

# LES 7 PIÈGES

QUI

**ANÉANTISSENT**

VOTRE

**ÉVOLUTION**

**PROFESSIONNELLE**

DANS

UN MONDE EN PLEINE

**ACCÉLÉRATION**



PAR WALID AOUNI

Le monde professionnel subit actuellement des mutations fulgurantes tels que le progrès des IAs (intelligences artificielles), l'automatisation, le travail à distance, les changements économiques et sociaux et les nouvelles attentes des travailleurs.

Notre société est devenue une toile d'araignée géante où chaque mouvement et chaque vibration se répercutent à travers tout le réseau, créant des ondulations qui perturbent l'équilibre et risquent de nous piéger.

Dans les grandes villes, les gratte-ciels reflètent les ambitions démesurées de l'humanité et son désir insatiable de croissance. Sur internet, des personnes de toutes origines et de toutes cultures, interagissent et partagent leurs expériences dans un mélange d'harmonie et de chaos, d'échanges constructifs ou de guerres d'opinions sur Tweeter.

Les nouvelles technologies émergent à un rythme effréné créant des opportunités tout en soulevant des questions éthiques sans précédent. Les intelligences artificielles telles que ChatGPT peut entraîner la disparition de votre emploi. L'utilisation des données personnelles soulèvent des préoccupations quant à la protection de votre vie privée. L'uberisation qui menacent vos conditions de travail et vos droits.

Le monde d'aujourd'hui est un tourbillon de changements, caractérisé par un environnement VUCA - Volatilité, Incertitude, Complexité et Ambiguïté.

La volatilité règne partout, avec des marchés financiers fluctuants et des événements mondiaux imprévisibles. Les tensions géopolitiques augmentent en raison de rivalités nationales et de luttes pour le pouvoir. Les catastrophes naturelles, aggravées par le changement climatique, surviennent sans prévenir.

L'incertitude plane sur l'avenir avec des mouvements de protestation qui révèlent les inquiétudes des populations face aux inégalités et à la corruption. Les avancées scientifiques ouvrent la porte à des questions éthiques et morales qui défient nos conceptions de la vie et de la mort.

La complexité du monde actuel vient des liens entre économie, politique et social. Pour résoudre les problèmes comme le changement climatique, la pauvreté et la migration, les pays doivent coopérer. Mais les différences d'intérêts et de cultures rendent cela extrêmement difficile.

L'ambiguïté complète ce tableau VUCA, avec un flux constant de « fake news ». Les réseaux sociaux et les sites en ligne rendent difficile de distinguer faits et opinions. Nous avons du mal à trouver la vérité alors que les certitudes passées disparaissent. La liberté de la presse est inexistante depuis que les grands groupes ont acheté tous les médias ce qui a détruit notre confiance en eux. Même les gouvernement ne sont plus considérés comme des sources fiables d'autorité. Les scandales, la corruption ont donné naissance à la théorie du complot et aux conspirationnistes.

La quête d'une carrière épanouissante peut sembler une tâche impossible dans une telle réalité. La prise de décision est de plus en plus difficile, la concurrence est de

plus en plus accrue et la frontière entre vie personnelle et vie professionnelle est de plus en plus fine.

La clé du succès implique de compenser ces conditions extérieures à l'aide de vos ressources intérieures car l'équilibre vient de l'intérieur. C'est grâce à vos ressources internes tels que la confiance en soi, la résilience, l'adaptabilité, l'autodiscipline et surtout l'apprentissage continu que vous prendrez les rênes de votre avenir avec assurance. C'est le moyen le plus sûr de vous créer une carrière passionnante et épanouissante sans vous laisser dépasser par les événements.

J'ai eu la chance de toujours suivre mon cœur pour mes choix de carrière et c'est ce qui a fait que :

A 20 ans, j'ai quitté mes études du jour au lendemain pour aller vivre aux Etats-Unis. Suite à cela, muni d'un BTS, j'ai fait carrière dans les palaces 5\* en Suisse pendant 10 ans.

A 30 ans, j'ai repris mes études. 3 ans plus tard, j'ai été embauché en tant qu'ingénieur informatique dans une grande multinationale à Genève puis à Paris, La Défense.

Et enfin à l'âge de 40 ans, en 2018, je me suis lancé un nouveau défi : créer mon entreprise de coaching.

Tout au long de mon parcours, j'ai pu observer que tout le monde ne vivait pas selon ses désirs profonds à cause de croyances limitantes. Aujourd'hui ma mission est de les aider.

C'est à travers des contes et des expériences personnelles que je vous présente les moyens de sortir des pièges mortels qui menacent votre avenir professionnel.

Dans ce livre vous trouverez des compétences intemporelles (qui transcende les modes et les tendances) pour réussir dans un monde en constante évolution. Que vous soyez un étudiant, un professionnel ou un dirigeant, la lecture de cet ebook est un investissement précieux pour apprendre à vous adapter au monde moderne.

## Piège 1 – La zone de confort

Il était une fois dans un village, un potier nommé Bodhisattva vivant près d'un lac. Les animaux du lac, sachant qu'une sécheresse approchait, décidèrent de migrer vers une rivière voisine pour se mettre en sécurité. Cependant, une tortue, trop attachée à sa maison, refusa de partir malgré la sécheresse et s'enterra profondément dans l'argile.

Un jour, alors que Bodhisattva creusait de l'argile pour son métier, sans le vouloir, il blessa gravement la tortue en brisant sa carapace. Se rendant compte de son erreur, il écouta les derniers mots de l'animal qui exprimait ses regrets de ne pas avoir quitté sa maison lorsqu'elle en avait eu l'occasion.

Touché par l'histoire de la tortue, Bodhisattva rassembla les villageois et leur raconta ce qui s'était passé. Il leur enseigna l'importance de sortir de leur zone de confort, de ne pas s'accrocher aveuglément à ce qu'ils connaissent et de prendre des risques pour vivre pleinement leur vie. Les villageois, inspirés par les paroles de Bodhisattva et par le triste sort de la tortue, prirent cette leçon à cœur et s'efforcèrent de vivre leur vie de manière plus courageuse et aventureuse.

