

**« Programmez  
votre réussite »**

**- Joël Licciardi**

**Résumé du livre « Programmez votre réussite »** : Joël Licciardi nous invite à repenser la définition de la réussite : elle dépend des valeurs que vous intériorisez au fil de nos expériences et revient à donner le meilleur de nous-mêmes.

Par Joël Licciardi, 2016, 176 pages.

## Chronique et résumé du livre « Programmez votre réussite »

Existe-t-il une définition universelle de la réussite ? Selon Joël Licciardi, la réponse est non. **Chaque personne est responsable de définir ce que la réussite représente pour elle.** Quoi qu'il en soit, réussir sa vie renvoie dans tous les cas à vivre selon ses souhaits, ses rêves, à prendre du plaisir au travail, etc. Réussir sa vie implique de se réserver du temps pour se comprendre. Il y a certains moments de l'existence durant lesquels le temps est favorable pour se poser quelques questions : « *Qu'est-ce qui est essentiel pour moi au niveau de la famille, du travail, de ma santé, de mes amis, de mes loisirs, de la spiritualité, de mes engagements associatifs, etc. ?* » Et s'il y a un trop grand décalage entre ce que nous faisons de notre vie et ce qui compte réellement pour nous, attention, le risque de rater sa vie est là !

*« La vie est un bien perdu quand on n'a pas vécu comme on l'aurait voulu. »* – Mihai Eminescu

Mais pour réussir sa vie, il y a un prix à payer. En effet, **se libérer des contraintes de réussites imposées par notre entourage** au sens large (famille, amis, société, etc.) peut demander de faire des efforts, des choix douloureux, des renoncements coûteux, etc. Et pour changer, Joël Licciardi propose de commencer par faire des petits pas. Mais qu'est-ce qu'un petit pas ? C'est une action qui demande peu de temps et peu d'efforts. Avancer petit pas par petit pas peut nous amener loin. Ainsi, le fait de se fixer des objectifs courts et faciles d'accès permet d'abord de lever notre peur de ne pas être capable face à un travail de longue haleine. Puis, en enchaînant les petites victoires, cela nous permet de prendre de plus en plus confiance en nous ! C'est un cercle vertueux.

## Chapitre 1 – L'art du bien parlé

*« Celui qui a des idées et qui ne sait pas les exprimer n'est pas plus avancé que celui qui n'en a pas. »* – Périclès

Le but de cette partie est d'apprendre à **développer votre capacité à vous exprimer devant autrui.** Ce peut être devant un jury d'examen,

votre collègue de bureau ou encore un inconnu dans le métro. **L'art du bien parlé, cela s'apprend. Il y a des méthodes.** Mais après, c'est comme tout, **cela demande de la pratique.** Même si à la base, il y a des personnes plus ou moins douées à l'oral, **chacun est capable de progresser.** Voici, ci-dessous, la liste des 11 recommandations de Joël Licciardi pour améliorer sa prise de parole.

### **1) Parlez de ce que vous connaissez**

L'auteur conseille de ne parler que de ce que la vie vous a appris (vos expériences de vie illustrant vos idées, vos opinions, etc.) ou de ce que vous avez lu, ou étudié (un dossier, des connaissances acquises dans un livre). Cela car l'exemple vécu rend à la fois notre discours crédible et percutant. Et souvent, force est de constater que la plupart des personnes hésitent à parler de sujets concernant leur vie personnelle ou professionnelle car elles les jugent insignifiants. C'est une erreur selon l'auteur. Pour ce dernier, **toute tranche de vie est digne d'intérêt.** Que ce soit une promenade au bord de l'eau, des moments passés en famille, une fête inattendue, etc. Et, quand un exemple personnel soutient une conviction, une argumentation, la personne qui l'évoque est inattaquable.

Remarques :

- **Ayez de la réserve de puissance.** Si par exemple, vous devez faire un exposé de 10 minutes, ayez de la matière pour pouvoir parler 10 fois plus. Cela vous mettra dans une position de confort.
- Pour improviser, il vous suffit de relier le sujet de la discussion à un exemple vécu. Ce peut-être un souvenir, une émotion, une lecture récente.

### **2) Restez stables**

Un orateur qui se déplace trop, disperse l'attention des auditeurs. Se déplacer sans cesse n'est donc pas un atout. Au contraire, restez face au public, les pieds au sol, légèrement écartés. Ne vous déplacez pas **sauf s'il y a une raison** à cela (aller vers un tableau pour écrire, vers un vidéo-projecteur pour afficher un document, etc.)

