

Septembre 2011

Volume XII numéro II

Concert de propos positifs et motivateurs

Partie I

Je débute cette capsule par une citation de Oprah Winfrey : « J'ai plusieurs choses à me prouver à moi-même, l'une de celle-ci est que je peux vivre ma vie sans la peur ».

Judith Knowlton affirmait un jour « J'ai découvert que souvent les choses à faire ce sont généralement des choix d'attitude ».



Si je désire réussir de grands défis, je devrai risquer d'être différent (e) des autres Je devrai risquer de nouvelles actions ou stratégies mais ce qui est le plus important, je devrai accepter que pour innover je dois à l'avance considérer que plusieurs de mes proches me diront « es-tu certain à 100 % que ton projet est réalisable ». Un jour, moi-même Robert Dupont j'avais confié à une connaissance professionnelle que je rêvais de fonder une compagnie d'assurance. Après avoir reçu le mandat de réorganiser et rentabiliser l'Unique il m'a avoué qu'en me quittant il s'était dit « Il se prend pour qui celui-là! ». Non seulement j'ai eu l'opportunité de rentabiliser l'Unique en 1982 mais en 1996 j'ai reçu le mandat de fonder l'Exclusive, une nouvelle compagnie d'assurance. Imaginez les pensées et les commentaires d'autres personnes lorsque j'ai annoncé plus tard que je laissais la gestion des compagnies d'assurances pour tenter de faire d'Intergroupe le plus important regroupement de courtiers d'assurances de dommages au Québec.

Considérez chaque jour qui passe comme un cadeau unique et précieux. La vie est devant vous. Si vous prenez le temps de regarder dans toutes les directions vous découvrirez sûrement le chemin qui vous convient.

En ce qui me concerne, j'y crois fermement; les décisions majeures que j'ai dû prendre sont généralement des décisions d'attitudes et d'intuition susceptibles d'être influencées par :

- La confiance en moi et en l'avenir;
- La peur de demain;
- La peur de ce que les autres vont penser;
- L'orgueil et la sensation de frustration surtout par des proches ou amis;

La force d'une personne s'effondre au moment de l'épreuve : mais alors il lui vient un pouvoir qui la rend plus forte devant la bataille (Joanna Baillie)



N'oubliez jamais que le bonheur naît souvent du malheur.



La conquête de la peur est le début de la sagesse (Extrait de ce qu'il faut savoir avant de mourir).



Entracte de citations 5 étoiles

La personne qui s'intéresse au succès doit apprendre à voir l'échec comme une partie inévitable et saine du processus qui mène au sommet (attitude 101).

Répète-toi ces mots comme devise au porte-bonheur « Je réussis tout ce que j'entreprends. Re-dis ces mots jusqu'à ce qu'il fasse partie de toi (Le testament du millionnaire).

Aussitôt qu'une entreprise a beaucoup de succès, quelqu'un a pris un jour une décision courageuse (Peter Drucker).

Apprenez à accueillir le prochain défi sans le craindre. Soyez confiant et le moment venu vous prendrez les bonnes décisions (votre essor vers la réussite).

Avoir le sens de l'observation, savoir innover, s'adapter au changement, adopter une attitude positive, profitez des occasions favorables, planifier, persévérer et ne renoncez à ses rêves pour rien au monde. Voilà les clés de la réussite (petites actions, grands résultats).

Et je termine cet entracte de citations par cet énoncé de Boris Cyrvlnik du nouvel observateur. Cet énoncé s'apparente à cette citation de source inconnue « Le bonheur naît du malheur ».

Pour trouver le bonheur, il faut risquer le malheur. Ou plutôt si vous voulez être heureux, ne cherchez pas à fuir le malheur à tout prix mais cherchez comment et grâce à qui nous allez pouvoir surmonter le malheur.

Par cet entracte de citation, je désirais simplement vous démontrer que notre bonheur, notre réussite, notre santé sont influencés énormément par notre attitude. Considérons chaque jour qui passe comme un cadeau unique et précieux.

Ceux qui disent qu'une chose ne peut être faite sont généralement interrompus par d'autres qui la font.

Partie II – Importance de la confiance en soi face à la peur, l'épreuve, la maladie, la réussite personnelle et professionnelle

Savez-vous que si vous n'avez pas confiance en vous ça signifie que vous ne croyez pas en vous. Comment espérer que les autres vous fassent confiance si vous ne croyez pas en vous.

Voici quelques extraits du livre « Avoir confiance en soi » de Mme Philippa Davis, spécialiste en communication.

Vivre sans confiance en soi

À défaut de savoir gérer les problèmes avec assurance, on en vient à ne prendre aucun risque. Autour de vous les gens vous jugent timide et ils évitent de vous offrir une quelconque chance.

