

Résumé de la conférence : La motivation et la réalisation de ses rêves.

Présenté par Denis Carignan, conférencier. www.deniscarignan.com

Le but de cette conférence est que vous ressortiez de la salle avec une idée de fou! Et oui, une idée qui n'est pas très raisonnable car un rêve n'est généralement pas une chose de très raisonnable. Souvent, il nous arrive de mettre cette idée de côté car nous avons beaucoup de choses pressantes à faire, et puis, petit à petit, nous mettons notre rêve à plus tard.

Qui peut me garantir qu'il va être vivant demain? Personne ne peut le faire. Nous mettons de côté notre rêve qui nous faisait vibrer en espérant avoir l'opportunité de le réaliser plus tard. On peut se dire qu'on va le faire à notre retraite avec nos REER. Il est possible que notre santé ne nous permette plus d'agir et notre REER devient un Régime Enregistré D'Épargne **REGRET**.

Le futur est le résultat des décisions que nous prenons dans le présent. Tu veux un beau futur, alors, fais-toi un beau présent. Et si l'enfer était de regretter sa vie? Nous sommes tous comme un pot de yogourt, on a tous une date d'expiration. Il est important de commencer votre rêve aujourd'hui. C'est justement la possibilité de réaliser un rêve qui rend la vie si intéressante.

Il y a 12 ans, j'ai réalisé mon rêve d'être conférencier. Il y avait 12 personnes dans la salle et j'ai perdu \$300.00. Vous allez me dire que ce n'est pas très encourageant. Il ne faut pas juste s'arrêter aux chiffres. Ce ne fut pas un succès commercial mais j'ai pu mettre mon rêve au monde. Je suis passé de rêveur à acteur, de plus, j'ai pu goûter à mon rêve dans le réel. J'ai pu me dire : c'est la saveur que je cherchais. De cette petite conférence toute chétive, mon rêve est né et il a grandi avec les années. Aujourd'hui je vais partout au Québec et dans d'autres provinces. Alors, aujourd'hui, je vais tout faire afin que vous osiez faire le premier pas vers votre rêve.

Commençons avec la définition de la motivation. La motivation, c'est de l'énergie qui nous pousse dans une direction. C'est pour cela que nous disons parfois : Heille, cette personne est motivée, elle sait où elle s'en va.

La motivation est liée à l'identité. Si tu ne sais pas qui tu es, il est difficile de trouver une direction où tu te vois en train de te réaliser. Ceci explique que nos adolescents vivent parfois une période d'apathie, écrasés sur un divan en trouvant la vie plate. Une fois qu'ils se découvrent des goûts, des aptitudes, ils peuvent trouver une direction, un

projet qui permet de mettre en valeur leurs goûts et leurs aptitudes et ils quittent enfin le divan de la maison.

Il y a 4 étapes à la motivation.

- 1) Une personne motivée veut combler un besoin.
- 2) Elle comble son besoin dans un objet. Un objet est un but, un projet.
- 3) On doit croire qu'on est capable d'atteindre l'objet. L'élément qui a le plus d'impact sur la motivation est **le sentiment de capacité**. Avant on disait, si tu veux, tu peux, cette phrase est fautive. Il faudrait plutôt dire, si tu crois que tu peux, là tu veux. Les adultes ont un rôle important à jouer. On ne doit pas péter la "balloune" de nos adolescents. Il est important qu'ils aient des utopies car les jeunes doivent être convaincus que l'avenir leur réserve assez de satisfaction pour que ça vaille la peine de travailler.
- 4) On fait des actions pour atteindre l'objet.

Tout va bien jusqu'à ce que nous abandonnions notre rêve. Quelle est la caractéristique des personnes qui réalisent de grandes choses et qui restent motivées? Sont-elles plus talentueuses, plus belles, plus fortes, plus grandes, plus intelligentes? Non, elles sont plus **persévérantes**.

Elles sont plus persévérantes pour 2 raisons.

- 1) Elles trouvent cette passion, cette énergie lorsqu'elles sont branchées et en contact avec leur vrai soi, leurs vraies valeurs et leur vrais besoins.

Si vous tentez d'attendre un objectif qui ne vous correspond pas réellement, il est très difficile de persévérer.