### **3) Soyez concis**

Selon l'auteur, **un orateur doit être bref.** Attention, ce n'est pas forcément chose aisée. Il est en effet plus facile d'être long que concis. Or, l'attention d'un auditoire est de faible durée : 2 à 3 minutes. Tout comme le temps donné à un journal télévisé. Pensez donc à maintenir l'attention de vos auditeurs par des changements de rythme si vous parlez plus de 2 à 3 minutes.

#### 4) **N'écrivez jamais / Ne lisez jamais un exposé**

**Ne cédez pas à la tentation de mettre par écrit ce que vous allez dire.**

C'est un piège car vous seriez alors tenté de lire. Agir de la sorte coupe le lien entre vous et votre auditoire. Ne sont pas concernés par cette règle les discours politiques car chaque mot compte. Mais attention une nouvelle fois, n'apprenez pas non plus votre discours par coeur. Car au moindre oubli, vous risquez de perdre tous vos moyens. Contentez-vous de bien connaître le début et la fin de votre intervention. Et mémorisez les différents points clés de votre intervention à l'aide des techniques de mémorisation que nous allons voir par la suite.

Si vous avez par contre des informations très techniques à dériver, vous pouvez les écrire sur une fiche ou, mieux encore, **les projeter sur un écran** pour gagner en dynamisme. Attention une nouvelle fois, les présentations projetées servent à illustrer un exposé et non à transcrire votre discours.

Remarques :

- Surprenez l'auditoire en introduction :

o **Posez une question** en lien avec le sujet de votre intervention : « Avez-vous déjà reçu un cadeau ? »

o **Rentrez directement dans le vif du sujet** : « À Cannes, en 2016, ... »

o **Commencez par un dialogue** : « Tu m'attendais maman ? » – « Oui, j'étais inquiète de ton retard. »

o **Faites une entrée en musique**

o **Parlez d'un fait d'actualité connu de tous**

- Respectez les règles suivantes pour le déroulé de votre exposé :

o Utilisez des **phrases courtes**

o Et, utilisez des **termes positifs**

o Utilisez un **langage simple (compréhensible par tous)** et **imagé** (métaphores, etc.)

- Concluez de manière percutante :

o Utilisez **une citation**

o Utilisez **une phrase qui invite à l'action** : « Faites ceci, vous obtiendrez cela. »

#### 5) **Parlez pour être entendu**

« Travailler sa voix, la trouver, c'est une façon d'être en accord avec son identité profonde et de conforter sa confiance en soi. » – Yva Barthélémy

Ne partez pas avec l'idée fausse qu'il n'est pas correct d'**élever la voix**. Ce sont des conventions sociales totalement stupides en ce qui concerne un exposé ou une présentation. Un bon exercice à réaliser pour faire porter davantage sa voix consiste à déclamer son exposé en hurlant. De cette manière, vous allez découvrir quelle est votre limite en termes de volume, augmentant ainsi votre champ des possibles.

### 6) **Faire des gestes**

Selon Joël Licciardi, les gestes constituent un élément clé de la communication. De la même manière que pour la voix, amusez-vous à répéter votre exposé en exagérant vos gestes. Il n'y a aucun risque. Bien évidemment, chaque geste doit avoir un sens. **De plus, le fait de faire des gestes aide à vaincre le trac.** C'est l'influence du corps sur l'esprit. Si vous adoptez la gestuelle d'une personne confiante, alors vous en deviendrez une ! C'est jouer à « faire comme si » pour apprendre.

### 7) **Regardez l'auditoire**

Si vous êtes face à un interlocuteur, regardez-le dans les yeux. Si vous êtes face à plusieurs interlocuteurs, regardez-les dans les yeux successivement. Car c'est par le regard que vous allez entrer en contact avec votre auditoire.

### 8) **Souriez**

**Le fait de sourire va mettre à l'aise votre auditoire.** Vous marquerez des points immédiatement !

### 9) **Utilisez des objets**

« Une image vaut mille mots. » – Proverbe chinois

**Pensez à illustrer votre exposé par un objet ou un élément visuel** (photo, livre, outil, etc.) en suivant les règles suivantes :

- **Sortez l'objet au moment opportun** pour préserver le suspense et rangez-le ensuite.
- **Parlez au public** et pas à l'objet
- **Montrez l'objet à bonne hauteur sans cacher votre visage**

### 10) **Ayez une diction claire**

Choisissez un débit de paroles qui ne soit ni trop rapide, ni trop lent. Pensez également à faire des pauses en utilisant les silences pour permettre au public de respirer et d'intégrer vos idées.

