

**MOTIVATION**

**STEVE / ABD AL'KARIM**



# **COMMENT VAINCRE LA PROCRASTINATION**

---

Un best of de techniques motivantes  
pour obtenir une motivation  
intense et constante !!!

**tf** *transformations*

STEVE / ABD AL'KARIM

# COMMENT VAINCRE LA PROCRASTINATION

---

Un best of de techniques motivantes  
pour obtenir une motivation  
intense et constante !!!

---

« Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur ou l'éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre. Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

# **COMMENT VAINCRE LA PROCRASTINATION**

---

Un best of de techniques motivantes  
pour obtenir une motivation  
intense et constante !!!



---

## MON MANIFESTE

---

### ① Vous êtes un esclave 2.0 :

---

Vous qui me lisez, vous êtes actuellement un esclave. Vos chaines ne sont pas à vos pieds ni à vos poignets mais elles sont dans votre tête. Vos chaines sont vos croyances limitantes. Vous êtes un lion ou une lionne mais comme on vous a trop longtemps dit que vous étiez un rat ou un cafard, vous avez fini par y croire. Alors vous prenez la pilule bleue, l'histoire s'arrête là. Continuez votre vie, achetez un canapé Ikea, une Citroën et regardez tous les soirs un épisode de walking dead.. Vous prenez la pilule rouge, vous restez au Pays des Merveilles et je vous montre jusqu'où va la Trans-formations ...

## ② La prise de conscience n'existe pas, c'est un mythe comme la licorne :

---

Vous avez lu des livres et rien n'a changé. Ce que je vous propose est aussi radical que de faire un saut en parachute pour soigner sa peur du vide. Si vous cherchez du développement personnel à la sauce « bisounours », avec un gentilformateur qui sourit et qui vous dit ce que vous voulez entendre, vous n'êtes pas au bon endroit. Je ne vous propose pas une formation, je vous propose « une expérience émotionnelle correctrice ». Une véritable boîte à outils au service de votre développement personnel. Et si c'est trop brutal pour vous, vous avez toujours la garanti satisfait ou remboursé pour vous venger.

## ③ L'excellence n'est pas une option :

---

C'est une éthique, un impératif de vie pour réussir. L'excellence n'est pas un don, c'est une attitude, une posture, une façon d'être, une discipline intérieure que tu as le libre choix d'activer ou pas, c'est l'ambition de devenir meilleur. Mon cursus Boosteur d'excellences c'est le

logiciel de ma vie à la fin de son cycle, ou comment modéliser ma réussite en 5 formations. J'ai formé plus de 4000 personnes dans plus de 15 pays et obtenu 97% de satisfaction grâce à une pédagogie pragmatique et éthique fondée sur l'expérience de l'individu et la capacité de chacun à se surpasser. Si eux ont réussi, alors vous pouvez. Transforme-toi, tu transformeras ton Histoire.

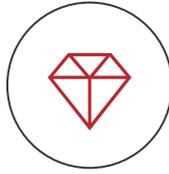
#### ④ Le savoir à un prix, mais l'ignorance coûte encore plus cher :

---

Vous pensez que mon savoir coûte cher ? Essayez l'ignorance ! Combien sont ceux qui seraient prêts à payer des sommes astronomiques afin de changer de vie ? De passer de l'ombre à lumière ? De l'échec à la réussite ? En réalité, cela ne se quantifie pas, ne se limite pas. Changer de vie n'a pas de valeur ! Faire des économies, peut parfois coûter très cher... Sans apprentissage, un être meurt intérieurement à brève échéance. L'erreur courante est de ne raisonner qu'en terme de coût, de prix, de moyens, etc.

Vous vous demandez  
si je suis « le bon mentor »  
pour vous aider ?

Laissez-moi éteindre votre  
soif de curiosité !



---

## DES QUARTIERS DE BANLIEUE À L'AVENUE MONTAIGNE

---

Comme les chats, j'ai eu plusieurs vies. Je suis né en 1978. Orphelin de père, j'ai grandi aux côtés de ma mère en Île-de-France. Petit, les gamins de mon âge se précipitaient tous au magasin de jouets. Mais moi, c'est dans les librairies que j'aimais flâner. Mon premier grand déclic, c'est Cheikh Anta Diop et ses théories sur l'Égypte Antique, aux antipodes de ce qui est diffusé dans les livres d'histoire. Plus tard, je serai d'ailleurs exclu du cours d'histoire pendant un an pour avoir évoqué certaines de ses théories. Je comprends à ce moment que le système ne me permet pas d'accéder au savoir 2.0 ...

**A 17 ans, c'est clair et limpide : l'école n'est pas faite pour moi, je ne suis pas heureux, je m'ennuie.**

Je cherche, je réfléchis, je souffre horriblement, mais la blessure ne se voit pas car elle est à l'intérieur. Je multiplie les rendez-vous dans le bureau de la conseillère d'orientation. Je lui explique ce qui m'anime : la nature, l'accès à la culture, aider mon prochain. Le verdict tombe : « chaudronnier dans le Vercors » ou « agent technique spécialisé » ..... (En bref, gardien dans un parc public). Évidemment, je décide de décliner cette proposition fumeuse... (pour le dire poliment encore une fois ...). Au quartier, à cette même époque, on me propose de faire des braquages, faire un cambriolage ou vendre de la drogue ...

**Je comprends à ce moment-là que je suis le seul à détenir la clef du mystère de ma légende personnelle !**

Je décide de m'aligner avec mes principes et mes valeurs et je prends un grand tournant. Je m'engage pour 15 ans dans les commandos militaires de l'armée

française. J'apprends tout : le team building, le dépassement, l'entraide, la solidarité, le respect, la discipline, l'intégrité, l'endurance dans l'effort ... Mais je comprends surtout que je suis complètement enragé ! Malgré ces conditions extrêmement difficiles (par exemple monter une montagne en 4 heures et la descendre en 30 minutes), je suis le seul à avoir l'impression d'être en colonie de vacances. Jusqu'à ce jour noir où on nous demande de partir au Kosovo massacrer femmes et enfants, car ils sont nos ennemis ... je refuse d'obtempérer.