Il arrive aussi que nous ne soyons pas complètement convaincus que nos valeurs, notre soi et nos besoins soient valables. Nous nous mettons à écouter Pierre, Jean et Jacques qui nous critiquent et nous acceptons de ne plus nous respecter de peur de se faire juger par ceux qui n'ont pas la même manière de voir les choses. Nous vivons alors avec Yvon. Qu'est-ce qu'Yvon dit, qu'est-ce qu'Yvon pense et nous nous renions. Nous ne pouvons pas persévérer dans le reniement de nous-même.

- 2) Ils gèrent leurs pensées et leurs croyances de manière constructive.

Comment voulez-vous persévérer si vous avez majoritairement en tête des pensées dans lesquelles vous vivez des catastrophes. Qu'est-ce que vous contemplez? Edison imaginait une ampoule électrique qui allumait, ce qui lui a permis de poursuivre ses efforts pendant 2000 essais.

Faites attention à ce que vous imaginez car il y a l'autoréalisation des prophéties qui peut entrer en jeu. C'est un processus par lequel nous modifions nos comportements afin de confirmer nos croyances. Par exemple, si une tireuse de carte m'annonce que je vais rencontrer une belle rousse, je vais négliger toutes les non-rousses qui s'approchent de moi et je vais faire des efforts lorsqu'une rousse sera en ma présence. J'augmente donc mes chances de rencontrer une belle rousse et de dire à mes amis, je le savais que j'allais rencontrer une rousse. Il faut donc osez rêver. Osez rêver à quelque chose qui vous plait plutôt que de ruminer ce qui vous fait peur.

Voici les 5 étapes pour programmer son rêve.

- 1) Il faut le voir dans sa tête. La plupart des gens n'atteignent pas leur rêve, car la plupart des gens ne savent pas ce qu'ils veulent. Le meilleur moyen d'atteindre un objectif, c'est d'avoir un objectif.
- 2) Il faut en parler. Vous devez oser le mettre au monde en parlant de votre rêve. Attention aux vampires qui seront très heureux de vous décourager. Trouvez une autre personne assez folle pour croire elle aussi que vous pouvez y arriver.
- 3) Il faut agir. Voici 2 proverbes Chinois : Parler, ne fait pas cuire le riz et le plus long des voyages commence par un simple pas. Il ne faut pas juste imaginer, il faut agir. Le problème est que le premier pas est toujours le plus difficile car nous attendons le moment parfait et ce moment n'existe pas. Il faut commencer même si ce n'est pas parfait. Une petite ruse serait de faire un tout petit pas afin de commencer le processus.

Je vous suggère de faire maintenant le premier pas en écrivant votre rêve. C'est un petit pas facile qui a pour avantage de mettre un objectif clair pour votre cerveau, celui-ci a pour fonction d'atteindre l'objectif fixé.

Voici votre premier pas vers votre rêve.

Amusez-vous à écrire un objectif à atteindre de manière **positive**. Ex : Je veux être en santé et plein d'énergie. Évitez d'écrire un objectif de manière **négative**. Ex : Je ne veux pas être malade et fatigué.

Votre objectif doit être très **précis et concret** afin de devenir une cible très claire pour votre cerveau. Voici un exemple d'un rêve écrit de manière **positive, précise et concrète**. Je veux être en santé et plein d'énergie et le 14 juillet 2015 à 15H00, je vais peser 172 livres, de plus je vais être capable de faire le trajet entre St-Georges et Notre-Dame Des Pins en rollerblade en 22 minutes.

Voici un espace pour écrire votre objectif. Ceci est votre premier pas vers votre rêve.

- 4) Il faut maintenir l'image. Trouvez une image qui représente votre rêve réalisé. Il faut le voir pour le croire et une image vaut mille mots. Vous pouvez mettre cette image sur votre réfrigérateur ou sur votre écran de veille.

- 5) Il faut avoir la foi dans son projet. Rappelez-vous que ce qui a la plus d'impact dans la motivation est le sentiment de capacité qui est en fait de croire que nous sommes capables d'atteindre notre rêve. Une fois convaincu, nous devenons convaincants. Une action qui est soutenue par la foi, est une action plus puissante et plus persévérante.

« Il est temps de vivre la vie que tu t'es imaginée. » Henry James

Bonne route.

Denis Carignan Conférencier 418-228-7930