### 11) **Respirez**

Entraînez-vous à utiliser votre **respiration abdominale** pour parler sans vous fatiguer.

## Chapitre 2 – Se fixer et respecter ses objectifs

### Identifier ses rêves

Se fixer des objectifs est utile pour avancer dans la vie. Mais avancer vers quoi ? Eh bien, vers nos **rêves**, nos **envies**, nos **passions**, souvent enfouies sous des prétextes du style :

- Il est **trop tôt** / il est **trop tard**
- Je suis **trop jeune** / je suis **trop vieux**

Quelques fois, même à l'âge adulte, au nom d'un conformisme social et/ou familial, finalement, **nous suivons une voie tracée par d'autres**. Il faut alors beaucoup de force morale pour s'opposer à des choix qui ne nous conviennent pas. Si nous voulons réussir notre vie, nous devons avoir le courage de choisir notre propre direction, définir nos propres objectifs, ce qui implique de savoir ce qui nous motive, nous enthousiasme. Et pour dégager des axes, des penchants, des motivations, il faut parfois passer par des accompagnements spécialisés (bilans de compétences, coaching, formations, etc.), faire de nouvelles rencontres ou de nouvelles expériences de vie. J'ai réalisé une méthode que je vous invite à dérouler afin d'identifier :

- Les **tâches** qui vous font vibrer ;
- Votre **environnement** de travail **idéal** ;
- Vos **valeurs** (c'est-à-dire **ce qui est important pour vous** comme le respect, la rigueur, etc.).

### Fuir les personnes négatives

La première précaution à prendre quand on veut tendre vers ses rêves est de s'éloigner des ressentis des autres personnes qui, croyant bien faire, vont asséner des : « *Tu verras, quand tu auras de l'expérience ! Nous aussi à ton âge, on y croyait...* » Les personnes aux avis frileux représentent une réelle menace pour nos convictions qu'elles peuvent ébranler en voulant nous convaincre que nous faisons fausse route. Les gens aux pensées pessimistes peuvent tirer les idéaux de réalisation des personnes entreprenantes vers le bas. **Prenez l'habitude de rechercher constamment des contre-exemples pour contrer les pensées négatives**

:

- « *Tu es trop jeune* » : Christophe Paolini commence à écrire *Eragon* à 15 ans et le publie à 20 ans.
- « *Tu es trop vieux* » : Daniel Defoe écrit *Robinson Crusoe* à 85 ans.

### **Définir ce qu'est un bon objectif**

**Un objectif doit être mesurable et daté.** Par exemple, maigrir n'est pas un objectif. Mais perdre 3 kilos en 2 mois, si ! Un bon objectif est quelque chose qui vous motive et qui vous invite à sortir de votre zone de confort pour progresser.

### **Sortir la tête du guidon**

Notre présence sur Terre étant limitée, nous pouvons dire que nous utilisons bien notre temps si nous le consacrons au maximum à ce qui est important pour nous. Or, très souvent, nous sommes pris en tenailles entre notre travail et les différentes responsabilités de notre vie quotidienne. Nous investissons beaucoup de temps dans des activités qui nous fatiguent et qui nous éloignent de ce qui a de l'importance pour nous. L'auteur nous invite à **faire de petites pauses chaque jour afin de nous poser la question si ce que nous faisons a de l'importance pour nous.**

### **Un prix à payer**

L'auteur est bien conscient que **faire ce qui est important pour nous n'est pas forcément chose aisée.** Cela demandera des efforts, de quitter une certaine sécurité, de sortir de sa zone de confort, etc. Mais c'est le prix à payer pour vivre une vie qui en vaut vraiment la peine. Aussi, ne tombez pas dans le piège des prétextes. Avoir un crédit et une famille à charge ne rend pas les choses impossibles. Cela rajoute de la difficulté mais cela reste faisable.

### **Se libérer du regard des autres**

**Très souvent, notre profession définit qui nous sommes.** Il est médecin, elle est architecte, etc. Avoir un métier « prestigieux » aux yeux de la société peut apporter son lot d'avantages. Cependant, si ce métier « prestigieux » ne vous correspond pas, vous risquez de passer à côté de votre vie.

