

Oui, tout est possible !

# RÉALISE TON RÊVE

LE LIVRE-COACH POUR  
SE LIBÉRER DES BLOCAGES  
ET PASSER À L'ACTION



Michel Bélanger  
Sylvain Guimond

THIERRY  
SOUCAR  
  
ÉDITIONS

RÉALISE  
TON RÊVE

Michel Bélanger

Sylvain Guimond

# RÉALISE TON RÊVE

THIERRY  
SOUCCAR



ÉDITIONS

# RÉALISE TON RÊVE

Révision et correction des textes

Florence Buathier

Conception graphique, direction artistique  
et coordination technique

Claude Janet

Infographie

Brigitte Ayotte (Ayograph)

Relecture des épreuves

Diane Bronsard

Illustration

Florence Lavoie-Côté

Dépôt légal :

2<sup>e</sup> trimestre 2015

ISBN 978-2-36549-137-2

Impression

France Quercy – Mercuès (France) - N°

Édition originale :

*Le Coach Invisible - Et tout devient possible...* ©lazonevente.com,  
2014

Pour l'édition française, belge et suisse :

© Thierry Souccar Éditions, 2015

[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)

Tous droits réservés

À Aube Bélanger,

Anne Guimond et

Vincent Guimond,

Ainsi qu'à tous les beaux jeunes gens de votre  
génération qui ont toute la vie devant eux  
pour réaliser leurs rêves.

Saisissez votre chance !

# REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier chaleureusement Florence Buathier et Claude Janet pour l'aide qu'ils ont apportée à la conception, à la mise en page et à la révision de ce livre, ainsi que Johanne Royer et son équipe pour la réalisation de la couverture.

Merci à Ariane Cloutier, Jessica Dubé, Gabriel Filippi, Vincent Larivée, Léon-Maurice Lavoie, Pierre Lavoie, Ginette Reno et Elia Saikaly, d'avoir si gentiment accepté de nous accorder une entrevue pour le bénéfice de nos lecteurs. Vous êtes tous de véritables champions !

Merci également à nos collaborateurs Diane Bronsard, Manon Fillion, Pascale Lortie, Léon-Maurice Lavoie, Rachel Piché et Lucie Tremblay, sans oublier bien sûr, Nicole Bronsard pour son soutien indéfectible.

Nous remercions à l'avance toutes celles qui liront ce livre de bien vouloir accepter l'usage du masculin comme genre neutre afin d'en faciliter la lecture.

« *Décider ce qu'on veut et  
travailler à l'atteindre est  
un mode de vie exceptionnel;  
c'est ce qui rend la vie  
tellement plus excitante!* »

– Michel Bélanger



# PRÉFACE

## DE MICHEL BÉLANGER

**T**iens, diront certains, un autre livre sur la motivation. Pourquoi pas? Connais-tu plusieurs personnes qui réussissent dans tous les domaines de leur vie? Combien mènent leur vie comme ils l'entendent? Et qui peut prétendre qu'il ne peut plus s'améliorer?

La plupart sous-estiment leurs capacités. Par exemple, ça t'est déjà arrivé d'avoir une idée géniale, de rêver à un projet que tu aurais aimé entreprendre, mais que tu as finalement laissé tomber? Pourquoi? Par manque de conviction? De moyens? De confiance? Et pendant plusieurs années, n'as-tu pas continué à penser à ce que ta vie aurait pu être si tu avais démarré ce fameux projet. Il n'est jamais trop tard! Si tu veux toujours réussir, je suis convaincu que le *Coach Invisible* peut t'aider.

J'aurais tellement aimé avoir un coach, à mes débuts, en 1970, alors que je sortais diplômé de HEC avec une licence en marketing... mais aucune idée de ce qui m'attendait dans cette carrière de vendeur que je devais exercer par la suite. J'avais la volonté, mais il



me manquait plusieurs éléments et malheureusement, le coaching n'existait pas à cette époque.

