

**GUY MISSOUM**

PRÉFACE DE CHARLES MARTIN-KRUMM,  
PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION FRANÇAISE ET FRANCOPHONE DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

LA  
**FIERTÉ**  
D'ÊTRE



PAR LE  
SPÉCIALISTE DE  
LA PSYCHOLOGIE  
DE LA RÉUSSITE

**SOI**

**LES TESTS POUR IDENTIFIER VOS POINTS FORTS  
LA MÉTHODE POUR VOUS DÉPASSER !**

L E D U C . S  
E D I T I O N S

Dans notre société où tout est basé sur la performance, le manque de confiance en soi est un mal répandu. On se sent vite dépassé, incompetent, pas assez bon... Et pourtant nous avons tous, au fond de nous, les ressources pour nous dépasser et avancer résolument vers le succès.

Guy Missoum, psychologue spécialiste de la réussite, nous propose une méthode innovante et des outils originaux pour apprendre à mieux nous connaître. En nous connectant ainsi à nos forces et en repérant nos faiblesses à travailler, nous retrouvons confiance.

### *Ce guide complet et pratique vous propose :*

- Des tests pour identifier vos **points forts**.
- Des exercices d'auto-évaluation pour **mieux vous connaître** et découvrir le **potentiel** et les **compétences stratégiques** qui vous feront réussir.
- Des méthodes pour **apprendre à vous dépasser** : découvrez notamment le pouvoir de la *success story*, ou comment s'appuyer sur votre meilleure réussite personnelle ou professionnelle (oui, nous en avons tous une !) pour **révéler vos talents** et les mettre au service de vos nouveaux projets !

*C'est en reconnaissant nos atouts que nous pourrons retrouver « la fierté d'être soi » et changer en profondeur !*

L'auteur : **Guy Missoum**, psychologue clinicien et docteur en psychologie, est formé à l'Hypnose Ericksonienne, à la Programmation Neuro-Linguistique et à l'approche Cognitivo-Comportementale. Spécialisé dans les domaines de la Psychologie de la Réussite et du Développement Personnel, il a forgé ses propres outils de coaching qu'il applique au grand public, aux sportifs et en entreprise où il est consultant-formateur. Il est l'auteur de nombreux ouvrages et articles consacrés à ses thèmes de prédilection.

Le préfacier : **Charles Martin-Krumm** est président de l'Association Française et francophone de Psychologie Positive. Il est enseignant et chercheur dans les domaines de la performance et de la motivation sous toutes leurs formes : sportives, professionnelles, personnelles.

ISBN : 979-10-285-0414-4



**18 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
E D I T I O N S

UNE CRÉATION SUPERNOVA 

illustration : © Shutterstock

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<http://leduc.force.com/lecteur>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0414-4

GUY MISSOUM

# LA FIERTÉ D'ÊTRE SOI

L E D U C . S  
E D I T I O N S

*Révère ce qu'il y a en toi de plus éminent.*

MARC AURÈLE

# SOMMAIRE

PRÉFACE DE CHARLES MARTIN-KRUMM	7
INTRODUCTION	11
<b>CHAPITRE 1</b> LA CONNAISSANCE DE SOI	25
<b>CHAPITRE 2</b> LES POINTS FORTS DU POTENTIEL : LE C.A.R.M.A.	41
<b>CHAPITRE 3</b> ÉVALUER SON C.A.R.M.A.	71
<b>CHAPITRE 4</b> LE TRAVAIL SUR SOI : UNE VOIE DE LA RÉUSSITE	119
<b>CHAPITRE 5</b> LES COMPÉTENCES STRATÉGIQUES	141
<b>CHAPITRE 6</b> LA MÉTHODE STRATEX	183

<b>CHAPITRE 7</b>	
MÉTHODE STRATEX ET TRAINING MENTAL	237
<b>CHAPITRE 8</b>	
LA BOURSE AUX <i>SUCCESS STORIES</i>	247
CONCLUSION	273
BIBLIOGRAPHIE	277
REMERCIEMENTS	281
TABLE DES MATIÈRES	283



# PRÉFACE

## DE CHARLES MARTIN-KRUMM,

**Président de l'Association Française et Francophone de Psychologie Positive**

**L**e titre en lui-même de l'ouvrage attire l'attention. *La fierté d'être soi...* Pourquoi être fier ? Quel intérêt ? Cela pourrait être perçu comme une volonté d'être soi avec le risque de développer quelque chose qui pourrait s'apparenter, dans notre culture, à un manque d'humilité. Est-ce de cela dont il s'agit ?

