

Collection Ebook Renaissance Personnelle

RÉVÈLE ENFIN TA MISSION DE VIE

Ce qui t'anime depuis toujours n'a jamais été un rêve.

C'est une direction.

Benoît Sanglier

Institut International d'Hypnose Stratégique

AVANT QUE TU COMMENCES

Ce que tu tiens entre les mains n'est pas un guide de plus sur « comment trouver sa voie ».

C'est une conversation. Celle que j'aurais avec toi si tu étais assis en face de moi, là, maintenant.

Tu vas retrouver ici les trois révélations qui, en dix-neuf ans d'accompagnement, ont fait basculer le plus de vies. Pas des théories. Des vérités simples, que ton subconscient reconnaît immédiatement, même si ton mental met parfois un peu plus de temps à les accepter.

À la fin de chaque partie, un exercice t'attend. Prends le temps de le faire vraiment, avec un stylo, pas seulement avec les yeux. C'est dans ce passage à l'écrit que la transformation commence à s'ancrer.

Bonne lecture. Et surtout, bonne écoute de ce qui, en toi, va se réveiller.

— Benoît

SOMMAIRE

- 01 — L'autorisation de rêver de nouveau
- 02 — Ta peur n'a jamais été ton ennemie
- 03 — Révèle ta mission, maintenant
- ◆ — Et maintenant ?

PARTIE 01**L'autorisation de rêver de nouveau**

« Ce n'est pas un rêve inatteignable. C'est quelque chose pour lequel tu es fait. »

Il y a quelque chose que tu portes en toi, peut-être depuis l'enfance. Quelque chose qui te fait vibrer, qui résonne en toi depuis des années.

Un projet, une envie, une direction qui revient sans cesse, en arrière-goût, dans ton quotidien professionnel comme personnel. Tu te dis : il y a un truc que j'aimerais faire, que j'aimerais réaliser. Mais tu n'arrives pas à passer à l'action. Tu n'arrives même pas toujours à savoir précisément ce que c'est. Ça a tendance à bloquer, à figer. Et parfois, tu ne te donnes même pas l'autorisation d'y croire.

Alors tu appelles ça un rêve. Un rêve gentil, un peu utopique, presque inatteignable.

Ce n'est pas un rêve inatteignable. C'est quelque chose pour lequel tu es fait.

Et plus tu avances en âge, moins tu t'autorises à le prendre au sérieux.

CE QUE TU TE DIS, ET CE QU'ON T'A APPRIS À TE DIRE

Quand tu étais enfant, on t'a peut-être déjà dit : arrête de rêver, trouve-toi déjà un travail, tu feras ton truc plus tard. C'est l'un des pires conseils qu'on puisse donner à quelqu'un.

En grandissant, deux choses ont fini par se produire. Soit les autres t'ont découragé. Soit les circonstances t'ont appris que c'était trop dur, trop compliqué, que tu n'y arriverais pas.

Quelqu'un t'a peut-être dit, un jour : du moment que tu as un CDI, que tu es tranquille, que tu peux payer ton crédit à la fin du mois, c'est déjà bien. Contente-toi de ça.

Et tu as fini par le croire. Alors quand tu penses à ton projet, une petite voix, à l'intérieur, te dissuade. Elle te dit que quitter la sécurité serait trop dur. Que tu préfères rester comme ça, par sécurité.

Ce n'est pas de la sagesse. C'est une croyance que tu as fini par adopter, à force de l'entendre.

L'HISTOIRE QUI M'A TOUT APPRIS

J'ai travaillé plus de dix ans en maison de retraite. J'aidais les personnes âgées à bouger, à aller mieux, et je discutais avec elles. Et ce qu'on m'a répété, année après année, moi qui avais à peine vingt ans, c'était toujours la même chose : « Toi, t'es jeune, profite de ta vie. Si j'avais su, je n'aurais pas fait comme ça. »

Une dame m'a raconté, un jour, qu'elle s'était mariée avec le premier venu. Elle me disait : « Je me trouvais trop moche, je pensais que personne n'allait avoir envie de moi dans sa vie. »

Et au fil des années, je me suis rendu compte qu'on fait tous ça, à notre échelle. On finit par se contenter d'une vie qui ne nous anime pas, simplement parce qu'on a besoin de sécurité, et qu'on vise ce besoin à tout prix.

LA ZONE DE CONFORT N'EXISTE PAS

Oui, c'est important d'être en sécurité. Oui, c'est important de payer ton loyer ou ton crédit à la fin du mois. On est bien d'accord.

Mais tu peux très bien trouver le moyen de rembourser ton loyer, d'être dans une sécurité, financière ou émotionnelle, tout en vivant ce qui t'anime. Tout en te levant le matin en te disant : je me sens bien, je contribue à quelque chose de plus grand que moi, et en plus j'adore ce que je fais.

