

# Programme d'Accomplissement de Soi



*Vivre ses rêves,*  
**POURQUOI P.A.S. ?**

PROGRAMME DE FORMATION PUISSANT ET ORIGINAL POUR  
APPRENDRE À RÉALISER VOS RÊVES

# Bonjour et bienvenue à tous!

Dans les prochaines pages, vous allez découvrir le livre numérique que Johanne et moi avons conçu afin de vous donner un aperçu de notre programme intitulé Pourquoi P.A.S.?

Ce sont 25 ans d'expérience communes en neuropsychologie, en psychologie sportive et de la performance ainsi qu'en santé physique que nous vous offrons sous la forme de différents P.A.S..

Ce livre numérique vous donnera, on l'espère, le goût d'aller au bout de vos rêves avec nous.

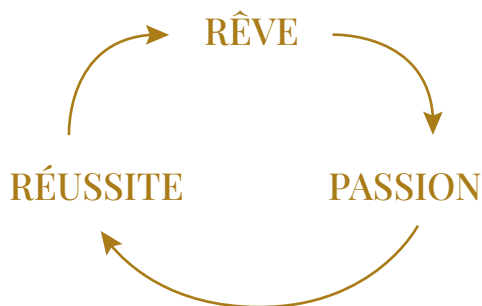
Bonne lecture !

Sylvain et Johanne



Lors des Jeux olympiques il y a quelques années, tout le monde se souvient que la firme de restauration McDonald présentait une publicité dont le slogan était le suivant: « Chaque victoire commence par un rêve. » Cette vérité en a touché plus d'un. Moi, ça m'a inspiré de la compléter : « Chaque victoire commence par un rêve et chaque rêve est une victoire! »

En effet, chaque rêve est une victoire en soi parce que le rêve n'est pas seulement une finalité, c'est aussi un voyage. Le processus de rêver est tout aussi important que le rêve lui-même. Un rêve est éternel, car il vit en nous chaque jour, il suscite le désir, il donne espoir, il nous anime, il nous stimule, il nous passionne. Or, la passion représente l'essence même de la réussite. Alors, lorsque nous atteignons notre rêve, nous avons envie de le revivre continuellement.



Comme moi, ma conjointe, partenaire d'affaires et co-auteure de plusieurs best-sellers, la Dre Johanne Lévesque, Ph.D, neuropsychologue, a toujours été fascinée par l'optimisation des capacités de l'être humain.

*Chaque rêve est une victoire en soi parce que le rêve n'est pas seulement une finalité, c'est aussi un voyage.*

Son rêve : trouver des solutions qui permettent aux enfants et aux adultes de s'accomplir. À commencer par son fils et sa fille qui ont tous les deux présenté des difficultés cognitives étant jeunes et qui sont maintenant des jeunes adultes accomplis.

Depuis le début des années 2000, elle a aidé plus de 10 000 personnes de tous âges à améliorer leur attention, leur mémoire, leur capacité à gérer leurs émotions, à diminuer leur anxiété ou leurs symptômes dépressifs ou encore à se remettre des conséquences d'une commotion cérébrale. D'autres l'ont consultée simplement pour optimiser leurs performances.

Et vous, quel(s) rêves chérissez-vous? Quelle réussite, quel succès souhaitez-vous atteindre? Vous voici au début d'une route. Les P.A.S. que nous vous proposons, et que vous franchirez, vous mèneront à vous accomplir, tel que vous l'aurez décidé vous-même! Et, s'il vous suffisait de faire le premier P.A.S. pour commencer votre aventure, pourquoi ne P.A.S. entreprendre ce fantastique voyage avec nous?

Permettez-nous, avant d'aller plus loin, de nous présenter.



## **SYLVAIN GUIMOND D.O., Ph.D.**

Docteur en psychologie du sport, ostéopathe et éducateur physique, je suis devenu expert de renommée internationale en posture et en biomécanique ainsi qu'en psychologie du sport.

