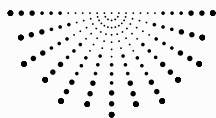


DESTINATION SUCCÈS

MÉTHODE COMPLÈTE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



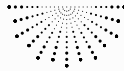
CHRISTIAN H GODEFROY

club
positif

AVANT-PROPOS

L'objectif de cette méthode est avant tout *l'efficacité*. Elle n'a donc pas été écrite dans un style littéraire, mais plutôt sur le ton d'un cours oral. Les expressions ont été « prises sur le vif » et transcrites tel quel pour leur laisser leur caractère d'authenticité. Les effets de la méthode en seront meilleurs.

DESTINATION SUCCÈS : LE "MODE D'EMPLOI" DE VOUS-MÊME



Avant de se servir d'une calculatrice ou d'une caméra, vous avez soin d'en vérifier attentivement le mode d'emploi afin d'éviter de nombreux ennuis. Vous avez alors raison d'être fier de ces appareils qui peuvent ainsi vous assurer pendant très longtemps un service de qualité.

Nous portons en nous-mêmes tout ce qu'il faut pour être heureux, efficaces, prospères, jouir d'une bonne santé et réussir notre vie. Comment se fait-il alors que nous trainions souvent notre vie commune comme un fardeau de misères, de complexes, de fatigues, de découragements, de dépressions ? Comment se fait-il que nous arrivions rarement à vivre pleinement, à nous détendre, à être habituellement heureux ?

C'est que même si nous avons été lancés dans la vie avec une excellente « machine », personne ne nous a fourni le mode d'emploi pour bien l'utiliser. Ce n'est pas l'école, en effet, qui enseigne l'art de vivre. Et si nous sommes malheureux, c'est que nous nous rendons nous-mêmes malheureux. Nous utilisons notre « machine » au dixième de sa capacité. Nous avons pourtant en nous des trésors inexploités, des ressources illimitées.

Mais il n'est jamais trop tard pour apprendre !

Il n'est jamais trop tard pour apprendre !

Vous valez 100 fois plus que vous ne croyez

Cette méthode veut vous apprendre à mieux vous servir de votre « machine » avec succès sur tous les plans de la vie. Elle contient beaucoup plus que des conseils ou des recommandations. C'est un cours pratique qui vous suit tout au long de vos journées et vous conduira en peu de temps vers les sommets de l'art de vivre et du succès.

Ses chapitres, simples et concrets, comportent de nombreuses applications à l'éducation des enfants, à la rééducation de soi-même, à la vie de tous les jours. Cette méthode ne vise pas à vous faire acquérir des connaissances théoriques. Elle indique, bien sûr, en quoi consistent l'adaptation, la confiance en soi, le bonheur, la détente, etc. Mais elle montre surtout COMMENT s'adapter, COMMENT avoir plus confiance en soi, COMMENT être heureux, COMMENT se détendre, etc.

Elle vous fait découvrir et toucher du doigt que vous valez 100 fois plus que vous ne croyez et que vous possédez la clé de votre libération...

Pour partir du bon pied

1. Isolez-vous. Dans votre chambre ou dans un endroit tranquille, loin du bruit, sans radio, musique ou télévision.
2. Asseyez-vous confortablement et commencez la lecture de la méthode à *voix haute* (c'est très important).
3. Soulignez ce qui vous frappe et vous paraît important.
4. Répondez au questionnaire de la leçon et faites les exercices suggérés.
5. Continuez ainsi, au rythme d'une leçon par semaine.

Voici que nous commençons ensemble une méthode sur LE SUCCÈS par le développement personnel. Cette méthode pratique ne comporte ni devoirs, ni étude, ni examen écrit. Vous aurez cependant besoin, tout au long de votre lecture, d'un CRAYON. Si vous n'avez pas de crayon sous la main, arrêtez de lire et allez vous en chercher un !

Dès que vous lirez quelque chose qui vous frappe, surlignez-le. N'ayez pas peur de « barbouiller » ces pages : elles sont faites pour vous aider. C'est la raison pour laquelle il y a une marge importante. Sur votre liseuse, utilisez la fonction « Notes » de celle-ci pour rajouter des commentaires ou souligner ce qui vous paraît le plus important.