On vit dans une société où on trouve normal d'avoir, dans sa vie professionnelle, un travail qui nous fait souffrir, des collègues avec qui on ne s'entend pas, un patron qui parle mal. C'est acceptable, il n'y a aucun problème. Mais dans la vie personnelle, ce serait inacceptable, et on dit souvent qu'il est important de s'entourer de bonnes personnes pour construire sa vie. Sauf que tu passes la moitié de ton temps dans ta vie professionnelle, Notre bonheur et notre épanouissement ne doit pas s'arrêter aux portes de ce que l'on attend de nous que ce soit dans le contexte personnel ou professionnel.

On appelle souvent ça « la zone de confort », cet endroit où on reste parce qu'on y est habitué. Mais le mot est mal choisi. Ce n'est pas une zone de confort. C'est une zone de survie. On y fait toujours la même chose, et ça ne nous rend pas heureux. Ça nous maintient juste en vie.

La vraie zone de bonheur, c'est la zone inconfortable. Celle où tu oses enfin ce qui compte pour toi.

POURQUOI TON SUBCONSCIENT FREINE DES QUATRE FERS

Dis-toi qu'en tant qu'être humain, tu es divisé en trois parties.

Ta tête, ton état d'esprit, sert à une seule chose : décider. Choisir. Se dire : voilà ce que je veux vraiment, voilà ce que je décide.

Ton corps, c'est ce qui te permet de passer à l'action. Ce sont tes actions qui changent ta vie, ton destin, tes résultats.

Et la troisième partie, c'est ton subconscient. Oublie les théories bizarres, le monstre refoulé, tout ça. Ton subconscient, c'est simplement tout ce qu'il y a d'automatique en toi. Ton système nerveux, les battements de ton cœur, mais aussi tes émotions, ta manière de voir le monde, tes conditionnements, ce qu'on t'a raconté sur la vie depuis que tu es petit.

Et voici ce qui se passe, très concrètement. Dans ta tête, tu as ton projet. Tu te dis : tiens, je ferais bien ça, ce serait vraiment génial. Et derrière, ton subconscient s'active : non, c'est trop dur, tu n'es pas légitime, tu es trop vieux, tu n'as pas assez d'argent, ça ne paie pas assez.

Ton subconscient n'est pas un vilain petit canard. Il est programmé pour te protéger. Le problème, c'est qu'il te surprotège. Dès que tu veux faire quelque chose de nouveau, il perçoit un risque, un danger. Et il préfère t'enfermer dans une prison dorée, quitte à ce que tu sois malheureux, du moment que tu restes en vie.

Ton subconscient est fait pour te maintenir en vie. Point. Il n'est pas fait pour te rendre heureux.

CE QUI TE FAIT VIBRER N'EST PAS UN CAPRICE

Ce qui t'anime depuis toutes ces années, ce n'est pas une utopie. Ce n'est pas devenir milliardaire et avoir une île rien qu'à toi. Ça va plus loin, et c'est plus simple.

Ce qui te fait vibrer, c'est ce qui te donne de l'énergie, qui t'excite du matin au soir, et qui contribue à quelque chose de plus grand que toi. Une vie meilleure, peut-être auprès des gens, peut-être auprès de la nature, des animaux, ce que tu veux.

Ta mission de vie, c'est ce qui te rend heureux, qui te donne de l'énergie, et qui contribue à un monde extérieur meilleur.

Et souvent, les gens disent : j'ai un travail qui me plaît, c'est déjà bien. D'accord. Mais ce travail contribue-t-il, objectivement, à un monde meilleur ? Pas selon les autres. Selon toi. C'est déjà une première indication.

L'AUTORISATION AVANT LA LOGISTIQUE

La plupart des gens raisonnent à l'envers. Ils se demandent : qu'est-ce que je devrais faire ? Quel dossier je devrais remplir ? Où est-ce que je devrais m'installer ? Ils commencent par le comment.

Et ça ne marche jamais, parce que le subconscient n'est pas encore reprogrammé. Dès qu'on commence à penser au projet, il se réveille : "mais qui es-tu, toi, pour faire ça ?" "Est-ce que ça va vraiment marcher, pour toi ?" "Peut-être que pour les autres, oui. Mais toi, tu seras l'exception qui confirme la règle."

Avant même de penser à la logistique, avant de te dire que c'est trop dur, trop compliqué, que tu n'y arriveras pas, il y a une première étape. Une seule. Te demander, sincèrement : qu'est-ce que je veux vraiment vivre ?

Tout est possible. Mais la première étape, c'est de te donner le droit de rêver, à nouveau. Pas de rêver dans l'utopie ou se bercer d'illusion. De rêver stratégiquement, dans la direction de ce qui compte vraiment pour toi.

"Toutes les plus belles réalisations du monde et les plus belles découvertes du monde ont été d'abord imaginées, puis rendu réalité grâce à la passion. Ce n'est pas réservé à une élite, c'est simplement l'ordre des choses pour créer quelque chose de nouveau".

C'est un petit peu comme si on avait un coffre fort à ouvrir qu'on avait des bons chiffres de la combinaison, mais qu'on nous avait toujours appris à ne pas taper des chiffres dans le bon ordre, il ne s'ouvre jamais. La créativité et le rêve font partie des premiers chiffres à taper et je vais vous expliquer quel est l'ordre exact pour taper le bon code, afin que le coffre fort de votre mission de vie puisse s'ouvrir.