Fondateur, président et chef de la direction de Biotonix, leader en matière de technologies de la posture et de la santé, auteur de plusieurs best-sellers, je suis également conférencier et j'agis comme consultant auprès de nombreuses organisations des milieux universitaires, du monde des médias, du sport et des affaires. J'ai donné plus de 2 500 conférences pour inspirer les gens à aller plus loin.

## **JOHANNE LÉVESQUE, Ph.D., BCN**

Neuropsychologue passionnée de l'humain et de l'optimisation de son potentiel. Je consacre ma vie à apprendre, étudier et transmettre mon savoir en lien avec l'optimisation du potentiel. Dans le cadre de mon projet postdoctoral, au centre de recherche de l'hôpital Sainte-Justine, j'ai initié la pratique du neurofeedback au Québec.

Fondatrice et PDG des cliniques Neurodeziq, je suis également auteure, entrepreneure, formatrice et chercheuse. Mes 7 années au sein de la Réserve des Forces armées canadiennes comme officier de transport m'a permis de repousser mes limites physiques et mentales et d'exercer mon leadership auprès de jeunes femmes et de jeunes hommes.



Les 8 chapitres du programme ont été élaborées afin de vous guider P.A.S. à P.A.S., de façon très efficace et originale, d'abord vers la découverte de vos capacités physiques et mentales. Pour ce faire, vous aurez la chance d'utiliser en grande première l'application BTX qui a été développée par Biotonix.

Dans un deuxième temps, nous élaborerons un plan précis avec vous et vous guiderons vers l'atteinte de vos objectifs. Pour vous appuyer dans cette démarche, une capsule vidéo débutera chaque chapitre de travail. Suivront, à travers le cahier du participant, des textes infor-

matifs et des exercices concrets pour vous permettre chaque jour d'avancer plus rapidement. Le programme sera jalonné d'entrevues avec divers spécialistes ainsi que de multiples interventions vidéo de Sylvain Guimond.

Dans les prochaines pages, nous vous invitons à découvrir le programme "Vivre ses rêves! Pourquoi P.A.S.? Suivez-nous pour un bref survol de cette route où vous trouverez les clés qui ouvriront les portes menant à l'atteinte de vos objectifs et de votre succès sous la forme d'acronymes construit avec les lettres P, A, et S.



## CHAPITRE 1

# APPRENDRE À MIEUX SE CONNAÎTRE

À travers le travail qui y sera présenté, arriver à :

1. Mieux se connaître en répondant aux questionnaires.
2. Définir les émotions qui nous aident et celles qui nous nuisent.
3. Identifier ce que l'on considère comme des erreurs et les transformer en apprentissage.

Dans ce premier chapitre, nous aborderons les premiers P.A.S. permettant de mieux vous connaître. Vous observerez les décisions que vous avez prises avec l'information que vous aviez à ce moment-là, convaincu que c'était le meilleur choix. Être dur envers soi-même ne mène nulle part. Apprenez à être bienveillant et indulgent à votre égard.

Êtes-vous maître de votre présent ou prisonnier de votre passé? Avez-vous des regrets ou des remords?

Lors de ce premier chapitre, vous enlèverez les cailloux dans vos chaussures, ce qui vous permettra d'avancer d'un P.A.S. décidé.

Il faut souvent regarder en arrière pour mieux avancer. Il y a du travail à faire pour enlever ces roches dans les souliers qui ralentissent et font parfois mal.

Des exercices concrets vous seront suggérés pour vous permettre de réaliser ce qui peut vous freiner, mais aussi ce qui vous motivera à aller plus loin.

Ce premier chapitre vous entraînera chaque jour vers une nouvelle découverte et de nouvelles possibilités. Vous en apprendrez aussi un peu plus sur vos émotions. D'ailleurs, qu'est-ce qu'une émotion?

## UN MOT SUR LES ÉMOTIONS

Étymologiquement, le mot émotion est issu du verbe émouvoir qui lui-même vient du mot latin *emovere*. Il est formé de la particule « e » et de *movere* qui peuvent se traduire littéralement par bouger à l'extérieur ou mettre en mouvement. Dans l'ancien français, on utilisait d'ailleurs ce mot dans le sens de bouger (émouvoir une porte, par exemple). Toutefois, sa définition au sens figuré de remuer, toucher ou ébranler représente désormais son interprétation la plus connue et utilisée.

