

# **LIBERER SES POTENTIELS**



**Agir instantanément sur son mieux être  
grâce à la psychologie positive**

**Pascal Lefeuvre**

**Préface de Philippe Gabilliet Ph.D., Professeur de psychologie**



*« L'expérience la plus belle et la plus profonde que puisse faire l'homme  
est celle du mystère »  
Albert Einstein*

## PREFACE

---

La révolution de la psychologie positive, initiée dans les années 60 avec les grands de la psychologie humaniste (Carl Rogers, Abraham Maslow), s'est finalement déployée à partir de la fin des années 90 sous l'influence du Pr. Martin Seligman, qui en fut à la fois le fondateur théorique, le promoteur et l'un des contributeurs majeurs.

L'idée, si simple en apparence, fut de considérer en priorité le sens, le bonheur et le développement personnel **comme des champs privilégiés de recherche scientifique** ; ce choix a bouleversé notre point de vue sur le sujet en devenir, donnant ainsi naissance à une multitude de contributeurs de par le monde qui en furent et en demeurent autant de relais.

Pascal Lefeuvre est l'un d'eux. Loin des discours théoriques, il nous rappelle dans un style clair et concis que la libération par chacun de son potentiel est avant tout une affaire d'action ou plutôt de « passage à l'action ». Non que la réflexion n'ait pas sa place dans ce processus mais elle ne peut s'appliquer qu'à une action préalable.

Libérer son potentiel, c'est d'abord et avant tout réapprendre à communiquer plus positivement avec soi-même. C'est se donner le droit de poser ses rêves et ses désirs noir sur blanc et de les nourrir au quotidien par des pensées alignées.

Car telle est l'idée essentielle mise en avant par Pascal dans les pages qui suivent : mettre en alignement permanent ses attentes, ses pensées et ses actes quotidiens afin de créer, entre soi et le monde, un incroyable lien d'énergie positive au service d'un changement réellement désiré.

Philippe Gabilliet Ph.D.,

Professeur de psychologie à ESCP Europe (Paris)

Auteur de « *Eloge de la chance ou l'art de prendre sa vie en mains* »

Chez Saint-Simon - 2012.

## **TABLE DES MATIERES**

---

**PREAMBULE**  
**SOMMAIRE**  
**EPILOGUE**  
**BIBLIOGRAPHIE**

*« Si exister est un fait, vivre est un art »*

*Frédéric Lenoir*

*« Si exister est un fait, vivre est un art ... quotidien »*

*Pascal Lefeuvre*

## **PREAMBULE**

---

Chère lectrice, cher lecteur,

Je te remercie d'avoir téléchargé ces quelques pages. Tu vas vite te rendre compte que je suis un piètre rédacteur, en même temps, j'ai simplement écrit ce manuel afin de partager ce que j'ai vécu, compris, expérimenté à travers ma vie privée, sportive, et celle du monde des affaires.

Je n'ai pas rédigé ces quelques lignes pour te convaincre de quoi que ce soit. Je souhaite juste partager mon expérience. J'ai personnellement vécu un échec qui m'a traumatisé. Il aurait pu m'être fatal. Après cela, comment rebondir, repartir, se relancer, **en allant chercher en soi ses potentiels ?** Pour moi, la solution a été la psychologie positive, cette science qui a été le terreau de ma renaissance, de mon épanouissement. A la fin de ce manuel, je te donne des références bibliographiques. Elles m'ont inspiré quant à la compréhension de mon histoire.

J'utilise le tutoiement dans ce mini guide car je suis à l'aise avec ça. Je souhaite que ce tutoiement apporte plus d'«*intimité* » que de simples écrits, plus de confiance dans nos échanges, ce niveau de lien le plus élevé, le plus efficace dans une relation, selon Eric Berne, père fondateur de l'Analyse Transactionnelle. Je crois que c'est un postulat puissant afin que tu puisses profiter au maximum des explications qui suivent.

Ce qui compte n'est pas ce que l'on sait, mais, ce que l'on fait de ce que l'on sait... alors, tout est dit.

Bonne lecture et surtout, excellente mise en application !

Pascal.

## SOMMAIRE

- - -

- I - Quel est ton rêve ?
- II - Faire grandir son désir.
- III - Fabriquer ses pensées positives.
- IV - Être convaincu de ses affirmations.
- V - Fuir les vibrations négatives.
- VI - Echouer malgré tout.