*Connaître ses atouts pour reprendre confiance en soi et réussir...* La confiance en soi relève très souvent d'injonctions de la part des parents, des enseignants, de l'entourage. *Aie confiance !...* N'avons-nous jamais prononcé ces mots ? Ne les avons-nous jamais entendus ? Pour quels effets ?... Est-ce que cela suffit ?

La confiance en soi est fondée sur un ensemble de croyances développées tout au long de la vie. Petit à petit elles s'ancrent dans le mental de la personne sous la forme de petites voix par exemple, qui vont venir nous taquiner plutôt dans les situations délicates. Lorsqu'elles sont négatives, un véritable travail de sape de la confiance s'opère. Alors une simple injonction est-elle de nature à changer ces croyances quand la confiance en soi est défaillante ? *Aie confiance !* C'est justement dans un tel cas de figure que le problème

se pose. En cas de faible confiance en soi, considérant que de simples injonctions ne suffisent pas, que faire ? *Connaître ses atouts...* Cela pourrait paraître anodin mais bien souvent nous connaissons nos défauts, nos faiblesses, mais qu'en est-il de nos atouts ? Ce sont bien entendu eux qui nous permettent de réussir, pas nos faiblesses ! Cela fait l'objet d'une littérature de plus en plus abondante dans le domaine du travail (par exemple Dubreuil, Forest et Courcy, 2013 ; Miglianico et al., à paraître) ou de l'éducation (Martin-Krumm et Boniwell, 2015). Comment mettre ces connaissances au service du plus grand nombre ? C'est justement l'intérêt de l'ouvrage. Le titre en lui-même est suffisamment explicite. Améliorer la connaissance de soi et plus précisément identifier ses atouts, va permettre la réussite, autrement dit donner le meilleur de soi et obtenir le résultat attendu dans une situation donnée. Il y a tout à fait lieu d'être fier de ce travail accompli sur soi parce qu'il s'agit effectivement d'un travail. Comment en être fier sinon ? Cela demande un accompagnement et c'est justement ce que propose Guy Missoum ici.

Comment l'ai-je connu et pourquoi avoir accepté de signer cette préface ? Au début des années 1990, jeune enseignant d'EPS, chercheur débutant dans le champ des STAPS (sciences du sport) et en psychologie, mon chemin a croisé le sien. Tous les enseignants ont un jour rencontré un ou plusieurs mentors qui auront allumé un feu sacré permettant de conserver la foi dans les moments difficiles. Guy Missoum, véritable précurseur de la psychologie positive en France dès les années 1990 est l'un de ces mentors que la vie m'a donné la chance de rencontrer. Ayant modélisé les stratégies mentales permettant aux sportifs de réussir, cela a été pour lui l'occasion de publier de nombreux ouvrages parmi lesquels *Les stratégies mentales de la réussite*, Retz ; *Piloter sa vie en champion*, Belfond ; *Le modelage de l'excellence*, ESF Éditeur ; *La réussite est en vous. Guide du training mental*, Retz. Il a véritablement semé une graine qui fait de moi l'actuel président de l'Association française et francophone de Psychologie Positive ainsi qu'un enseignant-chercheur. Mais plus

encore, il a déterminé finalement bon nombre des problématiques de recherche qui m'animent. Plusieurs touchent à la connaissance de soi, à l'optimisme, la motivation et au bien-être. C'est donc une grande gratitude que je tiens à manifester à son égard et de la fierté quant à la chance offerte de rédiger cette préface.

*La fierté d'être soi ? Pourquoi être fier ?* Parce que tel que présenté par Guy Missoum, il y a un apprentissage de techniques permettant d'identifier ses compétences et de développer ses potentialités, et un travail d'introspection dont il conviendra effectivement de tirer fierté.

Cet ouvrage permet au lecteur de trouver des clés concrètes qui vont lui permettre de construire sa confiance en soi au fur et à mesure de la lecture du livre et de la pratique des exercices proposés. L'auteur se propose de l'accompagner sur ce chemin.

