



# MARCHEZ ACTIVEZ

15 minutes par jour pour briller et pulvériser tous vos objectifs

GRÉGORY GRAND

# MARCHEZ-ACTIVEZ

**15 Minutes par jour pour briller et pulvériser tous vos objectifs**

**Grégory GRAND**

Facilitateur de Votre Succès

Docteur en Droit Public



Reproduction totale ou partielle interdite sur quelque support que ce soit sans l'accord de l'auteur

## **UN MOT AVANT DE VOUS LANCER**

Dans ce livre, vous allez apprendre comment vous sentir mieux, empli de confiance, d'énergie et de passion. Je vais vous montrer comment le faire facilement, rapidement, sans dépenser un seul centime et en utilisant simplement... vos deux jambes.

Des milliers de personnes ont déjà éprouvé les bienfaits des techniques présentes dans cette méthode de la Marche-Pouvoir. Vous êtes sur le point, à votre tour, d'emprunter ce chemin qui pourrait bien vous mener encore plus loin que ce que vous croyez possible.

Une partie de vous sait sans doute déjà que vous avez d'immenses capacités. Et que votre Virtuose intérieur ne demande qu'à s'éveiller et se déployer. Pourquoi ?

Parce que vous avez ouvert ce livre à cet instant précis de votre vie. Vous êtes déjà en train d'accomplir une partie du chemin pour réaliser vos rêves en agissant. C'est une très belle façon de prendre soin de vous-même et de votre Virtuose intérieur. Les pages qui suivent vont aideront à le faire grandir plus encore.



## SOMMAIRE

Avertissement.....	5
Un mot avant de vous lancer .....	7
Sommaire .....	9
Introduction .....	11
PREMIÈRE PARTIE – LE DON INESTIMABLE QUE VOUS PORTEZ EN VOUS SANS LE SAVOIR.....	19
1.1 La chose que vous devez absolument savoir sur votre Pouvoir Personnel .....	21
1.2 Un trésor infini entre vos 2 oreilles .....	24
La magie du cerveau inconscient .....	25
1.3 Pourquoi est-il si facile de pratiquer la Marche-Active ? .....	28
1.4 Pourquoi est-il si efficace de pratiquer la Marche-Active ? .....	31
La Marche-Active est plus profonde que la pensée positive .....	31
La science elle-même le dit.....	32
DEUXIÈME PARTIE – PRÉPAREZ VOTRE MARCHÉ-ACTIVE.....	37
2.1 Ces deux énergies qui dirigent votre vie à votre place .....	38
La pré-marche : apprenez à utiliser ces deux énergies dans le bon sens .....	38
Deux exemples .....	39
Comment changer cela ? .....	39
1 <sup>er</sup> exercice de la Pré-marche .....	40
2 <sup>ème</sup> exercice de la Pré-marche .....	42

La Marche Pouvoir – L'étonnante technique qui guide vos pas vers le succès.....	45
Découvrez le contenu du Pack complet ci-dessous.....	45
témoignages sur la méthode Marchez-Activez.....	45

## INTRODUCTION

Imaginez un garçon de 11 ans, cheveux bruns et yeux marron. Petit pour son âge, il est plutôt vif et intelligent. Mais il est timide, très timide. Presque hypersensible et en tout cas, c'est sûr, beaucoup trop émotif.

En ce samedi matin, il est là, debout sur l'estrade. Juste devant le tableau en ardoise. Il est face à sa classe : il doit réciter une poésie. Cette poésie, il l'a pourtant bien apprise. Mais voilà... il manque de confiance en lui. Il a peur. Il est stressé. Sa gorge est donc nouée. Ses mains tremblent. Le cœur de ce jeune garçon bat tellement fort qu'il pense que tous les enfants sont prêts à se moquer de sa poitrine qui se soulève.

Il a bien prononcé la première phrase mais... impossible de retrouver la suite de la récitation. Son cerveau est truffé de trous de mémoire. Il est sous l'emprise de réactions primales et émotionnelles.

Tout penaud, il revient s'asseoir à sa table, après que la maîtresse sans pitié lui ait donné un 2/10. Et bien sûr, c'est ce moment-là que son cerveau choisit pour lui faire retrouver la suite de la récitation.

Alors le petit garçon s'en veut. Il trouve que sa note est injuste. Il la connaît pourtant cette poésie ! Oui, mais il n'a pas été capable de la réciter au bon moment. Alors, il se dit qu'il doit être nul.

### **10 ans plus tard**

Imaginez ce garçon devenu grand. C'est un jeune homme et il a la chance incroyable de pouvoir faire des études. Son bac en poche, il choisit de s'inscrire en Fac de droit. Seulement, durant tout son parcours, il est parfois encore ce petit garçon timide et effrayé à l'idée de parler devant les autres. Si bien qu'à certains moments, il préfère même avoir de mauvais résultats plutôt que d'oser prendre la parole en public. Réalisez-vous ? Un futur avocat qui a peur de convaincre et de parler en public !

Ce garçon, c'est moi.

Ou plutôt, *c'était* moi, il y a quelques années en arrière. Mes études de droit se sont achevées par l'obtention d'un doctorat. J'en suis fier, très fier même.

En sciences sociales, faire une thèse est un long parcours solitaire qui dure entre 4 et 6 ans. Avec au bout, l'épreuve finale : *la soutenance de la thèse*.

Tous les thésards en droit redoutent ce moment. Et moi, le jeune homme timide, je le craignais particulièrement !

Imaginez : défendre mon travail devant un éminent jury de six professeurs des Universités, ayant pour mission de vous bombarder de questions et de critiques, histoire de voir si vous en avez dans le ventre. Et en public naturellement !

Non, « je n'y arriverai pas... », c'est ce que j'ai longtemps pensé. Pourtant, j'ai brillamment réussi cette soutenance qui a duré trois heures. J'ai même eu plaisir à répondre aux critiques. Je n'en revenais pas d'avoir ainsi été aussi solide et confiant. Pour l'une des premières fois de ma vie, je ne me suis pas auto-saboté.

Peut-être pensez-vous : « Normal, il a juste récolté les fruits de son travail ». Mais ça ne suffit pas ! J'en ai connu des examens pour lesquels j'ai bossé d'arrachepied sans que cela empêche mon cerveau émotionnel de se mettre en marche à l'instant T, et de me faire perdre mes moyens. Alors, que s'est-il passé ce jour de la soutenance ? Un miracle ? Pas vraiment ... Ce jour-là, j'ai simplement bénéficié des résultats d'un autre travail : un travail sur mon virtuose intérieur.

### **Comment la Marche-Active est-elle née ?**

Dès l'âge de 8 ou 9 ans, j'ai le souvenir d'avoir été angoissé et stressé. Si aujourd'hui j'ai essayé des dizaines de méthodes de développement personnel (et que je suis formé à la majorité d'entre elles), c'est que j'en ressentais le besoin pour avancer plus sereinement dans ma vie. J'eus la chance de pouvoir accéder facilement à des ressources du fait de la grande ouverture d'esprit de mes parents, eux-mêmes friands des philosophies orientales et du développement de l'esprit et des capacités humaines. J'ai ainsi dévoré des centaines d'ouvrages, en quête de solutions qui me permettraient d'avoir plus confiance en moi.