*« Lorsque l'on sait ce que l'on désire, on trouve ce que l'on cherche »*  
*Pascal Lefeuvre*

- I -

## **QUEL EST TON REVE ?**

**La pensée positive** - ou psychologie positive - est une discipline récente qui s'intéresse scientifiquement à l'épanouissement et au bien être des humains et des organisations. Alors oui, c'est une technique et **surtout, un état d'esprit.**

Que veux-tu vraiment ? Si tu en es d'accord, **dessine** tes rêves (sur une feuille de papier A4 avec des crayons de couleurs...), clarifie tes idées et fais émerger tes désirs. C'est très important de se poser et dessiner, pour visualiser différemment, voire les choses sous un autre angle. Cela permet, en les matérialisant, de sortir puissamment de ses pensées uniquement mentales. Dans les processus d'apprentissage, 60 à 90% des apports sensoriels nécessaires sont d'origine visuelle.

Cette étape est très importante : la réalisation de tes désirs dépendra de leur clarté dans ton esprit.

Généralement, pour nos problématiques personnelles ou professionnelles, nous savons à peu près ce que nous voulons. Les réponses peuvent être du type :

- Je veux ne plus avoir de galères financières.
- Je ne veux plus faire ce travail qui me déplaît.
- Je veux arrêter de fumer.
- Je veux perdre du poids.
- Je veux que mon collègue arrête d'être agressif avec moi.
- Je veux être moins stressée.
- J'en ai marre d'être seul.
- Je ne veux plus rougir lors de mes prises de parole en public.
- Etc.



Déjà, sache que ton cerveau « n'entend pas » la négation dans ces phrases que tu peux prononcer. Le « ... *ne ... pas ...* » est une construction culturelle. Regarde :

- Je te demande de **ne pas** voir un dragon rose avec des points bleus !

Et voilà, ton cerveau comprend le contraire de ce que tu veux. Pour ce que tu souhaites te débarrasser, c'est pareil. Donc, ton mental fait ce qu'il faut pour garder ce dont tu ne veux plus. Et c'est normal, classique.

Ceci étant, je te donne maintenant cette première étape du travail. Au lieu de te concentrer sur ce que tu ne veux plus, je te propose de te concentrer sur ce que tu veux. Plus précisément, sur ce que tu décides d'accepter de recevoir. Cela pourrait donner :

- Je veux ne plus avoir de galères financières.

Donne

- J'ai décidé d'inventorier mes besoins.

- Je veux arrêter de fumer.

Deviendrai

- J'ai enfin décidé de respirer pleinement.

- Je veux perdre du poids.

Deviens

- J'ai décidé de mettre ce pantalon de taille 38.

- Je veux être moins stressée.

Donne

- J'ai décidé d'être plus calme et détendue.

- Je ne veux plus rougir lors de mes prises de parole en public.

Donne

- J'ai décidé d'accepter mon malaise lors de mes prises de parole en public.

- Etc.

*« Pour la plupart d'entre nous,  
le plus grand danger n'est pas d'avoir un but trop élevé  
et de ne pas l'atteindre,  
mais au contraire, d'en avoir un trop peu ambitieux et de l'atteindre ».*  
Michel-Ange

- II -

## **FAIRE GRANDIR SON DESIR**

D'abord, **l'idéal est que tes ressentis soient alignés sur tes pensées.** Si intellectuellement tu n'y crois pas - Et pourquoi pas ! Tu en es aussi là dans ta vie sans avoir utilisé plus que ça l'objet de ce manuel - tu vas naturellement émettre une vibration négative, tu vas donc ressentir un déphasage entre ta pensée et tes actes puis, finir par douter.

Pour tromper ton cerveau, le mieux est que **tu te parles à voix haute**, en prononçant une phrase de ce style :

- J'accepte qu'il me soit donné ce dont j'ai envie.

C'est-à-dire que là, tu te trouves mentalement dans l'état psychologique de décider plutôt que de subir. Prononcer à voix haute la phrase « *j'ai décidé de...* », ça change la vie, d'un seul coup, à 180 degrés.

Je me permets de te rappeler que la motivation vient du plaisir. Que le plaisir vient du désir. Que le désir vient d'un manque. Qu'est ce qui te manque ? De quoi as-tu besoin ? A ce stade, tu as compris que c'est une attitude aidante que de visualiser ton rêve. Si tu y ajoutes une odeur, des ressentis physiques, des bruits, c'est encore mieux, bravo !

*« Surveille tes pensées, elles deviennent des mots.  
Surveille tes mots, ils deviennent des actions.  
Surveille tes actions, elles deviennent des habitudes.  
Surveille tes habitudes, elles deviennent ton caractère.  
Surveille ton caractère, il devient ton destin. »*  
Auteur inconnu

- III -

### **FABRIQUER SES PENSEES POSITIVES**

Maintenant, en deux temps, la technique consiste à ce que tu élimines tes doutes, ce qu'on appelle des « *croyances limitantes* » dans mon métier de l'accompagnement du changement. Ces phrases qui commencent par « *Parce que...* ». Elles servent à justifier ce que l'on vient de dire. L'absence de doute contribue à la réalisation de ses désirs. Quand il n'y a plus de doutes, la certitude apparaît.