En effet, il n'est pas question d'être passif mais réellement actif quand on souhaite développer sa confiance en soi, ses ressources, construire une résilience qui permettra de faire face aux bas de la vie tout en en appréciant aussi les hauts ! Cela donne lieu à de la fierté, une fierté authentique, pas une fierté arrogante dont les effets seraient délétères notamment sur l'entourage. Ces clés que l'auteur nous présente : le CARMA, STRATEGOR, l'équation PSI, la méthode STRATEX et enfin le recours à la *success story* et à son fabuleux destin, vont permettre de développer la connaissance de soi et de trouver en soi les nombreux gisements de fierté d'être soi. La connaissance de soi et plus particulièrement de nos domaines d'excellence est ce qui nous autorise effectivement à prendre confiance en nous, pas nos sources d'erreur ou d'échec. Le propos est fondé sur des travaux scientifiques récents dont les résultats sont ici vulgarisés.

L'auteur propose au lecteur des outils d'évaluation tout au long de l'ouvrage, l'outil Flash Éval par exemple, qui donnent la possibilité de se situer tout en en fixant également les limites. Qu'est-il possible de faire dire à un test ? Comment interpréter les résultats ? Quel recul prendre ?

Au final, c'est l'auto-évaluation qui offre pour lui les meilleures garanties d'une authentique connaissance de soi.

Dans la continuité, l'auteur suggère d'acquérir un ensemble de techniques qui balisent la construction de la connaissance de soi et l'activation de la confiance en soi.

Le style d'écriture, le recours à des anecdotes et à des témoignages rendent la lecture de l'ouvrage agréable et fluide. Les résumés en fin de chapitre sont autant d'outils pour le lecteur afin qu'il puisse se remémorer ce dont il vient juste de prendre connaissance.

Au final, cet ouvrage est dans la même veine que les ouvrages précédents publiés par Guy Missoum, certains d'entre eux ayant fait l'objet de plusieurs rééditions. Mais celui-ci en est la substantifique moelle, un aboutissement, qui ne pourra que vous régaler...

Alors plutôt que d'attirer votre attention, je souhaite que ce livre la retienne tout au long de la lecture que je vous souhaite la plus enrichissante possible !

CHARLES MARTIN-KRUMM

# INTRODUCTION

**C**e livre est né d'une très forte envie de partager avec les lecteurs l'expérience des nombreux participants à mes séminaires de développement personnel, et tout particulièrement à celui intitulé : « Connaissance de soi ».

À l'issue des trois journées consacrées à ce séminaire, chacun d'entre eux, en véritable archéologue de son intimité, a considérablement approfondi la connaissance de soi, réussi à mettre des mots simples sur ce qu'il ressentait, découvert et analysé ses points forts, mais aussi ses pistes de progrès et trouvé en soi toutes les raisons d'être fier de soi.

Ce livre peut donc se lire et se vivre comme l'équivalent d'un séminaire de formation. Un séminaire autogéré, par ouvrage interposé. Un séminaire de développement personnel auquel vous aimeriez participer parce que vous avez une forte envie de vous mieux connaître et de trouver en vous toutes les raisons d'être fiers de vous. Un « livre-séminaire » en quelque sorte, un *self learning book* avec des infos à mémoriser, des techniques et des méthodes simples à appliquer.

## POUR QUI CE LIVRE EST-IL ÉCRIT ?

Qui a besoin de se mieux connaître et pourquoi avons-nous tant besoin de trouver en nous, la fierté d'être soi ?

Ce livre s'adresse à chacun d'entre vous comme mes séminaires s'adressaient à la grande diversité des participants présents. Dans ces séminaires, il y avait aussi bien des timides et des sociables, des affirmés et des pas affirmés du tout, des sportifs et des non sportifs, des *winners* et des plutôt mal partis dans l'existence. Mais à la fin du séminaire, chacun d'entre eux, en dépit de ces différences parfois extrêmes, s'était réjoui d'en avoir tiré un profit personnel.

Sans nier, d'une façon ou d'une autre, le talent incontestable d'autrui dont nous avons éminemment besoin pour initier et accompagner nos réussites dans les domaines les plus divers de notre vie, il n'en demeure pas moins que nous sommes souvent, sans y prendre toujours garde et selon les cas, trop craintifs, trop admiratifs, trop critiques ou trop envieux à l'égard d'autrui et de sa supériorité supposée par rapport à nous-mêmes.

Et souvent, car cela peut aller de pair, nous ne sommes pas assez confiants en nous-mêmes, en nos choix et en notre capacité à réussir dans les entreprises dans lesquelles nous nous engageons, aussi bien sur le plan personnel que professionnel. Le constat est alors simple : nous ne portons pas suffisamment en nous « *la fierté d'être soi* ». Nous n'y croyons pas.