### **Se mettre en chemin**

Très souvent, lorsque l'on prend le temps de se concentrer sur un objectif, comme par hasard, nous percevons au quotidien des signaux jusque là invisibles. Vous aussi vous vous êtes mis à voir des Audi A1 partout dont le modèle est sorti il y a quelques années ? Cela est normal. Avant vous n'aviez pas de direction donnée. **Mais en ayant un but en tête, votre cerveau peut filtrer la réalité** et vous livrant les éléments susceptibles de vous aider à avancer.

## La visualisation

Prenez une feuille de papier et écrivez un objectif mesurable et daté. Utilisez uniquement des termes positifs car le cerveau ne comprend pas la négation. Puis consacrez 10 minutes chaque matin pour visualiser votre objectif comme s'il était déjà atteint. Si votre objectif est de parler devant une salle de 100 personnes avant la fin de l'année. Imaginez-vous sur scène en train de faire un beau discours, le public applaudi, etc. Utilisez le maximum de détails et faites appel à vos sens. **Que voyez-vous ? Que touchez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que sentez-vous ?** Etc. Cela permet d'orienter notre cerveau, non pas sur la direction à prendre mais cette fois-ci sur le résultat à obtenir.

## Chapitre 3 – Bien utiliser et développer sa mémoire

### *Il n'est jamais trop tard pour commencer*

« *Attention est le burin de la mémoire.* » – Michel Montaigne

Il serait stupide de se passer de post-it, d'agenda et, ainsi, surcharger notre mémoire. Mais ne jamais faire l'effort de retenir endort notre cerveau qui ne travaille plus. Chacun peut, à l'aide de bonnes méthodes – que nous verrons plus tard – et d'entraînement, **améliorer considérablement sa mémoire** et cela grâce à la plasticité cérébrale.

### *Un cercle vertueux*

À partir du moment où l'on fait des efforts pour retenir l'information à court terme et qu'on utilise des techniques de mémorisation pour la retenir à moyen terme, nous obtenons de meilleurs résultats. Puis, à mesure que nous **entraînons encore et encore notre mémoire**, cela devient de plus en plus facile de mémoriser. C'est un cercle vertueux.

### *Le processus de mémorisation*

**Ce sont le besoin et l'intérêt qui sont les déclencheurs de la motivation et de la concentration.** Puis, l'observation et l'attention vont favoriser la compréhension. Enfin, de bonnes méthodes vont permettre la mémorisation.

### *4 techniques de mémorisation*

- La mémoire des noms

Cette technique sert beaucoup pour se rappeler de personnes que l'on vient de rencontrer. Faites en sorte de bien entendre le nom dès le départ. **Au besoin, faites-le répéter, voire épeler.** Ensuite, prononcez-le au moins deux fois dans la conversation et également quand vous prenez congé. Si retenir ce nom est fondamental, il peut être utile de l'écrire dans votre agenda ou dans un carnet pour l'ancrer davantage dans votre mémoire.

#### - La technique des crochets de mémoire

**Elle sert à retenir des idées dans le désordre.** Pour se faire, il convient d'apprendre par coeur une liste numérotée du type : « 1 / Hun / Je piétine avec les huns », « 2 / Boeufs / J'attache les boeufs », etc. » Cette liste va de 1 à 20. Puis, si vous devez mémoriser les mots « Polochon » et « Mortadelle », créez-vous une phrase du type : « *Je piétine le polochon (imaginez des plumes qui volent partout et qui vous chatouillent le nez) et j'attache les boeufs avec une mortadelle (bien grasse).* » Plus vous ferez un appel aux 5 sens, plus vous retiendrez facilement. Puis, si je vous demande ce qu'il y avait en 2. Il vous suffit de penser aux boeufs. Et avec quoi avez-vous attaché les boeufs ? De la mortadelle.

#### - La technique des lieux

Cette technique consiste à visualiser un parcours dans votre appartement par exemple et à associer à différents endroits une idée à retenir. **L'ordre est important ici.** Si par exemple vous devez retenir « le tango », « la Révolution française » et « Michael Jordan », vous pouvez imaginer : « *J'arrive dans le couloir et je vois des danseurs de tango danser serrés l'un contre l'autre car il n'y a pas de place. Il fait chaud, le bruit des castagnettes me fait mal aux oreilles et les parfums envoûtants de ces dames me montent au nez. Puis, j'arrive dans la cuisine et je vois un roi en train de se faire décapiter au-dessus d'une marmite remplie d'eau bouillante, etc.* » Utilisez les 5 sens et jouez sur le côté grotesque. Puis, parcourez votre appartement pour retrouver les idées.