**Je suis remercié pour mes services et je retourne donc à une vie civile sur les terres de mon enfance. L'ascenseur social se met en marche.**

Fort de tout cette force mentale acquise dans les commandos, je passe alors par toutes les strates de la restauration puis de l'hôtellerie de luxe parisienne : d'un aller simple du lavage d'assiettes à la restauration de luxe avenue Montaigne où je cuisine des plats raffinés pour Kayne West, Zidane, Thierry Ardisson, etc. Mais cette prison dorée est trop étroite et les vacances dans

les plus beaux palaces de cette terre ne réussissent pas à éteindre en moi la soif de « ma légende personnelle ».

**J'implose. Une nouvelle fois. En quête d'existentiel, j'entreprends une véritable recherche spirituelle, intellectuelle et professionnelle.**

Je me plonge dans des centaines d'ouvrages, conférences, je rencontre des mentors, j'accède alors à un nouveau mind-set (état d'esprit). Là, tout s'éclaircit : je décide de reprendre de hautes études. J'explose mes objectifs et ressors avec un niveau bac +6 en management des organisations non gouvernementales (école des Mines). En parallèle, je suis un long et très coûteux cursus dédié au développement personnel. Je me forme à la process communication management, au coaching, à la Programmation Neuro Linguistique, à l'analyse systémique selon l'école de Palo alto, à la cybernétique, mais aussi aux techniques de lecture rapide et aux techniques mnémotechniques. J'étudie auprès des meilleurs formateurs dans leurs domaines- comme Stephen Gilligan (élève de Milton Erickson), Jean

Luc Monsenpès (Président de l'institut Repère), Dominique Laugero ou Olivier Millet pour ne citer qu'eux.

**C'est pour moi une révélation : je comprends que mon business model de vie est double : créer une ONG et former les gens au développement personnel.**

Je décide d'appliquer le principe de Pareto à mes projets : travailler 20% du temps pour me consacrer à mon O.N.G 80% du temps. À partir de ce moment, tout s'enchaîne positivement pour moi. Je me sens enfin aligné avec mes valeurs, principes et croyances. En 2009, c'est la concrétisation de plusieurs années de quête personnelle : l'O.N.G LIFE voit le jour. Elle intervient en Afrique par la mobilisation de secours d'urgence et la mise en place de programmes de développement. 1000 projets d'écoles, puits sont mis sur pied. L'oasis après la traversée du désert...

Parallèlement, je mets en place **Trans-formations** pour que l'intelligence soit au service du bien-être. J'invite ceux qui le désirent à découvrir leur potentiel et à progresser dans leurs objectifs. Le succès est immédiat !

La formation « Boosteur d'intelligences » est élue meilleure formation européenne en 2014 par CLIC BANK USA, la plus grosse plateforme de vente de formations en ligne au monde.

C'est le début d'une belle histoire qui ne fait que commencer. Depuis, je dispense des formations physiques et en ligne pour démocratiser ce savoir. Mes formations en ligne et en physique sont aujourd'hui suivies dans plus de 50 pays à travers le monde.

Vous qui me lisez. Oui, vous !

- ▶ Vous aspirez aussi à trouver votre voie et développer votre potentiel ?
- ▶ Vous aimeriez arrêter de rêver votre vie et de vivre vos rêves ?
- ▶ Êtes-vous prêt à partir à la conquête de vous-même ?

Si oui, alors :

« **STOP COMPLAINING. START A REVOLUTION.** »

— **Steve / Abd Al'Karim**

# TRANSFORME-TOI TU CHANGERAS TON HISTOIRE



## **Etes-vous prêt à changer de vie ?**

Vous y pensez depuis longtemps, mais vous n'avez pas encore franchi le cap ? Vous attendez quoi ? De l'aide ??? Vous risquez d'attendre longtemps ... J'en suis la preuve, vous pouvez réaliser vos rêves et insuffler un nouvel élan à votre parcours de vie, mais le changement ne viendra que de vous et de personne d'autre. Vous le méritez, ne vous en privez pas ... Si on vous a dit le contraire, sachez qu'on vous a menti ! Personne n'a le droit de vous dire « Tu n'y arriveras pas, c'est impossible » Cette phrase ne reflète pas la réalité, mais les limites mentales de celui qui a proclamé cette ineptie (pour le dire poliment ...).

Métamorphosez vos échecs en expériences positives. Tout ce que vous avez vécu n'a servi qu'à mieux vous préparer pour ce qui vous attend. Vos cicatrices sont là pour vous rappeler que certains ont essayé et qu'ils essayeront encore de vous atteindre, mais que vous avez survécu, car vous êtes un survivant. Des milliards ont abandonné, mais vous avez continué à rêver. C'est là le moment fatidique : quand l'élève est prêt, le maître apparaît. Pas un maître tout-puissant, juste un mec comme vous, qui a déjà arpenté le chemin et qui en revient pour vous livrer le logiciel de sa vie à la fin de son cycle, ou comment modéliser ma réussite. Un « cancre du fond de la classe » qui termine avec un niveau Bac + 6, président d'une ONG ayant bâti plus de 1000 projets en Afrique, formateur dont les formations en ligne et en physique sont suivies dans plus de 50 pays à travers le monde. Ah oui j'oubliais je suis aussi l'inventeur du fameux programme Boosteur d'excellences qui a été élu meilleure formation d'Europe en 2014.

Beaucoup des participants que je forme lisent plus vite que moi (un de mes étudiants est devenu champion de France de lecture rapide), gagnent plus d'argent, sont plus efficaces, plus alignés avec leur valeurs et principes de vie, etc. Comme je l'explique souvent à mes étudiants, « Ton programme est le chemin qui va te permettre d'atteindre tes objectifs ». Alors, vous aussi, fixez-vous des objectifs, et lancez-vous dans l'aventure ! Carrière, potentiel, projet, confiance en soi, dynamique personnelle, leadership, management, préparation mentale : transformez-vous grâce aux outils aussi novateurs que disruptifs de Trans-formations.