Ainsi, beaucoup d'entre nous manquent de fierté d'être soi et considèrent qu'ils n'ont pas fait grand-chose dans leur vie qui puisse les rendre fiers d'eux-mêmes. En cela, ils ont tort, et nous verrons qu'il est finalement assez facile de les en convaincre !

## LES CANDIDATS À LA RÉSILIENCE

Il est vrai cependant, que pour certains, compte tenu des difficultés extrêmes qu'ils ont rencontrées dans leur vie, de ce que le sort s'est acharné à leur faire subir, des obstacles importants qui leur ont barré le chemin qu'ils s'étaient tracé, et souvent très tôt, une telle attitude peut se comprendre.

La conséquence est qu'à un moment plus ou moins précoce de leur vie, ils sont frappés du renoncement à vivre pour le meilleur, se contentant de se soumettre au pire. La vie ne leur apportera rien de bon, pensent-ils. Alors, ils se résignent, ils abandonnent, ils renoncent, ils « laissent tomber ». Ils acceptent, dociles, les coups du sort qui les ont marginalisés. Ils n'entreprendront pas et ils garderont longtemps, enfouie au plus profond d'eux-mêmes, la frustration de n'avoir pas osé croire suffisamment en eux. Ils sont convaincus que les difficultés auxquelles ils sont confrontés sont absolument insurmontables, qu'elles les limiteront tout au long de leur existence, et qu'il n'y a rien qu'ils puissent tenter pour modifier le cours si mal engagé de leur vie.

Et pourtant, même dans les cas qui semblent à première vue désespérés, certains possèdent ce qu'il convient d'appeler la résilience. Peu gâtés par la vie, ils auraient pu et dû perdre le goût de vivre. Or, il n'en est rien. Il est au contraire remarquable de constater, par exemple, que des enfants, nés et élevés dans des conditions et dans des milieux extrêmement défavorables, laissant craindre qu'ils aient à souffrir de troubles psychopathologiques graves en grandissant, s'en sortent et plutôt bien, grâce à des qualités individuelles et à des occasions qu'ils ont su saisir dans leur environnement immédiat.<sup>1</sup>

---

1. Werner E., Smith R. *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York, McGraw-Hill, 1982.

De nombreux experts de la résilience considèrent que nous disposons tous, en réalité, de ces qualités individuelles qui permettent d'affronter des situations difficiles, tout en continuant, en dépit de l'adversité, à nous construire et à nous développer, et en parvenant même, au bout d'un processus d'adaptation plus ou moins long, à générer d'authentiques réussites individuelles. Le cas de Jérémy Stravius est à cet égard exemplaire, lui qui, placé à l'âge de quatre mois par la DDASS dans une famille d'accueil, aurait pu dans de telles circonstances perdre confiance en lui et limiter considérablement ses ambitions. Or, c'est le contraire qui s'est produit. Il a su saisir, dans sa situation, les occasions qui s'offraient à lui et trouver au fond de lui les qualités qui lui ont permis à vingt-huit ans, de devenir l'un des plus beaux palmarès de la natation française : plusieurs fois champion du monde et un titre olympique.

Pour Michel Manciaux, en dépit des difficultés auxquelles ils sont confrontés, les individus résilients conservent la capacité à se projeter positivement dans l'avenir. Ils possèdent une véritable propension à l'épanouissement personnel et savent, pour y parvenir, faire preuve d'une détermination sans faille. Ils puisent tout simplement en eux-mêmes, dans un potentiel de développement qui, bien que disponible, leur est méconnu. En *stand-by*, en quelque sorte, ce potentiel reste dans l'attente d'être exploité.

Pour parler des enfants résilients, Boris Cyrulnik a une très belle formule qu'il a placée en exergue d'un de ses ouvrages : « Où l'on s'émerveille de rencontrer des enfants qui triomphent de leurs malheurs. » Triompher de ses malheurs, comme la formule est belle.