#### - Les chaînes d'images ou empilages

Cette technique consiste à associer des images entre elles. Plus votre association est exagérée, illogique, inhabituelle, voire ridicule, plus facile sera la mémorisation. Commencez par recenser les idées importantes et rangez-les dans l'ordre qui vous convient. Puis, transformez ces idées en images. Enfin, associez les images les unes aux autres. Par exemple : « *Une boule de feu bouche une bouteille de mercurochrome au fond percé. Cela coule sur la statue de la **Vénus de***

**Milo qui a les pieds dans la Terre.** » Voilà, vous connaissez les 3 premières planètes du système solaire !

### **La courbe de l'oubli**

Il s'agit de la courbe du psychologue allemand Hermann Ebbinghaus qui montre que pour bien mémoriser à long terme, il convient de **procéder à des répétitions espacées dans le temps**. Une fois que vous avez mémorisé une leçon le jour J par exemple. Reprenez-la une fois le jour J+1, puis une fois le jour J+3, puis J+7, etc.

## **Chapitre 4 – Mieux s'affirmer et se valoriser**

### **La formation de notre personnalité**

Trois éléments façonnent notre personnalité. Tout d'abord notre hérédité, puis les différents **environnements** que nous avons connus et, enfin, les évènements de la vie, qu'ils soient positifs ou négatifs.

### **La peur, notre ennemi**

Pour un grand nombre de personnes, il est difficile d'admettre que ce sont leurs propres attitudes et leurs propres croyances qui constituent les véritables obstacles à leur réussite. Et ce qu'elles redoutent c'est de **renoncer aux excuses** qu'elles se donnent pour ne pas agir car elles ont peur.

### **La solution est en nous**

L'aptitude à changer démontre une force de volonté et une envie de grandir. Il est toujours possible de se transformer car nous sommes les seuls à nous contraindre à l'idée de nos limites.

### **Le manque de confiance**

**La vraie confiance en soi ne peut être conditionnelle.** Dire par exemple : « *J'aurais confiance en moi si j'avais telle qualité.* » sous-entend que je ne peux avoir confiance tant que je n'aurais pas cette qualité. Et cela implique que je n'agis pas tant que toutes les conditions sont réunies.

### **Listez vos réussites**

Prenez une feuille de papier et un stylo et notez toutes les réussites de votre vie, qu'elles soient banales ou importantes, cela dans tous les domaines et à tout âge (études, famille, amis, sport, loisirs, etc.). Car le piège est de considérer comme normales ou banales nos réalisations. J'en suis la preuve vivante. Pendant des années, je

n'ai pas considéré mon entrée à l'École Centrale de Lyon comme une réussite. Pour moi, c'était « normal ». J'avais bossé pour y arriver. Parce contre, cette école d'ingénieur fait partie du top 10 français selon le sondage de l'étudiant de 2018. **Se remémorer des évènements oubliés permet de densifier sa vie.** Et il faut parfois **faire preuve de patience** pour retrouver ces éléments partiellement oubliés. C'est fait ? Vous avez votre liste ? Alors analysez-la pour trouver votre fil conducteur. Quel est le point commun à toutes vos réussites ?

### **Listez vos qualités**

Une fois cet exercice réalisé, **faites de même avec vos qualités.** Vous pouvez utiliser des listes de qualités sur internet pour avoir des idées. Vous pouvez également demander à vos amis.

### **Soignez votre langage**

**Faites attention à ce que vos formulations soient toujours positives.** Par exemple, ne dites pas « *Je ne vais pas échouer mon entretien d'embauche.* » mais plutôt « *Et si je réussissais mon entretien d'embauche ?* » car le cerveau ne connaît pas la négation.

### **Agissez**

Faites ce qui vous fait peur et ce sera la fin de votre peur. Utilisez pour cela **la méthode des petits pas.** J'ai commencé à vaincre ma peur de parler en public en commençant à demander l'heure à des gens dans la rue. Aujourd'hui, je fais des conférences dans des salles de 300 personnes.