---

UNE MÉTHODE DE  
**DÉVELOPPEMENT**  
**PERSONNEL**  
**RÉVOLUTIONNAIRE ?**

---

Je ne sais pas si c'est révolutionnaire, mais ce dont je suis sûr, c'est que mes formations sont de véritables « life changer », un « wake up call ». Grâce à une savante alchimie entre théorie accompagnée d'exercices pratiques, je vous propose de changer la carte cognitive de votre cerveau pour actualiser votre « vous » et passer en « beast mode » (en mode bestial). Ensuite vous pourrez croquer votre vie à pleine dents et « hacker le savoir », le leadership, la productivité, etc.

**Découvrez votre personnalité,**  
comprenez votre mode de fonctionnement

**Apprenez à vous concentrer,**  
améliorez votre mémorisation

**Améliorez vos performances,**  
atteignez votre cohérence

**Optez pour un nouveau mind set,**  
ré-alignez-vous

**Atteignez vos objectifs,**  
gagnez en productivité

**Accomplissez**  
votre légende personnelle

**Faites exploser**  
vos croyances limitantes

**Développez**  
vos capacités relationnelles



---

## TÉMOIGNAGES

---

« Le message que je souhaiterais transmettre à ceux qui s'intéressent à cette formation c'est : surtout n'y allez pas!

Vous pourriez découvrir des outils pour décupler votre potentiel! Et le pire dans tout ça, c'est que Steve / Abd Al Karim vous propose une méthodologie concrète et simple à mettre en œuvre!

Qui plus est, étoilé par des exemples et entrecoupée par des tranches de vie de Steve qui partage avec vous ses réussites et ses techniques qui ont fait leurs preuves.

Alors définitivement n'y allez pas, vous risquez de faire un bond en avant qui va vous surprendre ! »

— **Xavier**

« Salut Steve

J'ai aimé ton attitude, ton adaptabilité a ton public, ta prestance, ton discours et ton humour.

J'ai adoré ton professionnalisme, proche mais pro ! Et le contenu !! Super !! Une approche efficace et complète. J'ai déjà pu tester mes nouveaux programmes de ce week end et c'est incroyable les résultats....

Tu es une personne qui humainement me plait beaucoup, je me retrouve dans ton discours, tes valeurs et ta démarche, je suis très heureux d'être venu me mêler à ton environnement.

Merci »

— **Greg**

« Dans la vie, soit on est suivi soit on est suiveur. Le tout pour être un leader c'est de savoir maîtriser les concepts vus dans la formation, simple à apprendre et à appliquer au cours de la formation de plus nous sommes encadrés par le formateur.

Tel que la systémique, le principe d'homéostasie, la position basse lors d'une prise de parole, la désescalade

symétrique et les autres concepts que nous voyons en formation et qu'on ne peut pas maîtriser si nous ne faisons pas la formation.

De plus ces méthodes et techniques sont applicables au quotidien donc pour s'exercer, avec soi même, en famille, ses amis, ses collègues, ses employés, c'est se rendre la vie plus facile. Un leader n'aurait pas pris le temps de lire tout cela, il aurait déjà su ce qui est bon pour lui ou pas, c'est la différence qui fait la différence. Et ça on l'apprend dans la formation. »

— Idriss

« Je ne sais pas si je dois vous remercier ou vous maudire ? En tout cas ce qui est sûr c'est qu'il y avait un avant et un après... un déclic.

Grâce à vous ou à cause de vous les formations que je fais dans le cadre professionnelle semblent d'un niveau exécrationnel et me provoque de l'ennui... presque de l'urticaire (lol) Je ne parviens pas à "éteindre" le module analytique.

Je me surprends à analyser le pourquoi de tout interlocuteur... ça me fait sourire mais c'est lourd à porter tel un secret, d'autant qu'il faille lutter en permanence contre les effets indésirables de vos formations: la grosse tête !!

Je suis bien consciente que le chemin est encore long et que la perfection est le propre d'Allah, mais je pense que Mon but n'était pas trop haut, il me manquait des marches que vous m'avez apportées. Je suis heureuse que vous ayez croisé mon chemin. »

— **Myriam**

« J'ai assisté hier à ma première formation "Boosteur de Communication" chez Trans-formations, auprès de Steve / Abd-Al-Karim, et franchement, je pense que c'est l'une des meilleures choses que j'ai faites ces 10 dernières années. »

— **Nicolas**

« Une formation aussi riche qu'intéressante et utile. On en ressort pas forcément avec son projet sur pied mais encore mieux; les outils et technique pour mettre n'im-

porte lequel d'entre eux en route en pouvant anticiper les scénarios, utiliser son énergie et temps sur les points vraiment importants mais aussi s'organiser soi même ainsi que le projet.

Des exercices de développement personnel qui permet de prendre confiance en soi et ses idées pour tirer le meilleur de ses compétences. Un super accompagnement au delà de la journée de formation ce qui est très appréciable.

Expérience unique vivement recommandée a tous ceux qui veulent une meilleure qualité de vie! »

— **Mélanie**

« Comment se construire, atteindre la meilleure version de soi-même en utilisant les meilleurs outils disponibles à ce jour, en un temps record? Ma première et unique réponse : booster d'excellence. »

— **Youssef**

« J'ai rencontré Steve et ses talents de formateur m'ont immédiatement convaincu. Il maîtrise parfaitement

son sujet, il sait gérer son temps et animer le groupe avec aisance et légèreté.

Je suis gérant d'une société et Steve a réveillé en moi des talents cachés qui aujourd'hui me permettent d'être plus efficace dans mon travail. Je pense précisément aux techniques de communication que l'on peut utiliser à titre professionnel ou personnel.

