vous décrire en détails tout ce que j'ai reçu de la PNL et les résultats que mes clients ont obtenus avec la PNL. Pour le moment, je vais simplement définir la PNL pour vous, pour que vous puissiez vous en faire une idée...

### Définition et explications

La PNL est une méthodologie qui rend possible la modélisation. La modélisation c'est quand un praticien en PNL trouve quelqu'un qui fait quelque chose vraiment bien, ou même, qui fait quelque chose d'extraordinaire et qu'il découvre comment fait cette personne en partant de l'intérieur (tant en terme d'actions, de stratégies mentales que d'états de conscience). Puis, le praticien en PNL peut prendre ce qu'il a appris de son modèle et faire un modèle qui est à la fois facile à enseigner et facile à apprendre, rendant cet extraordinaire savoir-faire disponible à quiconque veut l'avoir. Ça c'est excitant !

En passant, ce n'est pas de la magie, même si ça en a l'air au début. Ça prend toujours de la pratique de la part de la personne apprenant le nouveau modèle. La différence est qu'ils n'ont pas à passer par les essais et erreurs que le modèle a du traverser pour devenir si compétent. Un praticien compétent rendra explicite l'état de conscience, les perceptions, les distinctions et les habiletés nécessaires pour « performer » de la même manière que la personne servant de modèle. Puisque toutes ces distinctions sont maintenant disponibles pour le travail de modélisation, c'est beaucoup plus facile et rapide de développer un haut degré d'habiletés selon le secteur d'activités choisies...

Voilà ce qu'offre la PNL ! Je ne sais pas si vous pouvez voir les possibilités, mais moi, je le peux car j'ai fait de la modélisation plusieurs fois et c'est étonnant !

En passant, la PNL n'est pas un genre de thérapie. Je sais que beaucoup de gens ont cette opinion parce qu'elle a été amplement utilisée en thérapie, mais c'est seulement un secteur où

les créateurs de la PNL ont fait énormément de modélisation. Ils sont tous passés à d'autres applications mais beaucoup de praticiens en PNL semblent se limiter à faire de la thérapie. D'autres modèles ont été développés pour le sport, l'enseignement, l'apprentissage, les affaires, les arts et la liste continue de s'allonger. Selon ce que j'en sais, les créateurs de la PNL furent les premiers à créer un modèle qui nous permette d'apprendre à partir des processus internes de quelqu'un d'autre. L'expérience subjective est alors devenue quelque chose que nous pouvons maintenant étudier avec beaucoup plus de précision. Il y a aussi l'étude du langage et comment les gens filtrent l'information. Après avoir appris cela, nous avons vraiment beaucoup de difficultés à parler comme nous le faisons, parce que, maintenant nous savons l'effet que nous avons sur les gens et, laissez-moi vous le dire, l'effet n'est pas toujours souhaitable.

L'ensemble des compétences de la PNL est vraiment complet et couvre tous les éléments que j'ai décrit comme essentiels dans le chapitre sur le développement personnel. Ceci étant dit, je veux clarifier quelque chose. Les praticiens de PNL ne sont pas tous égaux. Je me souviens que Richard Bandler disait que la PNL ne fait rien par elle-même, ce n'est qu'un modèle. Ça prend des humains pour appliquer le modèle, et des êtres humains qui peuvent être compétents et intègres ou incompétents et/ou sans intégrité.

Alors, aussi bon que soit le modèle de PNL, utilisez ce que vous avez appris dans ce livre pour choisir un formateur ou praticien, si jamais vous voulez explorer cette méthodologie. Le chapitre 6 vous montrera comment distinguer qui est compétent et qui ne l'est pas autant. Pour moi, c'est une distinction essentielle à faire, pas seulement dans le domaine de la PNL mais dans n'importe quel domaine (la médecine, les affaires, le juridique, etc.). Parce que quelqu'un qui est médecin ne veut pas dire qu'il est un BON médecin (ou mécanicien ou informaticien). La même chose s'applique à n'importe quelle profession.

### Usages de la PNL

La PNL peut être utilisée de plusieurs façons différentes. C'est probablement le modèle le plus flexible que je connaisse. Les usages les plus importants que j'ai trouvés pour la PNL sont les suivants :

- Modéliser un ensemble de compétences et les enseigner de façon efficace
- Optimiser un modèle ou un processus (le rendre plus efficace de façon mesurable)
- Améliorer des habiletés de communication
- Mieux « lire » les gens (comment trouver exactement quoi faire pour vraiment aider quelqu'un d'autre)
- Apprendre des stratégies efficaces d'apprentissage
- Enseigner mieux (qui peut être mesuré par des tests standardisés)
- Changer de croyances
- Changer d'états de conscience
- Créer des changements durables dans les habitudes et les comportements
- Savoir qui engager et qui ne pas retenir pour un poste spécifique ou pour un partenariat d'affaire
- Relaxation
- Faciliter la guérison du corps
- Traiter les allergies
- Changer des « patterns » émotionnels

- Clarifier nos objectifs
- Gérer notre temps
- S'améliorer dans les sports
- Développer la créativité
- Améliorer les ventes
- Accès à volonté à des états altérés de conscience (on peut penser aux performances sportives et musicales)

J'ai écrit ici tout ce qui me venait à l'esprit et dont j'avais fait l'expérience ou tout ce qui avait fonctionné avec des clients, des amis ou des membres de ma famille. Vous pouvez maintenant comprendre pourquoi je suis passé de la pose de pavés unis à faire ce que j'aime... soit la recherche et la transmission de méthodes qui fonctionnent. Certaines personnes prétendent des choses en PNL que je n'ai pas moi-même expérimentées, donc je ne peux pas commenter. Mais la liste que je viens de dresser est déjà assez impressionnante !

Alors oui, je recommande de tout cœur la PNL à tous ceux qui aident les autres comme un ensemble de compétences vraiment utiles à avoir pour toute personne sur la voie de la croissance personnelle. L'apprendre soi-même serait l'idéal puisque vous devenez votre propre maître; en second viendrait l'option d'obtenir de l'aide d'un praticien compétent, si vous désirez un changement sans devoir investir votre temps à l'apprendre. Comme pour tout autre système ou processus, vos objectifs et idéaux devraient déterminer votre choix et la profondeur de votre implication pour apprendre quelque chose...

Pour conclure, je suggère d'apprendre avec les créateurs de la PNL et/ou quelqu'un qui est resté à jour avec les développements de modèles. Je dis ça parce que, malheureusement, certaines personnes ont suivi leur formation il y a 5, 10 et même 20 ans, alors ce qu'ils enseignent est assez dépassé (la seule exception que je mets ici est le formateur qui est vraiment créatif et qui a développé des méthodes vraiment efficaces et uniques).

De plus, ils se sont formés auprès des mêmes formateurs, à répétition, donc leur perception de la PNL est habituellement assez limitée. Je préférerais qu'un formateur ait été formé avec des gens qui ont reçu leur formation de Richard Bandler, John Grinder, Micheal Breen (pour les affaires), Joseph Riggio (Mythoself), John Latourette (synthèse de plusieurs méthodes), etc. Il n'est pas nécessaire qu'un formateur ait suivi ses formations avec tous ces gens, mais plus il a fait de formations avec différents formateurs, mieux c'est. Ceci lui donne beaucoup plus de discernement et évite qu'il soit enfermé dans la façon de penser d'un seul formateur. En plus, il sera en mesure de vous donner une formation plus complète.

### **Le modèle Riggio**

Cette technologie a été développée par Robert Johanssen et modelée d'après Joseph Riggio, le créateur du modèle Mythoself. J'aime particulièrement le modèle de Robert car c'est très simple de faire des changements profonds avec les gens en utilisant ce modèle. Ce modèle utilise des questions précises qui créent des changements dans l'expérience de la réalité qu'ont les gens. Pour moi, ce modèle fait partie de la nouvelle génération de PNL (comme Mythoself) où toute la personne est prise en compte.

Il va au-delà des stratégies mentales, directement aux façons d'être dans le monde. J'utilise beaucoup ce modèle en combinaison avec la PNL et les états de conscience de haut niveau,

nous pouvons faire des choses stupéfiantes qui sembleraient incroyables pour la plupart des gens jusqu'à ce qu'ils en fassent l'expérience.

Je suis présentement la seule personne qui a la permission d'enseigner cette technologie à part Robert Johanssen lui-même.

### Certaines limites du modèle Riggio

Ce modèle gagnerait à être combiné avec d'autres modèles. Il est en développement pour l'instant et sa structure n'est pas encore complète. Il pourrait aussi inclure directement plus d'éléments décrits au premier chapitre. Ce modèle se concentre surtout sur les états de conscience, les perceptions et les croyances.

Aussi, très peu de personnes l'enseignent et Robert a encore besoin d'améliorer son anglais pour pouvoir être bien compris de son auditoire. Il est présentement limité aux gens qui parlent le suédois.

Il reste aussi à rendre le modèle plus explicite. Robert y travaille.

### **Mythoself**

Ce modèle fut créé par Joseph Riggio. Il est particulièrement intéressant car il se propose d'aider les gens à vivre à partir de « qui ils sont à leur meilleur ». Pas leur rôle, ni leur emploi ou même leur image de soi, mais qui ils sont. C'est tout un défi que d'essayer d'expliquer cette dernière phrase par écrit. Ce modèle doit être expérimenté pour être compris.

Ce qui m'impressionne le plus dans ce modèle, c'est son orientation vers le positif ou « l'excitatif » comme le dirait Joseph. Ce que ça veut dire, c'est qu'au lieu de mettre l'attention sur le problème et d'essayer de le résoudre, les gens portent attention sur où ils veulent aller et avancent dans cette direction en ne remarquant que ce qui fonctionne et en l'améliorant encore. Ça ne rend pas la personne stupide et cette personne peut toujours voir la situation telle qu'elle est, elle ne fera que réagir différemment comparativement à la plupart des gens.

Ceci est vraiment différent de la plupart des méthodes de croissance personnelle où il y a beaucoup d'emphasis sur ce qui ne fonctionne pas (les problèmes). Même les praticiens en PNL le font beaucoup. Le problème d'une orientation vers les problèmes, c'est que l'on peut toujours trouver de nouveaux problèmes ! Plus nous recherchons ce qui ne fonctionne pas, plus nous le trouvons. La même chose est vraie dans l'autre sens. Plus nous recherchons ce qui fonctionne, plus nous le trouvons et plus nous le vivons (dans la pratique, l'application de ce système est très différente de la pensée positive).

Cette seule petite nuance peut changer la vie des gens. Lorsqu'une personne commence à rechercher ce qui fonctionne et se concentre sur la façon de l'améliorer encore plus, beaucoup de problèmes disparaissent, tout simplement ! Les gens semblent améliorer leur vie beaucoup plus rapidement lorsqu'ils partent de ce qui fonctionne bien. Ils se sentent aussi beaucoup mieux ! Ça vaut la peine de prendre une formation avec quelqu'un qui sait comment transférer cette compétence, ne serait-ce que pour ce seul bienfait !

Joseph a aussi créé des applications de son modèle pour augmenter les performances et pour le monde des affaires puisqu'il est depuis longtemps un consultant pour de grandes entreprises.

On pourrait dire que ce modèle est une nouvelle génération de PNL et un des modèles les plus transformateurs qui existent dans le domaine de la PNL. Je dirais qu'il change, de façon vraiment bénéfique, la façon dont vous expérimentez le monde autour de vous. Ça vaut vraiment la peine de l'essayer.

### Certaines limites du modèle Mythoself

Pour l'instant, il est seulement enseigné en anglais. Aussi, plusieurs personnes sont repoussées par le langage utilisé par Joseph Riggio parce qu'il est trop chargé et intellectuel (selon ces mêmes personnes). Cependant, Joseph travaille à rendre son langage plus accessible.

Aussi, même si le modèle propose de reconnecter avec qui nous sommes, certaines personnes trouvent que le processus semble créer une expérience artificielle. Je suis d'accord avec eux, mais c'est juste mon opinion.

En résumé, beaucoup de grandes choses se produisent dans le domaine de la PNL et si vous savez ce que vous cherchez, il existe probablement déjà une stratégie en PNL pour vous le donner.

Si vous ne pouvez pas le trouver en PNL, un formateur en PNL vraiment compétent réussira probablement à créer un modèle ou une méthode pour vous aider à obtenir ce que vous voulez. Il y a des spécialistes en éducation, d'autres en sport, d'autres en relations interpersonnelles, d'autres pour parler devant des groupes, et d'autres pour les arts (musique, dessin, danse, etc.). Tant que vous savez ce que vous voulez, vous pouvez trouver quelqu'un qui est vraiment habile à transférer ces compétences.

### **Quelques mots sur les limitations de la PNL en général**

Même si la PNL est merveilleuse, je veux vous parler de certains inconvénients que j'ai rencontrés depuis le début de mon apprentissage. Le premier, c'est que c'est un modèle complexe. Il y a tant de choses à apprendre que ça peut sembler une tâche énorme au début. C'est pourquoi je continue de répéter que vous devez savoir ce que vous voulez avant de vous engager dans n'importe quel processus, surtout si ce processus peut prendre des années. Si vous ne le faites que par curiosité, vous pourriez vous retrouver à prendre beaucoup de cours et à dépenser beaucoup d'argent dans le processus (prenez mon cas comme exemple : 45 000 \$).

La deuxième chose a été que j'étais devenu par la PNL un analyseur d'humains et ça m'empêchait de jouir de la vie. Ça me dissociait, je passais mon temps dans ma tête, analysant les modèles de langage et les comportements non verbaux des gens. Ça n'a changé que lorsque j'ai suivi une formation avec Robert Johanssen. Maintenant, je peux apprécier « jaser » avec quelqu'un sans filtrer à travers un modèle de PNL. Je filtrais littéralement la réalité et mes interactions à travers les modèles de la PNL et ce n'est pas ce que je recherchais. Je voulais être dans mon corps et filtrer moins (je ne voulais pas filtrer plus mais c'est ce qui m'est arrivé avec la PNL). C'est cette réalisation qui m'a fait décider d'enseigner

différemment et à créer mon propre modèle où les gens peuvent être plus dans leur propre corps au lieu d'être encore plus dans leur tête. Même là, j'ai utilisé mes compétences en PNL pour le faire, alors, le modèle m'est toujours utile, mais pas de la façon dont il est enseigné. Tant que je me souviens que mon but n'est pas d'analyser à l'infini, la PNL m'est très utile.

Troisièmement, certaines personnes ont tenté de rendre la PNL académique et, malheureusement, certains cours que j'avais suivis avaient une approche vraiment intellectuelle. Les participants pouvaient expliquer beaucoup de choses mais ne pouvaient pas produire de résultats extraordinaires, ce qui est bizarre venant de gens qui ont été formés à utiliser un « modèle d'excellence » (C'est comme ça que la PNL est souvent décrite).

Ils ne pouvaient faire aucune modélisation, sauf en ayant beaucoup de stratégies écrites sur une feuille de papier. C'était décevant de voir des gens qui, ayant supposément modélisé des humoristes, avaient beaucoup de difficultés à faire rire leur auditoire, même une fois. En fait, c'était un peu triste d'être témoin de ça. En fin de compte, les formations orientées vers les connaissances intellectuelles devraient être évitées... à moins que vous ayez des fonds illimités et beaucoup de temps libre.

Quatrièmement, le contraire d'excessivement intellectuel est le genre de formation à « installation inconsciente » hypnotique. J'ai eu la chance d'être formé par 3 des formateurs qui maîtrisent le mieux ce style d'enseignement. Je dois admettre que j'aimais aller à ces formations et en revenir avec des changements et des compétences qui semblaient sortir de nulle part.

Le seul inconvénient c'est que je voulais être capable de faire la même chose. Mais même après avoir fait la formation formateur avec une des personnes les plus compétentes dans ce style, je n'avais aucune idée de comment il faisait ça. Bien sûr, j'avais des trucs et des habiletés, mais je ne pouvais pas reproduire ses résultats. Je pouvais produire certains résultats, mais pas « sa magie ».