De nombreuses personnes se retrouvent dans cette situation, ayant l'impression d'avoir une vie convenable, mais sachant au fond d'elle qu'elles sont capables de plus. Le problème avec la zone de confort, c'est que c'est un piège.

Se sentir à l'aise est une bonne chose sauf quand cela devient une entrave à votre croissance. Pour éviter de mettre en péril ce que vous avez déjà, vous vous privez de votre potentiel. J'ai moi-même trouvé les plus grandes joies en dehors de ma zone de confort. Par exemple, quand j'ai arrêté mes études à 20 ans pour partir vivre aux États-Unis, ou quand à 30 ans, j'ai quitté mon poste de maître d'hôtel en Suisse pour devenir ingénieur informatique à Paris ou encore quand à 40 ans, j'ai quitté le salariat pour créer ma propre entreprise. J'ai du mal à imaginer où j'en serais aujourd'hui si je n'avais jamais franchi ces caps.

J'aurais probablement été moins heureux. J'aurais poursuivi mes études initiales et un mécontentement constant me serait apparu dans un métier qui n'est pas fait pour moi. Au fond de moi, j'aurais su que j'étais capable de plus. J'aurais pu le tolérer pendant un moment, mais avec le temps, ces petites incommodités se seraient transformées en colère et en détresse.

La petite voix en moi qui rêvait de faire quelque chose de grand n'aurait pas disparue. J'aurais seulement pu la réprimer. J'aurais eu un sentiment de malaise, comme s'il y avait une écharde dans mon doigt en permanence.

C'est pourquoi la réalisation de soi est un besoin vital. Si vous ne poursuivez pas vos rêves, vous ne serez jamais pleinement satisfait. Tout ce que vous tolèrerez dans votre vie finira par vous ronger et vous privera de votre passion.

Vous ne devriez pas attendre d'avoir 70 ans, pour faire une crise existentielle. Il est préférable que vous en preniez conscience pendant que vous pouvez encore agir. C'est maintenant que vous pouvez repousser vos limites et commencer à vivre à fond.

Imaginez-vous sur votre lit de mort, en train de regarder en arrière sur votre vie. Aurez-vous des regrets sur tout ce que vous auriez pu faire mais que vous n'avez pas fait parce que vous étiez trop confortable ? Tirez le meilleur parti de votre vie et osez découvrir ce dont vous êtes vraiment capable.

Il est vrai que sortir de votre zone de confort peut être effrayant, mais c'est aussi exaltant. Bien que cela puisse être difficile, les résultats en valent la peine. Vous ne devriez donc pas vous sous-estimer, mais plutôt faire le saut. C'est à ce moment-là que la magie opère.

Tous les domaines professionnels sont en pleine mutation. Les crises s'enchaînent et un secteur en déclin est vite remplacé par un autre. Vous ne pouvez pas attendre d'être dos au mur pour agir.

Voici quelques étapes pratiques que vous pouvez suivre pour sortir de votre zone de confort :

- Identifiez ce qui vous retient : La première étape consiste à comprendre les peurs qui vous empêchent d'agir. Ensuite, vous pouvez commencer à apprendre à les surmonter.
- Fixez-vous de grands objectifs : Vous ne devriez pas vous contenter de petits objectifs faciles à atteindre. Il est important de vous fixer des objectifs ambitieux qui vous pousseront hors de votre zone de confort. Ces objectifs doivent être alignés avec vos passions et votre but dans la vie pour vous permettre de vous épanouir pleinement.
- Faites des petits pas : Vous n'avez pas besoin de faire des grands sauts. Vous pouvez commencer petit et célébrer chaque petite victoire en cours de route pour rester motivé et continuer à progresser.
- Entourez-vous de personnes bienveillantes : il est important de vous connecter à des gens qui vous soutiennent et vous encouragent. Ils sont là pour vous aider à garder la motivation lorsque les choses deviennent difficiles et pour vous aider.
- Acceptez l'inconfort : Le malaise fait partie naturellement de la croissance et de l'évolution. Vous pouvez l'accepter et apprendre à le surmonter. Plus vous le ferez, plus vous vous sentirez à l'aise.

Il est important de comprendre que sortir de votre zone de confort n'est pas facile, mais c'est nécessaire. Il est important d'accepter l'inconfort et de vous fixer de grands objectifs. Vous avez le potentiel pour atteindre la grandeur, alors ne vous sous-estimez pas. Vous pouvez commencer à le faire dès aujourd'hui en faisant des petits pas pour réaliser votre potentiel.

## Piège 2 : La peur de l'échec

Connaissez-vous l'histoire de ce jeune garçon originaire de l'Indiana qui, en 1895, a perdu son père à l'âge de six ans. Sa mère obligée de travailler dans une conserverie le laissa seul pour s'occuper de ses frères et sœurs. À dix ans, il a dû abandonner l'école pour travailler comme ouvrier afin de subvenir aux besoins de sa famille. Puis, il quitta sa maison pour travailler comme peintre de voitures à chevaux.

Après avoir fait l'armée, il se lança dans des études de droit mais sa carrière juridique fut ruinée à cause d'une bagarre. Il a alors été contraint de vendre des assurances pour gagner sa vie. Après avoir été renvoyé pour ne pas avoir suivi les ordres de son chef, il a ensuite tenté de créer une entreprise de fabrication de lampes pour se rendre compte qu'une autre entreprise vendait déjà des lampes électriques bien meilleures que les siennes.

En travaillant comme vendeur de pneus, il a perdu son emploi lorsque l'usine de fabrication a fermé. À l'âge de 40 ans, il a rencontré le directeur général d'une compagnie pétrolière qui lui a demandé de gérer une station-service, mais celle-ci a dû fermer en raison de la grande dépression.

Il a alors commencé à servir des plats simples pour les clients de la station-service, et son poulet frit devint rapidement populaire, le rendant célèbre dans la région. Quelques années plus tard, il a pu se débarrasser de la station-service et ouvrir un restaurant. Malheureusement, le restaurant brûla. Malgré cela, il a réussi à reconstruire un nouvel établissement. A partir de là, le Colonel Sanders a finalement pu fonder sa propre chaîne de restauration rapide, KFC.