## *Témoignage*

### ***Une volonté hors du commun***

Handicapé sévère après un grave accident de moto qui aurait pu lui coûter son autonomie et lui gâcher définitivement la vie s'il s'était laissé abattre par ce drame qui le frappait, Gérard qui, à l'époque, était peu coutumier des efforts et menait jusqu'alors une vie plutôt facile, se découvre tout à coup une volonté hors du commun, une capacité à surmonter la douleur dont il ignorait l'existence et un goût prononcé pour se lancer des défis d'une extrême ambition. Toutes ces ressources qu'il n'avait jamais utilisées auparavant, parce qu'il n'en avait pas besoin, lui ont permis de reprendre une vie normale, tout en la voyant sous un nouveau jour.

Prendre conscience de ses compétences apparaît comme une étape indispensable de l'accompagnement, non seulement des candidats à la résilience, mais aussi de chacun d'entre nous. Elles sont le plus sûr moyen de stimuler son estime de soi, de croire en ses projets et de trouver au final, en soi, l'indispensable fierté... d'être soi.

## **CES PETITES VOIX QUI NOUS PLOMBENT**

Ce livre ne s'adresse évidemment pas qu'aux seuls candidats à la résilience ! Il s'adresse aussi à tous ceux, et ils sont de loin les plus nombreux, qui n'ont jamais été confrontés dans leur vie, à des événements handicapants ou traumatisants à l'extrême.

En les observant, on constate qu'à première vue, tout se déroule chez eux de manière satisfaisante dans leur vie professionnelle, personnelle et sociale. D'année en année, l'existence suit son cours. Ils travaillent, ont une vie de famille satisfaisante, des hobbies

et des loisirs partagés. Mais, à y regarder de plus près, ou plutôt en les écoutant de plus près, on constate qu'un certain nombre d'entre eux (pas tous heureusement) avancent et progressent, mais plutôt lentement ; qu'ils entreprennent, oui, mais avec une certaine réserve, le frein à main plus ou moins serré. Souvent, pour éviter de se remettre en question, ils se contentent de prolonger la situation présente et n'y apportent aucune impulsion.

La raison d'un tel comportement ? Ils sont tout simplement sous l'influence de petites voix démotivantes qui, en permanence, leur disent : « C'est trop tôt », « C'est trop tard », « C'est trop difficile », « Ce n'est pas pour moi », « Tu n'y arriveras pas », « Ça ne peut pas marcher » ou « À quoi bon ? »...

En se comportant ainsi, en laissant leur radio mentale émettre en permanence des ondes négatives et en laissant ces petites voix limitantes dicter leurs comportements, ils ralentissent leur progression et révisent sans cesse à la baisse leurs ambitions pourtant légitimes, tout en sachant au fond d'eux-mêmes qu'ils pourraient faire plus et surtout mieux pour eux-mêmes et pour leur entourage.

On pourrait croire que ces petites voix ne sont pas très répandues et qu'elles ne concernent que quelques-uns d'entre nous. En réalité, c'est le contraire ! Nous sommes tous concernés par ces voix que nous maîtrisons avec plus ou moins de bonheur, comme ces cadres d'entreprise, rencontrés fréquemment dans mes séminaires de formation, et qui, bien que parfaitement insérés dans leur milieu professionnel et en charge de lourdes responsabilités, manquent sérieusement de confiance en eux.

Ces petites voix ont un sacré pouvoir. Ce sont elles qui inhibent toutes nos tentatives de réels progrès ou bien rendent de telles initiatives compliquées et inconfortables à vivre sur les plans mental et émotionnel.

Ce sont encore elles qui limitent notre capacité à nous affirmer, nous font renoncer à demander l'augmentation qui nous paraît pourtant méritée ou à solliciter auprès de notre hiérarchie, un changement de poste correspondant davantage à nos capacités.

Ce sont toujours elles qui nous empêchent de dire non à des demandes qui ne sont pas dans nos priorités, qui nous font perdre un temps précieux et auxquelles nous devrions pourtant opposer un refus, certes courtois, mais franc et net. Comme le cas de ce camarade à qui il faudrait refuser de prêter le livre qu'il veut vous emprunter, sachant qu'il ne le rendra pas dans les délais souhaités, malgré vos demandes réitérées.

J'ai pu observer dans mes séminaires que beaucoup de participants, du fait de cette influence négative invisible, ignoraient qu'ils possédaient en eux tous les ingrédients capables de nourrir leur fierté d'être soi. Les petites voix les empêchaient tout simplement d'en prendre clairement conscience.

Comment m'y suis-je pris pour les aider ? La réponse est dans la méthode proposée dans cet ouvrage.