J'en ai fait une mission. J'ai passé les trois années suivantes à écouter des cassettes et à visionner des vidéos de ce formateur pour trouver ce qu'il faisait mais qu'il n'enseignait pas de façon explicite. Je ne prétends pas que j'ai trouvé tout ce qu'il faisait, mais les résultats que j'ai obtenus dans les formations que j'ai données sont devenus plus près des changements que j'avais vus dans ses groupes à lui. Même là, certains de mes participants avaient les mêmes plaintes que celles que j'avais à son égard. Ils disaient que c'était merveilleux et qu'ils vivaient des changements, mais qu'ils ne pouvaient pas reproduire mes résultats.

Ça me troublait. Mon objectif était qu'ils soient capables de faire des choses qui pouvaient même dépasser ce que je pouvais faire. C'est alors que j'ai cherché une façon différente d'enseigner. Je voulais que les gens soient capables d'avoir des changements ET d'être consciemment capable d'utiliser leurs compétences plus tard. Ça m'a pris deux ans de plus et la modélisation de deux autres formateurs (Michael Breen et John Latourette) pour obtenir davantage les résultats que je visais.

Ce processus a nécessité beaucoup d'essais de différentes approches qui me venaient à l'esprit en progressant vers mon but. Maintenant, ce n'est pas parfait, mais je suis beaucoup plus satisfait des résultats de mes clients maintenant qu'ils ont des changements ET qu'ils peuvent, consciemment utiliser beaucoup plus les compétences que je leurs ai enseignées.

Au fond, si vous voulez comprendre consciemment quoi faire, les formations du genre installations inconscientes ne sont pas nécessairement appropriées pour vous, mais si vous voulez des changements sans connaître les détails derrière l'approche, alors c'est formidable et merveilleux de changer spontanément et de progresser vers vos buts avec plus de facilité. Si vous êtes dans la deuxième catégorie, le style « installation inconsciente » pourrait vous intéresser.

Cinquièmement, le processus de certification n'a pas les mêmes standards selon les différents formateurs. Certaines personnes font 6-7 jours de formation et deviennent des praticiens de PNL. Puis avec un peu plus de formation, ils deviennent des maîtres praticiens certifiés. Je ne confierais pas mon cerveau entre les mains de certains de ces "professionnels". Certains des maîtres praticiens que j'ai rencontrés seraient au mieux des praticiens selon mes standards. Bien sûr, mes standards sont simplement beaucoup plus élevés que ceux de la plupart des formateurs.

De plus, le processus de certification n'implique souvent aucun test. Pour autant que la personne soit présente, elle reçoit sa certification. Même quand il y a des tests, je n'ai jamais vu personne échouer leur test, même si la plupart des gens présents à la formation admettraient que certaines personnes manquaient vraiment de compétences.

Ce serait mauvais pour les affaires de refuser une certification à quelqu'un qui a fait toute la formation et payé celle-ci (particulièrement quand un client mécontent représente la perte de milliers de dollars), mais ce qui me dérange le plus, c'est que certains de ces incompetents ouvriront des bureaux comme coach ou thérapeute en utilisant leur certification comme « preuve » de leurs compétences et de leur crédibilité.

Ce dernier commentaire ne concerne pas la PNL en soi, mais plutôt comment les certifications sont accordées. La seule exception semble être comment la certification est traitée dans les formations Mythoself. Je n'ai pas fait cette formation, mais j'ai lu les exigences nécessaires pour être certifié. Ça implique beaucoup de pratiques supervisées (centaines d'heures) et les gens faisant la formation de facilitateur Mythoself n'ont pas la garantie d'obtenir une certification simplement pour avoir suivi le cours. J'apprécie ce genre d'intégrité. Ceux qui veulent obtenir leur certification doivent y travailler et prouver leurs compétences.

Sachez simplement que de faire une ou deux semaines de formation en PNL ne fait pas de vous un professionnel et ne fait pas de quiconque un professionnel dans n'importe quel domaine, sauf si cette personne réussit déjà dans son domaine et ajoute la PNL dans sa pratique ou sa profession.

J'espère que ceci vous donne une meilleure idée de ce que vous pouvez obtenir avec la PNL et aussi, ce que vous devez surveiller si vous voulez retenir les services d'un praticien en PNL. Vous voulez ceux qui ont un parcours impressionnant et qui ont des résultats mesurables. Vous voulez travailler avec ceux qui ont été formés avec plusieurs formateurs qui viennent de différentes écoles de pensée et surtout le plus possible des gens impliqués dans la création de la PNL et dans l'évolution de la PNL. J'explique comment magasiner un coach ou un formateur au chapitre 7.

Vous avez maintenant une vision plus complète de la PNL. Ce modèle a vraiment fait une énorme différence dans ma vie et je la réapprendrais à nouveau si c'était nécessaire. Ça m'a définitivement donné accès à des compétences et à des habiletés qui, pour moi, sont sans prix.

[Table des matières](#)

**Chapitre 5 : Les états de conscience de haut niveau**

Il y a un nouveau champ d'étude qui semble très prometteur. C'est le domaine des états de conscience de haut niveau (peak states of consciousness). Un état de ce type est comme une expérience merveilleuse (souvenez-vous de la meilleure expérience que vous ayez vécue ou imaginez la meilleure expérience que vous pourriez vivre), la différence étant que la personne la vit de façon constante (ou de façon fréquente).

Avez-vous déjà eu des moments dans votre vie où vous étiez dans des états de bien-être profond, d'amour inconditionnel, de flot (flow), de beauté, d'émerveillement, de silence interne profond, etc ? Peut-être avez-vous eu cette expérience pour quelques secondes, quelques heures ou même plusieurs jours... et puis plus rien. Et bien, j'ai toujours pensé que ces expériences étaient supposées être temporaires. Mais après avoir rencontré Grant McFetheridge, mes croyances ont changé...

J'ai rencontré Grant il y a environ trois ans. Il m'a dit qu'il avait découvert (avec son équipe) comment faire de ces expériences merveilleuses des états permanents (ou, si vous voulez plus de précisions, certaines personnes ont pu vivre dans certains états de conscience de haut niveau de façon continue depuis plus de trois ans. C'est ce qu'ils appellent « permanent » à son institut de recherche).

Ça devient simplement leur façon normale d'être et, par contraste, ils considèrent leur « ancienne » façon d'être comme assez malsaine. J'ai rencontré quelques-unes de ces personnes et je dois dire que leur corps et leur peau semblent différents d'une façon subtile. Interagir avec eux était aussi une expérience différente à ce que j'étais habitué. On se sent habituellement mieux en leur présence (comme être en présence d'un « maître illuminé »).

En passant, ils peuvent ressortir de leur état quand ils vivent des expériences désagréables, la différence étant qu'ils ont tendance à retourner dans cet état sans faire de technique spéciale, de rituel ou de méditation. Ces personnes pourraient toujours perdre leur état de conscience de haut niveau en vivant un choc physique ou émotionnel. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des outils pour « guérir » de ces chocs.

Comme c'est un nouveau champ d'étude, le pourcentage de réussite de cet institut de recherche n'est pas assez élevé pour que je considère leur méthode efficace, mais des progrès sont fait régulièrement et un certain pourcentage de gens atteignent ce type d'état de conscience et les rendent permanents. Je crois que c'est emballant car ils n'ont pas à utiliser de rituels pour maintenir leur état, pas de méditation, pas de prières, pas de techniques. Lorsqu'ils l'ont, ils l'ont. Et si jamais ils le perdent, c'est habituellement plus facile d'y retourner que ce l'était la première fois.

Un autre travail intéressant que Grant a produit est la définition des caractéristiques de différents états. Il peut décrire un peu plus de vingt états différents. Ce qui est important à ce propos, c'est que différents états contiennent différentes habiletés et que la seule façon de pouvoir les utiliser est de savoir qu'elles existent et d'avoir quelqu'un de compétent qui nous enseigne comment utiliser ces habiletés. Par habiletés, je veux dire la capacité de faire des choses que la plupart des gens considéreraient impossibles (avoir des perceptions extrêmement développées, guérir plus rapidement, apprendre plus rapidement, etc.).

L'autre chose que j'ai réalisée, c'est que la plupart de ceux qui prétendent qu'ils sont « illuminés » ont habituellement un des états décrits dans le modèle de Grant McFetheridge. Maintenant, de mon point de vue, il n'y a pas un état de conscience qui contient plus de vérité

qu'un autre. Ce ne sont que différents états de conscience avec différentes perceptions, capacités et sentiments (ou absence de sentiments). Certaines personnes seront attirées par un état plus qu'un autre. Je vous recommande fortement de naviguer sur le site web de Grant pour vous familiariser avec ce domaine (si vous comprenez l'anglais). Ce site mérite d'être lu juste pour savoir que ce genre d'expérience est maintenant accessible à tous.

Je travaille présentement à aider les gens à accéder à différents états de conscience de haut niveau en utilisant une combinaison de méthodes. Même si c'est assez facile pour moi d'amener quelqu'un dans un de ces états, c'est tout un défi de le rendre permanent. Au moins, mes clients peuvent savoir ce qu'un état particulier leur fait et décider s'il désire poursuivre dans cette direction (j'écris ceci pour faire contraste avec quelqu'un qui adopterait une pratique sans connaître les résultats que cette pratique produirait à long terme).

De plus, ils peuvent habituellement retourner dans l'état de leur choix en quelques minutes s'ils le désirent. Alors, ce n'est pas permanent, mais c'est vraiment accessible. Voilà où j'en suis dans mes recherches présentement, avec quelques succès à long terme (des gens qui sont dans un état de conscience de haut niveau, la plupart du temps, depuis plus de trois mois)...

Pour ce qui est des limites de ce genre de travail, il y en a quelques-unes. Premièrement, un état de conscience de haut niveau est un état. C'est probablement un bien meilleur état que celui que vous expérimentez habituellement, mais ça ne rend pas nécessairement votre vie parfaite. Le domaine des états de conscience de haut niveau n'offre pas de pilule magique. Même dans un état de ce genre, vous pourriez avoir des problèmes de santé, de relations interpersonnelles ou des problèmes financiers.

De plus, un état de ce type ne vous donne pas nécessairement de nouvelles compétences. Si vous aviez des difficultés avec l'argent, vous pourriez avoir encore ces mêmes difficultés, mais vous vous sentiriez beaucoup mieux. Donc, un état de conscience ne change pas vos conditions de vie, seulement comment vous vous sentez face à ces conditions (je sais, c'est déjà beaucoup, mais je veux vous donner un portrait réaliste).

Si vous voulez changer vos conditions de vie, vous aurez probablement besoin de développer de nouvelles compétences dans le secteur que vous voulez améliorer. Et c'est là qu'interviennent les autres méthodes de développement personnel. Vous pourriez avoir besoin de compétences en communication, en prise de décision, en planification, en marketing, etc.

L'autre préoccupation avec les états de haut niveau, c'est que certains de ces états sont vraiment extrêmes. Ce n'est pas un gros problème parce que la plupart des gens n'y parviendront jamais. Sans une préparation adéquate, il peut être difficile de s'adapter à ces états et ils peuvent même rendre une personne non-fonctionnelle (elle a de la difficulté à accomplir ses tâches quotidiennes) pour un certain temps.

La plupart des professionnels qui travaillent dans le domaine des états de conscience connaissent bien ces états extrêmes et savent d'avance comment les éviter ou comment se préparer pour un tel état. Les professionnels compétents dans ce domaine peuvent habituellement vous donner l'état de votre choix, alors il n'y a pas de réel danger. Je veux simplement le mentionner afin que vous sachiez qu'il y a une petite probabilité de tomber dans un état vraiment extrême, si vous faites du travail avec les états de conscience de haut niveau ou la spiritualité en général... surtout si vous travaillez avec quelqu'un de plus ou moins compétent.

Je suis vraiment fasciné par les possibilités qu'offre ce nouveau champ d'étude et par les nouvelles que j'en ai. Il devient de plus en plus facile de faire ce genre de travail et il deviendra probablement plus accessible bientôt. Je pense que vous touchez ici aux nouvelles frontières du développement personnel. Pour avoir vécu plusieurs de ces états moi-même, je peux vous dire qu'ils apportent une amélioration évidente de notre qualité de vie sur plusieurs plans. Le plus marquant étant que l'on se sent beaucoup mieux dans notre vie de tous les jours et que l'on finit par se demander pourquoi les gens souffrent autant.

Maintenant, un modèle qui combinerait des états de conscience de haut niveau avec des compétences concrètes deviendrait probablement la meilleure méthode de développement personnel à exister présentement. Les gens obtiendraient des améliorations dans leur état et, avec des compétences concrètes, pourrait aussi améliorer leurs conditions de vie. Je sais que c'est la direction que j'ai prise car je pense que c'est ce qui offrira le meilleur levier pour que les gens aient vraiment des changements importants et durables dans leur vie.

Si vous désirez obtenir plus d'informations au sujet des états de conscience de haut niveau, allez sur mon site Internet. Il y a un article sur le sujet et il y aura sûrement des exemples vidéo qui seront disponibles en 2008.

Bon, passons à la section « Protégez-vous » de ce livre...

[Table des matières](#)

## **Chapitre 6 : Comment magasiner et acheter dans le domaine du développement personnel**

Voici le chapitre qui relie toutes ces distinctions pour vous. Je vous expliquerai comment je magasine et choisis les livres, CD, vidéos, coachs, et formateurs. Avec les trucs et astuces présentés ici, vous devriez être capables de sauver beaucoup d'argent et de déceptions, tout en améliorant vraiment votre vie lorsque vous investissez en vous-même.

Ça m'a pris quelques années pour apprendre ce que vous obtenez en lisant ce livre électronique. Tous les gains que j'ai obtenus dans le domaine du développement personnel auraient pu me coûter autour de 12 000 \$ à 15 000 \$ au lieu de 45 000 \$ ; soit environ le tiers de ce que ça m'a coûté. Avec le reste de l'argent, j'aurais pu m'acheter une belle voiture, faire un bon versement sur une maison ou acheter n'importe quel autre chose que j'aurais voulue ! Je ne suis pas amer, je vous parle simplement de mon expérience. J'apprécie tout simplement le fait que je peux la partager avec vous afin que vous obteniez ce que vous cherchez dans votre développement personnel. J'espère que vous pourrez avoir accès à ce qui vous donnera immédiatement les résultats que vous recherchez. Vous n'avez pas besoin de faire tous ces essais et erreurs, je les ai faits pour vous (du moins en partie)...

Maintenant, passons à mon processus de décision. Je vous décrirai quoi chercher et quoi éviter dans chaque section.

### Achat de livres

Habituellement, les gens lisent des livres sur le développement personnel parce qu'ils pensent qu'ils y gagneront quelque chose. Je vois des gens stressés lisant des livres sur la gestion du stress et, ensuite, être toujours stressé. Je vois certains de mes proches ayant des problèmes relationnels lire des livres sur les relations interpersonnelles, puis oublier tout ce qu'ils ont lu dans ces livres quand ils sont avec leur conjoint ou leur famille.

Comme vous pouvez le voir, si vous voulez des changements mesurables dans votre vie, je suggère un coach compétent, un facilitateur ou un thérapeute (davantage sur « comment les choisir », plus loin dans ce chapitre). Un livre peut vous donner de la motivation et des idées, mais il est rare que vous obteniez des changements dans votre vie à partir d'un livre, à quelques exceptions près.