Bien qu'il ait connu de nombreux revers tout au long de sa vie, le Colonel Sanders a persévéré et est devenu le créateur de l'une des plus grandes chaînes de restauration rapide au monde. Sa détermination et son travail acharné sont des exemples inspirants pour tous ceux qui font face à des échecs dans leur vie.

Lorsque l'on se trouve en dehors de notre zone de confort, il est naturel de ressentir la peur de l'échec. Cependant, cette peur peut être paralysante et vous empêcher de saisir les opportunités liées à une prise de risque. Dans ce chapitre, je vais vous expliquer comment repenser votre perception de l'échec et comment réduire votre peur de celui-ci pour maximiser vos chances de réussite.

Bien souvent la peur qu'on ressent avant de faire quelque chose est plus douloureuse que l'action en elle-même. Par exemple, j'ai détesté le collège. C'était horrible, j'étais vraiment trop timide. Discuter avec une fille c'était comme m'immoler par le feu, ça me terrifiait. En le faisant, je me suis rendu compte que ce n'était pas si horrible...

Juste avant de quitter le salariat pour créer mon entreprise, je me suis cru perdu dans le désert sans avoir ni à boire ni à manger. Aujourd'hui, je ne regrette vraiment pas.

La première fois que j'ai dû parler en public, mon sentiment était le même que si les gens avaient des fusils et qu'ils allaient m'exécuter. Finalement ça s'est révélé jouissif.

L'émotion qu'on ressent avant l'action est bien plus paralysante que celle pendant l'action. La première victoire avant de se lancer c'est déjà contre celle de notre imagination. Notre esprit nous montre toujours les choses bien pires que ce qu'elles sont vraiment.

Bien que l'échec soit souvent perçu comme un obstacle effrayant qui gaspille votre temps et votre énergie, il fait en réalité partie intégrante du processus d'apprentissage. En effet, l'échec constitue une précieuse source d'information qui vous permet d'accumuler des connaissances, des expériences et des leçons à chaque essai. Ces éléments vous aident ensuite à ajuster votre approche pour vous rapprocher de votre but.

Il existe de nombreux exemples de personnes célèbres qui ont surmonté de nombreux échecs tels que Abraham Lincoln, Thomas Edison, J.K. Rowling, Walt Disney, Steve Jobs, Michael Jordan, Steven Spielberg etc.

En lisant les biographies de personnes qui ont connu la réussite, vous pouvez également changer votre perception. En les observant, vous pouvez comprendre que l'échec est une étape naturelle et qu'il ne doit pas être interprété comme une indication de votre propre valeur ou de vos capacités.

Si vous avez une vision à long terme et adoptez une mentalité de progression, vous pouvez prendre du recul. En examinant votre vie sur les cinq ou dix prochaines années, vous voyez que chaque tentative vous rend plus fort, plus sage et mieux préparé pour le futur. De plus lorsque vous vous engagez dans quelque chose qui vous tient à cœur, vous êtes plus enclin à persévérer.

En somme, la peur de l'échec est une réaction humaine naturelle lorsqu'on tente d'atteindre des objectifs hors de notre zone de confort. Cependant, il est essentiel de le considérer comme une étape nécessaire vers le succès. L'échec est un mécanisme de rétroaction qui vous aide à apprendre et chaque tentative vous rend plus fort.

Vous pouvez demander une promotion, changer de carrière, monter une startup ou parler en public. N'oubliez pas qu'il vaut mieux agir et échouer que de ne rien faire par peur de l'échec. Les compétences professionnelles deviennent de plus en plus rapidement obsolètes. Alors, osez prendre des risques, apprenez de vos erreurs et avancez.

### Piège 3 : La mauvaise Image de Soi

Dans ce conte fantastique que je partage avec vous, l'ennemi juré de Violette était un rectangle impitoyable accroché au mur : le miroir. Il n'avait qu'un seul but : lui rappeler à quel point elle était ordinaire et inintéressante, avec un nez trop pointu et de petits yeux insignifiants. Elle ne pouvait supporter son image dans le reflet.

Un jour, sa mère lui annonça qu'une soirée dansante allait avoir lieu chez eux. Violette fit des cauchemars chaque nuit qui précédait l'événement, puis un matin, le cauchemar devint réalité : la soirée avait lieu ce jour-là. En voyant sa robe dans son reflet, Violette ferma les yeux et prit une profonde respiration, espérant disparaître. Quand elle ouvrit les yeux, son reflet avait disparu.

Puis une main saisit son poignet et l'entraîna à travers le miroir. Les rôles furent inversés, son reflet libre partit pour le bal, laissant Violette piégée, regardant sa double s'éloigner. Plus tard, un serveur posa un verre propre sur une petite table à côté d'elle. Violette fut stupéfaite de voir son reflet danser seule sur la piste de danse, sans se soucier de l'approbation des autres. Puis un garçon qu'elle aimait bien rejoignit son reflet, fasciné par la danseuse solitaire dans cette belle robe. Ils dansèrent toute la nuit, et s'embrassèrent, brisant le cœur de Violette pour la vie qu'elle n'avait jamais osé avoir.

Avez-vous déjà eu l'impression de ne pas être à la hauteur ? Avez-vous déjà rejeté une opportunité désirable ou un défi en pensant que cela n'était pas fait pour vous ? Si tel est le cas, vous n'êtes pas seul. De nombreuses personnes ont du mal à définir qui ils sont et ce qu'ils peuvent faire ou non.

A 3 ans, j'ai perdu mon père dans un accident. Je n'avais plus que ma mère et mon petit frère et je ne me sentais plus en sécurité. Je suis devenu un enfant introverti et méfiant. Le monde me paraissait hostile. Je ressentais un sentiment d'infériorité. Alors, je devenais de plus en plus timide. Je n'étais pas très bavard et je ne regardais jamais personne dans les yeux.

