

GUIDE PRATIQUE POUR LES LEADERS DE LEUR PROPRE VIE



LEAD YOUR LIFE

REGIS LEMAIRE

8 ERREURS FONDAMENTALES À ÉVITER POUR ATTEINDRE LA RÉUSSITE ET LE BONHEUR

Bonjour et toutes mes félicitations pour avoir téléchargé ce guide pratique !

Ceci démontre une qualité essentielle à votre succès : la capacité à vous remettre en question, à apprendre et à investir en vous-même.

Vous avez tous les capacités de changer et d'améliorer votre vie. Vous avez besoin de détermination, c'est sûr, mais aussi d'une méthode rigoureuse qui illustre les différentes étapes dans la conduite du changement intérieur.

Ce guide vous permettra de découvrir les 8 erreurs fondamentales qui vous empêchent de réussir dans votre vie et d'enclencher des changements rapides et durables afin d'atteindre le succès et le bonheur.

Je vous offre ici une méthodologie que j'ai moi-même testée dans ma vie et que toutes les personnes que j'accompagne ont déjà appliquée.

Son but est de faire connaître une vérité universelle qui apprendra à tous ceux qui sont prêts à changer ce qu'ils ne doivent surtout pas faire. Ils en retireront la stimulation indispensable pour démarrer un changement durable qui aura un impact puissant sur leur existence.

Avec le bon mindset et les bonnes stratégies, vous ne pouvez qu'en ressortir gagnant !



QUI SUIS-JE ?

Je suis Régis Lemaire, entrepreneur, coach expert en stratégies du leadership et du changement, consultant et formateur dans le domaine de l'éducation et sa gouvernance.

La croissance a toujours été au centre de ma vie. C'est sans doute une déformation professionnelle liée à mon premier métier d'enseignant. Je ne peux m'empêcher de rester un éternel étudiant qui analyse sans cesse ce que signifie grandir et comment nous pouvons délibérément intégrer de nouvelles expériences de croissance et de leadership dans notre vie.

Quels modèles nous aident à grandir plus vite ? Quels schémas nous ralentissent ou provoquent notre stagnation ? C'est pourquoi je lis, recherche, explore, expérimente, contemple, teste et affine des idées qui viennent à moi par mes rencontres, mes formations et mes expériences de vie.

Je fais ce que je peux et je donne toujours le meilleur de moi-même avec tout ce que j'ai appris de la vie pour accompagner les gens sur leur propre chemin de croissance. Je les encourage à apporter de la valeur au monde, afin que nous puissions créer des ondulations positives d'amélioration pour tous.



Avant d'accompagner des gens sur leur chemin de croissance, j'ai pris à 40 ans ma retraite d'enseignant, de journaliste, de biographe mais aussi de cadre, où je gagnais confortablement ma vie, lorsque j'ai réalisé que je pouvais créer des répercussions bien plus positives dans le monde en passant par la consultance dans le domaine de l'éducation et sa gouvernance mais aussi par le coaching de vie en développement personnel et professionnel.

J'aime écrire et programmer mes propres outils pour aider à des expériences de croissance personnelle ou collective. Ils sont tous issus de la communication non violente, l'analyse transactionnelle, la programmation neurolinguistique, l'approche neurocognitive et comportementale, la gestion du stress et des conflits, l'analyse systémique, la gestion d'équipe et le management bienveillant.



QUI SUIS-JE ?

Bien que beaucoup de gens me considèrent comme un expert en stratégies du leadership et du changement qui conduisent à plus de réussite et de bonheur, je me considère avant tout comme un explorateur éternel. J'aime plonger profondément dans de nouvelles expériences d'apprentissage, surtout celles qui risquent de me faire échouer. J'apprécie particulièrement la phase de débutant de chaque nouvelle exploration car c'est à ce moment-là que j'apprends le mieux dans l'enthousiasme.

Cela fait maintenant plusieurs années que j'étudie de manière assidue la conduite du changement intérieur chez les individus mais aussi celle au sein des organisations dans le but d'améliorer leur fonctionnement et leur performance. Mon expertise s'est développée grâce à mes consultances dans le domaine de la gouvernance et du leadership, mes formations, mes séminaires, mes lectures, mes recherches, mes coachings et mes rencontres exceptionnelles avec des mentors, des thérapeutes et des coachs d'excellence.

En tant que leader de la connaissance dans la conduite du changement, je me dois de vous transmettre humblement ce que j'ai reçu à travers une méthode inédite, dont l'efficacité a été reconnue par tous ceux qui l'ont déjà expérimentée.