## **LES WINNERS**

Dans mes séminaires, il y a quelques résilients, il y a ceux qui se laissent influencer par leurs petites voix limitantes, et puis, il y a les autres, tous les autres, ceux qui réussissent, le frein à main desserré. Eux ne sont pas sujets aux petites voix démotivantes qui les éloignent du succès ; ils n'ont pas connu de traumatismes sévères... On peut donc penser qu'*a priori*, ils n'ont besoin de rien. Mais, même ceux qui réussissent au plus haut niveau, que ce soit en sport, en politique, dans le travail ou dans leur vie privée, peuvent connaître des

périodes de doute et même des échecs, parfois cuisants. Certes, ils sauront les surmonter. C'est d'ailleurs l'une des principales caractéristiques de ceux qui réussissent : apprendre de leurs erreurs et savoir rebondir après un échec.

### LES FAILCON

Les « FailCon », répliques de la célèbre conférence dédiée à l'échec qui eut lieu le 27 octobre 2009 à San Francisco, dans la Silicon Valley, et exportée depuis dans le monde entier, montrent à quel point les plus grandes réussites ne sont pas à l'abri de l'échec. Lors de ces conférences, tout particulièrement destinées à ceux qui entreprennent, créateurs de start-up, chefs d'entreprise ou investisseurs, mais dont l'enseignement s'applique absolument à tous, les intervenants, partageant avec le public leurs propres expériences de l'échec, prodiguent leurs conseils et montrent comment ils ont appris de leurs erreurs.

« *Embrace your mistakes. Build your success* » (« Étreins tes erreurs et construis ton succès ») est leur mot d'ordre qui montre bien que les *winners*, tout *winners* qu'ils sont, doivent échouer et apprendre de leurs échecs pour mieux réussir ensuite, certains de ne pas commettre alors deux fois la même erreur parce qu'ils auront appris de la première. L'échec est en quelque sorte comme une étape quasi obligatoire sur le chemin du succès. Ainsi, les *winners* échouent, eux aussi. Ils ne volent pas, comme beaucoup le croient, de succès en succès.

C'est donc une évidence que le succès n'est jamais une certitude absolue, même pour les meilleurs. Pour pouvoir rebondir après un échec, se remobiliser et vaincre leurs doutes, pour lutter efficacement contre le stress auquel ils s'exposent en permanence, du fait du haut niveau d'exigence qu'ils s'imposent, mais aussi, pour repartir après un succès vers de nouveaux succès, ces *winner*s ont aussi besoin de puiser en eux-mêmes les ressources nécessaires. Et la meilleure ressource dans tous ces cas-là, c'est ce sentiment particulièrement réconfortant et stimulant qu'est *la fierté d'être soi*. Se connecter à cette fierté, et à tout ce qui la révèle, est pour eux une source de motivation indispensable pour repartir de l'avant après un échec, ou pour enchaîner les réussites.

Ainsi, prétendants à la résilience, familiers des petites voix ou *winner*s débutants ou patentés, nous avons tous besoin de trouver en nous la fierté d'être soi. C'est la meilleure façon d'améliorer l'opinion peu favorable que l'on peut avoir de soi-même, ou de se lancer avec plus de chance de succès, dans les projets personnels ou professionnels qui nous tiennent le plus à cœur ou bien encore de tenter de faire mieux qu'autrui si telle est notre ambition dans notre domaine de compétence, professionnel ou sportif, par exemple.

## COMMENT TROUVER EN SOI LA FIERTÉ D'ÊTRE SOI

La question qui brûle les lèvres à présent est de savoir comment s'y prendre pour trouver en soi la fierté d'être soi. En quel endroit secret est-elle stockée ? Comment y accéder ? Par quels moyens ? C'est à cette chasse au trésor que ce livre va vous convier.

Ressource personnelle extrêmement précieuse, stockée en soi en divers endroits, la fierté d'être soi nécessite fondamentalement de se bien connaître pour être découverte.

C'est donc par cette connaissance qu'il nous faudra commencer. Se connaître n'est pas si compliqué. Encore faut-il savoir comment s'y prendre pour accéder à ce savoir intime et le plus souvent méconnu.

La connaissance de soi permet d'identifier ce qui est la base même de la fierté d'être soi, c'est-à-dire tous les points forts qui nous constituent. De quelles qualités disposons-nous qui puissent nous rendre fiers de nous ?