Préparer et développer la confiance en soi

Développer la confiance en soi requiert une solide motivation, engagez-vous à changer et à surmonter les peurs qui vous freinent ou vous ont freiné par le passé.

La confiance ne peut s'acquérir du jour au lendemain, il faut du temps et un certain engagement il est essentiel dans la vie d'être responsable de ses choix plutôt que d'imputer ses échecs aux autres.





Surmonter la peur

La peur de l'échec conduit souvent les gens à éviter les situations où ils risquent de se sentir humiliés devant les autres. C'est pourtant à travers les échecs que l'on apprend le plus et ceux qui ont le mieux réussi ont connu de nombreux échecs ou épreuves.

S'accepter

S'accepter veut dire apprendre à s'apprécier tel que l'on est. Personne n'est parfait. Reconnaissez vos faiblesses mais reconnaissez également et davantage vos forces et vos talents. Quant à moi, Robert Dupont, j'ai longtemps manqué de confiance. Pendant 30 ans j'ai empoisonné ma vie et celle des autres parce que je ne croyais pas en moi. J'avais peur de tout;

- l'échec;
- la réaction des autres;
- la maladie et la mort (la mienne et celle de mes proches).



Les autres croyaient beaucoup plus en moi que moi-même. Michel Giasson, mon professeur à l'Université Laval et cofondateur de la chaîne de l'assurance m'a sauver la vie. Il m'a fait prendre connaissance de mes qualités et m'a conseillé des trucs pour réussir à vaincre la peur et la timidité. Aujourd'hui même s'il est décédé très jeune, je lui en suis reconnaissant. Jamais, sans son aide et ses conseils je n'aurais réussi quelque défi que ce soit.

Aujourd'hui, je sais qu'aucune fois dans ma vie la peur ne m'a aidé. Elle a plutôt empoisonné les jours où j'ai eu peur. Je remarque que plusieurs de mes peurs étaient causées par un genre d'orgueil soit la peur de la réaction des autres ou des pensées des autres à mon égard. Oui j'ai réussi quelques grands défis mais ma plus grande satisfaction a toujours été d'aider le plus grand nombre de personnes possibles à croire en eux et en l'avenir tout en rejetant comme attitude ultime, la peur.

La première étape pour surmonter la peur consiste à l'admettre et à savoir qu'elle ne nous aide jamais mais elle est plutôt une cause de destruction de notre bonheur et notre réussite.

Moi Robert Dupont j'utilise souvent cette citation : « Je suis condamné à éviter la peur car tout ce que je crains énormément a plus de possibilités de survenir. Oui je sais que cette capsule va amener au moins une personne à chasser la peur et le manque de confiance. Oui au moins une personne va prendre la décision de croire en elle et ses talents.

Voici le texte d'une carte de prompt rétablissement que j'ai reçu lorsque j'ai eu à surmonter un cancer du poumon en 2008.



Aie confiance en toi, la vie offre tant de miracles, petits et grands, des miracles à tous ceux et celles qui peuvent les reconnaître. Il s'agit de regarder dans la bonne direction (l'espoir) et un jour ou l'autre, le beau temps reviendra.... La vie envoie parfois des épreuves difficiles mais je sais que tu es capable de les surmonter et n'oublie pas que mes pensées sont avec toi.

La vie nous permet parfois de trouver le meilleur dans les pires situations. Il faut arrêter de se faire du souci, ouvrir son cœur et ne jamais cesser d'espérer.

Voici maintenant quelques citations de personnes ayant réussi par la confiance en soi (Affaires Plus, septembre 2006).

Chantal Petitclerc (médaillée olympique)

« Les gens m'ont ouvert des portes et cela a nourri la confiance en moi. On m'envoyait le message que malgré mon handicap, tout était possible ».

Isabelle Ducas (journaliste)

« La confiance en soi rend plus performant au travail et plus heureux dans la vie. Si vous êtes une personne souvent insatisfaite, demandez-vous comment se porte votre confiance. »

Michel Carrier (chirurgien cardiaque)

« Quelqu'un qui manque de confiance ne pourrait pas pratiquer mon métier. »

Yannik Nézet-Séguin (chef d'orchestre)

« Le travail et les efforts, on ne voit pas ça comme une montagne quand on est passionné. »

Sylvain Bédard (greffé du cœur)

« Ma confiance en moi, je vais la chercher dans mon goût de continuer à vivre. »



Christiane Germain (présidente d'une chaîne de 4 hôtels-boutiques)

« Les gens qui réussissent dans la vie ce ne sont pas les meilleurs ce sont ceux ou celles qui osent et qui persistent parce qu'ils sont sûrs d'eux. »

Commentaires et réponses de Branden psychologue américain qui pratique toujours à 76 ans

C'est quoi la confiance en soi



La confiance en soi c'est la sensation d'être capable de faire face aux défis de la vie et d'avoir droit au bonheur.