Aujourd'hui, quand je vois toutes les possibilités qu'il offre, je me dis que j'aurais bien aimé profiter des conseils et du soutien d'un coach : j'aurais aimé qu'il m'aide dès le départ à prendre conscience de mes forces et de mes possibilités et aussi, du pouvoir que j'avais de bâtir mon avenir en fonction de celles-ci. J'aurais aimé qu'il m'aide à me rendre compte que j'avais tout, absolument tout ce qu'il fallait pour me réaliser : le talent, le courage, l'audace et l'attitude !

J'aurais aimé qu'il m'aide à définir mes buts, et à concevoir un bon plan de match pour les réaliser. J'aurais aussi aimé qu'il m'aide à clarifier la confusion que j'entretenais entre ce que je voulais faire, ce que je devais faire, et ce que je faisais effectivement. Mais plus que tout, j'aurais apprécié qu'il soit exigeant envers moi et qu'il n'hésite pas à me mettre au pied du mur : « Tu fais cela, ou bien on arrête tout de suite ! » Il est tellement facile de mettre ses activités de côté lorsqu'on n'a de comptes à rendre à personne.

Faute d'un coach, je me suis rabattu sur la lecture. Sans celle-ci, je me demande bien où j'en serais aujourd'hui. La lecture de bons livres positifs m'a toujours soutenu. C'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles Sylvain et moi avons décidé d'écrire ce livre. Mais en réalité, c'est beaucoup plus qu'un livre. Nous y avons ajouté de nombreux exercices et aussi, des tonnes de questions pour faciliter ta réflexion.

Un coach, ça pose toujours beaucoup de questions. Et je suis convaincu que comme la plupart, tu connais probablement la majorité des réponses. Mais ces questions, on hésite à se les poser soi-même. Aurait-on peur

de constater tout ce potentiel, toutes ces ressources dont nous disposons et qui se terrent au plus profond de notre être ?

Je t'invite à réfléchir à chacune des questions de ce livre. Elles te permettront certainement d'agrandir le champ de tes possibilités et aussi, de découvrir ce pouvoir que tu possèdes de façonner ton avenir et de choisir la façon dont tu entends mener ta vie.

Positivement,

*Michel Bélanger*



# PRÉFACE

## DE SYLVAIN GUIMOND

**D**epuis plusieurs années, je m'investis auprès de nombreuses équipes professionnelles de hockey. J'ai eu la chance de collaborer avec les meilleurs joueurs au monde et avec les entraîneurs les plus compétents. Si j'ai pu les aider à certains égards, j'en ai aussi beaucoup appris sur le cheminement qu'un individu doit faire pour poursuivre ses rêves. Comment devient-on un des meilleurs au monde dans son domaine d'activité? Est-ce seulement une question de talent?

Oui, il faut du talent, et je suis persuadé que du talent, tu en possèdes beaucoup toi aussi, mais ça prend autre chose. Plusieurs choses. C'est ce que le *Coach Invisible* va te révéler: il faut avant tout avoir la passion, la motivation et surtout, la bonne attitude. Il faut savoir définir ses buts, bâtir son plan d'action et agir sur celui-ci. Ce n'est pas tout: il faut aussi apprendre à gérer son stress et à faire face à l'adversité, il faut s'entraîner, il faut bien s'alimenter et, par-dessus tout, il faut persister!

J'ai découvert que ceux qui réussissent ne laissent rien au hasard pour s'assurer d'être les meilleurs dans leur domaine et pour continuer de l'être. Ils savent ce qu'ils veulent et ils prennent tous les moyens à leur disposition

pour y arriver. Alors, toi, que veux-tu vraiment? Que désires-tu dans le secret de ton cœur? Tu as sûrement un rêve? Quel est-il?

À l'aide de ce livre, tu pourras l'identifier clairement. Ton rêve t'appartient, et c'est à toi de le faire jaillir de ton inconscient. À moins que tu ne l'aies déjà découvert et que, par manque de confiance en toi ou parce que tu le croyais irréalisable, tu n'aies décidé de l'oublier. Je t'avise que tous les rêves sont réalisables. Cherche le tien, et dès que tu le trouveras, prends l'engagement de le matérialiser. Je t'assure que tu vivras la plus formidable aventure de ta vie!