Ces points forts se trouvent stockés en nous dans deux types de réservoirs : dans nos potentialités (notre C.A.R.M.A.) et dans nos compétences stratégiques que l'outil d'évaluation STRATEGOR saura faire émerger.

Des exemples de points forts puisés dans ces deux réservoirs ?

- Je suis quelqu'un de très motivé dans la poursuite de mes projets.
- Je suis quelqu'un d'affirmé dans mes relations aux autres.
- Je gère bien mes émotions dans les situations conflictuelles.
- J'ai une bonne vision de mon futur professionnel.
- J'ai une excellente capacité à prendre du recul qui me permet de faire les bons choix.

Mais, pourriez-vous dire, si je n'ai pas que des points forts, que faire pour améliorer ceux qui ne le sont pas encore et dont je pourrais être fier aussi, quand j'aurai fait le nécessaire pour les optimiser ? Nous verrons que nous avons à notre disposition quantité de techniques particulièrement efficaces pour développer les compétences qui en ont le plus besoin.

La démarche que je vais vous proposer, qui consiste à identifier ses points forts et à améliorer ceux qui ne le sont pas encore, est très courante chez les sportifs de haut niveau et chez leurs entraîneurs en particulier, alors qu'elle l'est très peu, il faut bien le reconnaître, dans le grand public.

Le métier d'entraîneur, formation ou déformation professionnelle oblige, développe un savoir-faire important en matière de connaissance de soi et de connaissance d'autrui. Trop souvent ignorée des spécialistes, la relation entraîneur-entraîné est un modèle extrêmement puissant de relation humaine.

### **Témoignage**

#### **La folle progression de Lucas Pouille**

Quelle meilleure preuve de l'efficacité de la démarche qui sera proposée dans cet ouvrage que celle apportée par Emmanuel Planque, coach du talentueux tennisman français, Lucas Pouille, qui est passé au cours de la saison 2016 de la 78<sup>e</sup> à la 15<sup>e</sup> place au classement mondial.

Se confiant à des journalistes, le coach exposait ainsi sa méthode de travail basée sur la mise en valeur des points forts de son joueur et sur le chantier à poursuivre pour améliorer les points qui ne le sont pas encore :

« Ce sont les points forts qui font gagner les matchs. Si Lucas fait plus de coups droits, il va être meilleur. L'idée est qu'il fasse plus de coups droits et qu'il fasse plus mal avec. Il ne gagnera pas de gros duels s'il n'ose pas un coup droit sur la balle de match, comme il l'a fait contre Nadal au dernier US Open. S'il doit gagner un jour un Grand Chelem, ce sera avec ses armes, avec ses points forts. Son coup droit en fait partie.

Et puis, il y a les chantiers de développement. On va continuer à travailler son service car je pense qu'il n'est pas totalement abouti. Il y a des choses à faire sur sa première balle comme sur sa seconde.

→



Lucas doit aussi progresser en qualité de retour. On a énormément travaillé son revers. On va continuer, bien sûr. Avec ce coup, il peut devenir un véritable poison et se rapprocher des meilleurs en qualité de retour. »

La fierté d'être soi est au cœur de cette démarche chère aux champions sportifs : des points forts qu'il faut identifier avec précision pour s'appuyer sur eux et un chantier à mettre en œuvre pour que toutes les pistes de progrès puissent devenir à leur tour des points forts grâce à un travail spécifique à effectuer.

Si la fierté d'être soi est au cœur de cette démarche, elle est également au cœur de la *success story* que chacun de nous porte en lui sans en être le plus souvent conscient.

Qu'est-ce qu'une *success story* ? Écoutons Olivier nous en parler avec enthousiasme et nous convaincre mieux que quiconque ne pourrait le faire, qu'elle est pour lui, le meilleur révélateur en soi de fierté d'être soi.

La *success story* qu'il a choisie entre toutes ses réussites professionnelles est une expérience de management qu'il a menée de A à Z, il y a quelques années, sur l'aménagement du temps de travail dans son service, dans un contexte extrêmement conflictuel car il nécessitait la mise en œuvre d'un changement radical auquel son équipe n'était pas du tout préparée.



## **Témoignage**

### **Une success story professionnelle**

« Cette expérience est devenue à mes yeux une *success story* car j'en ai retiré une grande fierté.

Fierté d'avoir géré une crise interne à l'équipe, d'avoir su m'affirmer et obtenir l'adhésion de tous, tout en préservant de bonnes relations de travail.