Quels sont les avantages de la confiance en soi ? Les gens qui ont une bonne dose de confiance en eux ont une plus grande tendance à être heureux, à profiter de la vie, à apprécier ce qu'ils ont au lieu de se plaindre de ce qu'ils n'ont pas.

J'aime décrire la confiance en soi comme le système immunitaire de la conscience. Elle vous immunise contre les effets négatifs de l'adversité, des échecs et des rejets. La confiance en soi, c'est comme un bouclier contre les malheurs. Si je fais face aux défis de la vie avec confiance, je serai plus enclin à persister et à me battre pour obtenir ce que je veux.

Quelles sont les conséquences d'une faible estime de soi? Les gens qui s'estiment peu ont tendance à saboter leur succès potentiel, ils se contentent de moins que ce qu'ils méritent.

Conclusion

J'ai intitulé cette capsule : concerts de propos positifs et motivateurs. Quelle que soit votre situation actuelle, votre estime de soi d'hier si vous décidez de croire en vous-mêmes, vous accepterez les risques, soit la première exigence pour relever des défis et traverser les épreuves.

Oui quel que soit votre attitude hier, vous pouvez si vous croyez en vous réaliser de grandes choses et pour moi la plus grande consiste à aider au moins une autre personne à améliorer son estime de soi. Lors d'un concert il y a parfois un ou des rappels, par ces rappels je désire influencer positivement votre nouvelle attitude en tentant de vous détendre. Oui je crois en moi, je crois en vous et je crois en l'avenir.





1er rappel – Voici le premier rappel de ce concert

Un texte de Marie-Claude Tétreault intitulé « La confiance en soi ».

L'image que nous avons de nous-même contrôle notre regard sur la vie plus elle est positive, plus notre aptitude au bonheur sera grande et profitable.

La confiance en soi c'est un cadeau que l'on se fait c'est une source inépuisable de découvertes chaque jour.

C'est se souhaiter une bonne journée chaque matin, c'est apprendre à s'aimer. La confiance en soi c'est regarder droit devant malgré les pleurs et les tourments, embrasser la vie et lui dire merci pour ce aujourd'hui.

2ème rappel - Citation Collin Mc Carty

Reçu d'un ami à l'occasion d'une période sombre de ma carrière (Robert Dupont).

Les choses vont bientôt s'améliorer comme tu es une personne exceptionnelle cela ne devrait pas prendre très longtemps. Je veux t'encourager de tout mon possible. Aie confiance en toi-même parce que tu es vraiment formidable et n'oublie pas que derrière les nuages qui oui parfois assombrissent ton chemin, le soleil brille uniquement pour toi, oui tout va s'arranger.

Note : Cette période difficile de ma carrière m'a permis de devenir Président Fondateur d'une nouvelle compagnie d'assurance, un rêve que je caressais depuis longtemps.

Encore une fois, un moins est devenu un plus dans le futur.



3ème et dernier rappel - Perles de l'assurance

Malgré ma fracture au poignet, j'ai pris mon courage à deux mains;

Depuis ma chute, je ne peux plus me déplacer. Veuillez m'indiquer la marche à suivre;

Circonstances de l'accident; est passé à travers une porte vitrée lors de l'opération portes ouvertes de l'entreprise;

Depuis son accident, ma femme est encore pire qu'avant. J'espère que vous en tiendrez compte dans le montant du règlement;

Ne pouvant plus travailler à la suite de mon accident, j'ai dû vendre mon commerce et devenir fonctionnaire;

Vous savez que mon taxi est transformé en corbillard et que je n'y transporte que des morts. Mes clients ne risquant plus rien, est-il bien nécessaire que vous me fassiez payer une prime pour le cas où ils seraient victimes d'un accident ?

Je vous serais obligé de m'adresser le courrier concernant mon accident à un de mes amis car, pour la passagère blessée, ma femme n'est pas au courant, et il vaut mieux pas. Je compte sur votre compréhension pour ne pas déshonorer un honnête père de famille;

En avançant, j'ai cassé le feu arrière de la voiture qui me précédait. J'ai donc reculé mais en reculant, j'ai cabossé le pare-choc de la voiture qui me suivait. C'est alors que je suis sorti pour remplir les constats, mais en sortant j'ai renversé un cycliste avec ma portière;

Pour les blessures de ma femme je vous envoie ci-joint le certificat que j'ai pu arriver à avoir par mon docteur. Je les mets donc sous réserve en attendant que vous m'écriviez combien elles peuvent me rapporter environ;

Le cycliste zigzagait sur la route, tantôt à gauche, tantôt à droite, avant que je puisse le télescoper.