Amicalement,

*Sylvain Guimond*

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>19</b>
---------------------------	-----------

<b>1<sup>er</sup> ENTRETIEN: RÉUSSIR OU NE PAS RÉUSSIR!</b> .....	<b>25</b>
---	-----------

Mène ta vie à ta manière .....	29
--------------------------------	----

Réalise ton plein potentiel .....	31
-----------------------------------	----

Je te défie de réussir! .....	32
-------------------------------	----

Exerce ton choix, absolument! .....	34
-------------------------------------	----

La réussite, pourquoi pas? .....	35
----------------------------------	----

Un acte de pouvoir .....	37
--------------------------	----

Payer le prix .....	38
---------------------	----

Prends ta décision et GO! .....	39
---------------------------------	----

<b>Le désir d'apprendre et de partager     de Léon-Maurice Lavoie</b> .....	<b>43</b>
---	-----------

<b>2<sup>e</sup> ENTRETIEN: QU'EST-CE QUI TE RETIENT?</b> .....	<b>47</b>
---	-----------

Les fausses croyances .....	49
-----------------------------	----

Débarrasse-toi des mensonges .....	53
------------------------------------	----

Les attitudes et comportements nocifs .....	55
---	----

Le négativisme .....	55
----------------------	----

L'indifférence .....	60
----------------------	----

Le doute .....	61
----------------	----

La peur de l'échec .....	63
--------------------------	----

Accueille les revers .....	66
----------------------------	----

Prends des risques! .....	68
---------------------------	----

<b>Les peurs de Ginette Reno</b> .....	<b>73</b>
--	-----------

<b>3<sup>e</sup> ENTRETIEN: FORGE-TOI UNE PERSONNALITÉ GAGNANTE!</b> .....	<b>77</b>
« Connais-toi toi-même » .....	80
« Se connaître c'est bien, s'inventer c'est mieux! » .....	82
1- L'attitude. ....	84
2- L'estime de soi .....	89
3- La confiance en soi. ....	93
La confiance « hyperbolique » .....	95
Décide de t'améliorer! .....	96
<b>L'attitude d'Ariane Cloutier</b> .....	<b>99</b>

<b>4<sup>e</sup> ENTRETIEN: PASSION, MOTIVATION, ACTION!....</b>	<b>103</b>
Un peu, beaucoup, passionnément... ..	105
Possèdes-tu de bons motifs d'action? .....	109
L'histoire de John Goddard .....	114
Le pouvoir de l'action .....	115
L'histoire de Michael .....	119
<b>La passion de Vincent Larivée</b> .....	<b>122</b>

<b>5<sup>e</sup> ENTRETIEN: TRANSFORME TES RÊVES EN PROJETS</b> .....	<b>125</b>
Un projet ambitieux .....	129
Rêve ton avenir. ....	132
Trouve ta voie .....	134
Des arpents de diamants .....	137
Les facteurs critiques du succès. ....	139
1- Décris ton projet. ....	139
2- Prévois les obstacles .....	145
3- Visualise ta réussite .....	147
4- Engage-toi à 100 % .....	149
<b>Le magnifique projet de Pierre Lavoie</b> .....	<b>153</b>

<b>6<sup>e</sup> ENTRETIEN: FAIS TON PLAN ET PASSE À L'ACTION!</b> .....	<b>157</b>
Conçois ton plan d'action .....	160
Passe à l'action! .....	166
Apprends à t'organiser. ....	169

Le bel aujourd'hui . . . . .	171
Apprends à te discipliner. . . . .	173
Mesure ta progression . . . . .	176
<b>Elia Saikaly, un homme d'action . . . . .</b>	<b>178</b>

## **7<sup>e</sup> ENTRETIEN : APPRENDS À MANAGER**

### **TON ENVIRONNEMENT . . . . .181**

Gère ton stress. . . . .	183
On se calme! . . . . .	186
Ne t'inquiète pas inutilement . . . . .	187
Libère-toi de tes peurs . . . . .	188
Toujours vivant! . . . . .	189
Un mode de vie professionnel . . . . .	190
1- Compose-toi un bon agenda alimentaire. . . . .	193
2- Prends en charge ta condition physique . . . . .	196
3- Tire avantage de la <i>cohérence cardiaque</i> . . . . .	198
Prends soin de ton relationnel. . . . .	200
Forme ton groupe de soutien . . . . .	202
<b>MON PLAN DE MIEUX-ÊTRE . . . . .204</b>	
<b>Pas de stress pour Jessica Dubé . . . . .206</b>	