Dans chaque partie de cet ouvrage vous trouverez des questionnaires. Les questions et leur réponses sont pour vous. Personne d'autre que vous n'est aussi bien qualifié pour relire vos questions et y réfléchir. Mais y répondre par écrit est important. Je vous demande donc d'acheter un petit carnet pour noter vous-même les questions et y répondre.

Je propose en fin de cet ouvrage le téléchargement par internet d'un document qui reprend les questions des différents questionnaires.

Commençons !

Il faut préciser que cette méthode sur LE SUCCÈS par le développement personnel est très facile à comprendre. Chacun le constatera par lui-même.

Le seul grand mot, le seul mot difficile à comprendre, on vient de le lire. C'est le mot DÉVELOPPEMENT PERSONNEL. Voyons un peu ce qu'il veut dire.

Vous savez ce qu'est la psychologie, n'est-ce pas ? Vous savez aussi qu'on peut parler de la psychologie appliquée à l'éducation des enfants, de la psychologie appliquée à la vente, de la psychologie appliquée à l'industrie, etc.

Le « développement personnel », c'est de la psychologie APPLIQUÉE A LA CONDUITE DE LA VIE. En d'autres mots, c'est L'ART DE VIVRE sa vie de tous les jours.

Vous ne ferez donc pas de « psychologie » : mieux encore, vous allez « vivre » ce que la psychologie nous enseigne.

Car c'est ça, le développement personnel : un ensemble de moyens pour mieux vivre; et L'ART DE VIVRE, c'est un ensemble de moyens pour pleinement se réaliser.

Or, qu'est-ce que c'est que mieux vivre ? C'est être en meilleure santé, aimer davantage son travail, mieux élever ses enfants, être plus heureux dans son couple, connaître plus de succès dans ses entreprises, être plus efficace, goûter plus de bonheur, être « mieux dans sa peau », comme on dit.

Faisons ensemble un petit calcul... Quel âge avez-vous ?

(Tapez-le) Cela fait combien d'heures de vie ?

(Calculez et écrivez votre âge, multiplié par 365 jours, multiplié par 24 heures)

Si vous avez 38 ans, vous vivez depuis 332.896 heures. Vous commencez aujourd'hui, à 38 ans, une méthode sur le succès qui vous demandera peut-être 30 heures de travail. Qu'est-ce que 30 heures de vie sur 332.896 ? Une très petite fraction, n'est-ce pas ?

Voici où je veux en venir avec ce petit calcul :

1. Cette méthode sur le SUCCÈS ne changera pas votre vie d'une façon magique, en quelques heures. Mais elle vous transformera vraiment, sans toutefois faire de miracle !

2. Pour que cette méthode vous transforme, il faut que vous soyez patient jusqu'au bout et que vous fassiez tout ce qui vous est suggéré. C'est à cette seule condition que vous serez, à la fin de ces 30 heures, un homme nouveau, une femme nouvelle.

Une initiation !...

Cette méthode n'est qu'un début, une première tranche, une « initiation » à une vie meilleure. On sait ce que c'est qu'une initiation. Pensons, par exemple, aux Templiers ou aux Francs-Maçons. Il se passe, lors d'une initiation, des choses un peu mystérieuses que seuls les initiés comprennent et gardent secrètes.

Dans cette méthode sur le SUCCÈS, il se passera aussi des choses inhabituelles, un peu extraordinaires, que vous devez garder pour vous jusqu'à ce que je vous dise que vous pouvez en parler. Donc, PAS UN MOT !

Pourquoi ce silence ? Je vais vous le dire tout de suite et vous verrez combien cette recommandation est pleine de bon sens.

Ou, plutôt, je vais laisser la parole à Jean de Courberive, un des créateurs du développement personnel.

Voici donc ce qu'il nous dit :

« Quand vous avez décidé de pratiquer le développement personnel, **NE LE DITES A PERSONNE !** Restez silencieux sur ce point ! Pourquoi cela ? Pour trois grandes raisons :

1.Parce que la société humaine compte trop de ces prétentieux qui ne savent rien, mais qui se donnent des airs de tout savoir et qui riront de vous. C'est en effet beaucoup plus facile de rire de ceux qui veulent se développer que de faire soi-même les efforts pour mieux vivre... (Vous en connaissez, des prétentieux ?).