Si vous avez déjà certaines compétences dans un secteur et que vous voulez aller plus loin, alors la lecture d'un livre peut vous donner ce que vous désirez. Lorsque vous magasinez pour un livre, assurez-vous de rechercher des livres qui **décrivent les processus et les exercices** permettant d'obtenir les compétences que vous voulez. Sautez par-dessus les livres qui vous expliquent le « pourquoi » derrière le phénomène ou la compétence, sauf si vous voulez cette information. Clarifiez vos objectifs ! Sachez précisément ce que vous voulez tirer d'un livre et ne lisez que les parties du livre qui vous donnent ce que vous recherchez.

Choisissez des livres qui expliquent les compétences avec des analogies et des histoires au lieu des livres qui ne reposent que sur des explications intellectuelles. Rappelez-vous aussi des limites d'un livre. Si vous achetez cinq livres au sujet d'une compétence et passez trente heures à lire à son sujet, vous feriez mieux de prendre une formation de deux jours sur le sujet. Votre temps sera mieux investi. De plus, vous devez pratiquer les procédés du livre si vous voulez acquérir les compétences. Autrement, ce n'est qu'une stimulation mentale et vous n'obtenez aucune amélioration dans votre vie. Si vous n'avez aucune amélioration, à quoi bon investir tout ce temps à lire ?

La seule autre sorte de livre que j'encourage les gens à lire, ce sont les livres remplis de métaphores écrites par un écrivain compétent ou un formateur en PNL. Ces livres ont tendance à générer des changements dans la vie des gens, particulièrement dans leurs perceptions et leurs réactions dans leur vie de tous les jours.

Ceci s'applique (évidemment) seulement pour les livres sur la croissance personnelle. Si vous lisez pour votre plaisir ou si vous lisez des livres de croissance personnelle comme forme de loisir, ignorez mes recommandations. Sur une note personnelle, après avoir été un accro des livres, j'admets que je tire beaucoup plus de plaisir en interagissant avec la « réalité » qu'en lisant à son sujet...

Une autre chose que j'ai oubliée de mentionner, c'est que les auteurs ne possèdent pas la vérité absolue. Le simple fait d'avoir été publié et d'avoir vendu cinq millions de copies d'un livre ne veut pas dire que tout ce qu'il y a dans le livre est vrai ou utile, ça veut simplement dire que le livre s'est bien vendu (d'où la mention « meilleur vendeur » sur la couverture, non pas « meilleur auteur »).

Assurez-vous de tester dans votre vie les enseignements d'un livre avant d'adopter une croyance particulière ou un système de valeur. Ne pas le faire pourrait vous conduire à des déceptions et à quelques problèmes indésirables. Lorsque vous le testez, ça fonctionnera pour vous ou ça ne fonctionnera pas. Si ça fonctionne, tant mieux, continuez d'utiliser la méthode présentée. Sinon, ne vous forcez pas à faire ce que le livre vous dit de faire juste parce que l'auteur est connu ou parce que le livre est convaincant. Essayez quelque chose d'autre...vous êtes unique, vous savez ! Une autre approche pourrait mieux convenir à votre style personnel.

### Achat de CD

J'ai remarqué quatre genres de CD sur le marché du développement personnel. Un qui m'ennuie vraiment, deux que je trouve utiles et un que j'apprécie vraiment parce que je travaille moi-même comme formateur et facilitateur. Je commencerai par le genre que j'évite. C'est le genre que la plupart des conférenciers offrent, particulièrement les conférenciers les plus connus. Ces CD sont pleins d'informations que l'on retrouve habituellement dans leurs livres. Ils sont inspirants et décrivent les « principes » ou « lois » du succès sur le sujet qui vous intéresse.

Je n'ai pas encore rencontré beaucoup de gens dont la vie a été changée par ce genre de CD. Chaque fois que j'en écoute, je suis temporairement motivé et j'ai beaucoup de connaissances que je « veux » appliquer. Puis, je ne le fais pas parce que je ne sais pas comment et que je n'ai pas les compétences nécessaires pour faire fonctionner tout ça dans ma vie de tous les jours (ou j'oublie simplement de les utiliser). Alors, je me sens coupable de ne pas avoir utilisé la méthode qui était censée être simple et miraculeuse et je cherche un autre enregistrement audio pour améliorer ma vie... et le cycle recommence. Ça vous semble familier ? C'était comme ça pour moi il y a quelques années.

Gardez à l'esprit que je présente seulement mon expérience dans ce livre. Si ce genre de CD fonctionne pour vous et que vous obtenez des résultats, c'est merveilleux, continuez ! Vous devriez définitivement **faire ce qui fonctionne pour vous**.

Le deuxième genre de CD est celui qui vous amène à participer à un processus de façon interactive. Win Wenger crée le genre de programme audio où il vous donne des instructions

et où vous faites le processus, comme s'il était assis à côté de vous. Vous ne faites que suivre les instructions. John Latourette a des CD qui enseignent la méthode Silva où, là encore, vous êtes guidé à travers les exercices.

C'est la même chose avec beaucoup de CD sur la PNL, même chose aussi avec les CD de l'Institut Monroe. Tous les CD qui vous guident à travers les exercices (ou méditations) sont de cette catégorie. Je pense qu'ils sont très utiles car ils vous offrent une façon d'acquérir des compétences à votre propre rythme, pour un prix vraiment raisonnable (comparativement aux formations et au *coaching* personnel). Ils vous procurent aussi une expérience que vous ne pourriez probablement pas obtenir d'un livre.

Le troisième genre de CD est celui que je vais appeler expérientiel. C'est celui où vous êtes passif et où vous êtes menés de façon indirecte à travers une expérience. Alors que dans le deuxième genre de CD vous deviez participer activement, dans ce genre de CD, vous ne faites qu'écouter sans avoir à participer de façon active. Dans cette catégorie, vous trouverez tous les CD hypnotiques, que ce soit selon la vieille méthode traditionnelle de faire de l'hypnose ou les nouveaux processus hypno périphériques ou les enregistrements « paraliminaux » de Paul Scheele. Vous y trouvez aussi les CD qui utilisent le rythme « binaural » pour induire un état et vous pouvez même ajouter les CD shamaniques qui utilisent des battements de tambour.

Tous ces CD sont conçus pour vous donner un type précis d'expérience, un état altéré de conscience ou un changement spécifique dans votre vie. Même s'ils ne sont pas une pilule magique, ils peuvent vous aider à faire certains des changements dans votre vie. Ils peuvent aussi vous offrir de très intéressantes expériences (états altérés) pour un maigre 20 à 25 \$. C'est beaucoup moins cher que de boire de l'alcool puisque vous ne payez qu'une fois pour le CD !

C'est une bonne façon d'explorer une nouvelle approche afin de déterminer si vous voulez investir davantage de votre temps et de vos ressources dans celle-ci. C'est aussi une bonne façon de connaître les formateurs que vous considérez pour de futures formations ou ateliers. Aimez-vous ce qu'ils font ? Comment ils communiquent ? Aimez-vous leur voix ? Leur style ?

Le quatrième genre de CD que j'apprécie beaucoup est un CD ou un ensemble de CD d'une formation devant public (« live ») donnée par un formateur compétent. Ce genre de CD est pratique lorsque vous avez déjà quelques compétences sur le sujet présenté. Ce format vous permet d'apprendre de nouvelles choses, sans aller à la formation en personne. J'ai souvent fait cela en apprenant la PNL. Si vous êtes un professionnel dans un domaine, c'est une excellente façon d'obtenir de nouvelles nuances (distinctions) et compétences, sans devoir voyager partout dans le monde. J'aime aussi le fait que sur le CD, il y ait les qualités non verbales du formateur comme le ton de voix, le rythme, le tempo, les pauses. Pour quiconque désire apprendre des grands communicateurs, c'est une excellente solution.

Comme formateur, j'aime particulièrement écouter des formations devant public sur CD car je peux le faire en conduisant mon automobile et remarquer comment ce formateur en particulier transfère ses compétences. Comment commence-t-il sa formation ? Comment capte-t-il notre attention ? Comment utilise-t-il le langage ? Qu'est-ce qui le différencie des autres que j'ai déjà entendus ? Et une tonne d'autres questions peuvent trouver leur réponse en écoutant tout simplement une formation sur CD.

En résumé, avant d'acheter une formation ou un atelier, assurez-vous d'avoir écouté un CD ou un ensemble de CD sur le sujet. Ou, si possible, écoutez le formateur parler sur son site Internet, s'il offre des extraits gratuits sur son site.

De plus, assurez-vous de faire les exercices ! C'est bien de les écouter dans l'auto pour se familiariser avec le sujet, mais si vous ne vous rendez pas jusqu'à faire les exercices, il n'arrivera pas grand chose (par contre, vous pourriez avoir des changements de croyances ou de perceptions). Aussi, assurez-vous que les enregistrements que vous écoutez en conduisant ne sont pas de nature hypnotique. Certains d'entre eux altèrent vraiment profondément votre état de conscience et peuvent être dangereux en conduisant !

### Vidéo et DVD

Je sais que je répète les mêmes critères pour beaucoup de produits, mais c'est en les utilisant constamment que j'ai vraiment obtenu des résultats dans ma vie. Pour les vidéos, je me tiendrais loin des produits de type inspirant, sauf si vous voulez apprendre comment inspirer les autres... dans ce cas spécifique, je les recommande, parce qu'être capable d'inspirer les gens est une compétence très utile, surtout quand l'inspiration est suivie d'un transfert de compétences.

Je considère les vidéos d'inspiration utiles pour les débutants qui n'ont jamais lu de livre de développement personnel de leur vie et qui ne veulent pas lire de livres. Une vidéo pourrait être suffisante pour les faire passer à l'action. En ce qui vous concerne, je présume que vous avez lu votre lot de livres et connaissez par cœur les principes présentés par la plupart des conférenciers à succès. Si vous les connaissez par cœur et que votre vie est restée la même, alors je pense que c'est le temps d'essayer autre chose puisque votre vie n'a pas été changée par ces présentations.

**Note** : ceci n'est pas une critique des conférenciers et des motivateurs. Je crois que ces professionnels jouent un rôle important dans notre société puisqu'ils sont souvent les premiers à intéresser une personne au développement personnel. Les gens se posent ensuite des questions pertinentes à propos de leur vie et de leurs choix. On pourrait dire que les conférenciers font d'excellentes bougies d'allumage et c'est une excellente contribution à toutes les personnes qui en ont besoin. Quand la personne est allumée, il est temps de passer à l'autre étape et d'aller voir un consultant, coach ou formateur professionnel.

Bon, retournons aux vidéos. Pour moi, les vidéos nous donnent l'expérience la plus proche que l'on peut avoir d'une formation en personne, particulièrement si vous les regardez avec une ou plusieurs personnes et que vous faites les exercices ensemble, comme si vous participiez réellement à la formation.

J'aime aussi les vidéos parce que vous pouvez voir comment « l'expert » fait. Vous pouvez l'entendre, le voir, voir comment il bouge, qu'il enseigne la guitare, la musculation ou la PNL. Ensuite, vous pouvez reculer la vidéo et la revoir encore. Vous pouvez même la regarder au ralenti si vous voulez obtenir ce genre de détails. C'est quelque chose que vous ne pouvez pas faire dans une formation « live ». Pour moi, la façon idéale d'acquérir des compétences a toujours été d'apprendre directement d'une personne compétente et d'avoir les vidéos de cette personne, afin que je puisse avoir accès à plus de détails, à mesure que mes compétences s'améliorent.

Il y a deux genres de vidéos que je trouve très utiles. D'abord ceux où l'on vous montre les étapes, une à la fois. Les vidéos de recettes, de guitare, de yoga, de danse et les vidéos qui enseignent la lecture rapide font partie de cette catégorie. Vous y retrouvez habituellement une personne qui enseigne le processus et vous pouvez l'apprendre assez facilement. La vidéo est habituellement produite de façon professionnelle avec différents angles de caméra.

Ensuite, l'autre genre de vidéo que je trouve vraiment utile est l'enregistrement d'une formation donnée devant public. Là, vous pouvez voir une formation « live », en partie ou en entier, et voir le formateur démontrer ce qu'il enseigne. C'est vraiment utile de le voir (et de l'entendre) en action parce que, quelquefois, nous apprenons un processus d'un livre puis, quand nous voyons l'auteur le faire en "vrai", nous remarquons que nous avons mal compris les explications du livre. Maintenant, nous savons comment la compétence fonctionne. Pour moi, une vidéo est tellement plus riche en détails qu'un livre !

Des exemples de ce genre de vidéos sont les vidéos de EFT, beaucoup de vidéos de PNL, les vidéos de John Latourette, etc. Vous voyez la formation comme si vous y étiez avec, en moins, la possibilité de poser des questions et le bénéfice d'un travail avec vous fait par un formateur compétent.

Le seul détail dont vous devez être conscient est que la plupart des formateurs qui vendent des vidéos de formations « live » ne sont pas des producteurs de films, alors la qualité de l'image et du son peut être très ordinaire, ou même mauvaise. Vous pourriez n'avoir d'un seul angle de caméra. Essentiellement, ils ne vendent pas leur image, ils vendent des compétences et ils ne bénéficient pas des mêmes budgets qu'aurait un conférencier célèbre. Ils ne font que filmer, tel quel, avec une petite caméra et le vende tel quel, sans montage.

Pour moi, ça ne pose aucun problème. Je suis plus intéressé par un gars qui investit son temps et son argent dans l'amélioration de ses compétences et dans la recherche que par quelqu'un qui investit dans son image. Je veux payer pour les compétences, pas pour la production de la vidéo. Selon mon expérience, les meilleurs formateurs que j'ai rencontrés ne sont pas si reconnus, mais ils ont fait tellement de découvertes et peuvent faire tant de choses incroyables que ça m'est égal de regarder leurs enseignements sur une vidéo de moins bonne qualité. Lorsque je veux des images incroyables, je vais simplement louer un DVD au club vidéo...

Je voulais simplement vous avertir à ce sujet parce qu'il y a des gens qui sont surpris par la qualité des vidéos qu'ils achètent de formateurs plus ou moins connus (ils n'ont pas un gros budget). Attendez-vous à moins de qualité et si vous êtes agréablement surpris, tant mieux !

Une autre ressource que je veux mentionner dans cette section, c'est la télévision. Si vous connaissez des techniques d'apprentissage accéléré, ça peut être utile de regarder des entrevues ou des extraits de films montrant des gens en train de faire ce que vous voulez être capable de faire. Si vous êtes intéressé par la musique, les sports, la cuisine, la peinture et beaucoup d'autres choses, vous pouvez obtenir beaucoup d'informations gratuites. J'aime observer un joueur de guitare à la télévision. J'apprends habituellement de nouveaux trucs que je peux jouer tout de suite ou après un peu de pratique. Je peux même utiliser mon vidéo pour l'enregistrer et regarder plusieurs fois cette performance pour obtenir encore davantage de nuances.

Tout compte fait, le format vidéo est probablement l'outil le plus utile en développement personnel, à l'exception des interactions avec un coach compétent et à l'exception des

formations en personne. C'est aussi une belle façon de tester les différents formateurs à bas prix avant de s'inscrire à une formation. Si vous aimez le style du formateur et que vous donnez de la valeur à ce qu'il enseigne sur la vidéo, alors vous serez probablement satisfait de sa formation en personne.

Maintenant, allons-y avec ce que je considère être la partie la plus précieuse de ce livre, c'est-à-dire comment différencier les facilitateurs/formateurs compétents de ceux qui le sont moins.

### **Thérapeutes/coachs/formateurs**

Dans cette section, je vais énumérer tous les critères que je recherche avant d'utiliser les services d'un professionnel. Je vais aussi énumérer les signes qui m'indiquent que j'ai peut-être affaire à quelqu'un de moins compétent. Un professionnel compétent pourrait ne pas rencontrer tous les critères que je mentionne dans ce livre. Vous devez de trouver un professionnel qui rencontre le plus possible ces critères. Ceux qui rencontrent tous les critères mentionnés dans cette section sont une rareté. Si vous en trouvez un, courez à sa rencontre avant qu'il ne soit trop connu (après, il n'aura probablement plus de temps pour vous)!