Il faut aussi comprendre que les émotions ne se contrôlent pas. Elles s'imposent à nous selon les

événements qui surgissent pour nous faire réagir. Leur rôle est d'abord de promouvoir notre bien-être et notre survie. C'est pourquoi les émotions se ressentent aussi au plan physique, par exemple par une augmentation du rythme cardiaque, un poids ou une contraction de l'estomac, un souffle plus court et ainsi de suite. Nous en avons tous fait l'expérience. Ainsi, rappelez-vous votre réaction devant une peur soudaine. On a l'impression que le cœur arrête de battre, on retient son souffle et nos muscles se contractent afin d'être en mesure de réagir face à ce danger pressenti.

Paul Ekman, psychologue américain, fut l'un des premiers à analyser les émotions dans leurs relations aux expressions faciales. Ses recherches ont démontré que les micro-expressions du visage témoignent des 6 émotions de base et qu'elles sont universelles.

Or, quelles sont-elles ces émotions communes à tous?

Ekman les identifie ainsi : la tristesse, la joie, la colère, la peur, le dégoût et la surprise.

D'autres ont ensuite établi qu'on peut classer ces émotions universelles en deux catégories : celles à haute intensité (surprise, joie et colère) et celles à basse intensité (tristesse, peur et dégoût). L'une des grandes différences entre les 2 tient au fait que celles à haute intensité sont généralement brèves et éphémères, alors que les autres ont tendance à durer dans le temps (et dans l'esprit).

Les personnes en publicité ou les vendeurs cherchent beaucoup à stimuler les émotions à haute intensité dans leurs relations avec le client. Bien entendu, ils cherchent moins souvent à susciter la colère, mais travaillent fort pour exploiter la surprise et la joie. Le problème avec ce genre d'émotions est qu'il faut continuellement les renouveler pour qu'elles persistent.

De l'autre côté, les émotions dites à basse inten-

sité sont ancrées dans le temps. Ce sont celles qui représentent souvent les roches dans vos souliers qui vous ralentissent et vous freinent. Par exemple, la tristesse que l'on ressent profondément à la suite d'une séparation peut nous suivre pendant des mois, sinon des années, influençant même nos futures relations.

Dans le même esprit, si on a un jour été l'objet de railleries et de moqueries de collègues, pour une bévue ou une erreur commise, on risque d'avoir très longtemps peur de la réaction des autres devant une nouvelle étourderie.



Paul Ekman

Maintenant que vous en savez un peu plus sur les émotions, voici un petit exercice qui vous permettra de revenir sur 3 situations qui vous ont fait vivre des émotions et qui vous permettra de voir comment vous réagissez habituellement devant une situation qui ne vous satisfait pas.

## EXERCICE

Prenez un moment pour repenser à des situations où vous referiez les choses différemment.

- Décrivez, en pensant aux situations que vous avez identifiées, les émotions que vous avez ressenties pour chaque exemple.
- Rappelez-vous que parfois, les émotions ressenties sont une combinaison de différentes émotions.
- Est-ce que ce sont les mêmes émotions qui ont été ressenties dans les 3 situations? Si oui, savez-vous pourquoi?
- Si vous avez ressenti des émotions négatives face à ces situations, avez-vous trouvé une façon de transformer ces émotions et ses situations en événements constructifs et à ressentir des émotions positives par rapport à celles-ci? Si oui, comment?

1

---

---

---

2

---

---

---

3

---

---

---



## CHAPITRE 2

### Des P.A.S. de géant

À travers le travail qui y sera présenté, arriver à :

1. Savoir si la gestion de son temps est bonne;
2. Mieux comprendre la différence entre besoins et désirs;
3. Trouver des outils pour améliorer mes relations avec les autres;
4. Comprendre l'importance de la communication tant avec soi qu'avec les autres.

Vous avancez, de la naissance à la mort, avec les trois contraintes suivantes: le temps, le lieu et vous-même.