Cette croyance que je possédais des lacunes et que les autres étaient plus favorisés que moi, m'a beaucoup fait souffrir. A l'école, je n'avais pas d'amis et les filles me terrifiaient. Je m'enfermais de plus en plus dans des pensées négatives.

Puis j'ai découvert les arts martiaux. J'ai enfilé un kimono et là j'ai reçu des outils puissants, tel que la discipline, la résilience et le goût de la victoire. Mes maîtres m'ont offert l'envie de me battre pour réussir.

A chaque compétition, je retrouvais l'estime de moi. Je transformais mon image interne en passant de victime à guerrier. J'apprenais qu'il était possible de devenir meilleur et ça me donnait plein d'espoir pour l'avenir. Je ne sais pas ce qu'aurait été ma vie sans ce sport.

Votre personnalité ne définit pas qui vous êtes, ni votre avenir. Il n'y a pas d'image de soi éternelle ou d'identité immuable. En réalité, votre cerveau se modifie en permanence, ce qui signifie que la personne que vous êtes aujourd'hui n'est pas celle que vous étiez il y a 10 ans et ne sera pas celle que vous serez dans 10 ans.

La question est la suivante : allez-vous diriger consciemment ce changement, y compris en modifiant votre image de vous, ou suivrez-vous simplement les influences extérieures telles que les médias, les amis et les collègues ?

Vivre une vie passionnante n'est pas réservé à une certaine élite. Nous pouvons tous trouver de la joie en travaillant vers quelque chose de significatif. Cependant, le véritable obstacle à notre épanouissement est lorsque nous nous enfermons dans un type de personnalité. Lorsqu'une image de soi est trop ancrée dans notre subconscient, elle entrave notre développement. Nous nous enfermons dans des catégories en croyant que certains comportements ne nous correspondent pas.

La notion selon laquelle votre identité est une chose solide et inaltérable est en réalité absurde. Cette idée est souvent une stratégie de défense de l'ego qui peut vous empêcher d'explorer de nouvelles expériences. Votre personnalité n'est pas figée dans le temps, elle évolue et change en permanence en fonction de vos expériences et des situations auxquelles vous êtes confronté.

Si vous n'obtenez pas les résultats que vous souhaitez, il est peut-être temps de réévaluer qui vous êtes et si cela vous sert vos intérêts. En d'autres termes, être conscient que votre identité est dynamique peut vous aider à explorer de nouvelles opportunités.

Votre identité est le produit des circonstances aléatoires : Les expériences que vous avez vécues, les rencontres que vous avez faites et les opportunités qui se sont présentées à vous. Tout cela a contribué à façonner votre identité actuelle. Cependant, cela ne signifie pas que vous êtes condamné à être cette version de vous-même. Vous avez le pouvoir d'apporter des changements et de vous remodeler.

Souvent, c'est en explorant votre personnalité, en faisant des erreurs et en traversant des moments difficiles que vous découvrez vraiment qui vous êtes. Ce processus peut prendre du temps, parfois des années, pour découvrir votre but dans la vie, vos valeurs et ce qui est vraiment important pour vous.

Si vous vous limitez dans vos choix et vos actions, vous risquez de créer des prophéties auto-réalisatrices où vos résultats viennent confirmer ce que vous croyez. Vous vous enfermerez dans une carrière qui ne vous passionne plus, simplement parce que vous avez investi du temps et des efforts dans cette voie. Le temps où l'on gardait le même emploi toute sa vie jusqu'à la retraite est révolu et je suis bien placé pour le dire.

Votre identité est une entité dynamique qui change constamment, donc ne vous limitez pas. Pour atteindre votre plein potentiel, identifiez vos valeurs et votre but dans la vie, acceptez le changement et sortez de votre zone de confort. Créez un plan d'action pour atteindre vos objectifs personnels et professionnels.

Ne laissez pas les attentes des autres ou les croyances limitantes que vous avez adoptées au fil du temps vous influencer. En changeant votre image de soi, vous vous donnez l'opportunité de vivre une vie plus riche, plus épanouissante et plus authentique. Vous pourrez vous adapter plus facilement aux nouvelles méthodes de travail et aux outils technologiques, restant compétitif sur le marché du travail.

## Piège 4 : Le manque de temps

Il était une fois un petit village paisible où le temps s'écoulait lentement. Les habitants étaient heureux et profitaient de chaque instant sans se soucier du lendemain. Mais un jour, un étrange voyageur arriva dans le village. Il se faisait appeler le Passeur de Temps et prétendait pouvoir aider les gens à gagner du temps.

Intrigués, les villageois se pressèrent autour de lui pour en savoir plus. Le Passeur de Temps leur expliqua qu'il pouvait leur vendre des heures de vie supplémentaires en échange d'une somme d'argent. Les plus riches se ruèrent sur l'occasion et achetèrent des dizaines d'années de vie supplémentaires. Le Passeur de Temps s'en alla, satisfait de son marché.

Mais quelque temps plus tard, les villageois commencèrent à remarquer des changements étranges dans leur vie. Les riches qui avaient acheté du temps supplémentaire étaient devenus avares et égoïstes, ne profitant plus de la vie comme avant. Les pauvres, quant à eux, étaient devenus encore plus pauvres et ne pouvaient plus s'offrir de moments de joie.

Bientôt, les habitants réalisèrent que le temps n'était pas quelque chose que l'on pouvait acheter ou vendre. Le Passeur de Temps avait trompé tout le monde. Ils comprirent également que le temps était un cadeau précieux qui ne devait pas être gaspillé. Ils commencèrent à vivre chaque jour comme s'il était le dernier et apprirent à apprécier les moments de joie simples.

Le Passeur de Temps ne revint jamais dans le village, mais il avait laissé derrière lui une leçon importante. Le temps ne peut être acheté ou vendu, mais doit être apprécié à sa juste valeur.

Depuis que je suis à mon compte, je me sens à la fois livré à moi-même sans direction claire où aller mais j'ai aussi le sentiment de pouvoir créer absolument tout ce que je veux librement. La combinaison des deux fait que j'ai souvent l'impression de manquer de temps. Peu importe la quantité de travail que je fournis, j'ai toujours l'impression d'être en retard car avant qu'un projet ne se termine, j'ai cinq autres idées qui ont émergé durant ce temps. Ces idées se transforment en projet et deviennent finalement des to-do list.