Je vais aussi énumérer des questions que vous pourrez poser à chaque professionnel pour déterminer leur niveau de compétence et le genre de résultats que vous pouvez attendre d'eux. Ces questions pourront vous aider à comparer le professionnel avec certains critères qui seraient difficiles à détecter si vous faisiez juste « jaser » avec eux sans raison.

#### Thérapeutes

Lorsque je dis thérapeute, je veux dire une personne qui vous aide à résoudre un schéma émotionnel qui tend à se répéter dans votre vie, que ce soit une peur, une phobie, l'anxiété, la colère, l'insomnie ou un autre problème que nous considérons propices à une thérapie. Maintenant, allons à ce que je considère important chez un thérapeute.

#### 1. Vous devez vous sentir à l'aise avec le thérapeute

Ceci peut vous sembler évident, mais on passe souvent par-dessus ce principe. Un thérapeute compétent doit être capable de vous mettre à l'aise. C'est une de ces habiletés qu'un vrai bon thérapeute possède quelque soit votre âge et votre contexte culturel. Ça facilite tout le reste.

#### 2. Durant la première séance ou le premier appel téléphonique, il devrait être en mesure de vous dire combien de temps ça prendra pour résoudre un problème particulier (en temps ou en nombre de séances).

Ce critère est très important pour moi car je suis certain que vous connaissez quelqu'un qui a été en thérapie pendant des années. C'est particulièrement vrai pour les thérapies non directives. Ces approches peuvent vous faire perdre beaucoup de temps et d'argent. J'ajouterais aussi à la liste les thérapies axées sur le dialogue infini, les thérapies d'introspection et les thérapies de groupe (avec quelques exceptions). Parler de nos problèmes et de toutes leurs ramifications dans notre passé a rarement résolu ces problèmes.

Votre thérapeute devrait être capable de vous dire que ça lui prend tant de temps pour un problème spécifique. Par exemple, je sais que ça prend de une à deux sessions de vingt minutes pour une simple peur ou phobie. Je sais que ça me prend habituellement une ou deux sessions pour aider une personne à changer une « mauvaise » habitude. Je sais que ça me prend environ trente minutes pour enseigner à quelqu'un un processus d'apprentissage efficace pour acquérir de nouvelles compétences. Je sais que ça me prend autour de dix à vingt minutes pour changer une croyance limitative et qu'après le premier changement de croyance, les autres changements de croyances se font plus rapidement.

En fait, vous devriez au moins savoir à quoi vous attendre si vous vous engagez avec ce thérapeute. Si le thérapeute est habile à traiter ce genre de problème, il devrait être capable de vous donner une étendue de temps requis pour résoudre ce problème, du temps minimum requis jusqu'au temps le plus long que ça lui a pris pour aider une personne avec ce genre de problématique. Il peut vous dire quelles sortes de facteurs sont en cause quand ça prend plus de temps. Cette sorte de spécificité peut vous donner, à elle seule, une bonne indication du niveau de compétence du thérapeute, parce que les thérapeutes moins compétents n'ont pas la confiance ou la constance dans leurs résultats pour vous donner ce genre de détails.

3. Un thérapeute compétent devrait pouvoir vous dire son pourcentage de succès pour différents problèmes. Il devrait aussi pouvoir vous dire s'il n'a jamais traité le genre de problème que vous avez ou s'il n'a obtenu que peu de succès avec ce type de problématique (si je voulais vraiment une thérapie, je voudrais que mon thérapeute soit assez honnête et intègre pour me dire qu'il n'a jamais travaillé un type de problématique ou qu'il a peu de résultat avec un aspect précis, même s'il sait très bien que je vais probablement chercher un autre thérapeute s'il me dit ça).

Je recherche définitivement l'honnêteté chez un thérapeute parce que je voudrais qu'il le soit concernant ce qu'il constate dans ma situation particulière. J'aimerais aussi avoir une idée de ce à quoi m'attendre de lui, à cet égard. Tout ceci évite des déceptions inutiles.

Par exemple, j'obtiens un taux de succès qui dépasse les 90 % avec les peurs et phobies, que ce soit la peur des chiens, de prendre l'avion, de parler en public ou n'importe quelle sorte de peur que vous pouvez imaginer. Je le sais parce que je teste mon travail en invitant les clients à caresser un chien, à parler devant un groupe (ou tout test approprié pour la peur) et je vérifie s'ils ont eu quelque réaction que ce soit lorsque exposés à leur élément déclencheur. Je fais aussi des suivis, après quelques mois, pour vérifier si le changement est demeuré à long terme.

Personnellement, je ne voudrais pas payer un thérapeute qui n'a jamais fait avec ses clients de session de suivi ou d'appel téléphonique. Il ne saurait même pas si ses méthodes fonctionnent à long terme. Si je sois payer avec mon argent, je veux quelqu'un qui va jusqu'au bout et qui vérifie qu'il a réellement produit les résultats qu'il dit produire. Je veux quelqu'un qui vérifie les progrès de ses clients. Si un client dit qu'il se sent un peu mieux, ce n'est pas assez pour moi...

4. Il devrait être capable de vous dire comment il vérifie les résultats.

Lorsqu'il vous parle d'une certaine problématique, le thérapeute devrait vous dire comment il vérifie si le problème est résolu ou non et vous devriez considérer que ses tests sont pleins de bon sens. Je suis toujours méfiant quand un thérapeute ne veut pas me dire comment il sait que ses méthodes fonctionnent. Si j'étais un client, je voudrais être capable de mesurer moi-même les résultats.

5. De préférence, le thérapeute sera plus intéressé par votre bien-être que par vos problèmes.

Ce critère est probablement le plus important que je puisse vous donner. Malheureusement, la plupart des thérapeutes sont formés à détecter ce qui ne va pas chez quelqu'un et à trouver la « cause » des problèmes. Alors, ils en savent beaucoup sur la façon dont les gens se font sentir mal et sur comment ils peuvent faire de leur vie un véritable enfer, mais la plupart ne savent pas comment des personnes vont dans des états de bien-être, de paix et de performance, etc. Je dois dire ici que les choses sont en train de changer et qu'il y a un courant de thérapeute qui porte maintenant beaucoup plus attention au bien-être et au « bonheur ». Je m'en réjouis.

De mon côté, je choisirais un thérapeute qui parle beaucoup d'améliorer ma qualité de vie et mon bien-être, en résolvant des conflits si c'est nécessaire (les clients peuvent souvent résoudre eux-mêmes leurs problèmes de façon indirecte, suite à une amélioration de leur état de conscience). En résumé, je chercherais quelqu'un qui met plus d'attention sur l'amélioration réelle de ma qualité de vie que sur tout ce qu'il perçoit qui ne fonctionne pas dans ma vie (en gardant à l'esprit une certaine objectivité, le but étant d'avoir notre attention à la bonne place et non pas de faire de la pensée positive ou pire, du déni).

6. Vous devriez percevoir le thérapeute comme quelqu'un qui se sent mieux que vous.

Là, je ne dis pas que le thérapeute devrait être parfait, mais je dis qu'il devrait être dans un meilleur état de bien-être que vous. C'est un de mes critères lorsque j'achète les services de quiconque dans le domaine du développement personnel. Ils doivent avoir de meilleurs résultats que moi dans leur domaine. Si je veux une meilleure musculature, je vais m'entraîner avec quelqu'un qui est plus musclé que moi. Si je veux plus d'argent, je rechercherai un coach qui a un revenu au moins deux à trois fois plus élevé que mon propre revenu actuel.

N'est-ce pas le gros bon sens? Qui demanderait des conseils pour bâtir plus de muscles au gars le plus petit de la salle d'entraînement? Comment pourrait-il m'aider? Il pourrait avoir beaucoup de savoir, mais aucune compétence directe, sinon il ne serait pas si maigrelet (j'invente un scénario exagéré pour illustrer le propos...).

Même chose pour l'argent. Je suis toujours étonné de voir la quantité de gens qui ont de la difficulté à joindre les deux bouts et qui vont donner des conseils à quiconque veut bien les écouter (ils adorent parler de leur « philosophie » de l'argent). Si nous suivions tous leurs conseils (leur façon de penser, leurs croyances et leurs actions), nous atteindrions probablement les mêmes résultats qu'ils obtiennent eux-mêmes (c'est-à-dire à peine assez d'argent pour joindre les deux bouts).

Pour en revenir au thérapeute, je rechercherais donc quelqu'un qui semble vivre ce que je veux moi-même vivre dans ma vie. ; quelqu'un dont il émane un sentiment de bien-être, de paix, de calme ou de plénitude (se sentir comblé). Je dis ça parce que certains thérapeutes

peuvent être habiles et obtenir des résultats mais, ils pourront vous aider seulement jusqu'à un certain point, habituellement celui qu'ils ont atteint eux-mêmes.

J'ai le regret de vous dire qu'un bon nombre de thérapeutes se sentent mal et souffrent la plupart du temps. De mon point de vue, ils ne sont pas prêts à travailler comme thérapeutes. J'en ai rencontré un bon nombre durant les formations que j'ai suivies et, étonnamment, ils ne sont pas devenus thérapeutes parce qu'ils en avaient la vocation, mais parce qu'ils pensaient qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas chez eux. Ce n'est pas le genre de personnes que je veux fréquenter, encore moins leur confier mon cœur et ma tête pour quelques heures.

Heureusement, il y a aussi des thérapeutes qui se sentent de mieux en mieux avec le temps, devenant ainsi la meilleure preuve de l'efficacité des méthodes qu'ils utilisent. Vous pouvez le sentir lorsque vous parlez avec eux. On se sent bien d'être avec eux parce qu'ils se sentent bien. C'est le genre de personne que je choiserais comme thérapeute, si je venais à en vouloir un, pour quelque raison que ce soit (en se rappelant qu'il doit, aussi, avoir des compétences). Vous avez de meilleures probabilités d'atteindre un état de bien-être avec quelqu'un qui l'a déjà atteint. Ce n'est pas une garantie, mais les probabilités sont meilleures.

#### Note à propos de ces critères

Ce n'est pas un système infaillible mais, en utilisant ces directives, vous aurez plus de chances de trouver quelqu'un qui vous aidera à améliorer votre vie et à résoudre les problématiques qui vous préoccupent. Plus un thérapeute rencontre un nombre élevé de ces critères, plus il a de chances de pouvoir vous aider vraiment. Si vous en rencontrez un qui rencontre tous ces critères, vous avez trouvé le gros lot et vous pouvez vous attendre à des résultats mesurables dans un court laps de temps.

La section suivante traite des signes qui vous indiquent quand éviter un thérapeute...

#### **Les thérapeutes : quoi éviter.**

À la base, si vous comprenez ce que vous venez de lire, vous savez quoi éviter parce que c'est exactement l'opposé des critères que je viens d'écrire. Je vais quand même décrire quoi éviter au cas où ça vous aiderait à prendre une meilleure décision, si vous deviez rencontrer un thérapeute qui vous fait douter de votre décision.

1. Si vous vous sentez mal avec ce thérapeute, que vous parliez au téléphone ou en personne, changez de thérapeute ! Ce n'est peut-être qu'un conflit de personnalité ou quelque chose d'autre, je sais simplement que les probabilités de succès sont moindres si vous ne vous sentez pas à l'aise avec le thérapeute. Alors, même s'il est chaudement recommandé par quelqu'un en qui vous avez confiance, faites-vous confiance et choisissez un thérapeute avec qui vous vous sentez à l'aise.
2. Je crois que vous devriez éviter les thérapeutes ou les méthodes qui sont vagues quant aux résultats ou les thérapeutes qui vous disent qu'ils n'ont aucune idée sur la durée nécessaire pour le traitement de votre problème. Quand ils disent « Ça peut prendre deux séances ou deux ans... », trouvez quelqu'un d'autre qui peut vous donner un

ordre de grandeur réaliste des séances nécessaires, selon leur expérience passée avec ce genre de problème.

Une petite note : certaines méthodes sont réellement non linéaires de par leur nature et le praticien ne peut réellement pas prédire s'il pourra résoudre votre problème particulier. Je dirais que des méthodes comme le « rebirth », la respiration holotropique et certains genres de travail énergétique font partie de cette catégorie. Je les recommande si vous souhaitez explorer de nouvelles expériences au lieu de résoudre un problème particulier. Je ne dis pas que ces méthodes sont mauvaises ou que c'est mal, elles peuvent certainement apporter de merveilleuses transformations, elles ne sont simplement pas appropriées si vous désirez un résultat spécifique dans un court laps de temps.

Certains objecteront qu'ils ont résolu plusieurs problèmes avec une de ces méthodes et je suis totalement d'accord. Je dis seulement que, si vous avez une phobie particulière ou une colère contre une personne, ça prendra moins de temps et d'argent de la résoudre avec une méthode créée spécifiquement pour ce genre de problématique. Maintenant qu'il y a des outils comme l'EFT, la PNL, l'EMDR et leurs semblables, des progrès thérapeutiques peuvent survenir beaucoup plus rapidement.

J'ai utilisé plusieurs approches non linéaires et j'encourage leur exploration si elles vous attirent. Cependant, souvenez-vous d'aller chercher une méthode plus précise si ces méthodes ne produisent pas le changement désiré.

3. Si vous ne constatez pas de progrès dans votre niveau de bien-être ou dans la problématique ciblée après trois ou quatre séances, s'il vous plaît, changez de thérapeute ou de méthode. Avec les nouvelles technologies (et quand je dis *nouvelles*, je parle de méthodes créées il y a cinq, dix, quinze, vingt, trente ans) maintenant disponibles, il n'y a aucune raison de conserver une méthode qui ne semble pas fonctionner pour vous. Il y a tant de personnes qui réussissent à résoudre la problématique que vous désirez régler, informez-vous des méthodes qu'elles ont utilisées pour y parvenir.
4. J'ai remarqué qu'il est préférable d'éviter les « thérapies par la parole ». Si vous réalisez que la méthode de base de votre thérapeute est de vous faire parler de votre problème et de comment vous vous sentez à son sujet, changez de thérapeute. Creuser de plus en plus dans votre passé et en parler ne règle que rarement le problème. Je sais que ça peut apporter du soulagement de se confier à quelqu'un si nous ne l'avons jamais fait et j'encourage cette expérience, mais si c'est la seule méthode utilisée, l'apaisement n'est habituellement que temporaire et la résolution est incomplète. Comme je voudrais la résolution complète d'un problème, je choisirais quelqu'un qui fait plus que de la « thérapie par la parole ».
5. J'ai aussi constaté que la thérapie par la prise de conscience (insight therapy) produit des résultats assez limités. Elle est basée sur la prémisse que si vous prenez conscience de la « cause profonde » du problème, il se résoudra de lui-même. Même si cela a fonctionné pour certaines personnes, les probabilités de succès sont assez minces.

Je ne peux plus compter le nombre de gens que j'ai rencontrés dans différentes formations qui m'ont tout raconté de leur problème incluant leur provenance (vous avez deviné : leur enfance) et, après des mois et même des années de thérapie, ils avaient toujours le même

problème. Ils le comprenaient complètement et avaient eu plein de prises de conscience, mais ils avaient toujours le même problème et en souffraient encore.

Cette méthode peut durer à l'infini puisque nous pouvons toujours avoir de nouvelles prises de conscience à propos d'un problème particulier. Ça finit par coûter très cher pour comprendre toutes les ramifications d'un problème et continuer à le subir dans notre vie de tous les jours.

6. Une chose que la plupart des gens ne savent pas et que je considère être une autre distinction importante à avoir, c'est qu'il y a une différence entre gérer un problème et résoudre un problème. Personnellement, j'évitais la première et je choisissais la seconde, à moins d'une situation exceptionnelle (comme une situation de crise ou de choc).