2.Parce que vous rencontrerez ensuite des **RATÉS** qui n'ont rien réussi et qui veulent vous empêcher de réussir. Ils vous détourneront de votre entreprise de développement personnel avec des « petits airs protecteurs »...

3.Parce qu'il y a encore les **ENVIEUX** qui considèrent comme un ennemi personnel celui qui a su acquérir une personnalité, une supériorité. Ces envieux, sentant bien que par le développement personnel vous pouvez leur devenir supérieur, vous le déconseilleront... »

Nous allons maintenant nous demander à quelles conditions cette méthode nous sera profitable.

Comme nous le disions au début, cette méthode n'est pas théorique.

Mon rôle à moi, c'est de vous montrer le chemin que je suis depuis un peu plus longtemps que vous, pas de vous « enseigner » quoi que ce soit. Tout ce que je vais vous dire, vous le savez déjà. Le succès de cette méthode ne dépend donc pas de ma science, mais de l'accueil que vous me réserverez. Il dépend du sérieux que vous mettrez à pratiquer pendant la semaine ce sur quoi vous aurez réfléchi.

Avant de souligner certaines « maladies » qui nous menacent,

tout au long de cette aventure, rappelez-vous que, dans cette méthode :

1. Vous n'apprendrez rien de nouveau.
2. Vous n'apprendrez rien de nouveau.
3. Vous n'apprendrez rien de nouveau.
4. Vous n'apprendrez rien de nouveau...

Cela vous fait rire ? C'est pourtant vrai : nous n'apprendrons rien de nouveau !

Nous ne ferons que réfléchir ensemble et améliorer notre vie à partir de ces réflexions.

Par exemple, vous savez comme moi qu'il y a une influence du physique sur le moral. Je ne vous l'apprends pas. Vous savez comme moi qu'un malade qui a un bon moral a plus de chances de guérir qu'un malade découragé. Je ne vous l'apprends pas. Vous savez comme moi qu'on peut MIEUX VIVRE. Je ne vous l'apprends pas.

Mieux vivre

Mais COMMENT faire pour mieux vivre ? C'est ça la question importante et c'est pour ça qu'une méthode sur L'ART DE VIVRE et sur le SUCCÈS nous est utile. Car elle nous enseigne LE COMMENT. Voilà ce qui est nouveau, ce qu'on a besoin de savoir :

- COMMENT avoir un bon moral ?
- COMMENT faire pour mieux s'adapter ?
- COMMENT faire pour avoir davantage confiance en soi ?
- COMMENT faire pour se détendre ?
- COMMENT faire pour avoir de l'enthousiasme ?
- COMMENT faire pour être heureux ? etc.

Disons tout de suite que cette méthode n'est pas une religion, ni une philosophie, ni un courrier du cœur, ni, bien sûr, de la magie.

Amusons-nous maintenant à démasquer certaines des « maladies » qui nous guettent et pourraient nous nuire dans ces efforts que nous entreprenons. Nous ne perdons pas notre temps, au contraire. Avant de semer, il faut préparer le terrain.

Certaines maladies peuvent nous menacer tout au long de notre méthode. Si donc quelque chose venait à « clocher » durant cette méthode, demandons-nous si nous ne présentons pas les symptômes d'une des maladies suivantes. En voici quelques-unes seulement; vous en découvrirez peut-être d'autres vous-même.

L'intellectuo-myélite...

Elle nous porte à vouloir augmenter à tout prix nos connaissances intellectuelles. Elle nous menace moins si l'on a une instruction moyenne; mais si l'on a déjà un certain bagage de connaissances, si nous sommes bardés de diplômes, alors, oh ! attention à l'intellectuo-myélite chronique ! Encore une fois : nous n'apprendrons rien de nouveau. Alors, si l'on se dit après la première semaine : « Mais, je savais tout ça ! », que l'on s'empresse d'ajouter :

« ce que je savais, je vais maintenant
le mettre en pratique dans ma vie
de tous les jours »

LA LÂCHO-MYÉLITE...