Toutefois, je tentais régulièrement de combattre mes peurs d'un simple point de vue mental, en tentant de les refouler ou en me répétant que je n'avais pas peur et que tout allait bien se passer. Bien sûr, ce procédé à lui seul ne parvenait qu'assez rarement à faire baisser mon rythme cardiaque et à me permettre d'être au meilleur de moi-même.

Par contre, j'avais remarqué durant mon adolescence qu'en faisant du sport, je me sentais bien mieux après : plus joyeux, plus dynamique et surtout, plus confiant. Si bien que lorsque je devais faire quelque chose que j'appréhendais (comme passer un coup de téléphone à une personne intimidante ou aller passer mon épreuve orale en Allemand au Bac), je me débrouillais toujours pour aller courir avant<sup>1</sup>.

Quelques mois avant mon examen de Doctorat, je me suis donc mis à sortir tous les matins et plutôt que de courir, je me suis mis à marcher. Cela me permettait de m'aérer plus en conscience et de vider mon esprit. J'étais ensuite dynamisé et concentré durant la journée. Très vite, j'ai ressenti les bienfaits de ces marches sur mon équilibre émotionnel.

Petit à petit, j'ai commencé à utiliser ce temps à l'extérieur pour travailler sur ce qui m'effrayait par rapport à cette soutenance de thèse. Car lorsque j'y pensais, j'étais rapidement confronté à aux peurs et aux croyances limitantes que j'entretenais sur moi-même :

- j'ai très souvent perdu mes moyens par le passé donc il va m'arriver la même chose,
- je suis rapidement impressionné lorsqu'on me critique,
- je suis timide et très émotif,
- mon travail n'est pas assez sérieux et comporte de nombreuses failles,
- mes arguments juridiques sont peu percutants
- je ne serai pas à la hauteur devant ces pontes du monde universitaire

---

<sup>1</sup> Ne m'intéressant pas encore aux neuro-sciences à l'époque, j'ignorais tout du rôle des endorphines et de la sérotonine dans le cerveau : ces hormones, produites par le cerveau lors d'un exercice physique, produisent une sensation d'apaisement, de bien-être intérieur.

C'est ici la perception de ma propre valeur et mon estime de moi qui étaient en jeu. Mais dès le début de ma marche, en utilisant les astuces que vous allez découvrir, mon estime de moi-même remontait en flèche.

Peu avant que je décide de sortir faire ces marches, j'avais relu les œuvres complètes d'Emile Coué : son principe de l'auto-suggestion me parlait énormément car depuis toutes ces années, si j'avais retenu une chose des multiples séminaires et formations que j'avais suivis, c'était bien la suivante : les histoires que nous nous racontons constamment dans notre tête déterminent celles que nous vivons ensuite dans la réalité. La qualité de notre dialogue intérieur est donc directement en rapport la qualité de notre vie et les résultats que l'on obtient. Si je voulais être bon le jour J, il fallait que je le sois d'abord dans ma tête ! Or, j'étais en train de me raconter des histoires peu motivantes par rapport à ma soutenance de thèse...

Je cherchais donc un moyen de rendre l'auto-suggestion plus efficace car j'avais bien compris qu'en restant uniquement mentale, elle n'était que de peu d'utilité. J'eus alors l'idée de la coupler avec le rythme de la marche puis avec des façons de respirer bien particulières.

M'étant intéressé à la PNL étant adolescent, je me souvenais également de la technique de l'ancrage, qui semblait idéale pour pouvoir imprégner encore plus fortement les affirmations dans le système nerveux. Le travail d'Anthony Robbins (que j'avais lu pour la première fois à 15 ans) me guida beaucoup en ce sens et, chaque jour, il devenait de plus en plus facile pour moi d'entrer en état ressource et de stimuler la confiance en moi. C'est ainsi que j'ai peu à peu mis au point, vous le verrez au travers de ce livre, améliorer avec bien d'autres techniques encore, le processus de la Marche-Active.

*Cela a changé ma vie.* Le petit garçon sur l'estrade, timide et angoissé par sa poésie, est bien loin. J'ai maintenant en moi, et à volonté, le calme et la confiance dont j'ai besoin. Au moment où j'en ai besoin. J'ai d'ailleurs changé de vie. Je ne suis plus enseignant en Faculté de Droit. J'anime aujourd'hui de nombreux séminaires où je permets aux participants de radicalement changer leur façon de penser, d'agir et de vivre. Je parle régulièrement en public lors de conférences, tout cela avec un immense

plaisir. Bien sûr, en fonction des occasions, il y a toujours une petite part de trac. Mais j'ai appris à l'appriivoiser et à le transformer en ressource. Je fais confiance à mon Virtuose intérieur : au lieu de le craindre, j'en ai fait mon plus solide allié. Ceci grâce à la Marche-Active.

Mais ce dont je suis particulièrement heureux, c'est que cette méthode n'a pas fonctionné seulement pour moi : elle fonctionne pour toute personne qui la pratique avec constance, régularité et conviction. Je reçois chaque semaine de dizaines de témoignages en ce sens. Zou par exemple, explique qu'elle a découvert la Marche-Active durant l'été 2012 et s'est prise au jeu :

*« J'avais au début dans ma poche des petits papiers pour me rappeler les étapes et les phrases clés à prononcer. Adepte de la marche, et marchant parfois pour me rendre au travail, j'ai profité de ces moments pour le faire. Après quelques semaines, une nouvelle confiance en moi été née et quelques mois plus tard je constatais les résultats de mes "incantations". Comme c'est facile et ludique, il m'arrive de la faire sans réfléchir, c'est devenu un réflexe ».*

Christallin pour sa part, a récemment découvert la Marche-Active, et est *« agréablement surpris par l'ensemble des outils pratiques mis en oeuvre ! Cette combinaison me semble inédite et d'une grande puissance, même en 15 minutes comme je pratique actuellement. Et bien qu'au tout début de mon expérience, je suis également agréablement surpris par les résultats rapides et "inattendus" dans plusieurs domaines de ma vie ! »*

C'est cette méthode dont vous allez découvrir toutes les étapes dans ce livre.

### **Pour quels problèmes allez-vous pouvoir utiliser la Marche-Active ?**

Vous aussi, vous avez désormais le droit d'être excellents dans les moments importants de votre vie. Vous aussi, vous pouvez connaître les techniques qui facilitent l'atteinte du plein succès et qui permettent de muscler votre Pouvoir Personnel. D'autant plus que, je vais vous le prouver dans ce livre, cette excellence est déjà à l'intérieur de vous.

Sachez que la Marche-Active fonctionne pour tous les domaines de votre vie que vous

voulez faire évoluer.

Peu importe que vous souhaitiez :

- avoir de meilleurs revenus,
- un contact plus aisé avec vos relations dans le travail ou avec votre famille,
- une plus grande aisance corporelle,
- plus de temps libre,
- écrire un livre,
- contacter plus facilement votre calme intérieur au quotidien,
- ...

la Marche-Active vous aidera à atteindre vos objectifs plus rapidement et plus efficacement que ce que vous faites actuellement. Pourquoi ? Parce qu'elle est un optimisateur de compétences : en vous faisant déployer votre plein potentiel, elle accélère l'atteinte de vos objectifs.

Mais attention, que les choses soient bien claires dès le départ : pratiquer la Marche-Active ne veut pas dire que tout va se mettre à vous tomber dans les mains sans rien faire. Votre vie ne changera pas si vous ne faites rien : cette méthode ne vous rendra pas plus heureux si vous ne vous y investissez pas. Elle ne fera pas arriver une augmentation par miracle si vous ne la demandez pas. Elle ne résoudra pas non plus tous vos problèmes si vous n'entreprenez pas les actions pour les résoudre.