## **Chapitre 5 – Modifier sa perception face au stress et aux soucis**

« *Ce ne sont pas les choses qui nous affectent mais l'idée que nous nous en faisons.* » – Épictète

Le stress est de plus en plus présent dans nos vies : la recherche d'emploi, l'entretien d'embauche, etc. Et ce stress peut se décomposer en trois phases différentes :

1. Alarme
2. Résistance
3. Épuisement

### **La phase d'alarme**

Cette phase est très souvent associée à une montée d'adrénaline et sert de réponse face à une menace ou agression. **Elle est bénéfique**

**lorsqu'elle reste ponctuelle.** Cependant, si elle dure dans le temps, nous tombons dans la phase de résistance.

### **Phase de résistance**

Lorsque l'agression ou la situation stressante se prolonge dans le temps, l'organisme va s'adapter d'une nouvelle manière. C'est alors que le cortisol, une hormone surrénalienne entre en jeu. Et que se passe-t-il ? **Eh bien l'organisme fonctionne en sur-régime pour faire face à la situation d'angoisse.**

### **La phase d'épuisement**

Cette phase apparaît quand l'organisme n'a plus de ressources. Il n'est plus capable de faire face à la situation. **C'est la décompensation.** Sur le plan comportemental, une tâche même mineure, devient insurmontable.

### **Les troubles psychologiques**

Suite aux stress, des angoisses et des peurs peuvent se présenter et se traduire par des insomnies, des **troubles de la mémoire** ainsi que par une grande fatigue physique et psychique. Et cela peut conduire aux burn-out, c'est-à-dire à l'épuisement professionnel.

### **Les troubles somatiques**

Le mal de dos, la présence de migraines, de maladies de peau, de tics, le manque d'appétit, etc. peuvent être causés par le stress. C'est pourquoi il est impératif de connaître les causes du stress pour les éliminer.

### **Les causes exogènes**

Il s'agit des causes extérieures comme :

- Des problèmes avec la hiérarchie
- Des problèmes de transports (embouteillages)
- Un mariage
- La retraite
- Etc.

Vous aurez remarqué dans la liste ci-dessus quand **des éléments positifs peuvent également être source de stress.** Si vous cherchez sur internet l'échelle de stress de Holmes et Rahe, vous découvrirez toute une liste d'éléments, positifs et négatifs, auxquels sont associés un certain nombre de points. La somme des points pouvant donner une indication du niveau de stress d'une personne.

### **Les causes endogènes**

**Il y a également des causes de stress qui dépendent de nous.** La tendance actuelle selon l'auteur est de vivre dans l'urgence permanente. Ce qui nous fait oublier le sens des priorités. Voici une liste de causes endogènes :

- La mauvaise alimentation
- L'absence de pratique sportive
- Le fait de regarder trop la télévision
- Être sans arrêt connectés
- Être pessimiste
- Etc.

Et selon l'auteur Joël Licciardi, **les causes de stress les plus importantes sont celles qui dépendent de nous.** Selon lui, nous cherchons à tort au-dehors ce que nous ne pouvons trouver qu'au dedans de nous-mêmes.

### **Les pilules de bonheur**

Joël Licciardi nous livre 7 recommandations pour faire diminuer notre niveau de stress. Vous pouvez accéder à ces recommandations en cliquant sur le lien suivant : [Les 7 astuces de Joël Licciardi pour une recherche d'emploi plus zen !](#)

### **Chapitre 6 – Entretenir des relations plus efficaces**

**Pour Joël Licciardi, cet adjectif « efficace » est synonyme de rapports vrais, profonds.** Combien de minutes offrez-vous à votre enfant, à votre conjoint chaque jour ? En attention exclusive. Combien ? Joël a fait le calcul : il donnait à son fils moins d'une minute par jour d'attention totale. Lorsqu'une personne nous accorde toute son attention, nous réalisons alors vraiment l'importance que nous avons à ses yeux. Nous sentons que nos paroles et nos pensées ont de la valeur et nous en éprouvons un immense bonheur. Préparez-vous. Voici les 7 recommandations de Joël Licciardi sur pour entretenir des relations plus efficaces :

#### **1) Ayez une attitude bienveillante, un a priori favorable**

Cela revient à ne pas juger d'emblée ceux que vous rencontrez. **Ne critiquez pas, ne condamnez pas, ne vous plaignez pas.** Il s'agit a priori d'adopter une attitude bienveillante. Pour ce faire, il convient de chercher le positif en toute personne ou action. Et, en général, cette attitude s'apprend. En effet, combien de relations sabotons-nous avec

nos préjugés ? Il est si facile d'enfermer notre regard dans des idées préconçues et de nous priver ainsi d'intéressantes découvertes. Nous gagnons bien davantage lorsque nous réalisons que les autres ne sont ni pires, ni meilleurs que nous. Ils sont seulement différents. Joël Licciardi nous explique que nous détenons un pouvoir magique : celui d'être des catalyseurs, des entraîneurs. Il nous invite à jouer ce rôle à fond en :

- Disant ce qui est positif ;
- S'appuyant sur les qualités des personnes pour les faire progresser.