Disons que j'ai peur de prendre l'avion ; je peux apprendre des techniques de gestion d'anxiété comme changer ma respiration, prendre une pilule ou de l'alcool pour tomber endormi (beaucoup de gens font ça). Mais, alors je dois recourir à ma technique à chaque fois et c'est ça le problème avec les techniques de gestion. Vous devez utiliser votre volonté à chaque fois que vous vous retrouvez dans cette situation. Sinon, vous paniquez. S'il n'y a pas d'alcool ou de pilule ou si vous ne réussissez pas à faire votre technique, vous devez souffrir pendant toute l'expérience qui vous dérange.

Comparez ça à une méthode qui résout réellement le problème de la peur de prendre l'avion : vous êtes assis dans l'avion. Vous vous sentez bien et vous profitez de la vie sans vraiment faire d'effort. Vous n'avez même pas l'idée de penser que vous pourriez avoir peur car le changement est fait et le problème est résolu. Maintenant que les peurs peuvent être résolues très rapidement, ce serait ridicule de ne pas profiter des nouvelles méthodes efficaces.

C'est la même chose pour le trac de la performance (athlètes, artistes de la scène, étudiants, orateurs, etc.). La plupart des gens ont des rituels pour gérer leur trac et le rituel peut être très rapide ou prendre beaucoup de temps. De plus, ces gens ressentent souvent le trac durant la performance, mais à un moindre degré. Il y a une chanteuse très connue de mon coin de pays qui vomit dans les toilettes avant presque chaque spectacle qu'elle donne.

Et s'ils n'avaient plus jamais de trac? Beaucoup de gens n'ont pas de trac et « performent » magnifiquement. Nous pouvons transformer le trac au lieu d'avoir à le gérer à chaque fois. C'est la même chose pour le stress ou la colère. La liste s'allonge de plus en plus. Et si le gars ne réussit pas à gérer sa colère et bat sa femme ou ses enfants ? Personnellement, je ne voudrais pas prendre ce risque.

Au fond, j'évitais les techniques de gestion et je chercherais des thérapeutes ou coachs qui ont su résoudre réellement le genre de problème que je présente avec beaucoup de gens (autrement dit, ils ont un parcours professionnel rempli de succès avec cette problématique et ils font un suivi auprès de leurs clients).

7. Probablement la chose la plus importante à remarquer est si le thérapeute a l'air malheureux, mal en point ou s'il émane simplement des états émotionnels particulièrement désagréables. Comment quelqu'un comme ça peut-il vous aider à devenir vraiment heureux ou vous aider à améliorer votre bien-être d'une façon mesurable ? Si leur méthode fonctionne, pourquoi souffrent-ils autant?

Ce n'est pas qu'ils ne peuvent pas vous aider, mais vous auriez probablement de meilleures chances de succès avec un thérapeute qui est le modèle évident de ce qu'il propose, quelqu'un qui est un exemple vivant de la méthode qu'il utilise. Je ne dis pas qu'il doit être parfait. Il ne devrait, à tout le moins, pas avoir le problème que vous avez et, si possible, se sentir mieux que vous dans l'ensemble (ou sembler plus libre ou plus spontané, etc.).

En passant, c'est facile à voir. Les gens heureux sont plus beaux (je ne parle pas ici d'esthétique) et vous êtes attiré par eux. Leur corps a l'air différent. Habituellement, ils semblent plus radieux. Leur respiration est plus profonde et constante. Vous sentez simplement qu'ils se sentent mieux que la plupart des gens que vous connaissez. Si vous vous sentez mieux que le thérapeute, ça devrait être lui qui vous paie pour vos conseils, pas le contraire... ☺

La seule exception que j'aurais à cette règle de base est si le thérapeute a une quantité impressionnante de succès pour une grande variété de problématiques ou pour la problématique que vous désirez changer. Alors, je pourrais mettre ce critère de côté et aller le voir, même s'il ne semble pas aller très bien lui-même (il pourrait avoir un problème de santé et quand même être très compétent).

Ceci termine la section sur la façon de choisir des thérapeutes. Je sais que vous trouverez certaines des idées présentées ici comme évidentes et vous pourriez avoir trouvé quelques nuances qui sont nouvelles pour vous. Je sais aussi que certaines personnes trouveront ces idées tout à fait nouvelles et elles auraient probablement gaspillé beaucoup d'argent et de temps en thérapies si elles n'avaient pas lu ce texte. Je sais aussi que certaines personnes vont être choquées et trouveront mes standards trop élevés. Désolé... je recherche la qualité. Puisqu'elle existe déjà, pourquoi est-ce que je viserais plus bas ?

Je suis content pour vous, parce que si vous utilisez ce que vous venez d'apprendre ici lorsque vous choisirez un nouveau thérapeute, vous commencerez probablement à résoudre vos problèmes et à améliorer votre qualité de vie d'une façon mesurable. Je crois que c'est merveilleux que vous puissiez finalement vivre ça !

C'est maintenant le temps de couvrir le sujet des coachs. La majorité du raisonnement appliqué aux thérapeutes peut s'appliquer aux coaches, même si vous devriez voir ça sous un angle différent, car les coaches ont habituellement un point de départ différent dans leur travail. La section suivante devrait être plus courte pour minimiser les répétitions, sauf si je considère qu'une distinction est particulièrement importante.

### **Coachs : comment magasiner pour le meilleur coach disponible**

Le coaching a un point de vue différent de la thérapie. Alors qu'en thérapie le point de départ est habituellement un problème ou une souffrance quelconque, le point de départ en coaching est habituellement d'améliorer des compétences, de rendre un but atteignable, de mieux « performer » ou de réorienter votre carrière (ou faire une transition de carrière réussie). Comme vous pouvez le constater, l'angle de perception est vraiment proactif dans le sens qu'il nous aide à obtenir quelque chose au lieu de nous aider à nous débarrasser de ce qu'on ne veut pas (les deux points de vue sont utiles selon le contexte, je ne fais que vous présenter la différence).

Dans cette section, je vous donnerai une idée d'une préparation utile à faire avant d'engager un coach si vous voulez tirer le maximum de votre expérience de coaching.

## **Préparation**

1. Soyez explicite sur ce que vous voulez et clarifiez vos attentes.
  - a) Clarifier ce que vous voulez. Voulez-vous démarrer une entreprise? Mieux vendre? Faire des présentations mémorables devant des groupes? Changer de carrière?
  - b) Découvrez les intentions (ou besoins) derrière votre but. Pourquoi le voulez-vous? Qu'est-ce que ça va vous apporter d'atteindre ce but? Êtes-vous certain que c'est ce que vous aurez si vous atteignez votre but?
  - c) Comment saurez-vous que vous avez vraiment atteint votre but? Qu'est-ce que vous verrez, entendrez et sentirez qui vous fera savoir que vous avez réussi?
  - d) Combien de temps, d'énergie et d'argent êtes-vous prêt à investir pour atteindre ce but particulier? (Ceci vous aide à choisir un coach en fonction de vos ressources.)

La seule exception à cette préparation est si vous n'avez aucune idée de ce que vous voulez. Alors, l'objectif de votre coaching serait de clarifier ce que vous voulez. Pour tous les autres, cette petite préparation vous aide à déterminer quelle sorte de coach engager, tout dépendant de leurs habiletés et de leur spécialité. Dans le cas où vous ne savez pas ce que vous voulez, un coach qui a eu beaucoup de succès en aidant des gens à vivre une vie beaucoup plus satisfaisante serait un bon choix. Quelqu'un qui maîtrise un processus qui vous reconnecte avec qui vous êtes serait un atout.

Je considère aussi vraiment important de trouver la vraie raison derrière l'objectif, l'objectif étant habituellement un moyen d'arriver à un but plus ou moins conscient. La plupart de mes clients m'ont dit ce qu'ils voulaient et, après que je leur aie posé quelques questions, ils ont réalisé qu'ils prenaient un long trajet pour avoir quelque chose qui leur était déjà accessible.

Par exemple, certaines personnes ont des emplois qu'elles détestent et elles m'engagent pour les aider à mieux « performer » pour qu'elles fassent plus d'argent dans cet emploi qu'elles détestent. Quand je leur demande ce qu'elles feront lorsqu'elles auront assez d'argent, elles me disent qu'elles vont quitter leur emploi et auront le luxe de faire ce qu'elles aiment avec leur temps libre. Invariablement, je leur demande ce qu'elles feraient durant leur temps libre (ce qu'elles aiment faire) et, la plupart du temps, c'est quelque chose qu'elles peuvent faire tout de suite, durant leur temps libre ou même mieux, quelque chose avec laquelle elles peuvent gagner leur vie.

Mais leur plan était de passer quinze à vingt ans à faire un travail stressant qu'elles n'aiment pas pour qu'elles puissent éventuellement, un jour peut-être, avoir le temps libre pour faire ce qu'elles aiment. Connaissez-vous quelqu'un comme ça? N'est-ce pas le pire plan de vie que l'on pourrait imaginer?

Donc, ce que ces clients voulaient vraiment n'était pas de mieux « performer » à leur emploi actuel, c'était seulement le seul moyen qu'ils avaient trouvé pour, peut-être un jour, avoir assez de temps libre pour faire ce qu'ils aiment. Croyez-vous que ça peut leur être utile de devenir conscients de leur but véritable? De savoir qu'il y a d'autres moyens pour vraiment expérimenter ce qu'ils veulent vivre depuis longtemps?

J'ai remarqué que la plupart des gens qui pensent comme ça ne parviennent jamais à faire ce qu'ils veulent faire. Ils ne semblent jamais avoir assez d'argent pour se sentir assez en sécurité et pour aller de l'avant et faire ce qu'ils aiment. C'est assez triste finalement...

Clarifier vos buts et vos intentions réelles derrière le but vous aidera à obtenir plus rapidement les expériences que vous souhaitez. Habituellement, vous réaliserez, après vous être questionné un peu, qu'il y a des moyens plus simples pour concrétiser vos vraies intentions.

Aussi, déterminer jusqu'à quel point vous êtes prêts à vous investir pour ce but peut vous aider à déterminer si vous voulez toujours concrétiser le but, après qu'un coach compétent vous ait donné une évaluation réaliste de ce que ça prend pour avoir du succès dans le projet que vous avez choisi.

Beaucoup de personnes ne réalisent pas les efforts nécessaires pour atteindre certains objectifs et ils ont tendance à avoir des attentes irréalistes. Une fois qu'ils réalisent ce qu'ils doivent faire pour atteindre leur but, ils peuvent décider que ça ne vaut pas les efforts ou décider de conserver leur but et simplement changer leurs attentes pour les rendre plus réalistes.

Cette préparation que vous venez de lire vous sauvera probablement la plus grande partie de votre première séance avec votre coach, car habituellement, les coaches passent la première rencontre à clarifier vos objectifs. Cette préparation étant faite, le coach passera moins de temps à vérifier vos buts et vos attentes et pourra passer immédiatement au coaching comme tel, sans que vous ayez à payer pour une préparation puisque vous l'aurez déjà faite.

Maintenant que vous avez fait une certaine préparation avec vos buts, il est maintenant temps de vous donner quelques indices pour savoir comment je me choisis des coaches pour vraiment obtenir les résultats que je souhaite obtenir.

### **Coaches : quoi rechercher**

Quand je dis coach, je veux dire aussi les mentors et les consultants, que ce soit en affaire ou dans n'importe quel autre domaine. Quiconque offre de vous aider à améliorer un secteur de votre vie entre dans la catégorie de « coach » selon moi. Dans cette section, je vais mettre les informations sur « quoi éviter » à même les explications de chaque critère que je recherche chez un coach. Sans plus attendre, laissez-moi vous montrer comment je magasinerai pour un coach si j'avais à le faire.

1. Le coach devrait avoir un parcours professionnel pavé de succès, particulièrement avec des gens qui avaient des objectifs similaires aux vôtres.

Ce critère est vraiment important! C'est pourquoi je le mets en premier. Si je voulais perdre du gras corporel, je voudrais être coaché par quelqu'un qui a beaucoup de clients qui ont réussi à le faire. Je voudrais en plus lui demander le pourcentage de clients qui ont réellement réussi avec son programme de coaching. Je voudrais aussi pouvoir parler à plusieurs clients pour recueillir leur expérience, mais j'y reviendrai plus tard.

C'est la même chose avec la musculation, jouer de la guitare ou démarrer une entreprise. Je voudrais voir des photos de clients plus musclés, entendre des étudiants jouer de la guitare ou parler à de nouveaux entrepreneurs heureux et ayant du succès.

Si c'était un coach en marketing, je voudrais savoir combien de ses clients ont réellement augmenté leurs revenus (la raison d'être du marketing).

Si je voulais être guidé pour réorienter ma carrière, je voudrais savoir combien de clients du coach sentent qu'ils sont exactement là où ils sont sensés être dans la nouvelle carrière de leur choix. Ou combien ont, au moins, amélioré leur satisfaction à l'égard de la direction qu'ils sont en train de prendre (la réorientation de carrière est un processus, mais une personne peut considérer que son processus de réorientation lui convient ou pas...).

Un coach vraiment compétent devrait être capable de vous donner des preuves du succès de ses clients et vous devriez être capable de leur parler s'ils n'ont pas d'objection. Selon les secteurs de coaching, vous devriez aussi pouvoir entendre et voir la performance d'un certain nombre de clients.

Maintenant, pendant que vous voyez le client s'exécuter, vous pouvez vous demander si c'est le genre d'expérience vous recherchez (que ce soit un orateur, chanteur, homme d'affaires, vendeur, parent, etc.). Aussi, en parlant avec certains clients du coach et en entendant ces personnes vous décrire le genre d'expériences qu'ils ont eu, vous pouvez remarquer si c'est le genre d'expérience que vous voudriez avoir comme coaching ou si vous désirez quelque chose de différent.

Bien sûr, la chose à éviter serait un coach sans parcours professionnel ou un qui ne peut pas ou ne veut pas vous donner des informations sur les résultats de ses clients. De plus, si ce coach n'a qu'une ou deux histoires de succès à vous raconter, ce n'est pas bon signe. Il devrait avoir tellement d'histoires de succès que vous devez les faire taire parce que vous en avez eu assez! Assurez-vous par contre que toutes leurs histoires sont authentiques et vérifiables (oui, certains peuvent altérer légèrement les faits pour avoir un nouveau client...).

À toutes les fois que vous parlez à un coach potentiel, demandez-lui de vous donner le nombre et la description de succès spécifiques qu'ils ont obtenus. Ne vous contentez pas de les écouter vendre leur salade. S'ils ne peuvent pas répondre à vos questions spécifiques, passez au suivant, vous vous êtes sauvé du temps et de l'argent...

2. Le coach a réussi dans le domaine où vous voulez réussir.

Ça semble évident mais ça mérite d'être répété. Un coach qui est pauvre ne fait pas un bon coach d'affaire, à moins que vous ne vouliez qu'un tout petit revenu. C'est la même chose avec une personne obèse comme coach pour vous aider à atteindre votre poids idéal.

Le coach devrait avoir plus de succès que vous dans le domaine que vous avez choisi, point final.

La seule raison que j'aurais d'outrepasser ce critère serait si le coach avait un parcours exemplaire avec ses clients (c'est-à-dire qu'il aurait tellement de clients qui ont atteint leur objectif que ça ne me dérangerait pas si le coach n'avait pas plus de succès que moi dans le domaine choisi, parce que je vois bien, par les résultats de ses clients, qu'il sera capable de m'aider de toute façon.

Si un coach de « gestion de poids » faisait de l'embonpoint ou même était obèse, mais que ses clients atteignaient et maintenaient leur poids idéal à long terme (disons au moins un ou deux ans), alors je ne me préoccuperais plus qu'il soit gras parce que mes chances de succès seraient assez élevées.