Par contre, ce que je peux vous promettre avec certitude, c'est qu'en allant régulièrement faire des Marches telles qu'expliquées dans ce livre, vous sentirez incontestablement une nouvelle énergie naître en vous. Une énergie susceptible de modifier la façon dont vous percevez vos problèmes bien sûr, mais surtout capable de transformer radicalement les états limitants que vous expérimentez peut-être régulièrement : la peur, le manque de confiance, le doute, l'énerverment, ...

La pratique de la Marche-Active permet de cultiver une énergie de confiance en vous, une énergie d'action, une énergie de ressources : vous serez dynamisé. C'est cette énergie qui vous permettra d'avancer plus facilement et sereinement vers vos objectifs

: les actions à entreprendre seront plus faciles, vous commencez à penser plus grand et tout deviendra plus accessible.

Vous allez apprendre comment, tout en marchant, vous pouvez mettre à votre service des techniques ancestrales comme la respiration Yoga, la visualisation et l'auto-hypnose ainsi que d'autres procédés plus récents comme la cohérence cardiaque, l'ancrage et la suggestion mentale. Tout cela en seulement 15 minutes par jour. Vous êtes prêt ? Alors c'est parti !



**PREMIÈRE PARTIE – LE DON INESTIMABLE QUE VOUS PORTEZ EN  
VOUS SANS LE SAVOIR**

**« Si nous faisons tout ce que nous sommes capables de faire nous en serions abasourdis » Thomas Edison**

Chaque personne sur cette terre dispose d'extraordinaires ressources.

*VOUS* disposez d'une immense quantité de Pouvoir Personnel et tous les jours d'ailleurs, sans vous en rendre compte, vous en mettez en œuvre une partie.



Afin de savoir de quoi nous parlons, je vous propose de définir le POUVOIR PERSONNEL. Il est toujours plus facile de cultiver et de faire grandir une chose que l'on connaît et que l'on a identifiée. Et comme le disait Antoine de Saint-Exupéry, « On ne connaît que les choses qu'on apprivoise ».

C'est Napoleon Hill, auteur d'un livre publié en 1928 et intitulé *The Law of Success : the principles of Personal Power* qui a rendu célèbre l'expression de « Pouvoir Personnel ». Anthony Robbins, l'un des plus grands Coachs américains, célèbre pour ses séminaires accueillants des milliers de participants, a ensuite repris ces termes dans l'un de ses programmes de formation audio devenu culte : Personal Power.

L'expression de *Pouvoir personnel* est celle qui, pour moi, désigne le plus efficacement l'ensemble de nos extraordinaires ressources intérieures. Nos

immenses capacités cachées et notre génie intérieur s'incarnent dans notre Pouvoir Personnel.

Repérer les situations de votre vie où vous usez déjà de votre Pouvoir Personnel va vous permettre de mieux l'apprivoiser et par conséquent de mieux le déployer. Repérer les situations de votre vie où, à l'inverse, vous négligez votre pouvoir intérieur vous permettra de commencer à mieux l'utiliser.

### **1.1 LA CHOSE QUE VOUS DEVEZ ABSOLUMENT SAVOIR SUR VOTRE POUVOIR PERSONNEL**

Avant toute chose, il est important de saisir ce que le Pouvoir personnel N'EST PAS.

Le Pouvoir Personnel n'est pas la volonté absolue de dominer autrui.

Comme l'écrit Paulo Coelho, « *Celui qui est capable de maîtriser son cœur est capable de conquérir le monde* ». On ne conquiert pas le monde en tentant de maîtriser les autres. On le conquiert en se maîtrisant soi-même. Ainsi, déployer son Pouvoir Personnel implique d'apprendre à se connaître soi-même, à se dominer soi-même et à optimiser ses compétences et non d'aller s'occuper des affaires des autres pour essayer de les diriger.

Le Pouvoir Personnel n'est pas non plus « être prêt à tout pour atteindre ses buts au mépris des autres ». Le Pouvoir Personnel n'a rien à voir avec la manipulation des autres et le dédain de leurs intérêts pour atteindre nos propres fins.

Au contraire, plus votre Pouvoir Personnel augmentera, plus il vous permettra de prendre en considération les besoins des autres et de les intégrer facilement dans l'atteinte de vos rêves.

*Quelle est alors la définition du Pouvoir Personnel ?*

Elle est très simple. Car c'est souvent dans les choses les plus simples que se cachent les outils les plus puissants. Léonard de Vinci ne disait-il pas que « *la simplicité est la sophistication suprême* » ?

Le Pouvoir Personnel est ce qui va vous rendre capable (ou non) *de faire*.

Comme l'explique Anthony Robbins, le Pouvoir Personnel est la capacité à agir, à passer à l'action et à produire des résultats. Quels résultats ?

Exactement ceux que vous voulez obtenir. Le Pouvoir Personnel est donc ce qui permet d'agir sur le monde qui vous entoure. Simple, non ?

Puissant surtout. Cette définition est un trésor qui produit des effets prodigieux lorsque vous l'appliquez à votre vie quotidienne. Une fois relâché en vous, le Pouvoir Personnel est ce qui vous conduit nécessairement là où vous voulez aller. Il vous permet de réaliser vos rêves.

Je dirais donc que le Pouvoir Personnel est l'énergie qui vous permet de façonner votre succès et de vivre votre vie comme vous l'entendez. Il vous permet d'aller là où vous voulez aller ; il vous permet de briller dans tous les domaines qui vous tiennent à cœur.

Le Pouvoir Personnel est ce qui vous rend capable de faire, de passer à l'action pour atteindre vos buts. Le Pouvoir Personnel vous permet donc d'accroître votre influence sur vous-même. Dans le bon sens. Plus vous avez du pouvoir, plus vous pouvez facilement faire ce que vous décidez : devenir riche, vivre de votre passion, arrêter de fumer, maigrir, vous mettre au sport, changer de métier, etc. Plus vous faites ce que vous décidez, plus votre Pouvoir Personnel augmente... et donc plus vous faites facilement ce que vous décidez.

### **L'expression du Pouvoir Personnel**

Dès que, dans votre vie, vous prenez une décision, une partie de votre Pouvoir s'exprime. Et si vous agissez dans le sens de cette décision, une partie plus grande encore de votre Pouvoir s'exprime.

Chaque action, chaque pierre, petite ou grosse, que vous apportez pour baliser la route qui vous mène à vos rêves incarne la mise en œuvre de votre Pouvoir.



Le Pouvoir Personnel se manifeste lorsque vous obtenez ce que vous voulez. Lorsque vous accomplissez quelque chose qui, quelques mois auparavant, vous semblait impossible.

Plus subtilement encore, le Pouvoir Personnel se manifeste aussi et surtout lorsque *vous vous donnez les moyens d'obtenir ce que vous voulez.*

- Lorsque vous prenez une décision et que vous vous décidez à agir.
- Lorsque vous effectuez régulièrement les actions concrètes qui vont vous mener à vos objectifs, que ceux-ci soient réalisables à très court terme, ou dans 10 ou 20 ans :
  - passer ce coup de téléphone qui vous effraie
  - écrire cet email pour dire réellement ce que vous pensez
  - s'inscrire à un programme de développement personnel pour faire de nouvelles connaissances et changer les comportements qui vous déplaisent chez vous
  - faire cette recherche sur internet pour déménager
  - s'engager dans une relation amoureuse
  - donner votre démission pour démarrer votre entreprise

Vous êtes le/la seul(e) à même d'utiliser ou non votre pouvoir. Vous seul(e) êtes votre propre leader. Comme nous entretenons nos muscles par de l'exercice physique, notre esprit en nous cultivant, le Pouvoir Personnel s'entretient et se développe. Pour cela, la Marche-Active est un outil très puissant. Vous le constaterez dès vos premières Marches.