Le temps: comment puis-je bien l'utiliser? Mon milieu de vie: dans quelle atmosphère j'évolue? Le soi: êtes-vous la personne la plus importante dans votre vie?

Le seul temps qui existe vraiment est ici-maintenant. Notre totale présence à ce que nous vivons est une clé importante du bien-être. La conscience est l'essence même de la vie. Être conscient de la façon dont je suis avec les autres, avec moi-même.

JE VEUX AMÉLIORER MA RELATION AVEC LE  
TEMPS, LES AUTRES ET MOI-MÊME



# Que dois-je mettre en place pour m'*accomplir* ?



D'abord l'estime de soi. Le mot estime comporte une notion d'évaluation. On estime la valeur de quelqu'un ou de quelque chose. Cette évaluation débute dans la jeunesse où, inconsciemment, un enfant, s'il sent qu'on prend soin de lui et qu'on s'intéresse à lui, déduira qu'il a de l'importance et, donc, de la valeur auprès des autres. Cette estimation est inscrite dans le conscient et l'inconscient. Comme adulte, il est de notre responsabilité de revisiter cette estimation.



La confiance en soi d'un individu se développe par l'apprentissage et le développement de ses habiletés et de ses compétences. En d'autres mots, on parle ici de votre propre évaluation en prenant conscience de vos capacités et de votre potentiel. Il s'agit d'être en mesure d'utiliser vos habiletés et vos compétences de façon constante pour augmenter notre confiance en soi. Chacun de nous a le pouvoir d'améliorer cet aspect par le processus d'essais et d'erreurs.



Enfin, l'image de soi est la représentation que l'on se fait de son apparence physique et de ses capacités mentales. Elle est rarement conforme à une réalité objective. Il peut même y avoir une grande différence entre ce qu'on a l'air et ce que l'on croit avoir l'air ou de ce l'on est et de ce que l'on croit avoir l'air.

Les courtes définitions présentées ici ne sont que la pointe de l'iceberg d'une série d'éléments à vérifier vers l'atteinte de vos objectifs. Toutefois, l'élément important à retenir ici est que l'estime, la confiance en soi peuvent s'améliorer! Une meilleure estime de soi, une meilleure confiance en soi et une meilleure image de soi permettent d'affronter de nouveaux défis et d'établir des objectifs plus ambitieux.

### CHAPITRE 3

## Des P.A.S. vers soi

À travers le travail qui y sera présenté, arriver à :

1. Découvrir mon potentiel;
2. Identifier mes objectifs;
3. Améliorer mes forces;
4. Trouver des outils pour faire face aux obstacles.

Avant même de pouvoir agir, il faut savoir ce que vous voulez réellement, connaître vos aspirations profondes. Le succès, c'est la capacité de vivre votre vie comme vous le souhaitez.

Nous en revenons donc à la connaissance de soi. Faire le chemin vers l'intérieur pour connaître vos rêves. Une fois cela bien établi, une seule chose vous mènera au succès: l'action. Celle-ci se basera sur vos forces, ce en quoi vous excellez. Ce faisant, assurez-vous que votre potentiel sert au bien de tous.

Réussir c'est servir pour s'accomplir!



## CHAPITRE 4

### Des P.A.S. à reculons

À travers le travail qui y sera présenté, arriver à :

1. Identifier les peurs qui nous empêchent d'avancer;
2. Comprendre leur fonctionnement;
3. Apprendre à les contrôler.

JE VEUX FAIRE DES  
CHOIX PLUS ÉCLAIRÉS

Malgré le thème, ce n'est pas vraiment un P.A.S. de reculons. D'ailleurs, prendre du recul n'est pas toujours négatif. Ce P.A.S. vous permet de regarder en face ce qui vous empêche d'avancer: les peurs, les inquiétudes, tout ce qui vous bloque la route. Ai-je peur du jugement, de l'échec, de souffrir? Ce P.A.S. de recul vous donne aussi accès aux raisons d'avancer, en vous questionnant sur le pourquoi:

Pourquoi je fais les choses? Est-ce pour avoir une approbation d'autrui ou pour impressionner? Est-ce pour ne pas décevoir ou pour être le premier?