On ne s'autorise plus à rêver. La première étape, ce n'est pas de savoir comment. C'est de te redonner le droit d'y croire.

IL N'EST JAMAIS TROP TARD

J'ai quarante ans. Je suis à la moitié de ma vie, peut-être même un peu plus. Et je n'ai pas envie de vivre une vie par défaut, une vie que je crois que les autres attendent de moi.

Tu sais qui a créé KFC ? Un homme qui avait déjà la soixantaine. On te fait croire qu'à cinquante, soixante, soixante-dix ans, tu n'as plus d'avenir devant toi, donc que tu ne peux plus réaliser tes rêves. C'est faux.

Tant que tu es en vie, tu peux te donner le droit d'être heureux.

Le concept de retraite, tel qu'on te le vend, est un véritable piège. Beaucoup de gens l'attendent comme une délivrance, parce qu'ils font un métier qu'ils n'aiment pas. Mais une fois là, ils arrêtent de contribuer, ils arrêtent d'avoir des projets. Ils attendent, en fait, la fin.

Mes grands-parents étaient des personnes exceptionnelles qui contribuaient à leur communauté et étaient extrêmement actif dans leur vie. Le jour où ils ont pris leur retraite, ils se sont éteints à petit feu, car ils ont laissé s'endormir leur pouvoir de contribution. Lors de l'enterrement de ma grand-mère, une femme est venue me voir et m'a simplement dit que mes grands parents lui avait sauvé la vie en lui donnant sa chance et un travail. Je n'ai malheureusement pas pu voir cette partie-là de la vie de mes grands-parents car c'était trop jeune et je les ai toujours vu comme des personnes éteintes et fatiguées. Je pense qu'il y a mieux à faire avec les outils

que l'on a aujourd'hui pour continuer à être heureux, épanouie et à contribuer à un monde meilleur, quelque soit notre âge.

Tu n'as pas besoin de choisir entre « une vie » et « un travail ». Tu peux avoir une vie tout court : où tu aimes tes proches, où tu contribues à quelque chose de plus grand que toi, et en faire ton métier.

La vie est courte. Hyper courte. Rien ne te dit que demain tu seras encore là pour la vivre. Si tu as un truc qui te fait vibrer, n'attends pas la Saint-Glinglin pour le faire. Le meilleur moment, c'est maintenant. Ce n'est jamais plus tard.

EXERCICE D'HYPNOSE GUIDÉE · PARTIE 1

Rencontrer l'enfant qui sait déjà

Avant d'aller plus loin, une précision. Tu es divisé en trois parties. Ta tête, qui décide. Ton corps, qui passe à l'action. Et ton subconscient, qui te protège, parfois en te freinant. Le problème, la plupart du temps, c'est que tu n'es pas d'accord avec toi-même : ta tête veut avancer, ton subconscient te retient.

L'hypnose n'est rien d'autre que l'outil naturel qui permet de te remettre d'accord avec toi-même. Ici, ce sera une hypnose guidée, qui va simplement t'aider à ouvrir les vannes de ta créativité, et à te reconnecter à ce que tu t'autorises vraiment à vouloir pour toi.

Tu n'as rien à faire de spécial. Installe-toi confortablement, et laisse-toi guider par ma voix.

Clique sur le lien, pour accéder à ta séance d'hypnose guidée.

<https://membres.benoitsanglier.com/trouver-enfin-sa-mission/>

POUR RAPPEL, LES MANTRAS LIBÉRATEURS DE CETTE SÉANCE

« Ce n'est pas un rêve inatteignable. C'est quelque chose pour lequel je suis fait. »

« Il n'est jamais trop tard, à condition de choisir maintenant. »

« Ce qui m'a toujours fait vibrer ne m'a jamais quitté. »

Répète-les autant de fois que tu en as besoin, surtout dans les jours qui suivent ta séance.

MON PASSAGE À L'ACTION · PARTIE 1

Après la séance d'hypnose guidée

Une séance d'hypnose, aussi puissante soit-elle, ne change rien à elle seule. Ce qui transforme vraiment une vie, c'est ce que tu en fais dans les heures et les jours qui suivent. C'est l'action qui ancre la transformation. Voici trois questions à te poser juste après ta séance.

1. Avec quoi tu repars de cette séance ? Quelle image, quelle sensation, quel mot est resté avec toi ?

.....

2. Si un génie sortait d'une lampe et t'offrait un vœu réaliste pour réaliser ce qui compte vraiment pour toi, quel serait-il ?

.....

3. Quelle est la plus petite action que tu peux faire dans les prochaines 24 heures, même si elle te paraît presque ridicule, mais qui te rapproche de ce qui compte pour toi ? Et à quel moment précis vas-tu la faire ?

.....

Ce n'est pas la taille du pas qui compte. C'est la direction. Et une direction sans un moment précis pour agir reste une intention.