Mon désir le plus cher est de vous transmettre les clés de la réussite qui m'ont permis de connaître une formidable croissance sur le plan personnel mais aussi professionnel et qui offrent à toutes les personnes que j'accompagne la possibilité de s'accomplir pleinement et d'atteindre leur plein potentiel en devenant les leaders de leur propre vie.

Si j'ai pu changer ma vie, si des milliers de personnes à travers le monde ont pu changer leur existence à travers des programmes de développement personnel comme celui-ci, basé sur la science de la réalisation de soi, vous êtes tout à fait capable de le faire aussi. Il suffit juste de le vouloir, d'être déterminé, de bien se faire accompagner et de passer par l'action en sortant de votre zone de confort dans un état que vous jugez sécurisant.

Sachez d'emblée que le chemin vers le bonheur n'est pas facile. C'est la raison pour laquelle peu de personnes y arrivent. Il est parsemé d'obstacles qu'il convient de franchir étape par étape, pas à pas. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'en étant vigilant aux 8 erreurs fondamentales que je vous transmets gratuitement dans ce guide, vous aurez déjà un accès immédiat vers votre réussite et votre bonheur.



QUI SUIS-JE ?

Que voulez-vous voir se réaliser dans votre vie ? Souhaitez-vous améliorer votre niveau d'énergie et votre santé ? Désirez-vous vous sentir plus épanoui dans votre vie amoureuse, dans votre famille ou avec vos amis ? Avez-vous le projet de booster votre carrière et vos finances ? Trouvez-vous que vous manquez de temps pour réaliser vos loisirs ou encore faire du sport ? Aspirez-vous à être plus confiant et plus déterminé dans les choix de votre vie ? Si vous avez répondu par l'affirmative à l'une de ces questions et que, seul, vous n'avez jamais trouvé le chemin, le temps et l'énergie nécessaire pour y arriver, alors ce guide est fait pour vous.



N'oubliez surtout pas que je ne suis pas un de ces charlatans qui savent tout. Absolument pas.

La seule chose que je peux affirmer et de manière certaine, c'est la puissance du coaching.

Mon rôle est de vous accompagner par le questionnement à faire émerger en vous vos propres solutions afin de vous rendre acteur de votre réussite et de votre épanouissement.

Je suis convaincu que tout problème humain peut trouver sa solution puisque cette solution existe et est présente en chacun de nous.

Êtes-vous prêt à découvrir les 8 erreurs fondamentales qui peuvent anéantir les efforts de toute transformation ? Tout ce que je vous demande en retour est d'implémenter. Nous avons tendance à ne pas valoriser ce qui est gratuit. Faites-vous un cadeau : lisez très attentivement ce guide et passez à l'action. L'action est le pont entre le rêve et la réalité.

C'est uniquement en devenant un(e) leader d'action que vous serez en mesure de transformer votre vie.

LE PROGRAMME « LEAD YOUR LIFE »

J'ai longuement étudié les auteurs qui ont rédigé de grands concepts qui ont façonné la réflexion et les outils dans la conduite du changement au cours du temps. D'une part ceux qui ont œuvré sur le changement au cœur de l'équation managériale moderne et d'autre part ceux qui se sont spécialisés en réussite personnel. Mes premières approches remontent à mes études où j'ai abordé quelques formes générales de connaissance autour du sujet, mais c'est surtout au cours des différents événements rencontrés dans de ma vie et tout au long de ma croissance en développement personnel que j'ai pu en cerner leurs principales composantes.

En tant qu'observateur du changement, je pense pouvoir affirmer avec certitude que les gens qui font un effort pour accueillir le changement dans leur vie se sentent bien plus heureux que ceux qui se cramponnent à leur passé. Les gens qui s'efforcent de progresser, que ce soit dans le monde du travail ou de la vie privée, de se familiariser avec le changement, de développer leurs compétences de leader, surmontent bien plus rapidement leurs peurs naturelles et augmentent considérablement leur chance de réussite et leur capacité à atteindre le bonheur.