Elle nous fait « lâcher », abandonner avant d'avoir été jusqu'au bout. Rappelons-nous : la méthode donne des résultats extraordinaires, mais il faut pour cela aller loyalement jusqu'au bout. Il faut se dire : « Il y a trop longtemps que j'attends une chance pareille; j'irai jusqu'au bout, quoi qu'il arrive ».

J'IRAI JUSQU'AU BOUT, QUOI QU'IL ARRIVE

La douto-myélite chronique...

Elle nous porte à croire que ce que l'on nous a dit n'est pas vrai, que « ça ne se peut pas ! », que c'est trop beau pour être vrai, trop simple pour être efficace, que « quand même, ce n'est pas possible ! », etc.

Mettons les choses au point, JAMAIS je ne vous demanderai de me croire sur parole; je vous demanderai simplement d'essayer ce que je vous suggère. D'autres l'ont fait avant vous, et leur vie en a été transformée.

JE NE VOUS DEMANDE PAS DE ME CROIRE JE VOUS DEMANDE D'ESSAYER

Une idée maîtresse va nous guider tout au long de cette méthode : vous avez des ressources illimitées à votre disposition.

J'AI DES RESSOURCES ILLIMITÉES

Nous allons ensemble, réfléchir sur ces ressources illimitées et sur les difficultés de bien vivre. Vous avez donc près de vous un guide qui vous aidera à mettre en pratique certaines conséquences qui découleront de nos réflexions communes.

Avant d'aller plus loin, arrêtez-vous. Relisez bien tout ce que vous avez lu depuis le début. Soulignez ce qui vous frappe, si vous ne l'avez pas encore fait. Puis répondez au questionnaire des pages suivantes sur papier libre. *Prenez au moins une semaine pour faire cela.* Ne cherchez surtout pas à aller trop vite : c'est dangereux...

QUESTIONNAIRE

À télécharger en PDF sur <http://bit.ly/1QnBJNW>

Votre profession

Votre âge

Votre niveau d'étude

☐ Primaire

☐ Secondaire

☐ Universitaire

☐ Grande école (préciser)

Quel qualificatif donneriez-vous à votre enfance ?

-

-

Quel qualificatif donneriez-vous à votre adolescence ?

-

-

Quel qualificatif donneriez-vous à votre âge adulte ?

-

-

Et en ce moment ?

-

-

Avez-vous un but précis actuellement ? ☐ Oui ☐ Non Lequel ?

-

-

Quelles sont vos principales qualités ?

-

-

-

Quels sont vos principaux défauts ?

-

-

-

Avez-vous eu □ pas du tout □ un peu □ beaucoup □ énormément d'échecs

Les principaux :

-
-
-

Vous avez eu □ pas du tout □ un peu □ beaucoup □ énormément de réussite

Lesquelles ?

-
-
-

Quels sont vos principaux soucis ?

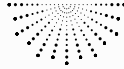
-
-
-

De quelles maladies souffrez-vous ?

-
-

Pourquoi vous êtes-vous décidé à souscrire à « Destination succès ». Qu'attendez-vous de cette méthode ?

L'ADAPTATION



Connaissiez-vous ce proverbe : ADAPTE-TOI OU MEURS ?

Qu'est-ce que cela peut bien vouloir dire ? Pour le savoir, nous allons voir quelques exemples d'adaptation que la nature nous fournit.

Si le lièvre qui court à travers champs était blanc, en saison de chasse, il ferait une cible parfaite pour le chasseur. C'est pourquoi il prend la couleur du feuillage d'automne : brun roux, fauve. Et l'hiver, il devient tout blanc, de la couleur de la neige, ce qui le rend moins vulnérable. En d'autres termes, s'il veut rester en vie, le lièvre doit pouvoir S'ADAPTER à son milieu, à son entourage.

Si, l'été, je m'habille comme en hiver, tout emmitouflé, il est sûr que je vais bientôt suffoquer. De même, si, l'hiver, je me promène en tenue légère, je risque d'attraper une pneumonie et peut-être d'en mourir.

C'est qu'il faut toujours S'ADAPTER à la température, au milieu, à l'entourage, etc.