## **8<sup>e</sup> ENTRETIEN : DÉCIDE D'ALLER JUSQU'AU BOUT! . . . 209**

Utilise la force de ton enthousiasme . . . . .	212
Sois fort face à l'obstacle . . . . .	213
La vie est un jeu . . . . .	215
Sors-toi d'une léthargie! . . . . .	217
N'abandonne jamais! . . . . .	218
Plaidoyer pour l'espérance. . . . .	220
Attention aux éléphants! . . . . .	223
Détache-toi des résultats . . . . .	224
L'inspiration du coach . . . . .	229
<b>La détermination et la persévérance de Gabriel Filippi . . . . . 237</b>	

«  
« *Le plus vrai d'un individu,  
c'est son possible.* »

– Paul Valéry

«  
« *On peut toujours plus que  
ce que l'on croit pouvoir.* »

– Philippe Kessel

«  
« *La vie est une aventure  
audacieuse ou elle n'est rien.* »

– Helen Keller



# INTRODUCTION

**C**e livre est écrit spécialement pour toi. Pour t'ouvrir de nouvelles perspectives, pour te permettre de développer au maximum tes possibilités, d'exploiter tes nombreux talents et de réaliser tes rêves les plus fous. Je suis ton *COACH INVISIBLE*! Mon intention est claire et je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour que tu prennes conscience de tes forces, de tes habiletés, de toutes les ressources que tu possèdes et du formidable pouvoir d'agir que tu détiens.

Je t'aiderai à prendre les décisions et à faire les choix qui s'imposent, à mettre sur papier le projet de vie ou la carrière dont tu rêves depuis longtemps, à établir ta stratégie, à concocter un plan de match où rien ne sera laissé au hasard, et par-dessus tout, à détecter et apprendre à surmonter les nombreux obstacles et toutes les embûches qui pourraient se dresser sur ton chemin. Je veux que tu réussisses!... et je te garantis que si tu te donnes à fond et que tu tiens tes engagements, tu réussiras! Avec mon soutien, tu ne seras plus jamais seul!

Prends garde cependant car je suis terriblement exigeant. Dans les jours qui suivent, je vais te défier de trouver un projet qui te fait vibrer, un projet qui te passionne. Que celui-ci consiste à lancer un nouveau produit, un logiciel ou à fonder une entreprise, une garderie ou une coopérative, qu'il s'agisse de t'engager dans une carrière politique, économique, légale, artistique, scientifique, sportive, littéraire ou humanitaire, ou encore, d'améliorer tes performances physiques, créatives, intellectuelles ou commerciales, je vais te défier de laisser tomber toute occupation qui n'est pas reliée à ce projet, afin que tu puisses y consacrer toutes tes énergies.

Je vais te défier de t'engager à 100 %. C'est la seule façon d'exprimer tout le potentiel que tu possèdes et de surpasser les limites que tu t'imposes inconsciemment. Si tu doutes de tes capacités, tu fais fausse route. Ton potentiel, c'est beaucoup plus que ce que tu as réalisé jusqu'à présent. Ta vie ne fait que commencer et ce livre pourrait très bien être le point tournant qui fera basculer celle-ci vers l'avant.

Ce pourrait être un point tournant entre un casse-tête compliqué à résoudre et une aventure fabuleuse et passionnante. Un point tournant entre une petite vie tranquille et bien ordinaire, et une vie exaltante, grisante et palpitante. Tout dépend de toi. C'est à toi de choisir le style de vie que tu désires mener et mon premier objectif est de porter ce choix au niveau de ta conscience. De te placer face à la décision que tu devras prendre à l'égard de ce choix. De t'apprendre aussi à identifier tous les facteurs, tous les éléments qui te retiennent et qui actuellement t'empêchent de réussir et de devenir celui que tu vois secrètement dans tes rêves.