Face à un objectif important, est-ce que vous vous dites : " Je n'ai pas le temps pour ça, je suis trop débordé ?"

Serait-il possible que vous soyez simplement occupé avec les mauvaises choses ? Dans ce chapitre, vous allez découvrir comment gérer votre temps de manière efficace, apprendre à prioriser vos tâches et vous affranchir des agendas des autres.

Si vous manquez de temps, c'est que vous n'avez pas donné la priorité adéquate à votre emploi du temps. Il se peut que vous mettiez les choses importantes en dernier, et celles qui ont moins d'importance en premier plan. Cela vous donne l'impression de

courir partout sans avancer véritablement. Vous avez l'impression que toutes les tâches que vous entreprenez sont pertinentes, alors que ce n'est pas le cas. Nous allons examiner comment prioriser correctement.

Pour cela, vous pouvez utiliser le principe 80/20 (loi de Pareto), qui a prouvé que 80% des résultats proviennent de 20% des efforts fournis. En appliquant ce principe, vous pouvez identifier les 20% des activités qui génèrent 80% de vos résultats, et ainsi libérer du temps en éliminant les 80% d'actions les moins efficaces. En vous concentrant sur les tâches les plus importantes, vous pourrez augmenter votre productivité, votre bonheur et votre succès. Cela peut s'appliquer à votre travail, à vos relations et même à votre bonheur. Trouvez les activités qui vous apportent le plus de satisfaction et concentrez-vous sur celles-ci, en éliminant les autres.

Évitez les activités qui n'apportent aucune valeur à votre vie, telles que regarder la télévision, naviguer sans but sur Internet ou assister à des événements qui n'ont pas d'incidence sur votre carrière ou votre épanouissement. En les éliminant, vous gagnerez du temps.

Pour parvenir à lancer votre propre entreprise ou à changer de carrière, vous devrez peut-être consacrer vos heures libres ou vos week-ends à votre nouvelle activité. Il est important de se préparer à une évolution progressive plutôt que brutale. Cependant, avec détermination et concentration, vous réussirez.

Le temps est une ressource précieuse. Apprenez à le gérer efficacement en identifiant les activités les plus importantes et en éliminant celles qui ne contribuent pas à votre succès. Utilisez le principe 80/20 pour maximiser votre productivité ou votre bien-être et vous concentrer sur les tâches les plus efficaces. Enfin, n'oubliez pas que le pouvoir de changer votre vie est entre vos mains.

Apprenez à refuser poliment les demandes ou les engagements qui ne correspondent pas à vos priorités et surtout réservez du temps pour vous détendre et pour votre bien-être. Il est important de trouver un équilibre entre travail et vie personnelle, ce qui est de plus en plus complexe de nos jours. Prenez le temps de vous ressourcer et de prendre soin de vous-même pour être plus efficace et résilient.

## Piège 5 – La peur de changer

Il était une fois, une chenille qui passait ses journées à manger des feuilles et à se promener sur les brins d'herbe. Elle menait une petite vie tranquille.

Un jour, un papillon vint lui rendre visite. La chenille fut émerveillée par la beauté et la liberté de l'animal aux ailes colorées. Le papillon demanda à la chenille pourquoi elle n'avait pas encore commencé sa transformation en papillon.

La chenille répondit qu'elle avait peur du changement. Mais le papillon lui expliqua que la transformation était une partie naturelle de la vie, et que c'était le moment où elle pourrait découvrir le monde et ses horizons.

La chenille avait peur de perdre sa sécurité et sa vie confortable, mais elle avait également envie de voler librement.

Finalement, elle décida de se lancer. Elle créa un cocon pour elle-même et se cacha à l'intérieur. Pendant un temps, elle resta seule dans l'obscurité, se sentant vulnérable et effrayée.

Mais petit à petit, quelque chose commença à changer. Elle se sentait différente, plus forte et plus légère. Alors elle se mit à lutter pour sortir du cocon.

Quand finalement elle réussit à sortir, elle se découvra des ailes magnifiques, colorées et légères. Elle se mit à voler dans les airs. Elle était fière et reconnaissante envers le papillon qui lui avait montré la voie.

La chenille avait surmonté sa peur du changement et avait réalisé son potentiel caché. Et elle comprit que le changement même s'il est effrayant, est merveilleux.

En modifiant votre perception de vous-mêmes et de votre réalité, vous pouvez débloquent votre ambition et booster votre carrière. Ainsi, vous pouvez remplacer vos croyances limitantes par des croyances plus stimulantes et favorables au changement.

Même si vous êtes introverti, vous pouvez accéder à des postes de direction et devenir un leader. Même si vous pensez ne pas être sociable, vous pouvez oser vous rendre à des événements et créer des relations professionnelles et développer votre réseau. Débloquent votre potentiel en vous prouvant à vous-même que vous êtes capable d'apprendre de nouvelles compétences et de vous adapter.

Avez-vous des exemples autour de vous de personnes qui ont réussi à changer leur vie ? Pouvez-vous les utiliser comme inspiration ? Cherchez des conseils d'experts, des ressources et des techniques pour adopter des stratégies plus efficaces. Soyez ouvert, apprenez de vos erreurs passées et explorez de nouvelles approches.

Il est essentiel de s'engager dans l'apprentissage à vie. En adoptant une mentalité d'étudiant en permanence, vous investissez du temps et de l'énergie dans votre développement personnel et priorisez des activités, telles que la lecture, la participation à des ateliers de formation ou la recherche d'un mentor.

Prenez le temps de vous souvenir de vos réussites passées et de célébrer vos accomplissements, car ils sont la preuve de votre capacité à changer et à évoluer. Cette réflexion vous aidera à avoir confiance en vous.

Cela implique de reconnaître que le changement est possible puis de surmonter la peur de changer. Cette peur est un obstacle commun qui empêche de nombreuses personnes de poursuivre leurs rêves. Pour y faire face, il est essentiel de développer un état d'esprit positif qui embrasse le changement et de se concentrer sur la vision d'un avenir meilleur.