PARTIE 02

Ta peur n'a jamais été ton ennemie, voici comment en faire une force

« Quand tu as peur de vivre ce qui résonne en toi, ça ne veut pas dire qu'il y a un danger. Ça veut dire que ça compte pour toi. »

Ce qui t'anime, tu l'as reconnu. Tu as peut-être même déjà une idée assez claire de ce qui compte vraiment pour toi.

Et pourtant, dès que tu y penses trop, dès que tu veux passer à l'action, il y a un truc qui coince. Un truc qui bloque. Et tu n'oses pas y aller.

Je vais te dire quelque chose qui va peut-être te surprendre : cette peur qui monte, ce n'est pas un signal de danger. Ce n'est pas le signe que tu te trompes.

Quand tu as peur par rapport à un projet qui compte pour toi, ça veut dire que tu es sur la bonne voie.

Cette peur, c'est simplement ton subconscient qui te dit : ça, ça compte pour nous, c'est important, et on a besoin d'un peu plus de clarté.

LES PHRASES QUI TE TRAHISSENT

Il y a des phrases typiques que tu te dis, à toi-même, quand cette peur est là.

« J'ai un projet, mais j'ai peur que ça ne marche pas. »

« Ce n'est pas le bon moment pour moi. »

« Je dois encore réfléchir à mon projet avant de me lancer. »

Et en dessous de ces phrases-là, il y en a d'autres, plus profondes, que tu te dis en silence :

« Et si je passais à côté de ce pour quoi je suis vraiment fait ? »

« J'ai peur qu'un jour il soit trop tard et que je regrette de ne pas avoir osé. »

« Et si j'essayais vraiment et que je découvrais que je n'en suis pas capable ? »

Cette dernière phrase, c'est celle qui pique le plus. C'est elle qui t'empêche le plus d'avancer.

POURQUOI LA CLARTÉ NE SUFFIT PAS

Rappelle-toi : tu es divisé en trois parties. Ta tête, qui décide. Ton corps, qui passe à l'action. Et ton subconscient, qui te protège.

Ta tête a maintenant de la clarté. Elle sait ce qu'elle veut faire. Elle se dit : tiens, j'ai envie d'aider les autres, j'ai envie de me lancer, ça va être génial. Et derrière, ton subconscient s'active. Il t'envoie des pensées négatives : non, ce n'est pas le bon moment. Non, attends d'avoir plus d'argent, plus de temps. Non, tu n'es pas vraiment légitime.

Ton subconscient, c'est tout ce qu'il y a d'automatique en toi, hérité de très loin. Il fonctionne exactement comme celui de nos ancêtres, qui vivaient en tribu et avaient peur de tout changement, de tout risque de rejet. Pour ton subconscient, être rejeté par les autres est encore aujourd'hui une question de survie. Alors dès qu'il y a une nouveauté, même bonne pour toi, il y a presque toujours une émotion de peur au départ. Ça ne veut pas dire que c'est la mauvaise direction. Ça veut dire que ton subconscient a besoin d'être rassuré.

LES TROIS COUCHES DE LA PEUR

Cette peur a trois couches, et la plupart des gens ne voient que la première.

La première, c'est la peur de manquer le bon moment. La peur que ton âge, ta situation, tes responsabilités referment, petit à petit, la fenêtre. Celle-là, tout le monde la connaît, elle est facile à nommer.

La deuxième, plus profonde, c'est la peur du regret irréversible. Ce n'est pas « je n'ai pas essayé ». C'est devoir vivre avec la certitude d'avoir su exactement ce qui comptait pour toi, et de ne pas avoir agi.

Et la troisième, celle que presque personne ne nomme, c'est la peur de découvrir, en essayant vraiment, que ce qui t'anime n'était peut-être pas assez fort pour justifier ce que ça te coûterait de le suivre. Tant que tu n'essaies pas, ton rêve reste intact et parfait. L'essayer, c'est risquer de découvrir ses limites réelles. Et pour beaucoup, cette découverte-là fait plus peur que le regret de ne jamais avoir essayé.

LA PEUR QUI SE DÉGUISE EN LOGIQUE

Voici une loi fondamentale à comprendre : la peur peut se déguiser en logique. Si une raison te semble logique, mais qu'elle ne te fait jamais avancer, ce n'est pas de la sagesse. C'est de la peur.

« Ce n'est pas le bon moment », répété encore et encore, alors que le bon moment n'arrive jamais : c'est de la peur déguisée en timing.

« Je dois encore réfléchir », répété pendant des mois ou des années, sans jamais déboucher sur rien : c'est de la peur déguisée en réflexion.

« Ce n'est pas assez sécurisé » : c'est de la peur déguisée en prudence.

Loi fondamentale du subconscient:

Quand ça a l'air logique mais que tu n'avances pas, c'est presque toujours de la peur déguisée.

Pour repérer ça, deux questions très simples. Est-ce que cette raison m'ouvre, ou est-ce qu'elle me ferme ? Est-ce qu'elle m'amène à agir, ou juste à attendre encore ?

Et une question encore plus puissante : est-ce que je donnerais ce conseil à quelqu'un que j'aime du plus profond de mon cœur ? Si quelqu'un que tu aimes te disait « j'ai un projet qui me tient à cœur », tu ne lui dirais jamais « attends encore, ce n'est pas le bon moment ». Tu lui dirais « vas-y, fonce ». Pourquoi tu ne te le dis pas à toi-même ?