Vous êtes sans doute maintenant convaincu de l'existence de votre Pouvoir personnel. Mais peut-être que cela est encore abstrait. Car concrètement, d'où vient ce pouvoir intérieur ? Où réside-t-il ?

### **1.2 UN TRESOR INFINI ENTRE VOS 2 OREILLES**

Entre vos deux oreilles, se trouve la machine bio-mécanique la plus prodigieuse de l'univers, l'ordinateur le plus puissant encore jamais inégalé, un véritable bijou d'évolution : votre cerveau.

Votre cerveau est constitué de plus de 150 000 km de vaisseaux sanguins, de cent milliards de neurones (100 000 000 000) et peut effectuer dix milliards ( $10^{15}$ ) d'opérations par seconde ! Les ordinateurs les plus complexes au monde, utilisés par la NASA pour les missions spatiales, sont loin, très loin d'égaliser la puissance de nos esprits. La grosse majorité de cette puissance réside dans notre subconscient<sup>2</sup>.

Notre cerveau conscient occupe 17 % de la masse totale du cerveau. C'est notre cortex cérébral : vous savez, cette couche supérieure du cerveau, toute plissée : vous serez d'ailleurs peut-être surpris d'apprendre que si on la déplissait, votre « matière grise » aurait la taille d'une couverture de 2 m<sup>2</sup> ! Il ne contrôle que 2 à 4 % de votre comportement et de tout ce que nous percevons.

Notre inconscient lui, représente les 83 % restant de la masse totale de notre cerveau et contrôle de 96 à 98 % de nos perceptions et de notre comportement.

Le cerveau conscient est capable de choses merveilleuses, mais pour des durées vraiment limitées. Vous souvenez-vous par exemple du dernier numéro de téléphone que vous avez rentré dans votre portable à « nouveau contact » ? Probablement pas,

---

<sup>2</sup> Dans cet ouvrage, les termes de subconscient et d'inconscient sont tenus pour synonymes.

car le cerveau conscient ne peut en fait retenir plus de deux ou trois séquences d'évènements à la fois. Il sert plutôt à créer, à imaginer, à raisonner, à fixer nos buts.

### La magie du cerveau inconscient

Ceci, pendant que notre inconscient assure lui, à chaque seconde de notre existence, des millions et des millions d'opérations, 24H/24H, même quand notre esprit conscient est complètement absent et se balade au pays des rêves. Il nous maintient constamment en vie, règle notre température intérieure, le taux de nos globules dans le sang, s'occupe de la digestion et de la respiration pour nous.

Lorsque vous vous coupez sur le bras par exemple, sans que votre esprit ait à s'en occuper, votre Être profond fabrique exactement les différentes couches de tissus qui vont reconstituer votre peau. Imaginez lorsque vous vous coupez, qu'à la place des tissus épidermiques, il se mette à reconstruire un ongle, ou le tissu d'un poumon par exemple...

Non, l'inconscient soigne, au millième de millimètre près, en mobilisant les bactéries et les molécules exactes nécessaires à la recomposition parfaite de vos tissus.

George A. Miller, psychologue à l'Université de Princeton, a clairement démontré que l'esprit conscient ne pouvait prendre en charge que 7 plus ou moins deux informations en même temps (on appelle d'ailleurs cela la loi de Miller). En d'autres mots, notre mental ne peut capter que 2 000 bits d'informations par seconde.

Votre subconscient lui, est une sonde extraordinaire : il perçoit des millions de choses que votre conscient ignore. Il a accès à des données que vous n'imaginez pas (l'inconscient des autres par exemple) et capte 400 000 000 000 (400 milliards !) de bits d'informations par seconde... Tout ceci étant précieusement stocké puisque sa capacité de mémoire et de stockage est illimitée : toutes les informations captées depuis votre première seconde d'existence sur cette terre sont enregistrées à jamais.

Votre subconscient peut également décupler vos forces. Vous avez peut-être vu à la télévision les images de cette mère dont l'enfant est coincé sous un hélicoptère et qui, seule et à mains nues, *soulève* littéralement l'hélicoptère ! C'est dans cet inconscient protecteur que résident non seulement toutes vos expériences de vie, mais aussi

toute votre sagesse et les trésors d'évolution de l'humanité. C'est dans cet inconscient qu'est logée toute votre puissance, toutes les ressources de la personne extraordinaire et merveilleuse que vous êtes. Mais êtes-vous sûr(e) de l'exploiter correctement ? Savez-vous le solliciter pour être au meilleur de vous-même ?

La Marche-Active va vous y aider.

Il faut savoir que votre inconscient est biologiquement programmé pour vous « tirer vers l'arrière ». Il aime la routine et a tendance à répéter uniquement ce qu'il connaît : cela le rassure car il est chargé d'assurer votre survie. Seulement parfois, il a tendance à répéter les auto-sabotages, les états dépressifs, les actes manqués « imprimés » dans le cerveau émotionnel... C'est pourquoi si on ne décide pas de le programmer à partir de ce que l'on veut, notre situation ne progresse pas et nous restons bloqués dans notre zone de confort sans avancer.

Vous avez peut-être pu, jusqu'à aujourd'hui, vous *fixer* des buts (esprit conscient) sans jamais les *atteindre* (fonction de l'esprit inconscient). C'est qu'il vous faut apprendre à mobiliser ces deux parties de votre cerveau pour bâtir votre succès :

- la partie consciente pour définir et structurer clairement vos rêves et vos objectifs (plus de confiance en vous, de meilleures relations, une magnifique maison, un travail enrichissant, etc.)
- la partie inconsciente qui se chargera d'accomplir les milliers d'actions nécessaires à l'atteinte de vos buts.

C'est pour cela que lorsque j'aide des personnes à changer leur vie au cours de mes séminaires « Sur la Route du Succès », je leur demande de poser leurs rêves sur le papier en leur précisant bien de ne pas se limiter.

Car très souvent, dès qu'on veut quelque chose, une petite voix en nous émerge : « 1 000 000 d'euros ? Mais tu es fou, ça n'est pas possible. De toute façon comment ferais-tu pour les obtenir ? »

Retenez bien ce qui suit : *lorsque vous définissez ce que souhaitez obtenir dans la vie, il est interdit de penser au « comment vous y parviendrez » !*

Vous n'avez pas à penser à comment vous y arriverez : votre job, c'est de définir ce qui est bon pour vous, c'est de voir grand et d'avoir des rêves ambitieux. Très ambitieux même. C'est tout. C'est ensuite un savant mélange entre vos cerveaux conscient et inconscient qui s'occuperont de savoir « *comment* » vous y mener. Et si vous jouez trop « petit », si votre ambition n'est pas à la hauteur de votre potentiel, comptez sur moi pour vous le faire savoir.