Je dis ça parce que plusieurs athlètes à la retraite, hommes d'affaires ou musiciens ne « performant » plus comme ils le faisaient, mais ils ont beaucoup de clients qui réussissent de façon constante. Pour leur part, ils ne veulent pas être aussi visibles publiquement ou générer des millions chaque année, ils ont ce qu'ils veulent et ils se concentrent simplement sur quelque chose d'autre, comme leur famille par exemple. Ils connaissent toujours les dessous d'une expertise particulière et peuvent vous sauver des années d'essais et erreurs.

Ce qui serait encore mieux, ce serait un coach qui possède une liste de clients qui ont connu beaucoup plus de succès que lui dans le domaine choisi. Je ne sais pas si ça existe, mais ce serait vraiment mon choix de coach !

3. Durant la première séance avec le coach, vous devriez faire des progrès ou apprendre quelque chose de nouveau...

Ça peut être n'importe quel genre de progrès. Ça peut être que vous êtes maintenant plus réaliste au sujet de vos objectifs. Ça peut être que vos buts sont plus clairs. Ça peut être que vous avez de nouvelles perceptions, de nouvelles croyances ou même un nouvel état de conscience.

Vous pourriez même avoir de nouvelles habiletés que vous pratiquez tout seul. Tous ces éléments font partie de ce que j'appelle des progrès.

Maintenant, si vous ne percevez aucun changement ou progrès à votre première séance ou si vous sentez que vous n'avez rien appris de nouveau, vous devriez décider si vous désirez continuer ou pas avec ce coach spécifique. Il y a plein de coaches qui réussiront à vous faire progresser dès la première séance, alors il n'y a pas de raison de vous contenter de moins.

En passant, j'ai rencontré un coach de voix et, à ma première séance, j'ai gagné environ 50 % de puissance et de projection dans ma voix, peut-être un peu plus. À la deuxième séance, j'étais capable de tenir mes notes plus longtemps avec beaucoup moins d'efforts et ma voix était plus entière (si ça vous dit quelque chose). Ça, c'était impressionnant. Ça me coûtait 80 \$ par séance. Pas très coûteux pour quelqu'un comme moi qui parle régulièrement devant des

groupes. Si je n'avais vu aucun progrès avec ce coach, à la première séance ou à la deuxième, j'aurais cherché quelqu'un d'autre immédiatement.

N'ayez pas peur d'avoir des standards élevés, c'est votre vie après tout...

4. Le coach devrait connaître des méthodes efficaces pour vous aider à vous mettre dans l'état de conscience optimal pour atteindre vos objectifs.

Vous souvenez-vous lorsque j'ai écrit dans le premier chapitre que l'état de conscience était l'élément le plus important en développement personnel? Et bien, je considère qu'un coach compétent devrait absolument avoir les compétences nécessaires pour vous aider à atteindre un état optimal, en fonction de vos buts et projets. De cette façon, vous avez de meilleures chances de réussir à concrétiser ses projets.

L'état de conscience optimal pour improviser sur un instrument de musique est différent de l'état de conscience nécessaire pour repousser nos limites en faisant un marathon.

Demandez simplement au coach s'il est capable de faire ce genre de chose. Demandez-lui comment il le fait. S'il ne sait pas de quoi vous parlez ou vous dit qu'il est capable sans être capable de vous donner plus de détails, trouvez-en un autre qui sera plus compétent.

5. Un très bon coach transfère habituellement des compétences pendant le processus de coaching.

Beaucoup de coaches n'ont pas un large éventail de compétences et ne sont surtout des coaches de motivation ou d'accompagnement. Ils vous demandent ce que vous voulez, vous demandent d'écrire vos objectifs, de les lire régulièrement et de les appeler régulièrement pour que vous rendiez des comptes à quelqu'un.

Quand vous les appelez, ils vous encouragent et vous donnent des conseils, sans vous donner les compétences nécessaires pour appliquer ces conseils ou pire, ils vous donnent des citations d'auteurs à succès pour vous encourager à continuer. Et bien, un ami peut faire ça gratuitement...

Un bon coach vous enseignera habituellement des choses que vous ne connaissiez pas avant et vous aidera à obtenir des compétences mesurables que vous pouvez utiliser dans votre vie de tous les jours. Vous pouvez même demander au coach ce que vous pourrez faire après votre coaching avec lui que vous ne pouvez présentement pas faire.

S'il est compétent, il devrait être capable de vous donner des réponses précises et de vous dire comment vous serez capable de mesurer vos habiletés, dans la vraie vie (autrement dit, ce ne sera pas seulement de beaux concepts ou de beaux principes). Si tout ce qu'il peut vous dire est que vous « performerez » mieux, c'est une réponse assez vague... vous « pourriez performer » seulement 1 % mieux après 10 sessions et il pourrait vous dire que vous avez obtenu ce qu'il a promis...

Quand il peut vous décrire certaines des compétences que vous aurez en détails sensoriels (ce que vous verrez, entendrez et ressentirez lorsque vous aurez les compétences et comment

vous saurez que vous les avez), alors vous avez plus de chances d'améliorer votre vie grâce à ses services.

## 6. Le coach travaille pour vous

Le coach devrait être complètement concentré sur vos buts et vous aider à trouver des buts qui conviennent réellement à qui vous êtes. Si vous sentez que le coach essaie de vous imposer ses croyances ou s'il semble mettre ses propres objectifs avant les vôtres (son gain personnel) lorsqu'il travaille avec vous, changez de coach. Vous êtes la personne qui paie et c'est de votre vie dont il est question. Le coach ne devrait pas vous dire quoi croire ou quoi choisir.

Il peut cependant vous souligner ce dont vous avez besoin pour atteindre votre but ou pour vraiment vivre ce que vous voulez vivre, mais ça, c'est différent. Il devrait être capable de vous expliquer ce qu'il décèle et vous demander si vous désirez procéder de la façon qu'il vous propose, sachant qu'il vous parle à partir de son expérience et non pas à partir des limites de son approche. Aussi, il devrait posséder plus d'une approche pour vous aider à atteindre vos objectifs. S'il n'a qu'une seule méthode, qu'elle ne vous convient pas et qu'il ne peut pas s'adapter pour travailler avec vous, changez de coach.

## 7. Un plan et un échéancier réalistes

Un coach compétent ne peut pas totalement prédire le temps que ça prendra pour vous aider, mais il devrait être en mesure de vous indiquer un certain échéancier plus ou moins long pour que vous ayez des progrès significatifs, en gardant à l'esprit que chaque personne est unique et qu'il y a des exceptions. Il devrait aussi être capable d'expliquer ses échéanciers basés sur ses expériences antérieures.

De plus, il devrait vous donner des attentes réalistes au sujet du temps requis pour atteindre vos buts dès votre première ou deuxième rencontre avec lui (le temps de vous connaître et de déterminer plus exactement vos besoins). Cela peut éviter beaucoup de déceptions. Et surtout, évitez la mentalité de la « pilule magique » de certains coaches.

Souvenez-vous que même avec les meilleures méthodes du monde, ça prend toujours un certain temps pour créer une nouvelle entreprise ou changer de carrière...

Aussi, soyez réalistes avec vous-mêmes au sujet du temps que ça prend pour atteindre vos objectifs. Un coach compétent peut sûrement vous aider à atteindre un nouvel état de conscience très rapidement ou même vous enseigner une méthode d'apprentissage accéléré en une heure ou deux, mais démarrer une entreprise exige beaucoup plus qu'une ou deux compétences. S'il vous plaît, soyez conscients de ce que vos objectifs impliquent en terme d'investissement personnel en temps et en énergie.

## **En conclusion**

Les coaches sont là pour vous aider à avancer plus rapidement et vous devriez utiliser des standards relativement élevés lorsque vous les choisissez. Allez-y, posez-leur beaucoup de questions à propos de leurs résultats et aussi à propos des résultats de leurs clients. J'ai un jour demandé à un conférencier professionnel combien il faisait d'argent pour chaque conférence

qu'il donnait et combien il donnait de conférences par mois. Quand il m'a répondu, j'étais prêt à écouter ses conseils parce qu'il avait une entreprise prospère.

D'un autre côté, j'ai rencontré beaucoup de conférenciers qui « avaient l'air » d'avoir du succès (beaux vêtements, façon de parler éloquente et professionnelle, comportement non verbal de quelqu'un qui réussit), mais après les avoir bien questionnés, ils m'ont révélé qu'ils avaient de la difficulté à obtenir des contrats et qu'ils faisaient ce métier seulement à temps partiel parce qu'ils ne réussissaient pas à en vivre. Évidemment, je n'ai pas écouté leurs conseils.

Passons maintenant à mon sujet préféré : les formateurs et les formations ! Je souhaite que ce texte vous aide à progresser beaucoup plus rapidement lorsque vous choisissez de suivre des formations.

## **Formateurs, enseignants, orateurs, maîtres spirituels...**

### **Introduction**

Mon sujet préféré ! Après toutes les formations auxquelles j'ai assisté, toutes les formations que j'ai organisées et toutes les formations que j'ai moi-même données, j'ai un point de vue unique concernant ce sujet. Je suis vraiment content de partager cette information avec vous, parce que je ne crois pas que ce genre d'informations existe nul part ailleurs.

Avant de commencer, laissez-moi vous dire que je considère les formations en personne comme étant l'outil le plus efficace pour l'amélioration de notre qualité de vie, quand nous choisissons de vrais bons formateurs (ceux qui sont vraiment compétents). Les formations offrent une expérience directe avec le formateur et un *feed-back* immédiat sur les progrès que nous faisons dans notre apprentissage.

Ceci ne peut pas être obtenu par un livre, un CD ou un DVD. La seule chose qui peut approcher une formation en personne est une session de coaching avec un coach compétent. Mais, encore là, vous ne pourrez pas pratiquer des exercices avec une variété de personnes comme dans une formation, ce qui fait une différence au niveau des compétences acquises.

Selon mon expérience, une bonne formation d'un ou deux jours où sont enseignées des compétences spécifiques vous donnera des résultats beaucoup plus rapidement qu'en lisant plusieurs livres sur le sujet ou même en écoutant des CD qui expliquent ces mêmes compétences. Si quelqu'un passe sept heures à lire des livres et écouter des CD sur les trucs de communication efficace, il va « comprendre » certaines choses « à propos » de la communication (plein de connaissances dans la tête).

Maintenant, comparez ça à quelqu'un qui passe sept heures en formation à faire des exercices pratiques pour développer des compétences mesurables en communication et à devenir de plus en plus perceptif dans ses interactions avec les autres. Ajoutez à cela la « compréhension réelle » qui vient de l'expérience directe et le *feed-back* des participants et du formateur. Cette personne vit aussi certains changements dans ses comportements et ses perceptions et tout ça mis ensemble va vraisemblablement changer la qualité de l'expérience de cette personne dans ses relations avec les autres. Qui croyez-vous a eu le meilleur retour sur son investissement de sept heures?

Au fond, j'ai vu des gens obtenir des résultats si rapides durant une formation qu'ils se sentaient mal d'avoir passé des mois ou années même à lire sur un sujet avant de décider de passer à l'expérience directe. Même si la lecture a apporté une stimulation intellectuelle, le sujet étudié demeurait pour eux abstrait et ils ne pouvaient pas vraiment appliquer avec constance ce qu'ils avaient lu.

Après une courte formation, tous les livres qu'ils ont lus sont devenus compréhensibles à un autre niveau et pouvaient facilement être appliqués dans leur vie. C'est là l'avantage d'une formation avec un professionnel compétent. Des expériences concrètes avec de vraies applications dans la vie de tous les jours...

### **Quoi faire avant de commencer à rechercher une formation**

Pour plus d'efficacité, je suggère que vous définissiez vraiment ce que vous voulez améliorer et ce que vous recherchez comme expérience. Disons que vous voulez améliorer votre vie, qu'est-ce que vous voulez vraiment améliorer? Qu'est-ce qui serait la priorité? Vos habiletés en affaires? Votre état de conscience? Vos relations interpersonnelles? Toute votre vie de façon globale?

Si vous ne savez pas ce que vous voulez... il y a des formations pour ça aussi.

Maintenant que vous savez ce que vous voulez, quelle sorte de formation désirez-vous? Voulez-vous une formation qui vous donnera une expérience que vous n'avez jamais eue auparavant? Voulez-vous des compétences? Voulez-vous des changements dans votre façon d'être? Voulez-vous tout ça en même temps? (Cela pourrait peut-être prendre plus de temps de formation).

Un formateur compétent devrait être capable de créer une formation qui vous donne la nouvelle expérience que vous voulez avoir très rapidement. Une journée est la norme. Même une demi-journée peut être suffisante pour certaines expériences. Quand j'utilise le mot « expérience », je veux dire un état de conscience spécifique. C'est plus une exploration qu'une formation. Les gens font ça, habituellement, pour essayer de nouvelles choses, sans avoir à dépenser beaucoup de temps et d'argent.

C'est la même chose pour un processus ou une technique spécifique. Je connais beaucoup de techniques qui peuvent être enseignées en une journée ou moins quand elles sont enseignées par un formateur compétent. Des techniques comme l'EFT, la lecture rapide, les processus d'apprentissage accéléré et l'autohypnose font toutes partie de techniques qui s'enseignent souvent en quelques heures ou en une journée. Après ça, vous avez le savoir-faire et c'est à vous de décider de l'utiliser ou non, mais la seule chose qui vous reste à faire est de pratiquer...ou de jouer avec le processus comme je dis souvent.

Apprendre un ensemble de compétences ou de modèles prend habituellement plusieurs jours et beaucoup plus de pratique de votre part. Dans cette catégorie, vous pouvez y mettre toute formation qui vous rendrait plus professionnel dans le domaine de votre choix ou qui implique des compétences multiples (plus de deux ou trois compétences). N'importe quelle formation en PNL durera plus de deux ou trois jours, à moins que ce soit une formation d'introduction ou à moins que la formation soit centrée sur une technique spécifique de PNL (traiter les phobies ou faire des ancrages par exemple).

C'est là qu'il est vraiment utile pour vous de savoir si vous recherchez seulement une expérience, une compétence spécifique ou un procédé. Une formation en PNL de douze jours pourrait être excessive si vous voulez simplement être capable d'aller dans un état de paix et de relaxation...

Après que vous ayez clarifié ce que vous voulez vraiment, vous avez un bon point de départ pour décider quelle sorte de formation vous voulez faire. La seule chose qu'il vous reste à faire est de trouver un formateur qui vous donnera vraiment les résultats que vous recherchez... ce qui pourrait être un défi.

C'est là que la prochaine section du livre devient pratique! Je décrirai exactement ce que je recherche en magasinant un formateur et comment je vérifie ses compétences. Voyez la prochaine section comme une liste à cocher lorsque vous parlez à des gens qui vendent une formation.

Allons à la prochaine section et passons au processus qui m'a aidé à choisir des formations que je n'ai jamais regrettées au cours des cinq dernières années. La plupart des formations que j'ai suivies durant cette période m'ont donné des résultats et des changements qui m'ont fait réaliser que j'ai reçu plus que ce que j'y avais investi.

Et ceci inclut des améliorations dans l'aspect financier de ma vie. Je ne peux pas dire la même chose de mes cinq premières années dans le monde du développement personnel. Durant cette période, j'ai senti que j'avais perdu du temps et de l'argent, mais c'était évident puisque que je prenais n'importe quelle formation qui se présentait à moi. Assurons-nous que vous ayez une expérience différente de la mienne sur ce point.

### **Comment magasiner une formation et un formateur**

Alors, vous savez ce que vous voulez et vous êtes prêt à suivre une formation. Vous réalisez qu'il y a beaucoup de formateurs et que vous n'avez aucun moyen de savoir lesquels sont compétents et lesquels sont simplement de bons vendeurs.

Je vais lister plusieurs critères à vérifier lorsque vous parlez au formateur ou à son assistant pour être certain de faire le bon choix. Allons-y !