LE BÉNÉFICE CACHÉ : GARDER LE RÊVE INTACT

Il y a un énorme bénéfice secondaire à ne jamais passer à l'action : ça garde ton espoir intact.

Le rêve parfait dans ta tête sera toujours plus beau que le rêve imparfait dans le monde.

C'est aussi pour ça qu'on est perfectionniste. Le perfectionnisme, ce n'est pas être consciencieux ou professionnel. C'est attendre que tout soit parfait avant d'agir, par peur du rejet, par peur que les autres nous trouvent nuls plutôt qu'acceptables.

Et pourtant, le charme de l'être humain, c'est son imperfection. Tous les super-héros ont un talon d'Achille. C'est précisément ça qui permet de s'identifier à eux, de leur faire confiance. Une personne parfaite, sans aucune faille, tu ne pourrais jamais vraiment t'y attacher car on ne peut pas s'y identifier. On fait confiance à quelqu'un parce qu'il nous fait avancer, pas parce qu'il ne se trompe jamais.

Tu peux apprendre à avoir, pour toi-même, ce que tu offrirais sans hésiter à quelqu'un que tu aimes : un amour inconditionnel. Pas un amour qui attend la réussite pour se déclencher.

LE SEUIL D'EXPANSION

Voici la bascule la plus importante de cette partie. Juste avant d'être pleinement sur le bon chemin, il y a ce qu'on peut appeler le seuil d'expansion. C'est ce moment précis où tu sens que tu y es presque, où il ne te manque qu'un tout petit déclic pour passer à l'action.

Et c'est exactement à cet endroit que la peur monte le plus fort. Parce que dès que tu vas passer à l'action, quelque chose de nouveau va se passer dans ta vie. Et ton subconscient n'aime pas la nouveauté.

Quand tu as peur, ça prouve que ce qui t'anime n'est pas éteint. Ça prouve que tu es sur le bon chemin, au bon moment.

Partie Bonus: PEUR OU INTUITION ?

Il y a une erreur fréquente : prendre la peur au pied de la lettre, et se dire « j'ai peur, donc ce n'est pas le bon moment, il faut que je reste en sécurité ». C'est une confusion entre deux voix très différentes.

L'intuition, c'est la voix de ton subconscient branchée sur l'amour et la joie. La peur, c'est la voix de ton subconscient branchée sur la survie et l'évitement.

L'intuition est calme. La peur est urgente.

Quand une peur crée une pression, une urgence, ce n'est pas une intuition. Une véritable intuition te calme, te soulage.

Il y a une citation d'Einstein qui résume bien ce piège : “la véritable folie, c'est de faire toujours la même chose, en espérant des résultats différents.”

Si tu fais toujours la même chose en pensant suivre ton intuition, et que ça ne te fait jamais avancer, ce n'est pas ton intuition que tu suis. C'est ta peur.

EXERCICE D'HYPNOSE GUIDÉE · PARTIE 2

Transformer ta peur en force

Avant d'aller plus loin, mets de côté tout ce que tu crois savoir sur l'hypnose. Je ne te parle pas d'hypnose de spectacle, celle où on voit des gens s'écrouler ou perdre le contrôle à la télévision. Ça, ce n'est pas de l'hypnose. C'est de la manipulation mentale déguisée en spectacle. Faisons une analogie avec un spectacle de magie, ce n'est pas parce que, dans un tour de magie, quelqu'un sort un lapin d'un chapeau, que le lapin naît vraiment du chapeau.

La réalité, c'est que l'état d'hypnose est un état parfaitement naturel, pendant lequel ta tête, ton corps et ton subconscient sont enfin d'accord entre eux. Ils ont la même attention, la même intention. Tu y entres déjà, régulièrement, sans t'en rendre compte : quand tu lis un bon livre ou que tu regardes un bon film, et que le temps disparaît, tu es déjà en état d'hypnose.

Si je devais résumer l'utilité de l'hypnose en une seule phrase : elle te permet de reprogrammer ton subconscient pour qu'il devienne un allié qui te permet d'avancer, et non plus un boulet qui te maintient bloqué. Ici, il te suffit de te laisser guider par ma voix, et de profiter pleinement de la séance.

Clique sur le lien, pour accéder à ta séance d'hypnose guidée.

<https://membres.benoitsanglier.com/trouver-enfin-sa-mission/>

POUR RAPPEL, LES MANTRAS LIBÉRATEURS DE CETTE SÉANCE

« Cette peur n'est pas la preuve que j'ai raté quelque chose. C'est la preuve que je n'ai pas encore vraiment commencé. »

« Il n'est pas trop tard tant que je suis vivant et que je choisis. »

« Ma peur devient mon carburant. Je ne l'ignore plus, je marche avec elle. »

Cette part de toi n'a jamais voulu te faire du mal. Elle attendait juste d'être rassurée.