### 1.3 POURQUOI EST-IL SI FACILE DE PRATIQUER LA MARCHE-ACTIVE ?

La Marche-Active vise à contrôler et orienter les forces qui vivent en vous afin qu'elles soient vos alliées dans l'atteinte de vos objectifs.

Ces forces sont principalement celles de votre cerveau, et plus précisément celles de votre esprit inconscient que nous venons de voir. Votre inconscient est en permanence en relation avec l'Univers qui vous entoure. La Marche-Active, technique puissante de développement personnel, s'appuie donc sur certains principes bien connus de la neuropsychologie et de la neurophysiologie.

#### **L'inconscient ne réfléchit pas de façon logique**

Tandis que votre conscient connaît le passé et le futur, pour votre esprit subconscient, le temps n'existe pas. Il ne connaît que le présent. L'inconscient *ne fait donc pas la différence entre une expérience réelle que vous êtes en train de vivre et une expérience symbolique que vous revivez en imagination*. Pensez par exemple à une expérience angoissante que vous avez vécue ou que vous pourriez vivre : visualisez la scène, entendez les bruits effrayants, ressentez dans votre corps les sensations qui vous habitaient. Quels effets cela vous fait-il ?

Que se passe-t-il en vous si, en fermant les yeux, vous vous imaginez vous tenir du mauvais côté de la rambarde d'un balcon au 12<sup>e</sup> étage par exemple ? Ou si vous vous visualisez et vous entendez faire un discours debout sur une scène, seul face à une salle de 500 personnes ? Allez, une dernière expérience : imaginez que je sois juste en face de vous, devant un tableau d'écolier en ardoise et qu'en vous regardant je fasse lentement crisser de haut en bas mes ongles longs sur ce tableau.

Vous avez certainement frémi... Étonnant non ? Je ne suis pourtant pas RÉELLEMENT en face de vous... Le bruit n'est que dans votre tête.

Si votre subconscient sait que vous êtes seul (e), en toute sécurité et confortablement assis dans votre canapé, pourquoi vos mains deviennent-elles moites et votre cœur se met-il à battre plus fort si je vous demande de vivre dans votre esprit une scène qui vous effraie ? Pourquoi avez-vous eu une réaction à propos du bruit de mes ongles sur le tableau ?

*C'est que notre cerveau ne saisit pas la différence entre la situation réelle et celle que nous lui faisons vivre par nos pensées.* Dans ce dernier cas, il (re)vit l'évènement comme s'il y était. Cela montre la puissance que vos pensées ou vos suggestions peuvent avoir sur le conditionnement de cette machine ultra-puissante qu'est votre cerveau. Et donc sur le conditionnement de votre vie.

Voilà pourquoi vous allez pouvoir littéralement « tromper » votre cerveau, en le nourrissant exclusivement d'images et de situations qui correspondent aux objectifs et aux états internes que vous souhaitez atteindre. *Voyez-vous le paradoxe incroyable ?*

Le cerveau supérieur, prodigieuse machine ultra-sophistiquée, capable d'effectuer des calculs bien plus complexes que ceux des ordinateurs les plus pointus de la NASA, est aussi cette machine qui fonctionne de façon toute simple et sans réfléchir, en réagissant à des stimuli et en donnant des réponses conditionnées à des sollicitations externes ou internes.

L'inconscient fonctionne en quelque sorte comme un ordinateur. *La Marche-Active va donc servir à reformater votre inconscient en fonction de vos objectifs. La Marche-Active va permettre de devenir le programmeur de votre « ordinateur ».*

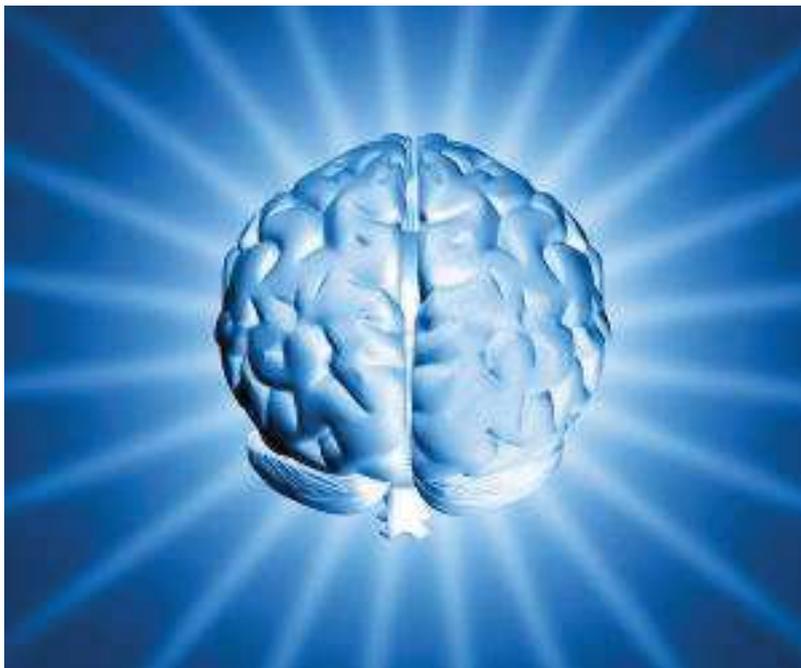
Car notre subconscient comporte dès le départ des « données » de base. Il est en quelque sorte déjà programmé :

- par notre code génétique,
- par les mémoires généalogiques de nos ancêtres,
- par notre éducation,

- par toutes les expériences (plus ou moins douloureuses) de notre passé, n'ayant plus rien à voir avec notre présent mais continuant souvent de contrôler nos ressentis aujourd'hui,
- par nos habitudes : postures, gestes, langage se répétant fréquemment dans notre quotidien.

*Notre vie est ainsi déterminée par la disquette et les programmes qui sont dans notre « ordinateur » de bord.*

Vous vous souvenez peut-être du premier volet du film *Matrix* dans lequel le héros, Néo, apprend peu à peu à accroître ses compétences, simplement en entrant de nouvelles disquettes dans son cortex. La Marche-Active permet de faire la même chose.



Vous avez donc juste à choisir le programme que vous voulez, et à l'entrer dans votre ordinateur interne !

## **1.4 POURQUOI EST-IL SI EFFICACE DE PRATIQUER LA MARCHÉ-ACTIVE ?**

La Marche-Active vous apporte détermination et confiance, certitude et capacité d'action. Elle vous permet d'obtenir plus de contrôle sur votre esprit. La Marche-Active vous amène dans des états émotionnels intenses qui vous permettent d'accéder plus facilement aux ressources qui sommeillent en vous. En vous plaçant dans des hautes énergies, la Marche-Active nourrit votre motivation et vous permet de maintenir votre cap. Nous verrons comment atteindre ces états dans la deuxième partie de ce livre.

La Marche-Active permet de stimuler votre inconscient qui est la machine la plus puissante pour vous aider à changer. Son effet est donc de vous conditionner au succès, de vous programmer à la réussite.

### **La Marche-Active aide votre puissance intérieure à déployer tout son potentiel.**

#### **La Marche-Active est plus profonde que la pensée positive**

La Marche-Active est bien plus que de l'autosuggestion telle que proposée par la simple « pensée positive ». La pensée positive est très intéressante et indispensable dans votre vie. Seulement, ceux qui la pratiquent restent bien trop souvent à l'échelon du mental. Or, lorsqu'il y a un conflit entre le mental et l'inconscient, c'est toujours l'inconscient qui l'emporte.