Dans un premier temps, je te propose que tu te poses des questions recadrantes. Elles vont te permettre de voir le monde, les choses, sous un autre angle.

Dans un second temps, je te suggère de rédiger s'il te plait tes réponses par écrit, mais, à la troisième personne.

Premier temps, **pose-toi des questions recadrantes :**

- Existe-t-il quelqu'un sur la planète qui fait actuellement ce que je veux faire ?
- Y a-t-il quelqu'un qui possède ce que je souhaite posséder ?
- Y a-t-il quelqu'un sur la terre qui a réussi à se prendre en main pour booster ses pratiques managériales ?

Si tel est le cas, alors :

- Combien de personnes le font aujourd'hui ?
- Combien de personnes l'ont fait hier ?
- Combien de personnes l'ont fait la semaine dernière ? Le mois dernier ? L'année dernière ?

Il est probable que cette façon de penser mette à mal tes croyances limitantes... Au lieu d'avoir à l'esprit les exemples de personnes qui n'ont pas réussi à faire ce que tu veux faire, c'est aidant de garder à l'esprit les exemples des milliers de personnes dans ton cas qui ont réussi à le faire.

Second temps, **rédige tes réponses en écrivant à la troisième personne :**

Maintenant, je t'invite vivement à **écrire tes réponses** en utilisant cette technique puissante dite du retournement. Tu rédiges tes déclarations en écrivant à la troisième personne. Tu passes ainsi de « *Je* » à « *Il* », à l'autre en fait ! Ceci va t'aider à lever tes doutes potentiels, la référence à ta personne pourrait créer des blocages en stimulant ton esprit critique.

En même temps, à ce stade, vérifie que tu es profondément en accord avec ce que tu rédiges et que cela crée une énergie positive en toi. Si tu écoutes bien ton corps, tu dois physiquement ressentir des sensations...

Si tu pensais que, pour telle ou telle raison, tu ne pourrais rencontrer le partenaire idéal, en appliquant les propositions ci-avant, tu pourrais te dire puis rédiger cela :

- Des centaines de personnes ont rencontré leur partenaire idéal le mois dernier, des milliers l'an dernier.
- Des milliers de personnes ont leur premier rendez-vous aujourd'hui avec une personne qui deviendra peut-être leur partenaire idéal.
- Des millions de couples vivent aujourd'hui une relation idéale.
- Des milliers de personnes rencontrent chaque jour, au moment où elles ne s'y attendent pas, une personne qui peut s'avérer être la personne qu'elles recherchent.

**Cette déclaration, que je te conseille de mettre par écrit et de relire plusieurs fois par jour**, apprend à ton cerveau à se centrer sur ce qui va dans le sens de la réalisation de tes désirs, et non dans le sens inverse.

« Ce qui te manque, cherche-le dans ce que tu as »

Koan Zen

- IV -

## ETRE CONVAINCU DE SES AFFIRMATIONS

Par exemple, si on utilise par exemple l'autohypnose, une première « astuce » consiste à ce que tu te parles en commençant tes phrases par :

- Je suis en train de...

Cette tournure de phrase est la vérité, tu es réellement « *en train de...* », c'est irréfutable ; donc, ton mental accepte cette réalité !

Autres exemples :

- Je suis en train d'apprécier de plus en plus mon corps.
- Je suis en train d'attirer ma partenaire idéale.
- Je suis en train de commencer à trouver la solution à mon problème managérial.

Une autre approche consiste à ce que tu te dises des phrases du style :

- J'aime l'idée que j'aime l'argent.
- J'aime l'idée que la personne que je cherche habite dans la même ville que moi.
- J'aime savoir que tous les jours, de nouvelles opportunités de trouver mon travail idéal sont possibles.
- J'aime ce que je ressens lorsque je m'imagine dans une belle voiture neuve.
- J'aime l'idée que l'on me propose un nouveau poste.
- J'aime beaucoup l'idée de me voir progresser dans ma posture managériale.

Avec ces affirmations, tu parles de tes désirs, de ce que tu aimes ressentir ou savoir.

*« Les gens qui vivent dans la crainte de la maladie  
sont ceux qui tombent malades »  
Jim Allen*

- V -

## **FUIR LES VIBRATIONS NEGATIVES**

Si tu te dis des choses comme :

- J'aime mon corps.
- Je vais maigrir.
- Je vais devenir riche.
- Je suis un bon patron.

Une partie de toi va douter et traduire :

- Ce n'est pas vrai, tu n'aimes pas ton corps.
- Ce n'est pas vrai, tu ne vas pas maigrir.
- Ce n'est pas vrai, tu ne vas pas devenir riche.
- Ce n'est pas vrai, tu n'es pas un bon patron.