Steve est un leader, il inspire les gens pour qu'ils accèdent à un niveau supérieur d'un point de vue développement personnel. »

— **Moussa**

« Je suis venu pour accélérer ma vitesse de lecture et de compréhension, mes capacités de mémorisation et de concentration. Sur ces points-là je suis satisfait, il faut maintenant que j'applique et que je m'entraîne pour atteindre le niveau que je souhaite. J'ai les outils et la motivation désormais. A moi de jouer! J'ai été très surpris par la variété la simplicité et l'efficacité des techniques de lecture rapide, de mémorisation, et de concentration. Une journée agréable, dans un super

cadre, on ne voit pas le temps passer grâce à un formateur captivant. Mais plus que tout ça, cette formation a surtout changé ma façon de voir les choses, de les exprimer, de les apprendre et de les transmettre (croyances limitantes, problème versus objectif, pensée positive, etc). Ça n'a pas de prix. Les noms "Trans-Formations" et "Boosteur" ont été bien choisis et sont mérités ! »

— **Thamud**

La motivation est la base de toute réussite. Et la bonne nouvelle, c'est qu'elle s'entretient et s'alimente ! Dans cet ebook, vous allez apprendre à booster votre motivation pour réussir à atteindre vos objectifs. Les ressources sont en vous. Il s'agit maintenant de vous dévoiler la méthode. La motivation est telle un muscle que l'on peut travailler. Ce n'est ni plus ni moins que de l'endurance psychologique que l'on développe avec de bonnes habitudes. Voici comment.

## L'approche systémique<sup>1</sup> de l'école de Palo Alto

---

L'approche systémique s'appuie sur la notion de système : « ensemble d'éléments en interaction tels qu'une modification quelconque de l'un d'eux entraîne une modification de tous les autres ». Elle s'intéresse aux origines des difficultés psychologiques dans une approche qui n'est pas pathologisante. Plus concrètement, la théorie systémique ne considère pas la schizophrénie ou la bipolarité comme des maladies mentales, mais comme des troubles de la communication au sein de la cellule familiale. C'est en utilisant le contexte de vie actuelle et en analysant les problèmes au présent que l'approche systémique entend soulager les souffrances psychologiques en thérapies brèves. Pour cela, chacun est amené à **faire de nouvelles expériences** pour affronter le présent et l'avenir sereinement. L'approche systémique consiste à **apporter des changements concrets et des modifications émotionnelles profondes qui permettent l'amorce d'un cercle vertueux.**

---

1. ➔ Source: <http://www.psychotherapeute-systemique.fr/spip.php?article8>

Cette approche découle des travaux de Gregory Bateson<sup>1</sup> et Paul Watzlawick<sup>2</sup> au sein de l'école Palo Alto<sup>3</sup>, petite ville de la banlieue de San Francisco. Réputée pour avoir été le berceau du Mental Research Institute, Palo Alto accueille les sièges d'entreprises tel que Hewlett-Packard ou Facebook. Steve Jobs, cofondateur et ancien président d'Apple a lui aussi séjourné à Palo Alto.

➔ **Exemple** : quand je dois aider une personne boulimique, je traite le problème très simplement. Je lui demande d'acheter 150 euros de nourriture dont elle raffole et j'installe une grande table dans son

---

1. **Gregory Bateson** (né le 9 mai 1904 à Grantchester, Royaume-Uni – mort le 4 juillet 1980 à San Francisco) est un anthropologue, psychologue, épistémologue américain. Influencé par la cybernétique, la théorie des groupes et celle des types logiques, il s'est beaucoup intéressé à la communication (humaine et animale), mais aussi aux fondements de la connaissance des phénomènes humains. ➔ Source : Wikipédia

2. **Paul Watzlawick**, né le 25 juillet 1921 à Villach (Autriche) et mort le 31 mars 2007 à Palo Alto (Californie) est un théoricien dans la théorie de la communication et le constructivisme radical, membre fondateur de l'École de Palo Alto. Il fut à la fois psychologue, psychothérapeute, psychanalyste jungien et sociologue. Ses travaux ont porté sur la thérapie familiale et la psychothérapie générale. ➔ Source : Wikipédia

3. ➔ Source : Wikipédia

salon, où j'expose les produits avec des étiquettes. Je construis tout un programme avec une grande quantité de nourriture. J'en rajoute volontairement afin de créer un dégoût. J'arrive à faire dire à un boulimique : « non, c'est trop », ce qui est une étape cruciale. Ainsi on retire le côté subversif de ce processus, en **brisant la routine** qui consiste à manger en cachette. Le péché est alors perçu comme une obligation et la notion de plaisir s'estompe.

Pour ce qui a trait à la motivation, nous allons passer en revue 3 stratégies issues de 3 écoles différentes. Par la suite, nous allons les combiner.

### Qu'est ce que la motivation ?

---

La motivation se définit dans le dictionnaire comme : « une force, un stimulus ou une influence qui met en mouvement un individu ou un organisme pour agir ou réagir ». Dans le dictionnaire Webster sur internet la motivation se définit comme : « le dispositif psychologique qui provoque l'action chez un organisme et la raison de son action ». En d'autres termes, la motivation

est la **force motrice qui nous aide à nous surpasser et à surmonter les obstacles**. Elle nous pousse dans une direction en fonction de nos besoins et de nos objectifs. La motivation correspond donc à la volonté que nous mettons en place pour accomplir une action.

➔ **Exemple** : quelqu'un qui court vite courra plus rapidement si c'est pour aller sauver son enfant, qui, sans Ventoline, risque de mourir. Il en est de même pour quelqu'un qui serait poursuivi par un lion. La motivation change la donne. La raison permet de décupler les forces. On peut apprendre à quelqu'un à se motiver mais on peut aussi polir l'objet de sa motivation, ce qui agira comme un aimant.