MON PASSAGE À L'ACTION · PARTIE 2

Après la séance d'hypnose guidée

Une séance d'hypnose transforme ta relation à la peur. Mais c'est ce que tu en fais ensuite qui change vraiment ta vie. Voici trois questions pour passer du ressenti à l'action concrète.

1. Choisis une décision que tu remets sans cesse. Pose-toi la question : est-ce que la raison que je me donne m'ouvre, ou me ferme ? M'amène à agir, ou juste à attendre ?

.....

2. Applique le test de l'amour : si quelqu'un que tu aimes te disait ce projet, qu'est-ce que tu lui répondrais ? Écris ta vraie réponse. Puis demande-toi : à quel moment précis, cette semaine, vas-tu t'appliquer à toi-même ce même conseil ?

il est

.....

3. Chaque jour cette semaine, quand une peur se présente, nomme-la, remercie-la de vouloir te protéger, et note ce que tu as ressenti :

.....

Ta peur devient ton carburant seulement si tu marches avec elle, pas si tu l'ignores.

PARTIE 03

Obtenir des résultats concrets et durables

Quand tu passes à l'action dans la bonne direction, tu obtiens les bons résultats. Et ces résultats-là sont émotionnels. Donc durables.

Tu as la clarté : tu sais maintenant ce qui t'anime. Tu as reprogrammé ton subconscient : ta peur ne te bloque plus, elle est devenue un carburant. Il reste la dernière pièce, celle qui transforme tout ce travail intérieur en résultats concrets extérieur, et surtout, en résultats qui durent : le corps.

Quand tu passes à l'action dans la bonne direction, tu obtiens les bons résultats. Et ces résultats sont émotionnels. Donc durables.

Ce sont des résultats à garder précieusement. Ils ont de la valeur dans ta tête, à te dire : j'ai réussi à accomplir ça, j'avance vers ce qui compte pour moi. Et ils ont aussi une valeur émotionnelle. C'est ça, la vraie différence entre un résultat qui compte vraiment et un résultat qui s'oublie.

Beaucoup de gens font une séance d'hypnose et se disent, après : « J'ai fait de l'hypnose, mais je ne sais pas si ça a marché. » Ce n'est presque jamais un problème d'hypnose. C'est qu'on ne leur a jamais dit exactement quoi faire après la séance, et qu'ils finissent par attendre que le Saint-Esprit descende. Tu peux toujours attendre : même si ça arrivait, tu ne le verrais pas, puisque tu ne sais pas quoi regarder.

Si tu ne fais rien de nouveau dans ta vie, il ne se passera rien de nouveau. C'est à la fois du bon sens, et une loi fondamentale.

RAPPEL : LES TROIS PARTIES, ET POURQUOI UN RÉSULTAT DURABLE A BESOIN DES TROIS

Ta tête sert à deux choses : donner du sens à ce que tu vis, et prendre des décisions.

Ton corps sert à deux choses : agir concrètement, et recevoir des informations, ressentir. C'est au travers de tes actions, et seulement d'elles, que tu obtiens des résultats dans ta vie.

Et ton cœur, ton subconscient, sert lui aussi à deux choses : te faire survivre, et automatiser. C'est une machine à tout automatiser. Si tu ne lui donnes pas un sens clair, il reste branché en mode survie, et il te pousse à répéter les mêmes boucles, encore et encore.

Un résultat qui dure vraiment, c'est un résultat où la tête, le corps et le cœur sont enfin d'accord et créent ensemble une nouvelle réalité.

LE CORPS QU'ON OUBLIE

On a tendance à oublier le corps. Et l'inverse exact de vivre sa mission, c'est le burnout.

Dans un burnout, tu te sacrifies pour le monde extérieur. Tu oublies ton corps, tu manges toute ton énergie, et tu finis par être épuisé, jusqu'au blackout complet. Et paradoxalement, beaucoup de gens qui ont vécu un burnout

finissent, après, soit par trouver leur mission de vie, soit par se retrouver complètement bloqués, soit pire, refaire un autre burn-out. Ils rebondissent, stagnent ou se retrouvent de nouveau dans le tourbillon.

Ne reste pas dans une situation qui ne te convient pas. Le seul moyen d'en sortir, c'est de passer à l'action.

LA RÉSIGNATION ACQUISE : L'HISTOIRE DE L'ÉLÉPHANT

En Inde, pour attacher un éléphant, on lui met une petite ficelle autour de la patte, reliée à un piquet, dès qu'il est tout petit. L'éléphanteau tire, essaie de se libérer, n'y arrive pas. Il finit par faire un lien entre la ficelle et l'impossibilité d'être libre. Il grandit avec cette croyance.

Il devient assez fort, plus tard, pour arracher le piquet en un instant. Mais il ne tire même plus. Il a créé ce qu'on appelle une résignation acquise, une croyance identitaire : tant que j'ai la ficelle, je ne peux pas partir.

C'est exactement pareil pour toi, avec ta mission de vie. Enfant, tu t'autorisais à rêver. Adulte, on t'a raconté que la vie était dure, qu'il fallait un métier stable, remplir le frigo. Et comme l'éléphant, tu as fini par dire : ce n'est pas fait pour moi, je n'y arriverai pas, c'est trop tard.

