



SESSION DE FORMATION

# A LA DECOUVERTE DE MA GRANDEUR

**JACQUES MUTIKWELE MUNGWONO**

Coach en développement personnel

Contact:

Whatsapp : +243 859 122 748

Email: [jmutikwele@gmail.com](mailto:jmutikwele@gmail.com)

Siteweb: [www.jacquesmutikwele.com](http://www.jacquesmutikwele.com)

## Thème de la 3<sup>ème</sup> Semaine : Croire en Soi

Tout ce que l'esprit  
peut concevoir et  
croire, il peut aussi le  
réaliser »



Napoléon Hill

**Objectif de la Semaine :** Se convaincre que vous êtes capable de réaliser votre rêve.

### Contexte :

Savez-vous pourquoi beaucoup de gens abandonnent leurs rêves ? Vous avez déjà entendu dire qu'il ne faut pas rêver. Il n'y a aucun mal à rêver. Une personne qui n'a aucun rêve, est une personne morte. Toutes les grandes découvertes ont été précédées par une idée, un rêve qui était né dans l'imagination de quelqu'un. Mais pour qu'un rêve/une idée devienne une réalité, il/elle doit avant tout être porté (e) par une personne qui croit en elle-même et à sa capacité de le réaliser. C'est dire que pour qu'un rêve puisse aboutir, il faut de prime abord se convaincre soi-même que l'on est capable de le réaliser. Beaucoup de gens abandonnent leurs rêves, ou leurs objectifs, simplement parce qu'ils n'arrivent pas à se convaincre eux-mêmes qu'ils sont capables de les réaliser. Nombreux sont ceux qui doutent et qui ont peur d'échouer, peur des moqueries des autres, peur des critiques et au lieu d'affronter toutes ses peurs, ils préfèrent abandonner leurs ambitions/aspirations privant ainsi à eux-mêmes et au monde, la joie de bénéficier des créations de leurs esprits. Quel gâchis !

Rêver c'est laisser aller son imagination. Pendant la deuxième semaine, vous vous êtes servis de votre imagination pour former l'image mentale de votre vie idéale. Ce faisant, vous vous êtes fixé une destination. Car la majorité de gens avancent dans la vie sans savoir où ils vont puis, ils s'étonnent de ne jamais arriver à destination. Ce n'est plus le cas pour vous. Vous ne naviguez plus à vue. Votre destination c'est la vie idéale que vous avez contemplée et à laquelle vous aspirez. Il n'y a rien de mal à aspirer à une telle vie. Vous êtes au monde pour mener une existence heureuse et pleine.

Mais savez-vous que dès que vous vous mettez à chercher une chose, cette chose se met en mouvement vers vous ?

A partir de cette troisième semaine, vous commencez à amorcer cette marche vers cette destination que vous avez choisie vous-même (votre vie idéale). Et le premier pas consiste à croire en nous-mêmes. En effet, si la plupart de gens n'arrivent pas leurs destinations dans la vie ce n'est pas parce qu'ils manquent de compétences, ni d'aptitudes mais plutôt parce qu'ils manquent de conviction de pouvoir y arriver.

Croire en soi est un choix que tout le monde peut faire. Il s'agit d'un état d'esprit que tout le monde peut développer. Cela suppose que vous puissiez vous départir de la négativité dans laquelle le monde est plongé.

En fait, Personne n'est obligé de garder toute sa vie les peurs et les doutes lui transmis par ses parents et ses éducateurs, ni d'adhérer aux narratifs négatifs ainsi qu'aux stéréotypes que véhiculent les médias, ni encore aux discours pessimistes voire défaitistes émanant de son environnement. Aussi deviez-vous renoncer une fois pour toute à des expressions démobilisatrices et limitatrices telles que : « Je ne peux pas trouver un emploi, je ne peux pas me l'offrir, Je ne peux pas vivre dans un quartier luxueux, je ne peux pas devenir millionnaire, je ne peux pas trouver un compagnon (une compagne idéale) ». Il s'agit là des mensonges que nous nous disons à nous-mêmes.

Des telles expressions véhiculent souvent des peurs et des doutes imaginaires et injustifiés alors que le cerveau humain a la capacité de résoudre n'importe quel problème où d'atteindre n'importe quel but. Il suffit de se référer à l'histoire des inventions pour se convaincre que « tout ce que l'esprit peut concevoir et croire, il peut aussi le réaliser » (Napoléon Hill).

Toute personne peut accéder à une vie formidable quel que soit son niveau de scolarité ou le

standing de sa vie héritée à la naissance. La confiance en soi ne dépend pas de votre degré de connaissance, ni de ce que les autres pensent ou disent de vous. Vous devez croire en vous-même, même si vous êtes le seul à croire en vous. Pour réussir dans la vie, il n'est pas nécessaire que les autres croient en vous et en vos ambitions. Ce qui compte de plus, c'est votre opinion sur vous-même.

**Questions :** *Une personne qui ne croit pas en lui-même et en ses capacités n'a pas beaucoup de chance de réussir ce qu'elle entreprend. Beaucoup de gens mettent de côté leurs rêves simplement parce qu'ils ne trouvent pas au fond d'eux-mêmes de motivation selon laquelle ils peuvent réussir. Les questions ci-dessous vous aideront à booster votre capacité de croire en vous-même et de devenir impossible à arrêter dans vos efforts de réaliser vos rêves, vos objectifs.*

**Q. 1.** Dresser la liste des choses que vous avez réussies par le passé et dont vous êtes fiers alors qu'au début vous pensiez que c'était impossible.

**Q. 2.** Est-ce que quelqu'un a déjà réussi ce que vous rêvez d'entreprendre ? Qui ? Quels sont les aspects de sa vie qui vous inspirent ? Etes-vous prêt de le prendre comme modèle ?

**Q. 3.** Y a-t-il quelqu'un dans votre entourage qui peut vous encourager au quotidien (physiquement ou virtuellement) pour avancer dans la réalisation de ce rêve que vous portez ? *(Si vous connaissez une personne positive qui peut vous encourager, pourquoi ne pas vous faire accompagner par lui. Si vous ne trouvez personne physiquement dans votre entourage immédiat, vous pouvez faire recours à une personne que vous aviez rencontrée dans vos lectures, dans une conférence que vous aviez suivie ou ailleurs, même si cette personne n'existe plus physiquement et se référer à elle sur le plan mental. A titre d'illustration, chaque fois que vous vous butez à une difficulté dans la réalisation de votre rêve, vous allez vous demander : Que ferait Mr X ou Madame Y dans une pareille situation ?)*

**Q. 4.** Y'a-t-il en vous une posture/position qui vous rend plus confiant quand vous l'adoptez ? *(Ça peut être la manière de vous tenir, de vous habiller, de parler etc. il y a des gens qui lorsqu'ils se tiennent droit, torse bombé (comme Batman), ils se sentent plus confiant. Pourquoi ne pas adopter cette posture ?)*

**Conclusion :**

Questions	Attitudes attendues
1	Les raisons qui vous font croire à vous-même existent en vous. Si vous avez déjà réussi quelque chose par le passé, vous êtes capable de réussir aujourd'hui.
3	Là où quelqu'un d'autre a déjà réussi, vous aussi vous pouvez réussir.
4	Adoptez une posture de champion, de gagnant.