De manière objective, je me suis penché sur la conduite du changement d'une part au sein de différentes organisations contraintes de réduire leurs coûts, d'améliorer la qualité de leurs services et de leurs produits ou encore d'accroître leur productivité, et d'autre part au sein des systèmes scolaires, dans un contexte de réformes, forcés d'améliorer leurs performances via le pilotage par les résultats et la reddition de compte à travers un leadership distribué. Si on veut s'assurer d'un succès, la conduite du changement doit être faite avec méthode sans quoi, il sera difficile de vaincre la résistance naturelle face à celui-ci. C'est la raison pour laquelle le pilotage du changement est de toute importance, que ce soit à titre personnel ou dans le cadre d'une organisation, sans oublier une dose importante d'autonomie et de responsabilisation du ou des acteurs.

Plusieurs modèles de conduite du changement des organisations sont liés, pour ne pas dire similaires dans de nombreux cas, au processus de transformation intérieure d'un individu. Ces modèles sont tous composés de plusieurs étapes qui se succèdent - ou se réalisent pour certaines simultanément - et fonctionnent de manière systémique. Les plus performants d'entre eux préconisent la notion de leadership, dans lesquels l'acteur du changement est engagé en étant lui-même, ce qui m'a amené à créer le programme « Lead your Life », basé sur un processus en 8 étapes de transformation intérieure.

Et finalement, si tout était lié ? L'être humain n'est-il pas le leader d'une mini entreprise qui emploie une seule personne, qui propose une seule prestation de service et qui ne possède qu'un seul client, c'est-à-dire lui-même ? En définitive, la conduite du changement est utile et rentable là où des personnes souhaitent l'utiliser : dans une entreprise, au sein d'un groupe, chez un individu. Un manager, un salarié, un ouvrier, un sportif ou un artiste peuvent raisonner en termes de performances, de valeurs ou de besoins et se rendent compte que des mécanismes simples peuvent changer leur propre vie mais aussi la vie de toute organisation (l'entreprise, l'école, le milieu hospitalier ou encore les institutions publiques). Mes coachés proviennent de tous les milieux et ont tous des parcours de vie différents. Pourtant, ce sont toujours les mêmes questions qui surgissent et qui les bousculent en profondeur.



LES 8 ERREURS À ÉVITER

1. Accepter le statu quo

L'erreur la plus importante est de rester dans l'autosatisfaction. Combien de personnes préfèrent rester dans leur zone de confort, quitte à en souffrir toute leur vie ? La zone de confort est un ensemble d'habitudes que vous entretenez, de comportements que vous répétez et qui vous rassurent. Mais ce sont également des pensées et des schémas que vous perpétuez sans les changer ni les remettre en cause. Ces habitudes comportementales peuvent d'ailleurs finir par vous emprisonner dans un environnement hostile, comme au sein d'une prison invisible avec une inertie bien ancrée et ce parfois depuis plusieurs années.

Il arrive qu'une intervention extérieure ou un événement indépendant de votre volonté (accident, problème de santé, rupture professionnelle ou relationnelle) provoque un choc qui vous sort de votre zone de confort. Vous êtes alors propulsé au cœur de vos émotions. C'est à ce moment-là que vous pouvez ressentir un réel sentiment d'urgence et décider de changer. Vous avez le choix soit d'affronter cette émotion pour envisager un avenir meilleur soit de retourner dans votre zone de confort, tel un escargot qui rentre dans sa coquille.

2. Minimiser le pouvoir de la clarté

La majorité des gens ne savent pas ce qu'ils veulent. Pouvez-vous affirmer exactement ce que vous voulez être, avoir et faire dans votre vie ? Il est donc important de clarifier votre vision, définir votre mission et de vous fixer un objectif, sans quoi vous risquez de vous retrouver dans la confusion la plus totale et de naviguer toute votre vie dans le brouillard absolu.

Votre vision correspond au cap vers lequel toute votre vie s'oriente. Lorsque vous suivez votre vision, vous avez le sentiment de faire ce qui est juste pour vous et d'avoir trouvé votre place. De nombreuses personnes se sentent perdues parce qu'elles n'ont pas de but précis dans leur existence. Votre mission correspond à ce que vous êtes prêt à mettre en œuvre pour réaliser votre vision.

Vous avez besoin de sens pour vous sentir en équilibre, ressentir que ce que vous réalisez sert à quelque chose, avoir la satisfaction que vous faites une différence positive dans le monde qui vous entoure. Le meilleur moyen d'atteindre votre vision est de vous fixer un objectif ambitieux mais réaliste. Lorsque celui-ci est défini, vous reprenez le contrôle de votre vie et allez droit vers la direction que vous vous êtes fixée.