En effet, ne mettez pas les personnes en face de leurs points faibles, mais au contraire, **soulignez leurs points forts**. Toute personne a besoin d'être aimée, encouragée, reconnue pour ce qu'elle est dans ce qu'elle fait.

## 2) Complimentez les autres

Un compliment pour Joël Licciardi, tout comme un encouragement, doit-être **sincère et vrai**. Ils permettent de prendre conscience de sa propre valeur et donc de s'affirmer. Stimulants, ils donnent l'envie de continuer à s'améliorer. Bref, c'est constructif. Nous pouvons être la seule personne à exprimer à une autre ce qu'elle n'aura jamais entendu de sa vie. Et puis, quand on sent qu'on a un impact positif sur la vie d'une personne, qu'est-ce que c'est agréable ! Enfin, si nous voulons que les autres s'intéressent à nous, intéressons-nous d'abord à eux. Soyons plutôt ouverts et attentifs à l'autre. Si le fait de ne parler que de soi fonctionnait, cela se saurait ;).

## 3) Intéressez-vous sincèrement aux autres

**Premièrement, retenez le nom d'une personne que vous rencontrez.**

Cela est perçu comme une preuve tangible de l'intérêt que vous leur portez. L'effet est spectaculaire. Bien sûr, vous constaterez que persévérer dans cette nouvelle habitude demande des efforts soutenus. Évitez d'axer la conversation sur ce qui vous préoccupe et soyez à l'écoute de ce qui intéresse vos interlocuteurs. Faites parler les autres. En les encourageant à prendre la parole, vous leur donnez de l'importance, vous leur montrez votre considération. Respecter quelqu'un, c'est essayer de savoir pourquoi il pense de telle ou telle manière, de comprendre dans quel environnement il vit, de découvrir ses centres d'intérêt, voire les raisons de son comportement. La reformulation est votre ami. Mais cela ne passe pas que par la parole. Cela passe également par les actes :

- **Tenir ses promesses ;**

- Ouvrir votre agenda pour convenir d'un rendez-vous avec un ami sur-le-champ ;
- Envoyer une carte d'anniversaire ;
- Envoyer une carte de voeux ;
- Etc.

Se souvenir d'un évènement qui les concerne impressionne plus que le geste lui-même. Dans tous les cas, continuez à vous intéresser aux autres même si vous n'avez pas de retours immédiats. **L'important est d'acquérir le bon état d'esprit qui nous servira au moment opportun sans même que l'on s'en rende compte.**

#### **4) Affirmez vos idées en étant diplomate**

**Soyez beau joueur. Mieux vaut suggérer à son partenaire une autre vision des choses,** une alternative à sa manière de penser : « *Je suis d'accord, mais il y a peut-être une autre explication à ce que vous dites...* », plutôt que de répondre du tac au tac. Vous avez remarqué le « *Je suis d'accord...* » ? Oui, super ! Car Joël Licciardi vous invite à accepter les idées des autres et à les valoriser. Même si cette pensée vous gêne, admettez qu'il a des raisons de raisonner ainsi. Soyez empathique car cela revient à respecter les goûts, les idées et les prises de décision d'autrui.

#### **5) Écouter attentivement et activement**

Cela revient à **poser des questions** avec délicatesse et pertinence afin de mieux connaître l'autre. Puis à accorder à sa réponse une attention exclusive. Cette recommandation demande beaucoup de patience. En effet, il peut-être tentant de réaliser une conversation à la va-vite ou de finir la phrase de l'autre avant qu'il ne termine, etc. Moi-même, je ne maîtrise pas encore cela. Nous pouvons tous faire des progrès. Le fait d'être tourné vers votre interlocuteur, d'hocher la tête, de le regarder, de sourire, sont autant d'indicateurs de votre intérêt sincère pour le sujet abordé. Et même si les smartphones sont utiles, ils ne pourront jamais remplacer la présence physique. Remarque importante : Évitez de vous considérer comme point de référence en coupant systématiquement la parole et en vous efforçant avec ténacité de convaincre votre interlocuteur du bien-fondé de ce que vous dites pour l'amener à penser comme vous.

#### **6) Exprimez de la gaieté dans votre attitude générale**

**Le sourire** est un bon moyen de faire bonne impression. C'est le reflet de l'ouverture à l'autre. Cela demande des efforts et un réel entraînement. Mais attention... le sourire est contagieux.