1. Vous aimez communiquer avec le formateur ou son assistant.

Ce devrait être évident! Un formateur est censé être un communicateur professionnel, c'est son travail. Il devrait être capable de déterminer assez facilement vos besoins et vous devriez vous sentir confortable quand vous communiquez avec lui. Il devrait être capable de vous indiquer exactement la formation dont vous avez besoin, selon les résultats que vous désirez obtenir.

C'est la même chose pour ses assistants. S'il est un formateur compétent, alors il devrait être en mesure de bien former ses assistants (il est formateur après tout). Vous devriez sentir que l'assistant est compétent et qu'il communique efficacement. S'il y a beaucoup de malentendus ou si vous sentez que la communication avec le formateur est laborieuse, vous devriez aller ailleurs, parce qu'il ne devrait pas communiquer mieux durant la formation.

## 2. Le formateur a accumulé des preuves que ses formations fonctionnent.

Un formateur devrait être capable de vous donner des preuves que la méthode qu'il enseigne fonctionne bien. Pas seulement ça, il devrait avoir une surabondance de preuves. Je dis ça parce que certains formateurs incompetents font croire aux gens qu'ils sont bons dans leur domaine en racontant quelques-unes de leurs histoires de succès, mais ils racontent toujours les trois ou quatre histoires parce qu'ils n'ont que ces trois ou quatre succès à raconter.

S'ils sont vraiment bons, ils devraient avoir des dizaines, voire des centaines d'histoires de succès (dépendamment du genre de formation qu'ils donnent) et ils devraient être en mesure de vous dire combien d'étudiants ont vraiment eu les résultats attendus et combien ne les ont pas eu. Évidemment, cela implique un suivi après la formation ou que les compétences des étudiants aient été testées durant la formation, ce qui implique plus de travail.

Si le formateur ne teste jamais ces étudiants et s'il ne fait pas de suivi, comment sait-il que sa méthode d'enseignement fonctionne? Comment peut-il prétendre avec certitude que vous obtiendrez les résultats promis s'il ne vérifie jamais si ses anciens étudiants ont obtenu des résultats mesurables dans leur vie de tous les jours? (Là où nous voulons des résultats finalement.)

Là encore, beaucoup de formateurs (exceptés les très bons) ne se souviendront que des gens qui ont eu du succès avec leur formation. Les formateurs exceptionnels remarquent qui a des problèmes avec leur méthode d'enseignement et trouvent une façon d'améliorer leur enseignement. Ils ont un regard plus objectif et une belle éthique de travail. C'est le genre de formateur que je recherche. Comparez ça aux formateurs qui donnent la même formation de la même façon depuis des années, sans l'avoir améliorée...

Aussi, s'ils sont aussi bons qu'ils le disent, ils auront beaucoup d'anciens étudiants à vous référer pour que vous puissiez les joindre par courriel ou par téléphone et leur demander ce qu'ils ont réellement obtenu de sa formation. Vous n'obtiendrez jamais ce genre de références de formateurs incompetents.

## 3. Le formateur vous donne des exemples spécifiques de ce que vous obtiendrez dans la formation qui vous intéresse.

Un formateur compétent est habituellement capable de vous dire ce que vous apprendrez et serez capable de faire après sa formation, à moins que la formation soit plutôt un genre d'exploration et d'expérimentation (l'exception à la règle). Il sera aussi en mesure de vous dire comment vous saurez que vous avez acquis les compétences enseignées. Il pourra vous décrire ce que vous verrez, entendrez, sentirez qui vous permettra de savoir que vous avez vraiment acquis les compétences enseignées. Ça peut même être écrit dans sa publicité.

Le contraire de cela, c'est quand le formateur (conférencier, enseignant, maître spirituel, etc.) vend quelque chose comme « changez votre vie en trois jours ». Aussitôt, mon détecteur de mensonges s'allume lorsque je lis ce genre de promesses. S'il disait dans six mois ou un an, ce serait déjà plus réaliste et crédible.

D'autres vendent la santé parfaite sans jamais définir ce que ça veut dire. D'autres vendent comment développer la mentalité d'un millionnaire en deux ou trois jours. Ils enseignent les

« principes » avec lesquels vivent les millionnaires. Je ne sais pas pour vous, mais je ne veux pas les principes. Je veux les compétences qui leur a permis de devenir millionnaire et je sais que ces compétences n'ont pas été acquises en deux ou trois jours. Je sais bien que la mentalité par elle-même et les principes ne feront pas grand-chose s'ils ne sont pas supportés par des compétences concrètes.

En fait, quand un formateur vend quelque chose de vague comme la santé parfaite, une attitude (mentalité) ou un « changement complet de votre vie » sans donner de détails spécifiques, je cherche ailleurs.

#### 4. Un formateur compétent vous donnera plus de compétences que d'informations.

Là encore, c'est lié au dernier point. Quand un formateur enseigne des compétences, il n'a aucun problème à vous décrire ce qu'elles sont et à quoi elles peuvent servir. Un formateur compétent sera habituellement en mesure de vous dire ce que vous serez capable de faire après la formation que vous n'étiez pas capable de faire avant. Une compétence est facilement mesurable et vérifiable.

Il sait que les compétences que vous obtenez auront plus de chance de changer votre vie que de simplement remplir votre tête et votre cahier d'informations. Leurs formations contiennent toujours beaucoup d'exercices. Les étudiants passent beaucoup de temps à « tester » leurs apprentissages. Vous pouvez toujours demander au formateur combien d'exercices pratiques vous ferez par journée de formation.

Quand il y en a trois ou plus, vous êtes entre bonnes mains si les autres critères mentionnés dans cette section sont rencontrés. J'aime ça quand, à titre d'étudiant, je participe à quatre, cinq ou six exercices (ou expériences) dans le courant d'une journée de formation, à moins que les exercices soient vraiment complexes et qu'ils prennent plus de trente minutes par personne à compléter.

Le formateur devrait facilement pouvoir vous dire si vous ferez des exercices pratiques ou non et combien en moyenne vous en ferez par jour (il peut y avoir des changements imprévus dans l'horaire, mais ils peuvent se baser sur leurs formations passées pour vous répondre).

#### 5. Les formateurs compétents ont habituellement des étudiants compétents ou même extraordinaires dans leur domaine.

À la base, je considère qu'il y a deux genres de formateurs (orateurs, maîtres spirituels). Ce n'est pas complètement vrai et il y a des exceptions, mais j'écris ceci pour simplifier la discussion. Certains formateurs sont vraiment impressionnants et fascinants, mais leurs étudiants ne sont pas capables de reproduire des résultats similaires. Les étudiants sont vraiment impressionnés par le formateur et deviennent plus des partisans (disciples, fanatiques, adeptes) que des praticiens compétents.

Puis, il y a des formateurs dont les étudiants sont capables de produire des résultats semblables à ce que le formateur peut produire même si ces étudiants sont moins élégants et moins rapides (cela vient avec la pratique, l'expérience et le « feedback »). Habituellement, les étudiants de ce genre de formateurs sont impressionnants dans ce qu'ils peuvent faire (hors

de l'ordinaire ou de la normalité sociale) et sont considérés comme des égaux par le formateur et comme ayant autant de valeur que le formateur. Ils ne sont pas le formateur, mais leur contribution est reconnue et ils font des progrès dans leurs compétences à mesure que la formation avance.

Comme vous le savez probablement déjà, j'aime plus le deuxième genre de formateurs. Personnellement, j'aime être impressionné par ce que les étudiants sont capables de faire parce que ça veut dire que le formateur a fait un excellent travail. Plus les étudiants deviennent des exemples d'excellence, plus les chances sont bonnes que vous obteniez du même formateur les résultats que vous recherchez.

Bien sûr, ce n'est pas 100 % garanti et certains étudiants n'ont pas les résultats qu'ils souhaitaient obtenir. Les étudiants sont aussi responsables de leur apprentissage et de leur pratique, mais un formateur compétent peut détecter ces étudiants et avoir une petite conversation avec eux à ce sujet. Là encore, ça ne fait que favoriser les probabilités que les étudiants deviennent compétents.

Il est à noter que je n'ai jamais rencontré un formateur dont 100 % des étudiants étaient satisfaits. Plus un formateur a d'étudiants satisfaits et compétents, mieux c'est pour vous, même quand il y a quelques insatisfaits. Si vous parlez à plusieurs étudiants et qu'un étudiant sur deux se dit insatisfait, il serait peut-être plus sage de chercher un autre formateur.

#### 6. Les formateurs compétents ont habituellement beaucoup de clients fidèles.

Quand un formateur est vraiment compétent, il y aura vraisemblablement beaucoup de gens qui prendront plusieurs formations avec lui parce qu'ils sont satisfaits des résultats qu'ils ont obtenus avec son assistance. Quand les étudiants obtiennent des résultats mesurables, ils ont tendance à continuer avec le même formateur à moins qu'ils aient déjà obtenu tout ce qu'ils recherchaient au cours de la première formation.

Ici, je ne parle pas de l'effet « guru ». Les étudiants ne font pas de leur formateur un dieu, ils ne font que choisir de continuer à se former avec lui parce qu'à chaque fois qu'ils le font, leur vie s'améliore.

Habituellement, vous ne verrez pas ça avec un formateur incompetent. Il pourrait avoir un ou deux fans, mais il verra rarement plusieurs des mêmes étudiants prendre de nouvelles formations. Les formateurs incompetents doivent habituellement travailler très fort pour se vendre parce qu'ils n'ont pas beaucoup de clientèle à long terme et ils ont très peu de bouche oreille, alors ils ont l'air épuisés et un peu déprimés (oui, j'en ai vu beaucoup comme ça... à ceux qui ont une sorte d'enthousiasme « forcé »).

Pour résumer, des étudiants qui en redemandent est toujours un bon signe. Cela prouve que les gens sont satisfaits. Je connais certains formateurs qui se font solliciter par leurs étudiants pour donner plus de formations ou pour aborder d'autres thèmes. Ceci est très bon signe!

Je pourrais continuer sans fin sur ce sujet mais, si vous utilisez ces balises lorsque vous recherchez un formateur, vous devriez trouver de bien meilleures formations que si vous ne faites qu'acheter les premières formations que vous trouvez. Plus vous trouvez de ces critères

chez un formateur, meilleur il devrait être pour vous aider à obtenir les résultats et les changements que vous recherchez.

Ces standards ne s'appliquent pas nécessairement aux soirées de conférences ou aux formations d'introduction, mais ces événements sont habituellement peu coûteux et sont très utiles pour y vérifier les habiletés d'un formateur.

De plus, nous parlons d'êtres humains et ce n'est pas tout blanc ou noir. Les critères que j'ai écrits sont des indicateurs et non des garanties. Plus vous développerez votre discernement, plus vous améliorerez votre processus de prise de décision.

### **Quelques mots sur les étudiants et le « bouche à oreille »...**

J'ai un avertissement à donner concernant l'enthousiasme des fans d'un formateur. J'entends souvent des gens me dire combien ils ont aimé une formation ou combien c'était merveilleux. Et bien, qu'est-ce que ça veut dire ?

En fait, c'est exactement ce que je leur ai demandé et la réponse m'a vraiment surpris...

Certains m'ont dit qu'ils avaient absolument aimé le formateur et qu'il était un être merveilleux (ça veut généralement dire, dans mon langage qu'il est dans un état de conscience de haut niveau ou qu'il est vraiment charismatique et charmant). Ils ne mentionnaient rien sur comment leur vie avait changé ou à propos de ce qu'ils ont appris.

D'autres m'ont dit qu'ils avaient beaucoup ri. Et bien, c'est super, mais c'est beaucoup moins cher de louer un DVD d'humoriste si vous voulez rire.

D'autres m'ont dit qu'ils avaient pris la décision à la formation de changer leur vie pour de vrai. Quand j'entends ça, je vérifie habituellement avec eux un mois plus tard et en fait, ils me disent qu'ils sont retournés à leur « ancienne » façon de vivre.

D'autres encore me disent qu'ils ont eu des expériences qu'ils n'avaient jamais eues auparavant (comme de nouvelles perceptions ou un nouvel état de conscience). Quand je leur demande s'ils peuvent y retourner maintenant que la formation est terminée, certains disent qu'ils le peuvent et d'autres me disent qu'ils ne le peuvent pas.

Tout ça pour dire que différentes personnes ont différents critères et lorsqu'ils disent qu'une formation était merveilleuse, ça ne veut peut-être pas dire ce que vous êtes en train d'imaginer quand vous entendez ces mots.

À chaque fois que vous êtes vendus par l'enthousiasme de quelqu'un d'autre, attendez avant de prendre toute décision et posez ces questions :

- « Que veux-tu dire quand tu dis que la formation était merveilleuse (ou incroyable ou unique en son genre, etc.) ? » Ceci vous permettra de connaître leurs critères pour décider qu'une formation ou qu'un formateur est merveilleux. Ça peut correspondre à vos propres critères ou pas. La seule différence est que maintenant vous savez si vous considéreriez la formation comme étant merveilleuse, en connaissant leur définition de merveilleux.

- « Qu'est-ce qui a changé spécifiquement dans ta vie après avoir fait cette formation ? » Ici vous avez un « feedback » plus précis des effets de la formation dans la vie de cette personne. Vous pouvez décider si vous voulez ce genre d'expérience pour vous-même.
- « Que pouvez-vous faire après la formation que vous ne pouviez pas faire avant ? » Cette question vous aide à déterminer si la formation est orientée vers l'acquisition de compétences. Vous pouvez aussi déterminer si vous avez déjà ces compétences et si vous ne les possédez pas, vous pouvez décider si vous désirez ces compétences ou pas.
- Attendez un mois ou deux et demandez : « Que reste-t-il de cette formation dans votre vie de tous les jours ? » Ceci vous aide à savoir si les résultats obtenus sont durables ou si c'était simplement une excitation temporaire.

La seule autre chose que je veux ajouter à ce sujet est ce que j'appellerais l'enthousiasme « bidon ». Ce n'est pas si fréquent mais ça existe. Je vais décrire quelques exemples afin que vous ayez de meilleures chances de pouvoir le détecter.

Certaines organisations mettent de la pression sur leurs étudiants pour recruter de nouvelles personnes. Ils entraînent tout simplement leurs étudiants à vendre des formations en « partageant leur merveilleuse expérience de transformation ». Je sais que ça fait penser à une religion, mais ça existe aussi dans certains secteurs du développement personnel...

Habituellement, ils reçoivent l'instruction de ne pas dévoiler ce qui se passe durant la formation. Ceci devrait être un indice pour vous. Si la personne est totalement muette au sujet de ce qui se passe durant la formation, je vous suggère de vous en tenir loin, même si ce n'est pas une secte et juste une stratégie de vente.

Un autre exemple est une formation que je connais qui produit habituellement une expérience transformationnelle pour ses participants. Ensuite, s'ils veulent prendre le cours avancé, ils se font dire qu'ils peuvent progresser et apprendre à devenir des *leaders*. La chose qui me chicote c'est qu'on leur apprend simplement comment vendre le cours de base à d'autres personnes afin d'apprendre comment développer leur « leadership ».

C'est brillant de la part des formateurs car ils ont une force de vente (une équipe qui ne coûte rien) qui travaille pour eux, mais je trouve cela plus ou moins honnête, parce que quand les étudiants parlent de la formation, ils le font pour vendre et parce que ça fait partie de leur formation avancée de faire ça. Ils font aussi un suivi auprès de ceux qui ne se sont pas inscrits à la formation de base pour leur mettre de la pression. Habituellement, les gens qui font du bouche à oreille sincère ne font pas ça. Ils n'insistent pas pour que la personne « s'engage », parce que c'est justement du bouche à oreille et non de la vente.

Un autre système qui m'a réellement surpris était vraiment trompeur. C'est là que j'ai réalisé que certains sont dans le développement personnel pour l'argent et rien d'autre. Un formateur très connu donne à ses étudiants un numéro de type code barre (comme il y en a sur les aliments à l'épicerie) et quand ses étudiants invitent d'autres personnes à une formation vraiment peu dispendieuse, ils semblent remplis d'enthousiasme. Ils décrivent combien la formation est incroyable et comment elle a changé leur vie et ils sont prêts à envoyer des courriels et à appeler beaucoup de gens. En fait, ils y travaillent très fort.