Savoir pourquoi nous voulons atteindre un but est essentiel, car il sera par la suite le moteur de nos actions. Lorsque je regarde ma peur dans les yeux et que je la comprends, lorsque je me demande pourquoi, alors la route devient un peu plus claire.

## CHAPITRE 5

### Des P.A.S. en avant

À travers le travail qui y sera présenté, arriver à :

1. Comprendre l'importance de provoquer les choses plutôt que de les attendre;
2. Évaluer sa tolérance au risque;
3. Trouver l'équilibre entre souffrir et plaisir.

Tout le monde peut démarrer un projet, mais seules les personnes qui sauront persévérer arriveront à destination.

Qu'est-ce qui vous empêche d'atteindre votre objectif? Êtes-vous en perpétuelle quête du plaisir et évitez-vous à tout prix la souffrance?

Une clé fondamentale de la persévérance : la motivation intrinsèque. Dans le mot motivation, il y a les mots "motif" et "action". Ils permettent de garder la tête haute dans les moments difficiles. De l'autre côté de la peur et des moments difficiles se trouve votre succès.



## CHAPITRE 6

### **Des P.A.S. chassés**

À travers le travail qui y sera présenté, arriver à :

1. Apprendre à dédramatiser le stress.
2. Déterminer mon niveau de stress.
3. Comprendre comment le cerveau et les émotions fonctionnent.
4. Apprivoiser le dialogue intérieur.

Nous vivons tous du stress, la question est de savoir comment l'utiliser à bon escient. Le stress représente une demande d'adaptation face à une situation.

Suis-je en train d'offrir une réponse adéquate à une menace réelle? Suis-je victime d'un discours interne négatif ou de mes fausses croyances?

Identifier clairement mes émotions et aussi celles des autres fait partie d'une forme d'intelligence essentielle: le quotient émotionnel.

AIDEZ-MOI À UTILISER MON STRESS COMME UN  
MOTEUR VERS MA RÉUSSITE

## CHAPITRE 7

# Des P.A.S. de tortue

À travers le travail qui y sera présenté, arriver à :

1. Comprendre et identifier la nature de nos valeurs personnelles.
2. Déterminer ses priorités tant dans sa vie professionnelle, que familiale ou sociale.
3. À ne pas remettre ses tâches au lendemain.
4. Donner les outils pour s'adapter aux changements et à la nouveauté.
5. Signer un contrat avec soi.

Pour s'assurer d'atteindre nos objectifs, quatre étapes sont à franchir:

1. Définir ma philosophie de vie ("le pourquoi")
2. M'engager
3. Mettre les efforts nécessaires
4. Avoir du fun!

Qu'est-ce qui est important et qui ne l'est pas? Quelles sont mes priorités?

Qu'est-ce qui est urgent ou non?

Qu'est-ce qui est essentiel ou non? Est-ce un désir ou un besoin?

Ces décisions permettront de structurer mes efforts, d'éviter la procrastination et d'avancer sans perdre mon chemin, que ce soit dans ma vie professionnelle, affective ou sociale.

JE VEUX COMMENCER À ATTEINDRE MES OBJECTIFS





## CHAPITRE 8

### **Des P.A.S. de danse**

À travers le travail qui y sera présenté, arriver à :

1. Définir les privilèges dont nous jouissons
2. Apprendre l'importance de servir les autres et la communauté
3. Préciser ce que nous voudrions laisser en héritage à nos enfants

Apprécier mon sort, être reconnaissant. On ne réussit jamais rien seul. Il faut célébrer ses victoires pour se donner la force d'avancer.

Quels sont les petits gestes au quotidien que je peux faire pour prendre soin et aimer mon prochain?

Peu importe l'objectif à atteindre, aussi grandiose soit la réussite, la façon de s'y rendre importe grandement. Nous nous accomplirons réellement seulement en prenant soin les uns et des autres et en nous élevant mutuellement.

JE VEUX EMBELLIR MA VIE PAR LA  
GRATITUDE ET LA GÉNÉROSITÉ