Je suis persuadé que tu seras d'accord avec moi pour ce qui concerne la majorité des idées de ce livre car, en réalité, ce que je désire plus que tout, c'est de te stimuler à réaliser les objectifs qui te tiennent à cœur, et je ne vais sûrement pas essayer de te compliquer la tâche. Bien entendu, je suis conscient que les gens n'en sont pas tous au même point de leur évolution. Chaque personne est unique et chaque métier exige des critères particuliers et comporte des défis qui lui sont propres.

Si certains principes et concepts te paraîtront remplis de bon sens, d'autres, j'en conviens, pourront te sembler superflus ou ne pas s'appliquer à ta situation. Mais je persiste à penser qu'il est toujours utile de réfléchir à certains principes de base, et qu'avant d'en rejeter un, tu ferais bien d'y penser une autre fois, d'être honnête avec toi-même et de t'évaluer sérieusement par rapport à l'utilisation que tu as faite de ce principe jusqu'à aujourd'hui, et comment tu pourrais, si ce n'est déjà fait, l'adapter à ton avantage.

J'aimerais aussi attirer ton attention sur le fait que, lorsque les choses vont bien, certaines idées peuvent sembler moins appropriées, mais ne les exclus pas trop rapidement. Elles pourraient se révéler salutaires et t'aider à maintenir le cap si jamais le vent tournait, qu'une tempête se levait soudainement, déclenchant une série d'obstacles ou de difficultés qui pourraient te paraître insurmontables ou qui risqueraient à tout le moins de te faire perdre de vue tes objectifs.

La plupart de ces idées sont simples. Rien de vraiment compliqué. Cependant elles pourraient changer ta vie. En réalité, ces idées bouleverseront ta vie si tu prends la décision de les mettre en application. « *Use it or loose it* », dit l'adage. Tu les utilises ou tu les perds. Ce qui est indéniable, c'est que la somme de ces idées,

si tu les appliques, modifiera en permanence quelques-unes de tes croyances à propos de ton potentiel, de tes possibilités et de ta façon d'envisager l'avenir.

Au fil des huit entretiens que contient ce livre, je te ferai part des expériences de quelques personnalités sportives et artistiques que j'ai interviewées spécialement pour illustrer mes propos. Je les ai choisies d'abord parce que je connais personnellement plusieurs d'entre elles et qu'il est fort probable que tu les connaisses également, et aussi parce que les gens adorent s'identifier à un athlète et suivre son parcours. Ils s'inspirent de sa folle équipée, la longue préparation, l'entraînement, les épreuves, les rêves, les difficultés, sans oublier la transformation qu'il expérimente en menant son projet à terme, les points tournants de sa carrière, le courage, l'audace, l'exaltation, toutes ces émotions que vit l'athlète et qui, je l'espère, te captiveront et te stimuleront à te retrousser les manches et à faire face avec confiance à tes propres défis.

J'ai l'intention de construire avec toi une relation à long terme et d'être là, avec toi, quand ça ira bien, mais aussi quand ça ira un peu moins bien, quand l'échec te rira en pleine face, quand l'adversité se présentera et que tu auras le goût de démissionner, d'abandonner et de tout lâcher. Tu peux compter sur moi!... Je ne te laisserai jamais tomber!

Avant d'attaquer le premier entretien, je tiens à te faire une recommandation capitale pour la réussite de notre programme de coaching. Un coaching ne peut réussir que si l'on est deux : TOI et moi. J'ai certes un rôle à jouer, mais tu as une responsabilité encore plus grande que la mienne : c'est toi qui auras à prendre la décision de mettre en application les idées qui vont ressortir de chacun de nos entretiens.

Certaines décisions que je vais porter à ton attention te sembleront peut-être difficiles à prendre parce qu'elles exigeront quelques changements dans ta façon de faire et qu'elles te demanderont beaucoup de discipline. Mais c'est dans ces moments, face à ces décisions, que tu vas réaliser le rôle incroyable qui te revient dans la planification, l'exécution et la réussite de tes projets. La vedette, c'est toi. Tu es l'acteur principal de ce livre. Attends-toi à vivre l'expérience la plus stimulante de ta vie, parce que c'est toi qui en es le héros !