Le mental est souvent impuissant. Or, comme l'écrivait le Docteur David Servan-Schreiber, il est tout à fait possible de « reprogrammer le cerveau émotionnel en sorte qu'il soit adapté au présent au lieu de continuer à réagir à des situations du passé. A cette fin, il est souvent plus efficace d'utiliser des méthodes qui passent par le corps et influent directement sur le cerveau émotionnel plutôt que de compter sur le langage et la raison auxquels il est assez peu perméable »<sup>3</sup>.

Ainsi, même en pensant consciemment : « je vais gagner 50 000 € », si votre inconscient n'y croit pas, ça ne marchera pas. La Marche-Active va donc bien plus loin que la pensée positive car elle vise à s'adresser à votre inconscient et mobilise pour

---

<sup>3</sup> David Servan-Schreiber, Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse, Robert Laffont, 2003.

cela entièrement votre corps. Grâce aux mouvements de la marche, elle engage tout votre Être dans l'action et imprègne donc toutes vos cellules et tous vos tissus de vos objectifs. Tout ceci dans un état émotionnel positif et intense.

Car c'est là l'élément indispensable de la Marche-Active, qui la distingue de la simple pensée positive : vous n'allez pas seulement marcher, vous allez vous servir de tout votre corps et de vos émotions. Vous allez vivre et associer d'importantes émotions accélérant la reprogrammation de votre inconscient.

Contacteur des émotions est beaucoup plus facile et efficace en marchant, car c'est votre système nerveux dans son ensemble qui est mobilisé et par conséquent, vos incantations et vos suggestions s'imprègnent beaucoup plus durablement en vous que si elles n'émanaient que du mental. Pourquoi ? Faisons une rapide incursion dans l'univers de la neurologie. C'est très simple vous verrez.

### La science elle-même le dit

Les neurologues ont bien établi que les événements très intenses en émotions sont retenus plus facilement et mieux emmagasinés par le cerveau que les événements anodins. Pouvez-vous me dire ce que vous avez mangé il y a 9 jours au déjeuner de midi ? Pas facile n'est-ce pas ?

Par contre, où étiez-vous le 11 septembre 2001 ? Ou le jour de la mort de Michael Jackson ? Il est probable que vous vous en rappeliez très précisément.

De même, rappelez-vous un événement marquant de notre vie : votre premier baiser, votre premier salaire, lorsque vous avez appris la perte d'un proche, la naissance de vos enfants, ... Où étiez-vous ? Avec qui ? Que faisiez-vous ? D'un tel événement, les gens disent généralement qu'ils s'en souviennent "comme si c'était hier". C'est votre cas ?

Si oui, vous pourrez alors me les décrire avec plus de précision qu'un événement neutre. Pourquoi ? C'est ici que se fait notre brève incursion dans le système neurologique.

Différents centres sont impliqués dans une émotion, comme le cortex préfrontal et le gyrus cingulaire par exemple. Mais ce qui nous intéresse ici est le rôle de l'amygdale<sup>4</sup>.

L'amygdale est la partie qui vous permet d'éprouver de la joie, de la peur ou de la colère. Cette zone contribue donc à faire naître, mais aussi à faire perdurer, les émotions en vous. Or, l'amygdale fabrique de la dopamine. Lorsque vous vivez un événement intense, et émotionnellement chargé, l'amygdale libère de la dopamine qui est justement une substance favorisant la mémoire et le traitement d'information. À ce moment-là, c'est comme si le cerveau collait une étiquette à l'événement que vous êtes en train de vivre, en lui disant : "hé ! il faut que tu te souviennes de cela". Ceci nous vient de l'évolution de nos ancêtres, lorsqu'ils vivaient en pleine nature.

Pour survivre et s'adapter, il est vital que le cerveau se souvienne mieux des choses émotionnellement fortes : la vue d'un ours ou d'un danger imminent, par exemple. Ainsi, la prochaine fois qu'il en croise un, notre système de survie s'active et sait quelle réponse envoyer au corps. Un événement comportant pour vous une grosse charge émotionnelle est donc un événement mieux traité par votre cerveau. L'information est plus profondément ancrée dans votre neurologie, ce qui explique vos souvenirs plus précis lorsque vous êtes émotionnellement impliqué(e) dans une situation. Tout ceci va nous servir dans la Marche-Active.

Nous allons utiliser le pouvoir des émotions pour reprogrammer plus efficacement tout votre système nerveux. La Marche-Active permet donc d'associer vos émotions à vos suggestions et à la programmation que vous allez faire. Mais quelles émotions ?

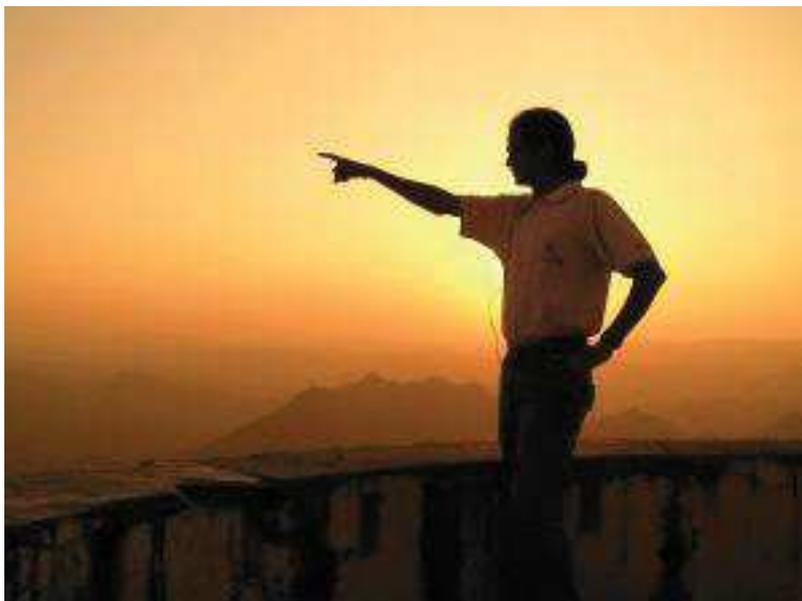
Les plus constructives pour vous naturellement ! Un des principes de la Marche-Active consiste à aller puiser en vous les émotions positives dont vous avez besoin. Car, sachez-le, ces émotions sont en effet toujours en vous. Rappelez-vous, les scientifiques ont montré que la capacité de stockage de votre inconscient est illimitée.

Il retient absolument tous les moindres détails de ce que vous avez vécu, depuis que

---

<sup>4</sup> L'amygdale dont nous parlons ici est une partie du cerveau que les neurologues appellent cerveau limbique, très actif dans le déclenchement de nos émotions. Elle n'a donc rien à voir avec les amygdales situées dans notre gorge.

vous êtes né(e). C'est grâce à cela qu'il assure votre survie au quotidien. Tous, nous avons connu à des moments de notre vie des états de grâce et de confiance totale, que ce soit en faisant du sport, en obtenant une promotion, en embrassant l'être aimé, etc. Ces sentiments agréables à expérimenter (la confiance, la sérénité, le bien-être, etc.), même s'ils peuvent rester cachés par les tracasseries quotidiennes de votre mental, sont donc eux aussi constamment présents au fond de vous, enregistrés à jamais dans votre subconscient. La chose merveilleuse est qu'il est possible de les réactiver très facilement.