Vous pouvez par exemple apprendre une nouvelle langue, postuler dans une entreprise concurrente à la votre et demander une augmentation, démarrer une nouvelle carrière autour de vos passions ou lancer votre propre entreprise.

Il est crucial de développer une vision forte de l'avenir en imaginant comment votre vie pourrait être dans quelques années si vous prenez les risques nécessaires.

Entraînez-vous à prendre des décisions sous pression ou travaillez sur votre flexibilité mentale en vous exposant à des situations nouvelles et inattendues. En affrontant vos peurs et en adoptant le changement, vous vous ouvrez de nouvelles portes.

Commencez par des jeux qui nécessitent de la réflexion rapide. Pratiquez l'escalade ou mettez-vous dans des situations inconfortables tels que la prise de parole en public, les voyages dans des pays de cultures et de langues différentes.

Aussi, rappelez-vous que vous n'êtes pas seul et que de nombreuses personnes ont affronté des peurs similaires. Leurs histoires peuvent vous servir de puissants rappels que votre plus grand trésor se trouvent de l'autre côté de votre plus grande peur.

## Piège 6 : La peur du regard des autres

Il était une fois un empereur très vaniteux qui aimait les beaux vêtements. Il dépensait tout son argent en tissus luxueux et se faisait confectionner les habits les plus somptueux. Un jour, deux escrocs arrivèrent dans sa ville et se présentèrent comme des tisserands capables de créer des étoffes tellement merveilleuses qu'elles étaient invisibles pour toute personne qui n'était pas digne de son rang ou qui était stupide. L'empereur, convaincu par leur discours, leur confia la réalisation de sa nouvelle tenue.

Les deux escrocs se mirent alors à travailler sur des métiers à tisser, mais en réalité ils ne produisaient rien du tout. Ils continuaient de réclamer de l'argent à l'empereur pour des étoffes qu'ils prétendaient être magnifiques, mais qui n'existaient pas. Lorsque l'empereur envoya ses serviteurs pour vérifier l'avancée, ceux-ci ne virent rien du tout mais ils n'osèrent rien dire de peur de passer pour des imbéciles.

Vint alors le jour de la grande parade où l'empereur devait porter sa nouvelle tenue devant tout le peuple. Pour ne pas être considéré comme idiot, il n'avoua pas qu'il ne les voyait pas non plus. Il s'habilla donc dans les vêtements invisibles des escrocs et sortit dans la rue sous les acclamations de la foule. Tout le monde faisait semblant d'admirer la tenue magnifique de l'empereur.

Finalement, ce fut un petit garçon qui s'exclama : "L'empereur est nu !". Tout le monde comprit alors la supercherie et l'empereur rentra chez lui, très embarrassé.

Cette histoire nous rappelle qu'il ne faut pas se soucier du regard des autres et qu'il ne faut pas se laisser tromper par les apparences. Il est important de rester vrai et authentique en toutes circonstances, même si cela signifie parfois aller à contre-courant et être soumis au jugement des autres.

Le parcours du développement personnel peut être difficile et solitaire. Vous pourriez rencontrer des obstacles et des conflits avec votre entourage. Ils pourraient ne pas comprendre et être fermés à ce sujet.

Lorsque l'on est coach professionnel, on est aussi impacté par le regard des autres et on rencontre personnellement ce genre de critiques. Par exemple de la part de ceux qui pensent qu'un coach est un charlatan ne cherchant que la fortune. Ces personnes-là sont celles qui en savent le moins sur ce métier. En vrai, ils l'assimilent à certains personnages excentriques qu'ils ont vu sur les réseaux qui ne cherchent qu'à faire du contenu viral.

D'autres, quant à eux, ont déjà tout compris de la vie et assurent que le développement personnel ne sert à rien. Ils sont cyniques et rejettent tout ce qui est spirituel. Personnellement, je m'en moque éperdument pour une raison très simple : je n'y suis absolument pour rien. Penser le contraire serait de l'auto-sabotage.

Il est important d'être prêt à remettre en question ce qui vous été transmis par votre famille, votre éducation et la société en général. Il est probable que votre entourage ne comprenne pas immédiatement ce que vous essayez de faire. Cependant, il ne faut pas laisser la peur du regard des autres vous arrêter. C'est un voyage personnel qui demande un engagement envers soi-même et une volonté d'apprendre de nouvelles façons de penser.

Pour réussir, il est nécessaire d'être prêt à explorer de nouvelles idées. Pour mettre en pratique les stratégies présentées dans ce livre, il est important de les appliquer dans votre vie quotidienne. Bien que cela puisse parfois être difficile et entraîner des tensions, il est important de garder à l'esprit que c'est votre vie et votre bonheur qui sont en jeu.

Inscrivez-vous à un cours de danse, rejoignez un club Toastmasters ou lancez vous dans un projet qui vous passionne. Ce qui m'a personnellement beaucoup aidé a été de m'inscrire à un cours de théâtre d'improvisation. C'est « ultra » efficace.

De plus, le networking est devenu maintenant indispensable. En vous libérant de la pression sociale, vous pourrez rejoindre des groupes professionnels sur les réseaux sociaux, participer à des événements et des conférences, ou adhérer à des associations liées à votre domaine. Vous pourrez rencontrer des personnes qui comprennent votre parcours et vous soutiennent.

En fin de compte, ne laissez pas la peur des autres vous retenir et faites ce qui est juste pour vous. Vous pourriez être surpris de voir à quel point vous pouvez réussir.

## Piège 7 : La procrastination

Vous souvenez-vous du conte de Jean de La Fontaine : « Le Lièvre et la Tortue » ? Le lièvre était connu pour être rapide, mais il avait aussi une tendance à procrastiner et à reporter les choses importantes jusqu'au dernier moment. La tortue, quant à elle, était lente et méthodique, mais elle avait une approche constante et disciplinée dans tout ce qu'elle faisait.