Il est donc tout à fait normal que tu aies certains devoirs à faire, que tu collabores à ce coaching, que tu t'impliques au maximum. Il faut absolument que tu t'organises pour noter tes observations, tes réflexions et toutes les idées qui vont jaillir suite aux nombreuses questions que je vais soumettre à ton intention tout au long de nos entretiens. Bien sûr, il ne s'agira pas de répondre à chacune de ces questions, mais de t'en servir pour réexaminer ta vie et la façon dont tu envisages ton avenir.



Voici donc une dernière recommandation de la plus haute importance : procure-toi un cahier de notes, style Hilroy, et sur la première page, inscris simplement ton nom, la date d'aujourd'hui – c'est un moment hyper-important pour ton avenir – et au centre de cette page, inscris ce titre : ENTRETIENS AVEC MON COACH.

Voici ton premier exercice. Focalise ta pensée sur les questions qui suivent et écris tes réflexions dans ton *Cahier d'entretiens*.

- Est-ce qu'en ce moment je peux affirmer que je réussis ?



- Est-ce que je réussis au-delà de mes espérances ?
- Est-ce que je pense sincèrement qu'il m'est possible de faire mieux ? d'accomplir plus ? de réaliser plus ?
- Est-ce que je suis prêt à me lancer des défis plus grands que tous ceux que j'ai relevés jusqu'à présent ?
- Est-ce que j'ai pleinement confiance en mes talents, en mes habiletés et en mes possibilités ?
- Est-ce que je suis prêt à m'évaluer sérieusement et à changer ce qu'il faut changer ?
- Est-ce que je crois en l'avenir ? à une vie bien remplie ?
- Qu'est-ce qui me rend le plus heureux dans la vie ? Est-ce que je sais vraiment ce que je veux ?
- Est-ce que je suis prêt à prendre le temps qu'il faut pour définir mes buts et à faire ce qu'il faut pour les atteindre ?

Ce livre concerne ton avenir. Ta progression... ou ta décroissance. Ta motivation... ou ton désintéressement. Ta réussite... ou ton insuccès. C'est à toi de choisir!... et d'agir!... Comme nous le verrons.

Bonne lecture !

*Ton Coach invisible*

100 % des lecteurs de ce livre ont réalisé leur rêve



ACHETER CE LIVRE

REALISE  
TON REVE

240 pages - Format 15 x 23 - 14.90 €

**T**u exiges plus de la vie ? Plus de toi-même ? Tu rêves de partir vivre au soleil, créer ton entreprise, apprendre à piloter un avion ou gravir le Mont Blanc ? Voici un livre qui t'ouvre de nouvelles perspectives et de splendides horizons.

En réalité, c'est beaucoup plus qu'un livre, c'est un véritable coach ! Un coach qui ne cesse de te questionner et de te défier de viser plus haut ; de chercher toutes les occasions d'utiliser tes forces, tes talents, ainsi que le formidable pouvoir d'agir que tu possèdes.

Ce "coach invisible" t'invite à réfléchir à tes véritables motivations ; à repenser ta vie et ta carrière en fonction de tes valeurs, de tes choix et de ce que tu désires vraiment accomplir. Il t'incite par-dessus tout à faire table rase des excuses, des blocages qui te retiennent et t'empêchent de te réaliser.

Son approche est simple, sa méthode infaillible : définis un projet qui te passionne, prends l'entière responsabilité du plan d'action, et engage-toi à le réaliser, avec courage et ténacité.

« Lisez ce livre, faites les exercices recommandés et vous progresserez bien au-delà de ce que vous pouvez imaginer. »

David O'Hare, médecin spécialiste  
en thérapies cognitives et comportementales

Diplômé d'HEC, **Michel Bélanger** est formateur, coach de vente et blogueur. Il a coaché de nombreux PDG au Québec.

**Sylvain Guimond** est consultant en psychologie du sport pour les Canadiens de Montréal (l'une des équipes de hockey les plus prestigieuses au monde).

[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)  
[www.lazonevente.com](http://www.lazonevente.com)

Prix 14,90 € TTC France

ISBN 978-2-36549-137-2



9 782365 491372