*Pourquoi puis-je affirmer que la confiance et les sentiments féconds sont toujours en vous alors qu'il vous arrive parfois de vous sentir timide, dévalorisé(e), incapable ou angoissé(e) ? Les deux choses ne sont pas contradictoires. Je n'ai pas écrit que la confiance en vous était toujours activée et en fonctionnement, mais qu'elle était toujours au fond de vous. Lorsque des états peu agréables vous envahissent, c'est précisément parce que vous avez inconsciemment mis en route l'activation de sentiments de peur, de doute, de timidité, etc. C'est que vous avez laissé votre subconscient activer ces ressentis-là. Vous avez laissé votre inconscient sélectionner dans votre jukebox intérieur ces musiques désagréables et vous lui permettez de les diffuser sur votre lecteur intérieur.*

La Marche-Active permet d'apprendre à notre inconscient à choisir et diffuser en vous des états plus agréables, et surtout plus utiles pour les situations que vous rencontrez.

*Le « programme » confiance est toujours là, dans votre ordinateur interne, seulement il reste inactif car vous n'avez pas cliqué dessus !*

La Marche-Active permet justement, en vous faisant vivre quotidiennement des états positifs, d'apprendre comment cliquer de plus en plus facilement, et à volonté, sur votre « programme-Certitude », « programme-Confiance », ou tout autre programme qui vous procure des sensations positives.

*Mais comment être sûr(e) que la confiance et les sentiments sont bien toujours en vous ?* Deux éléments me permettent d'affirmer cela.

➤ 1<sup>er</sup> élément : *La madeleine de Proust*

Vous avez déjà, j'en suis sûr, vécu l'expérience à laquelle elle fait référence. Vous est-il déjà arrivé, alors que vous vous promenez quelque part, de sentir un parfum ou une odeur qui, instantanément, vous rappelle un souvenir d'enfance ou une personne que vous avez connue ? Je suis sûr que oui. Pourquoi ?

Parce que nous avons tous le même cerveau et que, nous venons de le voir avec le rôle de l'amygdale, il a besoin de ce processus pour fonctionner et assurer votre survie.

En PNL, on appelle ce phénomène un ancrage. Un ancrage est la réponse physique et émotionnelle faite par votre système nerveux à un stimulus extérieur donné.

J'insiste encore une fois sur ce point fondamental, tous les évènements vécus et les émotions qui y sont liées sont inscrits en vous et *restent* inscrits en vous. À ces évènements, votre cerveau a associé un stimulus particulier : par exemple une odeur ou une musique. C'est ce qui explique qu'il fait resurgir rapidement le souvenir et les émotions qui y sont couplées dès que vous sentez à nouveau cette odeur ou que vous entendez cette musique (même vingt ans après !).

Il suffit donc de se servir de ce procédé naturel du cerveau pour faire remonter vos états féconds et les réactiver en vous. Car ils sont bien là, soyez-en certain. Il devient possible de fabriquer ses propres ancres. Nous allons pouvoir « obliger » notre cerveau à associer un sentiment de bien-être, d'énergie ou de confiance à un stimulus comme une musique ou même un geste.

➤ 2<sup>ème</sup> élément : *La comparaison*

Dès que vous ne vous sentez pas bien en confiance, un peu perdu, vous savez que vous n'êtes pas dans votre meilleur état de forme. Or, comment le savez-vous ?

Tout simplement car *vous pouvez comparer cet état disons « moyen » à d'autres états où vous étiez en meilleure forme et plein d'énergies positives*. Or, le simple fait de savoir que vous n'êtes pas « au top » vous montre donc qu'à l'intérieur de vous, il existe cet état de référence qu'est votre état fécond. Puisque quand vous ne vous sentez pas « au top », vous savez que vous n'êtes pas « au top », c'est que vous avez un point de comparaison.

Ce point de comparaison, c'est votre étalon de référence : puisque vous pouvez comparer avec un état meilleur, c'est que vous AVEZ cet état meilleur en vous. De même que vous savez qu'il y a une fausse note car vous avez la mélodie juste à l'intérieur de vous, de même, si vous savez que vous avez besoin de retrouver votre confiance, c'est que vous avez déjà cette pleine confiance au fond de vous.

## **DEUXIÈME PARTIE – PRÉPAREZ VOTRE MARCHE-ACTIVE**

## 2.1 CES DEUX ENERGIES QUI DIRIGENT VOTRE VIE A VOTRE PLACE

Pour parvenir à ses objectifs, aussi ambitieux soient-ils, il convient de passer par deux phases :

- Une première phase où vous faites intervenir votre esprit conscient
- Une seconde où vous allez imprégner directement votre subconscient.

J'appelle la première phase la « pré-marche ». Elle se fait lorsque vous êtes encore chez vous. Vous êtes libre de faire ou de ne pas faire cette étape. Sachez simplement qu'elle permet de considérablement accroître l'efficacité de votre marche. Afin que vous compreniez précisément à quoi sert cette pré-marche, je dois d'abord vous parler des deux énergies qui dirigent votre vie.

### LA PRE-MARCHE : APPRENEZ A UTILISER CES DEUX ENERGIES DANS LE BON SENS

Il existe deux énergies qui dirigent votre vie. Et qui sont toujours à l'oeuvre. Tout ce que vous faites dans la vie, vous le faites :

- soit **pour éviter de souffrir**
- soit **pour aller vers du plaisir**

Le besoin d'éviter la douleur est ancré dans votre système nerveux car c'est un système de survie. Le marketing a très bien compris ce principe : les publicitaires vous apprennent généralement à associer du plaisir à un produit. Plus de plaisir à ce produit-là qu'à celui du concurrent. Ils vous invitent aussi à éliminer une douleur que vous auriez, en achetant leur produit. Pensez-y. Examinez quelques aspects de votre vie, et vous constaterez rapidement comment ces deux énergies la dirigent.

## Deux exemples

- 1<sup>er</sup> exemple. Pourquoi continuez-vous à manger gras et sucré alors que vous voulez maigrir ?

Parce que manger de la sorte est pour votre subconscient associé à plus de plaisir que faire un régime. Vous (votre inconscient en tout cas) liez plus de douleur au fait de manger équilibré qu'au fait d'être en surpoids.

Être à votre poids idéal et faire un régime n'est pas encore associé à un plaisir assez grand qui supplanterait celui de mal manger. Noah St. John, l'auteur du Code de la réussite, dira que vous avez plus de raisons de ne pas faire un régime que de raisons d'en faire un.

- 2<sup>ème</sup> exemple. Pourquoi allumez-vous la télévision au lieu de sortir faire du sport ?

Parce que pour vous, aller courir est plus douloureux que regarder le petit écran. Même si cela vous préoccupe de ne pas faire de sport, le plaisir de la télé l'emporte sur la douleur que vous avez à vous considérer fainéant. C'est exactement ce qui se passe quand vous n'osez pas aborder quelqu'un par exemple ou alors que vous procrastinez pour accomplir une tâche importante. Car qu'est-ce que la procrastination ?

C'est rester dans l'immobilisme. C'est penser que passer à l'action sera plus douloureux que de ne pas passer à l'action. C'est croire que passer à l'action apportera moins de plaisir que ne rien faire.

## Comment changer cela ?

En changeant dans votre système nerveux ce à quoi vous associez du plaisir et ce à quoi vous associez de la douleur. En inversant les processus. En liant le fait que "ne pas passer à l'action" est plus douloureux que "faire". En apprenant à créer des liens et à associer du plaisir à ce que vous avez envie de faire. Pour cela, je vous propose deux exercices au choix : le premier pour découpler un

comportement du résultat auquel il est associé (douleur ou plaisir), le second pour définir vos objectifs.