LES 8 ERREURS À ÉVITER

3. Piloter votre vie sans conviction

Il n'y a rien de plus terrible que de laisser les autres décider à votre place. Lorsque vous prenez la décision d'être 100 % responsable de votre vie, vous devenez le pilote de votre vie. Rien ni personne ne peut vous arrêter. C'est en prenant conscience de vos mécanismes intérieurs et en apprenant à mieux vous connaître et à comprendre vos paysages mentaux que vous allez devenir le leader de votre propre vie. Cette étape primordiale au cours du processus de transformation vous aide à débloquent un statu quo bien souvent sclérosé. Si le changement était si aisé, il serait évidemment inutile de déployer autant d'efforts.

Lors de cette étape, souvent réalisée en parallèle avec la clarification de votre vision et la définition de votre objectif, il est important de prendre pleinement conscience de qui vous êtes, notamment à travers un bilan de vie structuré. Quelles sont les forces qui vous animent mais aussi les faiblesses qui vous empêchent d'avancer ? Quels sont vos besoins déjà comblés et ceux encore à satisfaire ? Quelle sont les valeurs en accord avec qui vous êtes et celles qui ne le sont pas ? Quelles sont les peurs qui vous freinent ? Quelles sont les croyances qui vous limitent et celles qui vous portent ? Quelles sont vos aspirations les plus profondes ?

Toutes les réponses à ces questions vous aideront à élever votre niveau d'énergie et à acquérir une conviction forte en lien avec votre vision. Cette étape du processus vous permet de ne pas abandonner rapidement, d'utiliser vos propres ressources peu, pas ou mal exploitées, de trouver un sens à votre engagement et surtout une motivation intrinsèque pour conduire le changement nécessaire à votre évolution tant personnelle que professionnelle.

4. Eviter la dispersion en restant focus sur votre vision

Quelle que soit la sphère où vous voulez progresser dans votre vie, sans un plan d'action, même si vous êtes la personne la plus ambitieuse au monde, vous serez facilement noyée dans un flot de tâches, d'idées et de directions. Ne vous est-il pas déjà arrivé de débiter un projet sans arriver jusqu'au bout ou encore d'avoir un plan d'action mais de ne pas vous y tenir ? Un plan d'action sans un objectif clair - et des sous-objectifs - n'est jamais réalisable.

Votre plan d'action est une sorte de feuille de route ou de fil conducteur qui inclut les activités à déployer, le temps à y consacrer, les ressources dont vous aurez besoin, les personnes qui pourront vous aider à accomplir votre objectif. Mais si vous restez bloqué dans votre esprit sans passer par l'action, vous n'atteindrez jamais votre objectif. Votre engagement est donc primordial, même si parfois cela ressemble à une démarche par essai-erreur.

Si un architecte qui décide de créer une maison reste bloqué des heures dans un processus cognitif, le plan aura beau être parfait, rien ne se réalisera. Il faut à un moment donné qu'un maçon puisse poser la première pierre et qu'il exécute le plan avec précision. Tout maçon a besoin d'un plan clair pour pouvoir réaliser un travail de grande qualité. En revanche, si vous commencez à courir avant d'avoir réfléchi par où passer, vous risquez de perdre beaucoup de ressources sur votre chemin. Et si vous réfléchissez trop, vous ne commencerez jamais. Il y a donc un équilibre à trouver entre le plan et l'action afin d'atteindre votre objectif.

5. Se laisser envahir par les obstacles

Les personnes qui se pressent d'afficher des résultats rapides au cours d'un changement majeur tentent fréquemment de court-circuiter les premières étapes. Elles amorcent souvent un changement en se mettant directement dans l'action et négligent les activités de déblocage tellement importantes. Les nouvelles initiatives échouent rapidement dès qu'un obstacle survient, si bien que les personnes affichent une forme de désengagement et baissent rapidement les bras, face aux barrières qui se dressent sur leur chemin.

Par définition, le changement peut provoquer une réaction de peur et d'appréhension liée à l'incertitude de l'avenir. Si les choses changent, c'est que le futur ne sera plus identique au présent. Vous allez donc forcément perdre quelque chose, un cadre familier et des habitudes. La résistance au changement, normale et inévitable, doit donc toujours être prise en compte dans une démarche de conduite du changement. Mal gérée, elle risque de générer des réactions bien connues comme le déni, la révolte, les excuses, l'inertie et le sabotage, ce qui amène très rapidement la personne à se désengager.