Ta ficelle n'existe plus. Il ne reste que la croyance.

LE CYCLE QUI EXPLIQUE TOUT

Ce que tu choisis de croire de la vie détermine tes décisions. Tes décisions déterminent tes actions. Tes actions conditionnent tes résultats. Tes résultats conditionnent tes émotions. Et tes émotions confirment, ou non, ce que tu choisis de croire. Le cycle se referme, dans un sens ou dans l'autre. C'est ce cycle qui décide si un résultat reste isolé, ou s'il devient durable.

Je l'ai vécu moi-même, dans la vingtaine. Je voulais tout faire parfaitement, tout de suite, et j'obtenais toujours les mêmes résultats médiocres. Si tu crois que tu ne mérites pas, tu décides timidement, tu agis timidement, tu obtiens des résultats médiocres, ça te frustre, et ça confirme ta croyance de départ : « je le savais, ce n'était pas pour moi. »

Mais si tu changes d'abord ton identité, si tu deviens quelqu'un qui croit en soi, qui agit même imparfaitement, tu décides comme quelqu'un qui a déjà réussi. Tu agis comme telle. Tes résultats augmentent. Et ça renforce ta nouvelle croyance. C'est le cercle vertueux de la réussite, à l'opposé du cercle vicieux de la médiocrité.

Les gens essaient de changer leurs résultats sans jamais changer ce qui pilote leurs actions. Toi, tu as déjà changé ton pilote. Maintenant, il faut le laisser conduire.

LES QUATRE EXCUSES QU'ON CONNAÎT TOUS

« Je sais exactement ce qu'il faut que je fasse, mais je ne le fais pas. »

« J'attends d'avoir le plan parfait. » Plus tu attends d'être sûr, moins tu passes à l'action, moins tu as de résultats.

« Une petite action, ça ne suffit pas, je veux un vrai changement radical, tout de suite. » Et pendant ce temps, rien ne bouge.

« J'irai à fond... la semaine prochaine. » Puis lundi devient demain, demain devient la semaine prochaine, et la semaine prochaine devient jamais.

Tu n'as pas besoin du plan parfait. Tu as besoin du prochain pas. Une seule action aujourd'hui vaut bien plus que le plus beau plan resté dans un carnet.

LE MOUVEMENT CRÉE LA CLARTÉ, JAMAIS L'INVERSE

On croit souvent que c'est la clarté qui crée le mouvement. C'est faux. C'est le mouvement qui crée la clarté. 95% de ce que tu vas découvrir sur ta mission de vie, tu vas le découvrir en chemin. Seulement 5% t'est donné avant de commencer.

Le sens ne se trouve pas assis, en réfléchissant. Il se révèle en marchant.

Tant que tu attends d'avoir tout trouvé avant de commencer, le fossé entre la vie que tu vis et celle que tu sens devoir vivre se creuse, année après année. Ce fossé ne facilite jamais le premier pas. Il l'alourdit.

TON IDENTITÉ PRÉCÈDE TON RÉSULTAT

Qui tu crois être précède toujours ce que tu obtiens. Jamais l'inverse. Tant que tu t'identifies comme « quelqu'un qui a un projet », tu restes un chercheur. Et un chercheur, par définition, ne trouve pas : il cherche.

Tu n'as pas à être quelqu'un qui a un projet. Tu as à devenir quelqu'un qui agit.

TROUVER L'ÉQUILIBRE ENTRE L'ÊTRE ET LE FAIRE

Tu es fait de deux forces, indépendantes de ton genre. Une part « être » : ta connexion à toi-même, tes émotions, ta créativité. Une part « faire » : ta capacité à agir, à passer à l'action.

Trop dans le faire, tu deviens guerrier ou guerrière. Tu te disperses, tu multiplies les projets sans en terminer aucun. Trop dans l'être, tu deviens ce qu'on peut appeler l'illuminé attentiste : quelqu'un qui a toujours de bonnes idées, qui sait qui il est, mais qui n'agit jamais.

On nous a appris, depuis l'école, qu'il fallait faire pour être : bien travailler pour devenir un bon élève. Ça ne marche pas à l'âge adulte. Ton subconscient bloque, et tu retombes dans le syndrome de l'imposteur.

L'ordre est inversé. Il faut d'abord être, pour ensuite faire. C'est ce qu'on appelle l'incarnation.

LE DÉCLIC

Il y a deux types de déclics qui poussent à passer à l'action. Le déclic brutal : un anniversaire rond (40 ans par exemple, pile mon âge quand j'écris ces lignes), un deuil, une maladie, la tienne ou celle d'un proche. Et le déclic plus doux : voir quelqu'un que tu connais s'autoriser à vivre ce que tu ne t'es jamais autorisé, et te dire « ça m'inspire, j'aimerais tellement être capable de faire ça ».

LES TROIS FAUSSES EXCUSES

« Je n'ai pas le temps. » Ton emploi du temps actuel reflète une vie construite autour de ce qui ne t'anime pas. Ce n'est presque jamais une question de temps, mais de priorité et d'énergie. Plus tu travailles sur toi, plus tu te rapproches de ce qui t'anime, et plus, paradoxalement, tu gagnes du temps.