Ici, mentalement, ton esprit critique entre en jeu, le doute s'installe. Tu peux en arriver à te demander si, finalement, tu crois à ce que tu penses.

La condition pour te faire des affirmations irrécusables, grâce par exemple à l'autohypnose, c'est l'absolue nécessité qu'elles soient vraies pour toi afin que tu te sentes bien avec.

*« Ce que vous bénissez, vous le multipliez.  
Ce que vous condamnez, vous le perdez »  
Joseph Murphy*

- VI -

## **ECHOUER MALGRE TOUT**

Comment font certaines personnes pour échouer ?

Maintenant, tu as en main tous les éléments pour globalement attirer à toi tout ce que tu désires. Tu as appris à clarifier tes rêves. Tu sais comment faire grandir tes désirs. Tu fabriques facilement des pensées positives pour amplifier tout cela.

Attention, tu sais aussi supprimer tes doutes en restant convaincu de tes affirmations. Tu as même ressenti l'importance de fuir tes vibrations négatives.

Mais alors, comment font certaines personnes pour échouer ?

C'est très simple ! Ces personnes ne savent pas vraiment ce qu'elles veulent ... (dans cette phrase, c'est le mot « vraiment » qui est important !)

Les 6 grandes erreurs que font ces personnes :

Elles restent trop longtemps dans l'énergie de ce qu'elles ne veulent pas.

Elles n'amplifient pas leur désir.

Elles donnent la possibilité à leur mental de douter.

Elles n'ont pas intégré la différence entre penser et ressentir.

Elles restent dans le monde de l'intellect et de ce qu'elles croient possible.

Pire, elles oublient tout le temps de remercier pour ce qui leur arrive.

Si tu es d'accord avec moi, s'il te plaît, **remercie toujours pour ce qui t'arrive.**

« Ne pas être soi-même, c'est perdre son temps à rencontrer des gens  
à la recherche de quelqu'un d'autre »  
Pascal Lefeuve

## EPILOGUE

---

Cela m'a fait plaisir d'écrire « *Libérer ses potentiels* ». J'espère que tu y as trouvé tes clés. Ce simple manuel s'appuie, toutes proportions gardées, sur des pratiques scientifiques relatives à la psychologie positive, renforcées ici par l'autohypnose . Je te donne des références dans la partie bibliographie.

« *Y'a plus qu'à !* » C'est là que le plus difficile commence : passer à l'action. Comme ce qui compte n'est pas ce que l'on sait, mais, ce que l'on fait de ce que l'on sait, je partage, pour finir, ce petit texte avec toi :

Il était une fois, Bronnie Ware, une infirmière australienne spécialisée en soins palliatifs. Émue et transformée par toutes ses rencontres professionnelles, elle écrit un livre « *Les 5 plus grands regrets des personnes en fin de vie* ». Elle y raconte les regrets les plus courants des patients mourants dont elle s'est occupée.

Sa synthèse de son livre est :

- J'aurais aimé avoir le courage de vivre comme je voulais, et pas de vivre la vie qu'on attendait de moi.
- Je regrette d'avoir travaillé si dur.
- J'aurais voulu avoir le courage d'exprimer mes sentiments.
- Je regrette de n'être pas resté en contact avec mes amis.
- J'aurais aimé m'autoriser à être plus heureux.



Fort de cela, je te donne pour finir un exercice puissant sur un de tes objectifs avec lequel « tu tournes en rond » depuis trop longtemps maintenant...

Si tu es d'accord, installe toi dans un coin tranquille avec une feuille de papier et un stylo. Rédige, en haut de ta feuille, l'objectif après lequel tu cours. Ensuite, **écris la liste des 12 merveilleuses techniques que tu vas mettre en œuvre pour faire échouer l'atteinte de ton objectif...** Tu as bien lu, échouer !

Bien amicalement

Pascal Lefeuvre  
[www.pascallefeuvre.com](http://www.pascallefeuvre.com)

*« Les problèmes importants auxquels nous sommes confrontés  
ne peuvent pas être résolus avec les habitudes de pensée  
qui ont été à l'origine de leur apparition »  
Albert Einstein*

## **BIBLIOGRAPHIE**

- - -

*« Cerveau, psyché et développement »*

Par Colette Chiland et Jean Philippe Raynaud chez Odile Jacob

*« 50 exercices pour pratiquer la loi de l'attraction »*

Par Virgile Stanislas Martin chez EYROLLES

*« Pensée positive 2.0 - La loi de l'attraction enfin expliquée »*

Par Yves Alexandre Thalmann chez La Source Vive Editions

*« Le Secret »*

Par Rhonda Byrne chez TREDANIEL

