



# Osez... Ça change tout !

Ce que la science nous apprend pour  
une vie pleine de sens

Pierre PORTEVIN et Daniel KERRIGAN

Préface de Pierre Moorkens

## Comment trouver le courage d'entreprendre les changements positifs auxquels nous aspérons ?

Changer de carrière ou de pays, entamer une conversation difficile avec un proche ou son patron, acquérir de nouvelles compétences, lancer ou au contraire abandonner un projet, s'engager pour une cause... Les changements positifs auxquels nous invite la vie constituent souvent des défis. Comment braver les risques, résister à la pression, dépasser les difficultés, les doutes, les découragements ?

Les vertus nécessaires s'appellent courage, audace, persévérance, résilience... La bonne nouvelle, c'est que nous en avons tous déjà fait preuve et que nous pouvons les développer.

Comment ? Les auteurs se sont appuyés sur **des recherches récentes en psychologie et en neurosciences** pour proposer une approche innovante et rigoureuse.

Complété de récits inspirants et d'exercices pratiques, ce guide nous offre des bases solides pour repousser nos limites, transformer les obstacles en opportunités et lever nos freins. **Il nous aide à cultiver le courage au quotidien pour une vie riche de sens, de satisfaction et de bien-être.**

« Une méthode originale, efficace et novatrice pour oser enfin vivre pleinement. »

La Libre Belgique



**Pierre PORTEVIN** est lifecoach, conseiller en développement personnel et en stratégie. Formateur et conférencier, co-fondateur du projet DareDo, il est aussi l'auteur de « Mon meilleur ami... C'est moi - éloge et mode d'emploi de l'amitié avec soi-même ». Il s'implique dans différentes associations accompagnant la mutation de notre société.



**Daniel J. KERRIGAN** est diplômé summa cum laude en neurosciences et psychologie cognitive. Coach, diplômé de l'Institut Neuroleadership à Londres, et de l'Institute of Neurocognitivism, Daniel est passionné de leadership et de performance. Il est membre actif de l'association Toastmasters et copilote avec Pierre le projet DareDo.



### MOTS CLÉS

audace, peurs, développement personnel, libération, bien-être, performance, responsabilité, courage

### SOMMAIRE

#### 1 - Avant-propos

#### 2 - Audace

Qu'est-ce que l'audace ?

Élargir notre zone de confort

Cinq obstacles sur le chemin de l'audace

#### 3 - Désir

Qu'est-ce qui motive nos comportements ?

Être poussé ou être tiré ?

Gérer nos paradoxes

Les trois couches majeures du cerveau

Intrinsèque ou extrinsèque : quel type de motivation ?

Connais-toi toi-même

Changer est possible

Innée ou acquise ?

Valeurs et anti-valeurs

#### 4 - États d'esprit

Que sont les états d'esprit ?

Êtes-vous un pessimiste ou un optimiste ?

Changer notre manière de voir le stress

Apprendre à échouer

Soyons ami avec nous-même

Voir les opportunités dans les difficultés du quotidien

#### 5 - Capacité

Pourquoi craquons-nous sous la pression ?

Performer sous pression

Comment passer de la menace au défi

La confiance en soi

Le contrôle

La motivation d'approche

#### 6 - Suite du voyage

Vue d'ensemble

Développer le contrôle de soi

Comment devenir plus rationnel

Comment devenir plus résilient

S'entraîner à agir sous pression

Poursuivre le voyage

**Livres qui nous ont inspirés**

**Références**

Parution le 8 septembre 2017

Collection : Chrysalide

ISBN : 978 2 84058 586 2

15 x 21 cm - 208 pages - 14 €

**Ebook disponible à 7€99**

# Interview des auteurs d'Osez... Ça change tout !



## Daniel Kerrigan

« Développer notre courage ou notre audace n'est pas un but en soi, mais un moyen au service de nos envies, de nos ambitions. Celles-ci sont différentes pour chaque personne. Certains aspirent à une vie sentimentale ou un job plus épanouissants. D'autres souhaitent relever un défi personnel : changement de vie, création artistique ou littéraire, voyage, pause carrière. D'autres encore ont simplement envie de gagner en confiance pour se sentir mieux en société. Dans chaque cas, ce sont les mêmes rouages psychologiques qui sont activés. Tant pour les personnes qui veulent sortir de leurs difficultés que pour celles qui se sentent bien et souhaitent progresser.

En regardant en arrière, nous réalisons souvent que nous ne nous sommes pas donné les moyens de nos ambitions. Nous avons des aspirations mais nous sommes restés dans nos routines. Or, pour sortir des chemins battus, nous avons besoin d'aller voir ce qui se passe au-delà de notre horizon. Nul ne peut espérer des résultats différents en répétant les mêmes comportements.

*Osez... Ça change tout !*, c'est d'abord un parcours qui nous aide à définir ce qui est important pour nous, quelque chose de concret, d'enthousiasmant, de « challenging » aussi. Ensuite, c'est une source de compétences et de capacités transversales pour oser plus, quel que soit le domaine ou l'objectif qui nous anime. Pour oser mieux aussi, c'est-à-dire d'une manière réfléchie et calculée, avec éthique et respect pour nous-mêmes et pour les autres. Nos recherches nous ont permis d'identifier **trois piliers essentiels de l'audace**, que nous détaillons dans le livre : nos désirs, nos états d'esprit et nos compétences. »



## Pierre Portevin

« Honnêtement, si j'ai eu de bons moments dans la vie, j'ai pas mal galéré aussi. J'ai consulté une bonne douzaine de coachs et pys (j'en ai probablement épuisé certains). J'ai suivi des séminaires, des formations, des stages, et lu plus d'une centaine de livres de développement personnel et d'études scientifiques avant de commencer à voir clair sur ce qui me bloquait et ce qui me permettrait d'avancer. Par manque de connaissance et de ressources appropriées, j'ai dû explorer un labyrinthe et parcourir une série de chemins qui ne me conduisaient pas forcément dans la direction souhaitée, avant de parvenir à identifier, puis à emprunter une série de raccourcis et de voies plus rapides, moins ardues. Aujourd'hui, je suis heureux de la vie que je mène. Elle n'est certes pas parfaite, mais c'est celle que j'ai choisie. Elle m'apporte de multiples satisfactions personnelles et professionnelles, et fait sens pour moi. Constatant le nombre de personnes autour de moi qui rencontrent des difficultés comparables aux miennes, j'ai eu envie de partager mes expériences et apprentissages en la matière.

J'ai fait la connaissance de Daniel, il y a plusieurs années. Malgré ses connaissances en psychologie et neurosciences, il avait lui aussi dû traverser des épreuves personnelles et avait la même envie que moi. Nous avons décidé de créer une dynamique d'entraide pour celles et ceux qui souffrent de se sentir coincés dans une vie qui ne correspond pas à leurs aspirations profondes.

C'est un problème de société. Nous connaissons actuellement une crise énorme. De nombreuses personnes sont en quête de sens. Elles cherchent à apporter une contribution, ne fût-ce que modeste, à l'amélioration du monde sans trop y parvenir, ce qui les démoralise. Les appels se multiplient pour inciter à plus d'audace en matière de citoyenneté, de créativité entrepreneuriale, de remise en cause de nos modes de vie, à l'image du livre *Osons !* de Nicolas Hulot. Nous voulons faciliter ce changement individuel au bénéfice de la collectivité. Notre livre comprend donc non pas un, mais deux parcours : un premier pour le changement individuel, le second dans un esprit de développement collectif. »