Un jour, le lièvre se moqua de la tortue pour sa lenteur et l'invita à une course. La tortue accepta, sachant que sa persévérance pourrait lui donner une chance de gagner malgré sa vitesse inférieure. Le lièvre, en revanche, se reposa sur ses lauriers et reporta la préparation de la course jusqu'au jour même.

Au début de la course, le lièvre prit rapidement de l'avance et, se croyant en sécurité, s'arrêta pour se reposer. Pendant ce temps, la tortue avançait constamment, ne faisant pas de pause. Finalement, le lièvre se réveilla et essaya de rattraper son retard, mais c'était trop tard. La tortue avait franchi la ligne d'arrivée en premier.

Le lièvre avait appris une leçon importante sur la procrastination. Il avait sous-estimé la constance et la discipline nécessaires pour accomplir de grandes choses, et en avait payé le prix.

Les tendances du marché évoluent trop rapidement. Si vous remettez à plus tard vos ambitions, vous risquez de passer à côté d'opportunités qui pourraient vous aider à progresser dans votre carrière. Actuellement, le FOMO (fear of missing out) atteint des sommets. Cela signifie que les opportunités d'aujourd'hui ne seront peut-être pas disponibles demain.

A l'âge de 20 ans, lorsque j'ai commencé à m'intéresser au développement personnel, j'ai vite compris que l'action était cruciale. Même si les informations, les livres et les vidéos sont précieux, seules les actions concrètes peuvent réellement transformer votre vie.

A l'époque, j'avais lu « L'alchimiste » de Paulo Coelho et au lieu de ranger le livre dans un placard et poursuivre ma vie tranquille, j'avais pris la décision de quitter mes études pour partir vivre à l'autre bout du monde afin « d'accomplir ma légende personnelle ». Étonnamment ma mère avait plutôt bien réagi ...

Il est possible qu'en lisant ce livre vous disiez :

- « Ces idées et ces concepts sont cools. En effet, j'ai une grande vision pour moi-même et des objectifs clairs pour ma carrière. Mais je commencerai plus tard. »
- « Je veux lancer une entreprise, mais je le ferai plus tard. Je attendrai l'année prochaine. »

Il est risqué d'avoir cette attitude car si vous n'êtes pas prêt à agir, alors que ces idées sont fraîches dans votre esprit, quand le ferez-vous ? Si vous décidez de remettre vos

projets à plus tard, à six mois, un an ou plus, cela ne les rendra pas plus faciles à réaliser. Au contraire, il est probable qu'ils se noieront sous d'autres priorités et que vous finirez par perdre votre motivation. C'est pourquoi il est important d'agir dès maintenant pour transformer ces idées en actions concrètes et avancer.

Certains projets n'exigent pas une urgence immédiate. Cependant, il est important de ne pas succomber à la paresse. Il est essentiel de trouver une source de motivation pour vous inciter à agir. Si vous ne le faites pas, vos projets risquent de ne jamais voir le jour.

Il est fréquent de rencontrer des résistances lorsque l'on se lance dans des projets ambitieux. Bien que cela puisse être effrayant, il est important de travailler à surmonter cette résistance.

Priorisez aussi votre bien-être. Ne remettez pas à plus tard l'adoption d'un mode de vie sain, car les conséquences sur votre santé peuvent être irréversibles. Chaque jour, chaque année passée à ne pas poursuivre ses passions et ses rêves est du temps perdu. Ne laissez pas votre vie être remplie de regrets.

## Piège 8 Bonus : Le manque de talent

Il était une fois un petit garçon nommé Poucet, le plus jeune de sept frères. Poucet avait toujours l'impression d'être différent des autres enfants de son âge, car il ne semblait pas avoir le même talent qu'eux. Il était maladroit, ne pouvait pas courir aussi vite et avait du mal à se concentrer. Il croyait que c'était parce qu'il n'avait pas assez de talent.

Un jour, alors que sa famille faisait face à une famine, ses parents l'abandonnèrent avec ses frères dans la forêt. Malheureusement, le petit Poucet n'avait pas confiance en lui et pensait qu'il n'était pas assez talentueux pour trouver une solution.

Cependant, le lendemain matin, les frères virent une piste de cailloux blancs que le petit Poucet avait semée en secret. Grâce à cette idée ingénieuse, ils retrouvèrent leur chemin vers la maison.

Mais lorsque leurs parents les abandonnèrent à nouveau dans la forêt, le petit Poucet s'est de nouveau senti découragé et impuissant. Pourtant, il a su encore trouver une solution en utilisant son intelligence et sa ruse.

Plus tard, le petit Poucet allait sauver ses frères de l'ogre en le rendant aveugle avec les pierres, puis ils allaient s'échapper de sa maison sans être pris grâce à lui.

En fin de compte, le petit Poucet a découvert qu'il avait plus de talent qu'il ne pensait, et que sa créativité et son intelligence pouvaient résoudre tous les problèmes auxquels il était confronté.

Cette histoire illustre que, souvent considéré comme un obstacle insurmontable pour réussir, le manque de talent peut amener à penser "Je ne suis pas talentueux" ou "Je n'ai pas les capacités des autres". Cependant, il est important de comprendre que le talent est souvent surestimé, voire même une illusion.

Des recherches scientifiques ont montré que le talent n'est qu'un mythe. En effet, les personnes que l'on considère comme exceptionnelles ou douées n'ont pas de prédispositions innées. Au lieu de cela, elles ont simplement consacré plus de temps et d'efforts pour atteindre leur niveau.

En réalité, les personnes talentueuses ont souvent travaillé dur pour atteindre leur niveau. Qu'il s'agisse de Serena Williams, Tiger Woods, Picasso ou Bill Gates, ils ont commencé avec des compétences normales ou moyennes, mais ont acquis leur génie en consacrant des milliers d'heures à la pratique délibérée.

Au rythme où vont les découvertes scientifiques et les avancées technologiques même les scientifiques et chercheurs les plus aguerris ne peuvent pas s'appuyer sur un talent inné pour leurs domaines respectifs. Ils sont forcés d'acquérir sans cesse de nouvelles compétences à travers de nombreuses années de recherche et d'étude.