---

## LA STRATÉGIE ARISTOTE

---

Comme disait l'imam Boukhari<sup>1</sup> (810-870), célèbre érudit musulman sunnite perse : « **Tout ce que tu pourrais perdre lors d'un naufrage, tu ne le possèdes pas** ». Cela sous-entend que tout ce que la seule chose que l'on possède est ce que l'on étudie, le travail que l'on fait sur soi, les souvenirs, etc.

Aristote<sup>2</sup>, philosophe grec de l'Antiquité, a développé,

---

1. [👉 Source : Wikipedia](#)

2. **Aristote** (-384 / -322) est un philosophe grec de l'Antiquité. Avec Platon, dont il fut le disciple à l'Académie, il est l'un des penseurs les plus influents que le monde ait connus. Il est aussi l'un des rares à avoir abordé presque tous les domaines de connaissance de son temps : biologie, physique, métaphysique, logique, poétique, politique, rhétorique et de façon ponctuelle l'économie. Chez Aristote, la philosophie est comprise dans un sens plus large qu'aujourd'hui : elle est à la fois recherche du savoir pour lui-même, interrogation sur le monde et science des sciences. [👉 Source : Wikipedia](#)

en plus de la logique formelle<sup>1</sup> transmise à l'Occident par les arabes<sup>2</sup>, la modélisation de la motivation<sup>3</sup>. Selon Aristote, la motivation est le résultat de la fonction « appétitive ». Cela a un lien avec les résultats et les finalités. Il faut donc qu'il y ait un plaisir ou un déplaisir. Il y aurait deux types de personnes : ceux qui sont « attirés par » et d'autres qui sont « repoussés par ». Aristote appelle ces deux vecteurs : « l'objet plaisant » ou « l'objet douloureux », c'est à dire ce qu'on recherche, ou ce que l'on souhaite éviter.

---

1. Il n'y a de science, dit Aristote, que du général et du nécessaire. L'instrument (organon) de la science est le syllogisme, raisonnement qui permet, à partir de prémisses, de tirer une conclusion nécessaire. La généralité de la déduction est assurée par le fait que le syllogisme tire sa validité de sa seule forme, indépendamment du contenu. Aristote est le fondateur de la logique formelle.

↳ Source : <https://www.ac-grenoble.fr/PhiloSophie/logphil/auteurs/aristote.htm>

2. Cf. Yassir Mechelloukh, « La rationalité, la philosophie et les Arabes », pluton-magazine.com, 25 novembre 2015

↳ Source: <http://pluton-magazine.com/2015/11/25/rationalite-philosophie-arabes/>

3. Cf. Parabole du marsouin ; Dilts, Robert, 1992. et Stratégies de génie, volume ; Dilts, R., 1994. dans Robert Dilts, « Les stratégies de motivation selon la PNL », [www.institut-repere.com](http://www.institut-repere.com),

↳ Source : <http://www.institut-repere.com/PROGRAMMATION-NEURO-LINGUISTIQUE-PNL/la-motivation-robert-dilts.html>

## Sigmund Freud et les mécanismes primaires de la motivation

---

Sigmund Freud<sup>1</sup>, le père de la psychologie est lui aussi arrivé aux mêmes résultats en passant par un autre mode de pensée. Freud parle quant à lui des mécanismes primaires de la motivation. Les organismes sont pour lui pilotés soit par la recherche d'expériences agréables, soit par l'évitement de la douleur. Cela reflète tout à fait le concept de l'appétit chez Aristote.

## La motivation en Programmation Neuro-linguistique, ou PNL

---

La Programmation Neuro-linguistique, ou PNL, intègre trois composantes fondamentales de l'expérience humaine : la neurologie, le langage et nos programmations. Le système neurologique régule le fonctionnement de notre corps, le langage détermine notre manière d'interagir avec les autres, et nos programmes

---

1. Né Sigismund Schlomo Freud le 6 mai 1856 à Freiberg, Moravie (Autriche, aujourd'hui Příbor, en République tchèque), et mort le 23 septembre 1939 à Londres (Royaume-Uni), est un médecin neurologue autrichien, fondateur de la psychanalyse. ➔ Source : Wikipédia

déterminent le modèle du monde que nous créons. La **PNL** décrit comment les interactions entre la pensée (**Neuro**) et le langage (**Linguistique**) organisent le fonctionnement de notre corps et de nos comportements (**Programmation**) et les résultats que nous obtenons. (**Robert Dilts**).<sup>1</sup>

La Programmation Neuro-linguistique est la maison mère du développement personnelle. Elle est arrivée aux mêmes conclusions qu'Aristote. La motivation serait donc basée sur 2 vecteurs.

 **Exercice** : Pensez à vos dernières vacances : où êtes-vous allé ?

Vous serez dans l'une ou l'autre de ces catégories selon votre réponse :

- ▶ Les personnes avec un moteur « repoussé par » diront : « je suis parti car j'en avais marre du travail, je voulais fuir le stress, la pollution, je n'en pouvais plus, etc »
- ▶ Les personnes avec un moteur « attiré par » : diront plutôt : « je voulais me reposer, j'avais besoin de prendre le soleil, de souffler, de vivre... ».

---

1.  Source : <http://www.institut-repere.com/Lexique-PNL/lexique-pnl-lettre-p.html>

 **Bonus:** si lorsque vous êtes dans le métro vous êtes agacés par les gens avec un gros casque qui écoutent de la musique à fond, sachez que c'est un mécanisme inconscient. Écouter de la musique très fort sert à inhiber certaines parties du cerveau qui sécrètent un opiacé, une substance avec une action comparable à celle de l'opium. Une étude en développement personnelle a démontré qu'écouter de la musique fort équivaut à consommer de la drogue : cela tue la faculté intellectuelle et rationnelle de notre cerveau. Je déconseille donc à quiconque souhaite lire, réviser ou mémoriser d'écouter de la musique en simultané. Pour vous donner une image, c'est comme délivrer un message de paix sur une musique techno. Ce sont deux choses complètement décalées. Il est possible de mémoriser en écoutant de la musique, mais vous dépenserez 80% d'énergie pour 20% de résultats. Ce n'est pas efficient.