## 7) Ayez du tact et reconnaissez aussi vos erreurs

Ne dites jamais à quelqu'un qu'il (ou elle) a tort. Sinon son amour-propre en sera affecté et il (ou elle) se **cramponnera a ses idées** fausses fussent-elles stupides. Ne critiquez donc pas et essayez de comprendre votre interlocuteur. Ce dernier doit avoir de bonnes raisons de penser comme il le fait. La compréhension aplanit les rancœurs, adoucit l'atmosphère et incite votre partenaire à écouter davantage. Et vous pourrez laisser entendre qu'il existe d'autres façons de penser. Pour ce faire faire des suggestions sous forme de questions. De cette manière, non seulement vous montrerez à vos interlocuteurs qu'ils ont de l'importance mais en plus **vous vous enrichirez au contact de leurs idées.**

## Chapitre 7 – Augmenter sa capacité d'enthousiasme

L'enthousiasme vient du grec *enthousiasmos* qui signifie « Dieu intérieur ». C'est ce qui permet de **se dépasser**, de déplacer les obstacles et d'aller au bout de ses défis. L'enthousiasme est profond. Voici un exemple d'enthousiasme : Une opportunité professionnelle se présente. Je n'ai pas toutes les compétences requises mais j'ai envie de postuler quand même et de tout faire pour décrocher le poste. Être enthousiaste revient à fuir tout ce qui nous sape le moral. Que cela concerne les médias ou encore les personnes qui nous entourent. L'auteur conseille de s'en détacher afin de **rechercher ce qui est positif.**

Mais comment faire ? C'est simple :

- **Intéressez-vous à tous ceux qui réussissent** et se surpassent (sportifs, entrepreneurs, etc.) ;
- **Lisez des biographies** de grands hommes afin de comprendre comment ils ont réussi et donc de commencer à croire que c'est possible ;
- **Faites appel à vos souvenirs positifs** (compliments qu'on vous a faits, etc.) ;
- **Notez vos réussites** ainsi que les **qualités** associées dans un tableau ;
- **Entourez-vous de personnes positives** ;
- cherchez à être **curieux** ;

- **Apprenez constamment** quelque chose de nouveau quelque soit votre âge ;
- entraînez-vous à identifier et à remplacer vos pensées négatives par des **pensées positives** ;
- **Prenez du temps chaque jour à imaginer un avenir positif** (10 minutes) ;
- **Fixez-vous des objectifs enthousiasmants** afin de sortir de votre routine ;
- et **faites preuve de gratitude** en disant plus souvent merci.

À vous de jouer !

### **Conclusion sur le livre « Programmez votre réussite »**

Dans cet ouvrage Joël Licciardi nous apprend premièrement à définir notre propre vision de la réussite et d'oublier celle que la société, nos parents ou nos amis nous imposent. Deuxièmement, il nous explique comment nous **fixer des objectifs** afin d'atteindre notre vision de la réussite. Mais s'il suffisait de ça pour l'atteindre, ça se saurait ! C'est pourquoi, l'auteur nous fait à la fois **travailler** sur des aléas internes (notre confiance en nous), et des aléas externes (la gestion du stress).

Enfin, étant donné que nous avons besoin des autres pour réaliser nos projets, Joël Licciardi nous invite à développer notre mémoire afin d'avoir des relations humaines plus efficaces. Puis, une fois à l'aise en société, l'auteur nous pousse à travailler notre prise de parole en public et à développer notre enthousiasme ! Nous avons, ainsi, accès à un processus de développement personnel complet nous permettant de nous réaliser pleinement.

*Programmez votre réussite* apporte énormément de contenu théorique et invite à la mise en pratique de par la présence d'exercices simples à réaliser à la fin de chaque chapitre. C'est une véritable bulle d'oxygène pour se (re)mettre sur le chemin de l'action.

### **Points forts et points faibles du livre Programmez votre réussite**

#### **Points forts de Programmez votre réussite :**

- Une nouvelle **définition de la réussite**,
- Différentes thématiques abordées (gestion du stress, confiance en soi, etc.),
- Un **processus** d'atteinte de ses objectifs présenté dans son ensemble
- *Programmez votre réussite* propose une façon de pensée atypique et très inspirante,
- Des exercices pratiques en fin de chapitre,
- Des recommandations faciles à retenir.

Points faibles *Programmez votre réussite* :

- Il y a **beaucoup d'informations**,
- Les chapitres sont peu structurés,
- *Programmez votre réussite* comporte certains passages ne sont pas toujours très clairs.

[www.crealys.net](http://www.crealys.net)

**Tous droits réservés**

**Reproduction et distribution**

**interdites**