« Je n'ai pas l'argent. » C'est souvent l'inverse qui est vrai : c'est parce que tu n'as pas encore l'argent qu'il faut agir, pas attendre de l'avoir.

« Je ne suis pas encore prêt. » C'est comme vouloir perdre dix kilos avant d'aller à la salle de sport, alors que c'est la salle de sport qui te les fera perdre.

Ce n'est pas la préparation parfaite qui crée l'action. C'est l'action, même imparfaite, qui crée tes résultats.

Les résultats que tu as aujourd'hui sont la conséquence de tes décisions et de tes actions. Rien de plus, rien de moins. Et le plus souvent, tu acceptes pour toi-même ce que tu n'accepterais jamais pour quelqu'un que tu aimes.

Tu as le droit de te donner le même amour et le même respect que tu donnes à ceux que tu aimes.

Tu as déjà, en toi, tout ce qu'il faut. C'est comme si tu avais déjà tous les bons codes du coffre-fort, mais que personne ne t'avait jamais appris à les taper dans le bon ordre. C'est cet ordre-là qu'on vient d'installer ensemble : la tête, puis le cœur, puis le corps. C'est cet ordre qui transforme un résultat en résultat durable.

EXERCICE D'HYPNOSE GUIDÉE · PARTIE 3

Ancrer un résultat qui dure

Il y a un grand paradoxe avec l'hypnose. Beaucoup de gens en ont peur, en se disant : « je ne veux pas perdre le contrôle. » Mais pose-toi honnêtement cette question : as-tu déjà, aujourd'hui, la sensation d'avoir le contrôle sur ta vie ?

Ce qu'on t'a raconté pendant des années sur l'hypnose n'est pas de l'hypnose. C'est de la manipulation mentale déguisée en spectacle. Il est temps de remettre l'église au milieu du village : l'hypnose, utilisée correctement, ne te fait pas perdre le contrôle. Elle te le redonne.

Installe-toi confortablement, prends une posture dynamisante, redressée, comme un super-héros ou une super-héroïne, et laisse-toi guider par ma voix.

Scanne ce code, ou clique sur le lien, pour accéder à ta séance d'hypnose guidée.

<https://membres.benoitsanglier.com/trouver-enfin-sa-mission/>

POUR RAPPEL, LES MANTRAS LIBÉRATEURS DE CETTE SÉANCE

« Ce n'est pas la taille du pas qui compte. C'est la direction. »

« Je n'ai pas besoin d'un plan parfait. J'ai besoin du prochain pas. »

« Mon identité change avant mon résultat. Je deviens, en agissant, celui ou celle que je choisis d'être. »

Répète-les à voix haute, sens-les dans ton corps, dans tes tripes. C'est ça, une incantation.

MON PASSAGE À L'ACTION · PARTIE 3

Après la séance d'hypnose guidée

Une action sans moment précis reste une intention. Si ce n'est pas noté dans ton agenda, tu ne le feras pas. Voici les trois questions à te poser, maintenant, papier et stylo en main.

1. Quel est le résultat concret que je veux obtenir ? Pas un vœu flou. Un résultat précis, mesurable, même petit.

2. Pourquoi c'est vital pour moi, maintenant ? La raison doit résonner, vibrer au plus profond de mon cœur, pas juste sembler raisonnable.

3. Quelle est la plus petite action possible, et à quel moment précis je la fais ? Note-le, là, maintenant, dans ton agenda.

Une fois ce résultat obtenu, même petit, garde-le précieusement. Note-le quelque part où tu le reverras. C'est cette preuve, visible et gardée, qui nourrit ta nouvelle croyance et qui rend le changement durable, pas seulement ponctuel.

Ton appel offert

Tu as fait les trois étapes. Tu sais ce qui t'anime. Ta peur est devenue un carburant. Et tu sais maintenant que ce n'est jamais le plan parfait qui donne des résultats durables. C'est le prochain pas, gardé précieusement, qui en amène un autre.

Je t'offre un moment privilégié avec moi pour faire un point sur où tu en es et sur la prochaine action à poser, réserve ton appel de clarté.

[\[CLIQUE ICI POUR RÉSERVER DE TON APPEL DE CLARTÉ \]](#)

À propos de Benoît Sanglier

Expert en Hypnose Stratégique Transformationnelle, Benoît Sanglier est le fondateur de l'Institut International d'Hypnose Stratégique et créateur de la méthode ISA.

Avec 19 ans d'expérience dans l'accompagnement, il anime chaque semaine une communauté de plus de 20 000 personnes en direct, et a formé plus de 200 praticiens certifiés dans tout le monde francophone.

Sa conviction : chaque être humain porte en lui une puissance incroyable, enfermée dans des peurs et des croyances devenues obsolètes. Son outil : faire de l'inconscient un allié, plutôt qu'un ennemi.

« Le but de ma vie est de libérer la puissance endormie de chaque être en faisant de son subconscient son allié le plus puissant. »