 **Anecdote :** Lors d'un coaching avec un homme qui pratique le MMA (Mixed Martial Arts, une discipline qui regroupe plusieurs formes de combat) nous

avons cherché à optimiser ses capacités. Nous avons donc pour cela décortiqué son processus habituel d'entraînement. À un moment, il m'a confié écouter de la musique lors de ses séances, pour apparemment « se motiver ». Je lui ai alors révélé la réponse de Mohamed Ali lorsqu'on lui a demandé s'il écoutait de la musique pour s'entraîner : « **la musique c'est pour les faibles d'esprit, pour ceux qui n'ont pas la force en eux, moi j'ai la force en moi, je n'ai pas besoin de musique** ».

 **Exercice** : Demandez-vous si vous êtes plutôt « attiré par » ou « repoussé par ». Faites la liste des 100 choses qui peuvent vous motiver à aller au bout d'un projet. Vous avez envie d'entreprendre des études de psychologie ? Écrivez ce que vous allez en tirer de bénéfique. Si vous êtes « attiré par », votre liste pourrait ressembler à : un métier, un salaire, la fierté des parents, du respect, ... Si vous êtes plutôt « repoussé par », vous écrirez ce qui vous arrivera si vous ne faites pas d'études en psychologie : vos parents seront mécontents, vous ne gagnerez pas bien votre vie, ...



---

## LA RÉSISTANCE N'EST PAS UNE OPTION

---

Plus vous remplirez votre liste, plus vous vous motiverez.

L'**homéostasie**<sup>1</sup> est définie dans le Larousse comme : un processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différentes constantes du milieu intérieur (ensemble des liquides de l'organisme) entre les limites des valeurs normales. Caractéristique d'un écosystème qui résiste aux changements (perturbations) et conserve un état d'équilibre. Plus simplement, c'est programme intégré, un **mécanisme de régulation** qui

---

1. Processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différentes constantes du milieu intérieur (ensemble des liquides de l'organisme) entre les limites des valeurs normales. Caractéristique d'un écosystème qui résiste aux changements (perturbations) et conserve un état d'équilibre.

➡ Source : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/homéostasie/40213>

consiste à ne pas sortir de sa zone de confort et à maintenir le status quo. Et c'est justement ce qu'il y a de pire : la résistance au changement. Il faut donc créer une nouvelle homéostasie et apprendre à lâcher prise.

➔ **Exemple** : récemment, une dame m'a parlé du comportement de ses sœurs qui ne font pas grand chose de leur vie et qu'elle tente d'aider. Désespérée, je lui ai demandé si elle était prête à tout. Lorsqu'elle l'a enfin été, je lui ai conseillé de laisser tomber ses sœurs complètement et de ne surtout plus les aider. En effet, lorsqu'on se positionne en tant que sauveur, on porte un regard de victime sur les personnes que l'on veut aider et on les transforme nous-même en victime. Ses sœurs ont besoin de toucher le fond pour se relever, et rebondir.

### L'effet Pygmalion ou la prophétie auto-réalisatrice

---

L'effet Pygmalion consiste à émettre des hypothèses sur le devenir scolaire d'un élève et les voir effectivement se réaliser. En d'autres termes, c'est en croyant

qu'une chose est vraie qu'on peut la rendre réelle. **Le simple fait de croire en la réussite améliore les performances et les probabilités de succès.** Étonnant, non ?

L'effet Pygmalion a été mis en évidence par le psychologue Robert Rosenthal lors d'une expérimentation célèbre. L'expérience consistait à faire croire à des groupes d'étudiants qu'ils allaient étudier les rats lors d'une situation d'apprentissage dans un labyrinthe. À la moitié des groupes, on a fait croire que les rats avaient été sélectionnés pour leur intelligence supérieure. À l'autre moitié, on a prétendu que les rats avaient été choisis pour leurs capacités intellectuelles médiocres. En réalité, la répartition des rongeurs était le fruit du hasard. Les chercheurs ont alors observé une chose étonnante : les rats censés être intelligents sont devenus plus performants que les rats soit-disant médiocres. Pourquoi ? Tout simplement parce que les étudiants étaient convaincus que leurs rats étaient intelligents. Ils les ont donc stimulés, ce qui a contribué à améliorer les performances des rongeurs.

## La stratégie du caillou dans le lac

---

Si vous jetez un tout petit caillou dans un immense lac, est-ce que les vagues vont provoquer de gros remous ? Non.

Mais si cette fois c'est une météorite qui tombe dans le lac, cela va créer un tsunami. Cette image sert à comprendre qu'en changeant, on modifie son environnement. Simplement par le regard. **Se changer soi-même, c'est changer le monde, puisque nous sommes une partie de ce monde.**

➔ **Exemple** : un jeune homme souhaite entreprendre des études à l'étranger. Mais tout le monde le prévient que l'université qu'il a choisie est quasiment impossible à intégrer. Sa réflexion est alors la suivante : puisque tout le monde pense que c'est impossible, les inscriptions dans cette université ne doivent pas être saturées. Deux semaines plus tard, il est inscrit à l'université. Lorsque les autres étudiants apprennent la nouvelle, ils s'empressent

de faire pareil. Cet exemple permet de comprendre qu'il est parfois inutile de chercher à convaincre les autres du bien-fondé d'une idée. **Une action personnelle peut changer complètement la perception de l'entourage et l'environnement.**

Faites un virage à 180 degrés et changez totalement votre regard. Plus de dysfonctionnement finit par créer un dysfonctionnement total, ce qui amène une rupture de pattern, c'est à dire un changement des habitudes, une nouvelle homéostasie.

« YOU DON'T DECIDE YOUR FUTURE.

YOU DECIDE YOUR HABITS AND YOUR HABITS  
DECIDE YOUR FUTURE ».

➔ **Exemple :** vous avez un enfant qui ne veut rien faire ?  
Obligez-le à en faire encore moins. Inévitablement, votre enfant demandera à faire quelque chose.