Cela m'intriguait. Puis quelqu'un m'a dit ce qui se passait en arrière scène. En fait, la formation de base est vraiment peu dispendieuse alors il est assez facile de convaincre les gens d'y participer. Puis, à la formation, le formateur enseigne des « bons trucs », fait vivre des états intenses à l'auditoire et passe beaucoup de temps à faire de la promotion pour vendre ses cours « payants ».

Et puisqu'il y a 1000-2000 personnes dans la salle et que le formateur dit qu'il ne reste que cinquante places (ou un autre nombre de place limité) pour la prochaine formation qui va vraiment changer leur vie (avec un « speech » de vente vraiment convaincant) et comme ils sont vraiment bons dans la vente, les gens finissent par se précipiter (souvent en courant) à l'arrière de la salle pour être certains qu'ils ne manqueront pas la merveilleuse opportunité d'acheter une des formations offertes.

Les prix varient mais, habituellement, leurs formations sont dans les milliers de dollars chacune et ensuite ils font des promotions spéciales pour que vous achetiez un ensemble de formations d'un coup pour bénéficier d'une réduction (quoique, même avec la réduction, le participant paie souvent un montant dans les cinq chiffres, donc plus de 10 000 \$).

Maintenant, pour retourner au point que je veux souligner, les gens qui parlent avec enthousiasme de la formation et qui vous invitent comme leur invité ont une motivation cachée pour le faire. Chaque fois que vous achetez une formation, un ensemble de CD ou des livres de cette organisation, ils obtiennent une commission. Bien sûr, ils ne le disent habituellement pas à leurs « amis » lorsqu'ils parlent de la « merveilleuse » formation à laquelle ils ont participé et parfois ils oublient de mentionner qu'il y aura beaucoup de présentations de vente et que les formateurs sont aussi très forts en vente !

Je crois que ça rend le bouche à oreille un peu teinté (malhonnête) quand il est motivé par l'argent...

J'ai aussi parlé avec une personne qui travaillait pour cette organisation et il a dit qu'il l'avait quittée parce que leur façon d'opérer ne correspondait pas à son système de valeurs. Il m'a aussi dit que la compagnie avait beaucoup d'annulations, ce qui veut dire que beaucoup de gens qui avaient acheté des formations de cette compagnie les annulaient quelques jours plus tard, après avoir eu le temps de sortir de cet environnement de vente et d'y penser par eux-mêmes sans l'influence de ces vendeurs/formateurs très habiles dans ce genre travail.

Pour moi, ça en dit beaucoup sur l'organisation. Les formateurs compétents et honnêtes ont un taux d'annulation très bas. Bien sûr, un participant peut réaliser qu'une formation n'est pas pour lui... il est alors remboursé et il s'en va. Tout le monde est content et la vie continue. Mais lorsqu'il y a beaucoup d'annulations, ce n'est pas bon signe.

De toute façon, juste pour vous dire que lorsque quelqu'un semble trop enthousiaste et travaille très fort pour vous convaincre (incluant des trucs de manipulation émotionnelle, comme vous dire des choses qu'ils ne vous ont jamais dit et qui vous touchent droit au cœur), s'il vous plaît, soyez prudent. Certaines organisations entraînent leurs étudiants à être vraiment bons pour toucher les cordes sensibles des membres de leur famille, de leurs amis et de leurs connaissances.

Maintenant, certaines personnes sont sincèrement enthousiastes parce qu'elles ont changé leur vie et se sentent beaucoup mieux (particulièrement si elles sont dans un état de conscience de

haut niveau). Si vous avez des doutes, demandez simplement à ces personnes pourquoi c'est si important pour eux de vous parler d'une formation.

Demandez à ces personnes les questions que j'ai écrites dans cette section lorsque vous lui parlez. Demandez des réponses spécifiques sur ce qui s'est passé durant la formation et sur ce qui a changé leur vie (vérifiez si c'est le genre de chose que vous recherchez). Si elles en parlent librement et que vous sentez qu'elles le font vraiment pour vous (dans ce cas, elles n'essaieront pas de mettre de la pression ni de vous convaincre de prendre un engagement, parce qu'elles le font pour vous et donc, respectent vos choix) il y a beaucoup de chances qu'elles soient sincères.

Bien sûr, elles ne pourront sûrement pas vous enseigner tout ce qu'elles ont appris dans cette formation, puisqu'elles ne sont pas nécessairement assez compétentes pour le faire, mais elles peuvent certainement vous décrire ce qu'elles ont vécu personnellement et peut-être même faire quelques trucs avec vous.

Si elles semblent évasives dans leurs réponses ou si elles semblent plus intéressées à vous faire adhérer qu'à répondre à vos questions spécifiques, remarquez-le tout simplement. Si vous allez à cette formation, remarquez simplement si ça semble une plateforme de vente ou une vraie formation. Si vous vous sentez inconfortables à la formation ou avec le formateur et ce qu'il fait, partez, tout simplement. Il n'y a pas de loi contre ça! Faites-vous confiance et faites confiance à votre intuition! S'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond, ne vous forcez pas à rester.

## **En conclusion**

Je sais qu'il semble y avoir beaucoup d'informations dans ce chapitre et de questions à poser aux experts, mais ce n'est que temporaire. Après un certain temps, vous serez capable de déceler les professionnels compétents des autres moins compétents (ou moins intègres). Vous serez aussi capable de distinguer un « bouche à oreille » sincère de témoignages motivés par l'argent.

Même si vous n'utilisez jamais ce que vous avez appris, il est souvent suffisant de lire ce livre pour changer comment vous prenez des décisions en ce qui concerne votre développement personnel. Lisez certaines parties de ce livre dans quelques mois et voyez comment vous avez progressé en discernement...

## Vers le futur

Je n'aime pas les conclusions, particulièrement pour ce livre, puisque ce n'est que le début. Vous continuerez à apprendre et à évoluer et moi aussi (il faudrait que je réécrive ce livre à chaque 3 mois). J'aime vraiment le secteur du développement personnel et j'espère que les standards dans le domaine vont continuer à s'améliorer et que les consommateurs de développement personnel auront de plus en plus de discernement.

Vous pourriez me demander : «Qu'est-ce qui se passe après?»

Pour ma part, écrire ce livre a été merveilleux puisqu'il m'a donné une expérience inattendue. Cette expérience m'a fait revoir tout ce que j'ai fait et m'a fait réaliser tout ce qui a fonctionné pour moi et tout ce qui n'a pas fonctionné aussi. Écrire ce livre m'a aussi rendu conscient des éléments qui ont le plus amélioré ma vie à long terme.

Ça m'a amené à tester de nouvelles approches avec mes étudiants et j'ai aussi eu le goût de créer un nouveau modèle (système) qui comprend tous les éléments nécessaires au développement personnel que j'ai présentés au chapitre 1. Je travaille présentement sur une façon d'enseigner aux gens pour entrer dans des états de conscience de haut niveau et comment les utiliser pour améliorer leur vie. Mes derniers tests ont été vraiment satisfaisants. J'apprécie le courage de mes étudiants qui ont accepté que je change le plan de cours qu'ils avaient acheté afin d'explorer ce nouveau modèle en pleine création.

Mon objectif est simple, je veux être capable d'aider les gens à faire des changements majeurs dans leur qualité de vie; ce qui implique un changement dans les états de conscience, les perceptions, les croyances, les compétences et la physiologie (l'organisation musculaire du corps). Les résultats démontrent pour l'instant que ça fonctionne vraiment bien et, même si ce n'est pas parfait, les résultats du nouveau système m'impressionnent (et je ne suis pas facilement impressionné). Il semble que les changements que ces étudiants vivent sont plus complets et durables.

Nous avons eu beaucoup de succès à aller volontairement dans des états de conscience de haut niveau et nous avons réussi à les stabiliser pour un contexte spécifique (par exemple au travail ou dans un sport).

La plupart de mes participants me disent qu'ils apprennent beaucoup plus rapidement qu'avant cette formation et qu'ils ont fait beaucoup de progrès dans plusieurs secteurs de leur vie de tous les jours (relations, communication, discernement, intuition, activités sportives, activités professionnelles, créativité, débrouillardise, etc.). C'est ce qui est vraiment important pour moi. Les changements durables qu'ils vivent dans leur vie quotidienne m'indiquent que ça fonctionne.

J'ai aussi enseigné à ces étudiants les compétences qui permettent d'utiliser certains états de conscience pour avoir des perceptions vraiment plus aiguisées, pour être vraiment créatif, pour être dans le flot (« flow » en anglais) et surtout, pour apprendre incroyablement plus rapidement.

L'exemple le plus marquant d'apprentissage rapide est un joueur de hockey qui joue dans la ligue de garage et qui possède un des niveaux de jeu le plus relevé au Québec (c'est là que certains joueurs professionnels jouent pour garder la forme). Ce joueur de hockey faisait en

moyenne deux points par match avant de suivre la formation. Il a appliqué une des techniques enseignées et sa moyenne de points est passée à quatre points par match ! Je ne sais pas si vous vous rendez compte, mais la plupart des joueurs de hockey vous diront qu'il est presque impossible de faire ce genre de progrès et de le maintenir.

Pourtant, il a maintenu cette moyenne de points pendant six matchs, puis il est ensuite allé en Europe où le style de jeu était très différent et il a quand même fait treize points en quatre matchs ! Le plus intéressant, c'est que la technique qu'il a utilisée a pris environ cinq à dix minutes à exécuter. Par la suite, il suffisait qu'il se mette dans un état de conscience optimal avant chaque match, ce qu'il faisait habituellement pendant qu'il conduisait pour s'y rendre...

Donc, j'enseigne à ces étudiants des compétences qui sont vraiment utiles dans la vie de tous les jours et, en combinant la pratique avec des techniques d'apprentissage accéléré, les nouvelles compétences ont tendance à devenir naturelles beaucoup plus rapidement. Les compétences s'intègrent dans la mémoire musculaire et sont accessibles quand ils en ont vraiment besoin dans leur vie. S'ils vivent des difficultés ou s'ils choisissent un objectif très ambitieux, je sais qu'ils passeront à grâce aux compétences et aux nouvelles habitudes qu'ils ont intégrées. Comme je l'ai dit plus tôt, ce n'est pas parfait, mais les résultats obtenus dans les derniers six mois sont très encourageants.

J'ai décidé d'appeler ce modèle la « Restructuration Systémique Intégrale ».

Bien sûr, tout ceci a demandé du temps et de la pratique, et je vais à contre-courant en évitant de faire croire aux gens qu'ils vont changer leur vie en deux ou trois jours (ce qui est très différent des croyances souvent véhiculées dans le monde du développement personnel). Les étudiants ont dû pratiquer et j'ai toujours été réaliste et honnête avec eux. Quand un système contient plusieurs éléments parmi ceux énumérés au chapitre 1, il est évident qu'il prendra plus d'une fin de semaine à être maîtrisé.

Comme le modèle que je développe contient tous les éléments énumérés au chapitre 1 (et quelques-uns de plus), ça demande plus de temps à intégrer. Je suis satisfait seulement avec des compétences et des résultats à long terme. C'est ce que j'ai présenté à mes étudiants ; un nouveau système qui n'est pas une pilule magique, même si nous avons été témoins de plusieurs exemples presque miraculeux...

En fait, il y a tellement eu d'expériences inattendues (dans le bon sens du terme... appelons ça être agréablement surpris) que j'ai hâte de l'enseigner de nouveau pour voir jusqu'où nous pourrions aller la prochaine fois.

C'est « ce qui se passe après ce livre » dans mon cas. Pour ce qui est de vous, je ne sais pas où la vie va vous mener, mais je vous souhaite une belle aventure.

Merci !

Alexandre Nadeau 30 avril 2007

[Table des matières](#)

## Remerciements

J'aimerais remercier tout spécialement ma conjointe, Nancy, pour sa patience... pas pour l'écriture de ce livre, mais pour le temps durant lequel j'ai suivi tous ces cours et toutes ces explorations. Nous sommes tous les deux heureux que tout ce travail se concrétise dans nos vies.

À mes parents et mon frère, qui m'ont aidé plus qu'ils ne le réaliseront jamais.

À tous les enseignants et formateurs qui m'ont influencé directement ou indirectement et qui m'ont aidé à être qui je suis. En ordre chronologique : mes parents, mes grands-parents, Michel Champagne, Marielle Champagne, Jean-Marc Gadoury, André Bégin, Richard Bandler, John Lavalley, Win Wenger, Micheal Breen, Chris Mulzer, John Latourette, Robert Johanssen, Jocelyn Blouin, Grant McFetridge, Peter Ragnar, Joseph Riggio, Lynette Hunter et Tal Laks. Je suis éternellement reconnaissant pour tout ce qu'ils ont fait et tout ce qu'ils n'ont pas fait.

À tous mes étudiants, clients et amis qui m'ont aidé à mieux me comprendre et qui m'ont posé des questions qui m'ont obligé à développer de nouvelles compétences qui n'étaient pas enseignées dans les formations que j'avais suivies. Vous m'avez vraiment poussé à sortir des limites de ce que je savais.

À tous les participants de la première formation de « Restructuration Systémique Intégrale » qui ont accepté de plonger dans l'inconnu. Votre expérience a été précieuse pour moi!

Et finalement, un merci bien spécial à Diane Desjardins qui m'a beaucoup aidé avec ce livre et qui m'a sauvé beaucoup de temps, ce qui m'a permis de me concentrer sur ma recherche. Ce temps libre a été précieux. Merci pour ta contribution.

Merci à vous de prendre le temps de lire ce livre... je ne l'aurais pas écrit si je ne croyais pas que vous alliez le lire.

## À propos de l'auteur

Alexandre Nadeau est un chercheur rigoureux et un formateur qui a expérimenté presque à temps plein toutes les méthodes de développement personnel et spirituel qu'il a pu trouver.

Son intention est d'apporter une combinaison optimale des meilleures méthodes qu'il a expérimentées sur lui-même et avec ses clients. Il a la réputation d'obtenir des résultats hors de l'ordinaire, même avec des clients considérés comme « difficiles ».

Il passe le plus clair de son temps à faire de la recherche et à donner des formations où il enseigne les méthodes les plus avancées qu'il a apprises ou développées pendant des années. En tant que formateur, il est reconnu pour rendre accessible des méthodes qui étaient considérées secrètes, complexes ou carrément réservées à l'élite en les rendant compréhensibles à ceux qui désirent apprendre.

Il fait présentement de la recherche dans le domaine des états de conscience de haut niveau et dans leurs applications dans les domaines de l'apprentissage accéléré, de la transformation personnelle, de l'amélioration marquée de la qualité de vie (bien-être), de l'amélioration des performances et des habiletés artistiques (créativité).

Alexandre a travaillé avec des athlètes, un entraîneur olympique, des acteurs, des chanteurs, des musiciens, des producteurs, des gens d'affaires, des enfants, des parents et tout autre type de personnes qui ne figurent pas dans ces catégories.

Il a formé des formateurs, des conférenciers, des enseignants aux niveaux secondaire, collégial et universitaire, des consultants en entreprise, des coachs, des thérapeutes, des chiropraticiens, des hypnothérapeutes, des planificateurs financiers et des personnes provenant de toutes les strates de la société.

Ses compétences et ses connaissances sont en développement perpétuel et ses découvertes seront accessibles sur son site Internet.

Vous pouvez lui écrire à : [info@alexandrenadeau.com](mailto:info@alexandrenadeau.com)

Site Internet : [www.alexandrenadeau.com](http://www.alexandrenadeau.com)

Vous pouvez faire circuler ce livre à toutes les personnes qui recherchent ce genre d'informations.