J'ai eu une scolarité plutôt moyenne. Ma note pour avoir le BAC le prouve : 10,5. Je m'ennuyais en cours et fournissais toujours l'effort minimum pour passer. Certains pourrait appeler ça de l'efficacité moi je dirais plutôt de l'ennui à mourir. Mais à l'époque, le système scolaire avait fini par me convaincre que ma vie serait toujours passable.

Il m'a fallu partir vivre à l'autre bout du monde pour comprendre qu'avec un peu d'ingéniosité, j'étais capable de me débrouiller pour toujours apprendre et trouver des solutions à mes problèmes. Et quand j'ai trouvé ma voie, j'ai découvert que je pouvais même devenir bon dans ce que je faisais.

Si vous êtes prêt à travailler dur, vous avez de bonnes chances de devenir excellent dans votre domaine. Cependant, cela ne signifie pas que le processus soit facile. Les plus grands experts ont traversé des situations difficiles. En somme, le talent est le résultat d'un travail acharné.

Il existe une règle bien connue appelée « la règle des 10 000 heures ». Elle stipule que pour atteindre un niveau de classe mondiale dans n'importe quel domaine, il faut consacrer 10 000 heures de pratique délibérée. Cette règle s'applique à tout le monde, sans exception. Personne n'est né avec un talent inné pour être un grand entrepreneur, musicien ou artiste. Même les prodiges tels que Mozart ont dû consacrer des années à l'apprentissage de leur art.

Il est crucial de comprendre que nous avons tous du potentiel. Vous n'êtes pas moins important que les autres et vous avez la capacité de réussir autant qu'eux. Il est important de se défaire de l'idée que vous manquez de talent.

Il est préférable de remplacer vos croyances limitantes par des affirmations positives et réalistes, telles que :

- "Je suis capable d'apprendre et de développer les compétences dont j'ai besoin pour réussir"
- "Je suis disposé à consacrer le temps et les efforts nécessaires pour atteindre mes objectifs".

Pour réussir, il est important de trouver votre passion et de vous engager à travailler dur pour devenir excellent. En consacrant suffisamment de temps, il vous est possible de créer la carrière idéale. Nous sommes tous capables de créer, d'apprendre et de développer les compétences nécessaires pour réaliser nos rêves.

Il est également crucial de ne pas se comparer aux autres pour éviter de se décourager. Chacun avance à son propre rythme et suit sa propre voie. Plutôt que de se concentrer sur les réussites des autres, il est préférable de se concentrer sur soi.

Gardez aussi en tête que la patience est essentielle. Acquérir les 10 000 heures de pratique délibérée nécessaires ne se fait pas du jour au lendemain. Soyez prêt à vous engager dans un processus de croissance à long terme, et gardez à l'esprit que chaque heure de pratique vous rapproche un peu plus de votre but ultime.

\* \* \*

Un monde complexe, incertain et en constante évolution ne signifie pas que vous ne pouvez pas prendre le contrôle de votre vie. En utilisant les outils et les techniques présentés dans ce livre, vous pouvez faire face à l'incertitude, sortir de votre zone de confort, surmonter la peur de l'échec et développer une image de soi positive.

Vous pouvez également apprendre à gérer votre temps de manière plus efficace, à surmonter la peur de changer et à faire face au regard des autres. Enfin, vous pouvez apprendre que le talent est un mythe et que la persévérance, l'effort et la pratique délibérée sont les véritables clés de la réussite.

Le développement personnel est un voyage qui dure toute la vie. Il n'y a pas de destination finale, car il y a toujours de nouvelles choses à apprendre et des façons de grandir. Tout au long de ce livre, nous avons vu comment les différentes peurs et limites peuvent vous empêcher de prendre le contrôle de votre vie et comment vous pouvez les surmonter pour aller de l'avant.

S'il fallait ne retenir qu'une seule chose de cet ouvrage c'est que vos ressources internes sont aussi, voire plus importantes que vos ressources et vos conditions externes. Ces ressources sont votre résilience, votre ouverture d'esprit, votre patience, votre capacité d'adaptation et enfin votre pleine conscience.

Vous pouvez vous concentrer sur vos pensées, émotions et comportements et être en mesure de créer la réalité que vous désirez. En mettant en œuvre les conseils et les stratégies présentés dans ce livre, vous serez équipé pour vous créer une vie riche, épanouissante et alignée sur votre véritable « vous ».

Toutefois, il est important encore de rappeler que ce processus ne se fait pas du jour au lendemain. Soyez patient avec vous-même et rappelez-vous que chaque petit pas que vous faites, vous rapproche de la meilleure version de vous-même.

Dans un monde où tout est en constante évolution, n'oubliez jamais de chérir et de célébrer chaque victoire, aussi petite soit-elle. Continuez de vous lancer des défis et d'aller toujours plus loin. Les obstacles que vous rencontrerez en chemin ne sont que des étapes vers votre triomphe. Les récompenses que vous obtiendrez dépasseront vos attentes et illumineront votre vie.

Sachez que vous avez le potentiel de réussir et de réaliser vos rêves, malgré les incertitudes et la complexité qui vous entourent. Vous avez le pouvoir de transformer votre vie et de façonner votre avenir avec détermination et courage.

Rappelez-vous que chaque instant compte. Alors, prenez les rênes et lancez-vous avec enthousiasme et conviction. La vie est précieuse et éphémère; ne la laissez pas vous échapper sans avoir tout donné pour réaliser vos aspirations. L'espoir, la passion et la persévérance vous guideront vers un avenir radieux, rempli de succès et de bonheur.

# Fin

**A bientôt sur la Chaine YouTube :**

<https://www.youtube.com/@walid.aouini>

**La Page Instagram :**

[https://www.instagram.com/walid\\_realisez\\_votre\\_potentiel/](https://www.instagram.com/walid_realisez_votre_potentiel/)



**Walid Aouini**

N'hésitez pas à m'écrire pour partager vos idées et vos commentaires :

[walid@realisez-votre-potentiel.com](mailto:walid@realisez-votre-potentiel.com)

[www.réalisez-votre-potentiel.com](http://www.réalisez-votre-potentiel.com)