Fierté d'avoir apporté à l'entreprise, une solution pérenne puisqu'elle a tenu à l'épreuve du temps et qu'elle est toujours en vigueur.

Fierté d'avoir obtenu la reconnaissance de ma hiérarchie. Pourtant mes capacités managériales n'avaient jamais été mises en avant dans mes fonctions antérieures et la direction jugeait que je manquais de souplesse dans la gestion des hommes. À l'issue de cette réussite, le directeur m'a dit au cours d'un entretien individuel qu'il avait apprécié la façon dont j'avais su gérer la crise, et qu'à ses yeux, j'avais fait preuve d'incontestables qualités managériales.

Cette *success story* m'a donné confiance en moi. Elle est devenue ma meilleure alliée pour aborder beaucoup plus sereinement ma carrière de manager. À cette époque, je doutais de mes compétences à animer une équipe. Ma *success story* a été l'occasion de me prouver que j'avais la capacité d'apporter des solutions dans un contexte difficile, voire de conflit intense. J'aime à dire que tout au long de cette expérience qui a duré un mois, j'en ai goûté chacun de ses instants. »

Comme Oliver, chacun d'entre nous, sans exception, possède sa *success story* qui recèle le filon le plus riche de fierté d'être soi. Pour accéder à sa *success story*, pour la faire émerger, pour en tirer le plus grand profit possible, nous disposons d'une méthode parfaitement appropriée, la méthode « STRATEX ».

Ce livre étant construit comme un puzzle, les différentes pièces s'emboîtant les unes aux autres, la méthode « STRATEX » sera la dernière pièce, qui achèvera le travail d'extraction de la fierté d'être soi.

## CHAPITRE 1

# LA CONNAISSANCE DE SOI

**P**our trouver en soi, la fierté d'être soi, il faut bien se connaître. La connaissance de soi est en effet absolument indispensable à cette découverte.

La connaissance de soi est aujourd'hui un thème de recherche à part entière, consacrée même par la très respectée communauté neuroscientifique qui jusqu'alors l'avait boudée.<sup>2</sup> À juste raison, elle n'est plus exclusivement considérée comme une question d'intérêt philosophique.

Sans entrer dans les arcanes théoriques des neurosciences, nous pouvons simplement définir la connaissance de soi comme la capacité que nous avons de nous représenter mentalement comme des êtres uniques et singuliers, et d'être attentifs à notre propre existence, à notre présent, à notre passé et à notre futur. De ce point de vue, on peut la considérer comme une véritable théorie empirique de la connaissance : ma vie et mon existence tout entières considérées comme terrain de connaissance.

---

2. Kircher T., David A. *The Self in Neuroscience and Psychiatry*. Cambridge, Cambridge University Press, 2003.

Pour dire les choses autrement, la connaissance de soi, c'est être conscient de qui on est, mais de qui on est vraiment. Pas d'une façon intuitive ou en ne tenant compte que de ce que l'on dit ou pense de vous, mais d'une façon tout à fait personnelle, intime. Pour parvenir à ce degré de conscience de soi, il faut mobiliser ses capacités d'auto-évaluation en étant capable de se concentrer sur le recueil et sur le traitement d'informations ne se rapportant qu'à soi-même.

## UN PEU D'HISTOIRE

La connaissance de soi est une très ancienne tradition qui remonte à l'Antiquité et qui trouve encore aujourd'hui d'ardents promoteurs.

### LES PIONNIERS DE LA CONNAISSANCE DE SOI

Les philosophes de l'Antiquité gréco-romaine sont les véritables pionniers de la connaissance de soi. Ils ont développé une authentique culture et pratique du soi. Socrate, Platon, Épicure, Sénèque, Plutarque, Épictète et Marc Aurèle ont été les premiers à prôner le souci de soi-même et à nous engager à tourner le regard vers soi et se connaître soi-même. Plutarque (46-125) recommandait ainsi de ne pas succomber à la tentation de regarder ce qui se passe chez les autres, de chercher à deviner leurs intentions quelles qu'elles soient, mais plutôt de regarder ce qui se passe de noble en soi. « Il ne faut pas, disait-il, se préoccuper de ce que les autres pensent de soi, mais plutôt s'occuper de soi-même et de ce qu'on a à faire pour continuer à progresser et à s'élever dans la vie. »

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



La fierté d'être soi  
Guy Missoum



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE LUCAS  
EDITIONS