6. Ressentir des sources de frustration

Une vraie transformation prend un certain temps. Sachez-le d'emblée. Pour persévérer et poursuivre le changement dans la durée, vous avez besoin de preuves que des résultats, même minimes, sont atteints. C'est la raison pour laquelle vous avez besoin de célébrer des victoires rapides. La célébration de vos succès est tout aussi importante que le chemin pour y accéder. Célébrer vos victoires est agréable émotionnellement et renforce l'attitude positive lorsque vous ferez face à de nouveaux défis.

Pourtant, lorsque vous réalisez un succès, vous avez le réflexe de passer à la tâche suivante. Ce manque de célébration implique un risque d'épuisement. En effet, le manque de célébration banalise le succès et tend à réduire votre implication et votre motivation à réaliser la poursuite des efforts. Prendre le temps de célébrer chacune de vos réussites vous donne de la confiance et vous aide à poursuivre vos efforts pour atteindre votre objectif. Une célébration vous permet également de clôturer une étape et vous encourage à passer à la suite avec plus de force. N'oubliez jamais que le succès engendre le succès.

7. Lever les bras trop vite

Célébrer une victoire est extrêmement important, mais laisser penser que l'essentiel du changement a été accompli est une grave erreur. Tant que le changement n'est pas totalement intégré en vous, ce qui peut prendre plusieurs mois, vos efforts peuvent être réduits à néant. Si votre sentiment d'urgence n'est pas assez intense, que votre vision n'est pas assez claire et que votre engagement n'est pas total, vous risquez de baisser les bras dans la durée. Vos peurs et vos croyances limitantes reprennent le dessus. Le changement s'interrompt et les traditions néfastes reprennent le contrôle de votre esprit.

N'ayez pas peur de votre démotivation et de l'échec qui peut arriver, c'est tout à fait normal. Un changement efficace passera par des phases de doutes et de crises qu'il faudra apprendre à gérer sans idéalisation d'un parcours trompeur qui serait fléché uniquement de petites réussites. Il convient dès lors d'évaluer votre cheminement et votre progression dans la démarche par une analyse réflexive, en autorégulant vos actions et en les ajustant tout au long du processus. S'il est essentiel de vous accorder des pauses, il ne faut pas faire preuve de décontraction pour autant. En vous rappelant constamment les raisons de votre engagement et votre objectif, vous travaillez votre motivation. Vous ne devez jamais oublier ce qui vous stimule afin de ne jamais baisser les bras. Pour cela, placez la gratitude au cœur de vos principes, envers les autres mais aussi envers vous-même. Reconnaissez votre rôle dans votre réussite à force de travail et de détermination et surtout n'écoutez jamais les défaitistes qui vous empêcheront toujours d'avancer.

8. Omettre d'ancrer le changement en vous

Le changement ne s'incruste que lorsqu'il perdure durablement. Tant qu'ils ne sont pas enracinés en vous, les nouveaux comportements sont toujours susceptibles de se dégrader dès que disparaissent les pressions attachées aux efforts que vous avez déployés face au changement, sous peine de faire face à une forme de renonciation. Pour vous aider, je vous invite à prendre pleinement conscience des avantages et des bénéfices engendrés par le changement. Ressentez émotionnellement comment votre vie a changé. Vous êtes passé au niveau supérieur. Soyez fier de vous et de votre succès.

Et si jamais vous cédez un jour à la tentation de retourner, par exemple, dans une mauvaise habitude ou une accoutumance, soyez présent quand elle arrive, observez-la et concentrez-vous sur les circonstances dans lesquelles elle a pu prendre à nouveau sa place dans votre nouvelle vie. Si vous êtes arrivé à ce stade, quelle que soit l'ampleur du changement, vous êtes maintenant chevronné et compétent pour la détecter. Elle vient sans doute à vous comme une simple piqure de rappel. Ne vous jugez surtout pas. Changez de perspective et abordez le problème sous un angle différent. Vous en êtes désormais capable en tant que leader de votre propre vie.



QUE FAIRE MAINTENANT ?

1. **Implémentez ce que vous avez appris** : la répétition est la mère de la maîtrise, l'action est tellement importante.
2. **Abonnez-vous sur mes réseaux pour recevoir de nombreux conseils** : LinkedIn, Facebook, Instagram.
3. **Si vous désirez aller plus loin**, je vous accompagne de manière personnelle pour transformer votre vie et atteindre le succès et le bonheur que vous méritez grâce à mon programme unique « Lead your Life » : <https://www.regislemaire.com/contact/>

Du fond du cœur,

Régis Lemaire