C'est ce que fait le soldat quand il pratique l'art du camouflage. CAR ON S'ADAPTE OU ON EN MEURT. Il n'y a pas à en sortir. Si l'on n'en meurt pas d'un coup, alors cela se fait à la

longue. Une dépression nerveuse, qu'est-ce que c'est ? C'est une inadaptation à une personne, à un événement, à une situation, à une épreuve. Prenons-en quelques exemples.

Jules Clément est un excellent ouvrier. Il obtient de l'avancement : le voilà contremaître. Mais Jules se sent intimidé devant les ouvriers; il a peur de les « commander »; il se sent dépassé par son travail, tendu, nerveux, malheureux. Sa femme et ses amis ne savent plus « par quel bout le prendre ». Après deux mois d'insomnie et de mauvaise digestion, il est à deux doigts d'une dépression nerveuse. Pouvez-vous en indiquer la raison ?

Madame Lafontaine était très heureuse et menait une vie de famille heureuse; elle avait des amis et était enviée. Son mari, directeur de banque, se voit soudain déplacé à l'autre bout du pays. Mme Lafontaine s'ennuie dans la nouvelle ville, ne peut se faire d'amis, « se ronge les sangs », dort mal la nuit, finit par être triste sans raison et par avoir la larme à l'oeil à propos de tout et de rien. Est-ce que vous devinez pourquoi ?

Monsieur Dubois vivait heureux avec son petit bijou de femme et son fils de 4 ans. Mais voilà que sa femme, enceinte, se met à aller moins bien et M. Dubois se retrouve brusquement veuf : sa femme a succombé avec son bébé lors de l'accouchement. M. Dubois se met à dépérir, sombre dans l'alcool, pleure à la seule vue de son fils de 4 ans, ne veut plus recevoir ses amis, parle sans cesse de sa femme, se-meurt d'ennui, ne dort plus et maigrit à vue d'oeil. Il finit par aller voir son médecin. Pour quelle raison, d'après vous ?

Les réponses sont simples : Jules Clément n'a pas su S'ADAPTER à sa nouvelle fonction. Mme Lafontaine n'a pas su S'ADAPTER au changement de ville. M. Dubois n'a pas su S'ADAPTER à son épreuve. Je ne dis pas qu'il était facile pour M. Clément ou Mme Lafontaine, encore moins pour M. Dubois, de

s'adapter à ces événements. Non. Je constate tout simplement qu'ils ont fait une dépression nerveuse PARCE QU'ILS N'ONT PAS SU S'ADAPTER.

Avant d'aller plus loin, arrêtez-vous un peu à réfléchir aux personnes qui vous causent des problèmes d'adaptation. Commencez par prendre une feuille vierge.

Ecrivez le nom des gens avec qui vous avez des difficultés d'adaptation : votre femme, votre mari, votre patron, votre voisine, votre belle-mère, tel ami de votre conjoint, votre tante Berthe, votre grand garçon, votre grande fille, votre supérieur, votre directrice, etc.

Ecrivez ensuite pourquoi vous vous sentez mal à l'aise avec eux. Ecrivez-le comme cela vous vient, au fil de la pensée... (Parce qu'elle se pense plus intelligente que moi, il peut me flanquer à la porte, elle est mieux habillée, j'ai toujours peur de me tromper devant lui, il a dix fois plus « les moyens » que moi, je me sens trop grosse, j'ai un complexe devant elle, je ne sais pas comment le prendre, c'est un collègue susceptible, c'est un supérieur gênant, etc).

NOM

POURQUOI ?

On peut aussi avoir des difficultés d'adaptation devant les événements, les faits, les situations imprévus. Continuez à réfléchir et indiquez quelles sont ces situations que vous préféreriez éviter. Puis donnez-en la raison. (Par exemple : franchement, je ne sais pas ce que je deviendrais si je perdais mon père; je pense que je ferais une dépression... Si jamais on m'offrait un autre poste, je ne sais pas ce que je ferais : changer de milieu, repartir à zéro... Je n'ai pas hâte que les enfants grandissent et arrivent à 14-15 ans... M'établir à mon compte, moi ? Jamais de la vie ! Il y a bien trop de risques..., etc.)

SITUATION