---

## DÉFINIR SA MOTIVATION PERSONNELLE

---

Il est important que vous définissiez ce qui vous motive habituellement au quotidien. Pour cela vous allez écrire ce qui vous incite à faire du sport, à avoir une relation, à aller travailler, etc. Listez toutes vos casquettes et tentez de détecter le fil d'Ariane, le dénominateur commun. Vous pouvez vous demander également ce qui vous inspire dans la vie, quel type de personnage, etc.

Quel levier émotionnel vous pousse à l'action ? Est-ce :

- ▶ la réussite?
- ▶ les louanges?
- ▶ la reconnaissance?
- ▶ l'amour et l'acceptation?
- ▶ l'accomplissement de quelque chose  
que je veux faire par moi-même?

► faire une différence dans le monde ou changer le monde? Des gens comme Malcom X, Luther King, Gandhi et Che Guevara ont voulu faire une différence dans le monde.

Le travail préliminaire qui sous-tend la motivation consiste à **déterminer votre système de valeurs**. Ce système est la boussole interne qui dirige vos motivations.

 **Exercice** : dans le tableau ci-après, sélectionnez 10 valeurs que vous hiérarchisez de la plus importante à la moins importante. Connaître vos valeurs va vous aider à comprendre ce que vous cherchez, et donc à trouver vos principales sources de motivation, les principes directeurs de votre vie. Cela facilitera vos actions futures et vous évitera bien des frustrations.

- Abondance
- Acceptation
- Accessibilité
- Accomplissement
- Achèvement
- Actualité
- Adaptabilité
- Adoration
- Affection
- Affluence
- Agilité
- Agressivité
- Altruisme
- Ambition
- Amitié
- Amour
- Anticipation
- Appréciation
- Assertivité
- Assurance
- Astucieux

- Attentisme
- Attraction
- Audace
- Autodiscipline
- Autonomie
- Aventure
- Beauté
- Bienveillance
- Bonheur
- Bravoure
- Calme
- Camaraderie
- Candeur
- Caritatif
- Célébrité
- Certitude
- Chaleur
- Charme
- Chasteté
- Clarté
- Cohérence

- Compassion
- Compétence
- Compréhension
- Concentration
- Confiance en soi
- Conformité
- Confort
- Connexion
- Être le meilleur
- Euphorie
- Exactitude
- Excellence
- Expérience
- Expertise
- Exploration
- Expressivité
- Extase
- Extravagance
- Exubérance
- Famille
- Fascination

- Fermeté
- Férocité
- Fiabilité
- Fidélité
- Finesse
- Flexibilité
- Force
- Fraîcheur
- Franchise
- Frugalité
- Fun
- Furtif
- Gagner
- Gaieté
- Galanterie
- Générosité
- Grâce
- Gratitude
- Habilité
- Harmonie  
intérieure

- Héroïsme
- Honnêteté
- Immobilisme
- Importance
- Intelligence
- Intrépidité
- Jeunesse
- Joie
- Liberté
- L'indépendance  
financière
- Lucidité
- Maîtrise
- Obligation
- Ordre social
- Orientation
- Paix
- Partage
- Performance
- Plaisir
- Politesse

- Pouvoir social
- Prise de décision
- Profondeur
- Propreté
- Proximité
- Raffinement
- Réciprocité
- Réflexion
- Relaxation
- Repos
- Résilience
- Respect
- Retenue
- Rêve
- Révérence
- Richesse
- Rigueur
- Sacré
- Sagesse
- Sang-froid
- Santé

- Satisfaction
- Sécurité
- Self-contrôle
- Sens de la vie
- Sensibilité
- Sentiment  
d'appartenance
- Sérénité
- Service
- Sexualité
- Silence
- Simplicité
- Sincérité
- Solidarité
- Solidité
- Solitude
- Soutien
- Spiritualité
- Spontanéité
- Stabilité
- Succès

- Suprématie
- Surprise
- Sympathie
- Synergie
- Tradition
- Tranquillité
- Transcendance
- Travail d'équipe
- Unité
- Utilité
- Valeur
- Variété
- Vérité
- Vie spirituelle
- Vigilance
- Vision
- Vitalité
- Vitesse
- Vivacité
- Volonté

Dans la vie, chaque fois que vous serez face à un choix, demandez-vous si vos valeurs sont respectées. **Une fois que vous aurez identifié d'une part votre levier émotionnel, et d'autre part, vos valeurs principales, vous saurez un peu plus où vous allez.** Vivre en ayant conscience de ses valeurs personnelles est primordial. Que ce soit dans le choix de votre métier, dans votre vie de couple ou dans vos relations avec les autres, vous êtes continuellement influencé par vos valeurs. Gardez toujours à l'esprit la franchise envers vous-même, car rien ne sert de vous mentir. Déterminez au mieux vos valeurs et confrontez-vous à la réalité.

« NOTHING WILL MOTIVATE YOU MORE  
THAN THE FEAR OF REGRETS. »

## Les sub-modalités en PNL

---

En PNL, on parle de sub-modalités<sup>1</sup>. Ce sont selon Catherine Cudicio, dans son ouvrage intitulé La PNL, Communiquer autrement, **des images mentales**

---

1. ➡ Source: <http://www.institut-repere.com/Lexique-PNL/lexique-pnl-lettre-s.html>

**internes « qui codent notre expérience et lui donnent un sens ».** Ces sous-modalités personnelles sont liées au VAKOG, un acronyme qui regroupe l'ensemble des canaux sensoriels utilisables pour traiter l'information interne et externe :

- Ⓟ pour Visuel
- Ⓐ pour Auditif
- Ⓚ pour Kinesthésique
- Ⓞ pour Olfactif
- Ⓒ pour Gustatif

Dans les sous-modalités visuelles,  
une image peut être décrite selon :

- ▶ sa forme
- ▶ sa couleur
- ▶ sa taille
- ▶ ses contrastes
- ▶ sa netteté
- ▶ sa position dans l'espace

Un son quant à lui peut être décrit par :

- ▶ son volume
- ▶ sa tonalité
- ▶ son tempo
- ▶ son rythme
- ▶ sa cadence ...