### 1<sup>ER</sup> EXERCICE DE LA PRE-MARCHE

Prenez un stylo et une feuille de papier. Voici les 5 étapes :

1) Écrivez l'action que vous auriez le plus besoin de faire et que vous ne faites pas

Par exemple

- arrêter de fumer
- perdre du poids
- contacter une personne pour votre business
- avouer quelque chose à quelqu'un
- vous mettre au sport
- ...

2) Écrivez quelle est la douleur que vous associez à cette action

- Arrêter de fumer veut dire être moins bien intégré(e) socialement, être moins cool, ne pas faire comme tout le monde, s'ennuyer en soirées, etc.

- Contacter un éventuel partenaire vous expose à un refus éventuel, à une dévalorisation, etc.

- Vous mettre au sport exige que vous ressortiez de chez vous, que vous vous sentiez essoufflé, etc.

- ...

Notez que cette douleur peut venir d'un vécu dans votre histoire passée.

3) Écrivez ensuite tout le plaisir que vous avez à ne pas faire cette action.

Ne pas arrêter de fumer permet d'avoir un immense plaisir à fumer la cigarette après le repas. Cela permet d'échanger plus facilement avec des fumeurs, de faire des pauses-clopes, de sortir, etc.

Si par exemple vous voulez maigrir : continuer à manger des mauvais aliments vous donne du plaisir gustatif à manger ces hamburgers et ce bon chocolat.

4) Écrivez maintenant l'opposé : qu'est-ce qu'il vous en coûtera si vous ne changez pas ?

*Quelles douleurs aurez-vous si vous ne faites pas cette action ?*

Si je n'arrête pas de fumer :

- je vais être facilement essoufflé(e)
- je vais tousser
- je vais tomber malade
- mes vêtements vont toujours sentir la clope
- je vais dépenser beaucoup d'argent
- je vais continuer à me disputer avec mon conjoint qui ne fume pas
- ...

Si je ne passe pas ce coup de fil :

- je n'aurai jamais plus de temps libre
- je n'aurai jamais d'apports d'argent ou de meilleurs revenus
- je resterai bloqué(e) dans ce travail qui ne me satisfait pas
- je ne vivrai jamais la vie de mes rêves
- ...

Notez tout ce que ne pas faire cette action va durant les prochaines années vous coûter émotionnellement, spirituellement, financièrement, ainsi qu'au niveau de votre estime de vous. N'hésitez pas à en rajouter, quitte à vous faire peur : il est important pour votre cerveau de ressentir toute la douleur qui va

s'instaurer si vous continuez le comportement en question.

5) Enfin, mentionnez tout ce que vous gagnerez à faire ça maintenant.

- une meilleure image de vous-même
- une meilleure relation avec les autres
- un plus gros revenu
- plus de temps avec les enfants
- un plus grand épanouissement
- un meilleur travail
- une meilleure santé
- ...

Une fois tout ceci posé par écrit, relisez-le attentivement l'ensemble de vos réponses en prenant bien soin de les ressentir.

Allez particulièrement dans la douleur de l'étape numéro 4, en vous imaginant en train de vivre les dégradations qu'entraîneraient la poursuite du comportement à changer. Ressentez émotionnellement les conséquences négatives.

Puis prenez ensuite le temps de vous imprégner de l'étape numéro 5 : plongez-vous, cette fois avec délice, dans les bénéfices nés de la nouvelle situation. Visualisez et sentez à quel point vous êtes libre !

Vous pouvez passer maintenant au deuxième exercice.

**2<sup>EME</sup> EXERCICE DE LA PRE-MARCHE**

Cet exercice est assez proche du précédent. Il vise à vous mettre en condition avant la Marche-Active car il réoriente votre cerveau sur le positif, en vous focalisant sur les choses que vous voulez atteindre.

Il est en effet important de savoir précisément ce que vous souhaitez pour

vous-même. Or, beaucoup de gens l'ignorent ! Êtes-vous de ceux-là ? Comment voulez-vous changer votre vie et arriver quelque part si... vous ne savez même pas où vous voulez aller ?! Comment voulez-vous indiquer une direction à votre subconscient si vous ne connaissez pas l'endroit où vous vous rendez ?

Imaginez-vous entrer dans votre voiture, vous asseoir, mettre votre ceinture et dire à votre GPS : « emmène-moi quelque part ». Puis ensuite, vous plaindre que cela ne vous convient pas... Vous ne pouvez pas en vouloir à votre GPS s'il n'a pas de réaction ou s'il vous emmène n'importe où, vous ne lui avez indiqué aucune destination !

Votre cerveau inconscient *est* votre GPS : il vous mènera là où vous souhaitez aller, soyez-en sûr. Simplement, pour cela, vous devez d'abord lui préciser où il doit vous conduire. Bien qu'il soit mieux d'avoir à l'esprit une vision assez précise de ce que vous voulez améliorer, sachez que votre inconscient comprend les directions générales et les améliorations que vous souhaitez pour votre vie.

Vous pouvez pratiquer la Marche-Active en ayant *une idée globale des choses que vous voulez changer*, même si vous n'avez pas encore d'objectifs très pointus et précis. L'exercice que je vous propose ici pour vous faciliter la tâche est un exercice très simple. Comme tout à l'heure, prenez un stylo et une feuille de papier, puis suivez les étapes suivantes :

### Étape 1 : Identifiez

Pensez à un domaine de vie, que ce soit dans votre vie familiale, professionnelle, financière ou relationnelle que vous souhaitez améliorer.

Vous pouvez aussi penser à un état interne dont vous avez besoin plus régulièrement en vous : par exemple la confiance, le calme, la certitude, etc.

### Étape 2 : Trouvez votre « pourquoi »

Notez pourquoi il est absolument important, peut-être même vital pour vous,

de changer votre ancien comportement et d'atteindre votre objectif.

Quels sont les enjeux très importants pour vous derrière ce changement ?

### Étape 3 : Liez de la douleur à la non-atteinte de votre objectif

Notez toute la douleur que vous aurez si vous n'atteignez pas cet objectif, ou si vous ne changez pas ce comportement et cette mauvaise habitude (si par exemple vous continuez à manquer de confiance en vous, ou si vous continuez à rater d'importantes prestations ou des opportunités de travail, etc.). Précisez les conséquences néfastes que cela aura sur votre vie.

### Étape 4 : Liez du plaisir à l'atteinte de votre objectif

Écrivez maintenant tout le plaisir que vous allez ressentir une fois cet objectif atteint, une fois cet état désiré acquis et accessible à volonté : qu'allez-vous faire ? Comment vous sentez-vous ?

Encore une fois, nous ne rentrons pas vraiment dans les détails ici. Retenez simplement qu'il est bon, avant de partir en Marche-Active, d'avoir identifié un ou deux domaines de vie que vous souhaitez améliorer, et d'avoir conscience des raisons qui vous poussent à vouloir ce changement dans votre vie. Gardez à l'esprit que plus les raisons sont fondamentales, voir même vitales, plus votre inconscient va rapidement vous aider à atteindre vos objectifs.

Ceci fait, vous pouvez passer à la Marche proprement dite, qui va servir à inscrire votre succès futur au plus profond de vous.