Une sensation sera elle décrite grâce à :

- ▶ sa localisation
- ▶ sa texture
- ▶ sa vibration
- ▶ sa température

Les sub-modalités peuvent vous aider à **faire varier l'image de votre objectif afin de renforcer votre motivation**. Votre objectif deviendra peu à peu réalisable. Les filtres sensoriels vous donnent des clefs pour mieux vous comprendre vous-même, pour opérer des changements et pour appréhender le monde extérieur. En changeant les submodalités de vos réalités et de vos souvenirs, il est possible de modifier votre rapport émotionnel et donc d'augmenter votre motivation.

L'idée est d'intensifier les ressentis de réussite ou de plaisir. En vous concentrant sur les résultats positifs de vos actions, vous allez venir stimuler vos fonctions naturelles et booster votre motivation.



**Exercice :** Pour être plus inspiré et plus motivé dans vos objectifs de vie, il vous faut visualiser ces objectifs, les nourrir. Partons par exemple de l'idée que vous voulez tout mettre en œuvre dans votre vie pour réaliser un tour du monde. Pour accroître votre motivation et réussir à atteindre cet objectif, il vous faut le visualiser. Imaginez-vous dans l'avion, ressentez les sensations qui y sont liées, les bruits de l'appareil. Visualisez tous ces pays que vous allez visiter, ces langues étrangères que vous allez entendre, ces paysages sublimes que vous allez admirer, ces plats exotiques que vous allez déguster. Connectez-vous à ce que vous voyez, à ce que vous entendez. Cette expérience va vous permettre de vous rapprocher de votre objectif et va nourrir votre motivation. Ressentez ce sentiment de fierté que vous éprouverez une fois votre objectif atteint. Comme il est bon de savourer ses résultats ! Rapprochez-vous de vos rêves en les expérimentant grâce à vos 5 sens et à votre imagination. Répétez cet exercice régulièrement va vous permettre d'atteindre votre objectif en l'ancrant en vous. Votre motivation en sera décuplée.

## QUELQUES CONSEILS POUR TERMINER

### ① Soyez positif

---

Un état d'esprit positif vous aidera à aller sans cesse de l'avant et à vous surpasser. Arrêtez de vous plaindre et concentrez-vous sur ce que vous sur ce que vous êtes sur le point de réaliser.

### ② Soyez engagé

---

Dites adieu à la paresse, engagez-vous vraiment dans vos actions et fixez vous des échéances pour réaliser vos objectifs.

### ③ Visualisez votre objectif

---

La visualisation est essentielle dans la motivation.

- ▶ Qu'allez-vous ressentir à l'atteinte des résultats ?
- ▶ Comment vous sentirez-vous ?
- ▶ Qu'allez-vous en tirer de bénéfique ?

## ④ Trouver des sources d'inspiration

---

Allez chercher l'inspiration dans des livres, des lieux, des événements, des rencontres, etc.

## ⑤ Récompensez-vous

---

Lorsque vous parvenez à atteindre votre objectif, n'oubliez pas de vous récompenser. Offrez-vous une pause, un voyage, un cadeau, ...

Vous l'aurez compris, c'est votre environnement mental qui doit être modifié avec stratégie pour transformer votre réalité et booster votre motivation. Agissez sur vos pensées, et lancez-vous dans l'action ! ■

Pour terminer cet ebook, nous vous invitons  
à réfléchir à la phrase suivante :

---

“FEED YOUR FOCUS.  
STARVE YOUR DISTRACTION.”

---



Découvrez notre formation offerte

**7 CONSEILS POUR BOOSTEUR  
VOTRE INTELLIGENCE**

**JE DÉCOUVRE**

# CLIQUEZ ET DÉCOUVREZ NOS FORMATIONS EN LIGNE

---



## **BOOSTEUR D'INTELLIGENCES**

- > Se concentrer en 3 respirations
  - > Lire 1 livre de 200 pages en 1 heure
  - > Mémoriser vos cours en 30 minutes !!!
- 



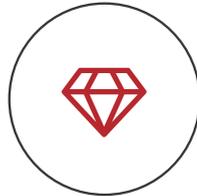
## **L'ART DE LA GUERRE L'ENTREPRENEUR**

- > Devenez un samouraï du business !!
-

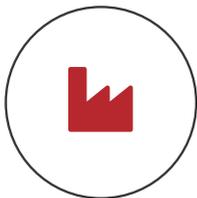
**CLIQUEZ ET DÉCOUVREZ  
NOS FORMATIONS EN PRÉSENTIEL**



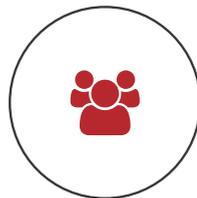
**BOOSTEUR  
D'INTELLIGENCES**



**BOOSTEUR  
D'EXCELLENCE**



**BOOSTEUR  
DE PRODUCTIVITÉ**



**BOOSTEUR  
DE LEADERSHIP**

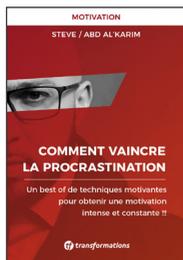


**BOOSTEUR  
DE COMMUNICATION**



**BOOSTEUR  
DE PROJETS**

# DÉCOUVREZ NOTRE COLLECTION D'EBOOKS



COMMENT VAINCRE  
LA PROCRASTINATION



BUSINESS  
MASTER !



COMMENT TROUVER  
VOTRE MISSION DE VIE ?



LEADEUR  
NATUREL !



TECHNIQUES  
D'AUTO-DÉFENSE  
INTELLECTUELLES



L'ART DE  
LA COMMUNICATION



PERFORMANCE +



LE RÉVEIL  
MIRACLE



GESTION  
DU TEMPS