

Philippe **CARPENTIER**  
& Aurélie **PEREZ**  
vous présentent

# UN COUP D'AVANCE

*Soyez **acteurs** de votre Vie !*



Aurélie Perez Philippe Carpentier

Un coup d'avance

*Soyez acteurs de votre vie !*

© Aurélie Perez Philippe Carpentier, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-6568-9

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Un coup d'avance

*Soyez acteurs de votre vie !*

Écrit par Philippe Carpentier et Aurélie Pérez

Illustrations « Hope » par Aurélie Pérez

## Remerciements

Merci la famille ! L'écriture d'un livre n'est pas le fruit du hasard.

Quand la vie met sur votre chemin un écrivain né, des sources d'énergie positives et une famille toujours prête à vous soutenir...

Quand vos collègues, amis et rencontres vous confient leur confiance et leurs expériences...

Vous avez tout pour écrire !

Merci à vous de me transmettre tant de choses précieuses.

*Philippe*

Merci à toutes les personnes que j'ai croisées au cours de ma vie car elles m'ont permis d'apprendre et de nourrir ma réflexion.

Un merci particulier à celles qui ont contribué à ce livre que ce soit par des échanges d'idées, des relectures ou des témoignages.

Merci à mon conjoint et à mon fils pour leur patience et leur présence.

Noah, tu es la preuve que tout est possible quand on concentre son énergie vers un but précis. Je t'aime et je suis fière de toi !

*Aurélie*

# Introduction

## Un coup d'avance, soyez acteurs de votre vie !

Bienvenue à tous !

Vous commencez la lecture de cet ouvrage, confortablement assis(e), détendu(e), ou en proie à des inquiétudes car vous avez une décision importante à prendre.

Ou encore avec scepticisme car c'est un proche qui vous a offert le livre et vous n'avez jamais eu confiance en ces « techniques miracles » qui disent vous connaître mieux que vous-même.

Quelles que soient vos raisons de nous lire, bienvenue dans cette aventure « Un coup d'avance » ! Elle vous permettra de ne plus subir les événements de votre vie et de découvrir des techniques précieuses pour effectuer des choix et vous positionner à la fois personnellement et professionnellement.

Ce livre est constitué de :

- **clés théoriques**
- **témoignages de personnalités** ayant traversé les mêmes étapes que vous
- **exercices à réaliser seul(e) ou en groupe** pour les applications professionnelles
- **métaphores** pour accompagner votre réflexion de manière douce et efficace
- votre nouveau compagnon de voyage, **Hope**, pour vous aider à repérer les différentes rubriques.



Pour prendre conscience de la façon dont vous fonctionnez, nous vous proposons 6 parcours de lecture possibles pour gagner du temps et être plus efficaces. Vous

pouvez aussi lire dans l'ordre chronologique, un chapitre à l'occasion, relire le même plusieurs fois pour bien vous imprégner des idées ou ouvrir le livre au hasard.

À vous de décider ce qui vous convient aujourd'hui et maintenant !

### **1 livre, 6 parcours de lecture proposés**

Parcours 1	Un coup d'avance : les fondamentaux	Chapitres 1 à 6
Parcours 2	Conserver un coup d'avance en situation difficile	Chapitres 7 à 10
Parcours 3	Confiance et estime de soi pour passer à l'action	Chapitres 1 3 5 6 8 9
Parcours 4	Se recentrer pour faire le(s) bon(s) choix	Chapitres 2 3 4 6 7 9
Parcours 5	Mieux se connaître pour créer ses propres stratégies	Chapitres 1 2 9 10
Parcours 6	Si vous êtes bloqué(s), stressé(e) commençons par un premier pas !...	Chapitre 8

## Les auteurs



### **Philippe Carpentier**

Manager aux expériences variées (en entreprises, technopole, développement économique), j'ai accompagné des dizaines de dirigeants lors de phases critiques du développement de leur entreprise. Je me suis vite aperçu de l'impact considérable d'une décision prise parfois en quelques secondes.

Je me suis formé aux méthodes de coaching et de préparation mentale avec les meilleurs dans les domaines de l'entreprise et du sport de haut niveau.

Conférencier, coach, formateur et auteur du blog [16h44.com](http://16h44.com), j'ai créé [deciderjuste.com](http://deciderjuste.com) pour aider les entreprises à décider juste, et pas juste à décider.

### **Une phrase que je trouve très puissante :**

« Ce qui compte n'est pas ce qui t'arrive, mais ce que tu en fais. ».

### **La rencontre avec Aurélie :**

Lorsque je décide de créer « décider juste », je rencontre Aurélie que j'avais interviewée un an plus tôt par téléphone. Nos échanges fluides me font penser que j'ai beaucoup à apprendre d'elle. Elle accepte, avec sa gentillesse naturelle, de me partager par mail quelques réflexions et notions fondamentales aussi limpides que pertinentes. Pourtant très occupée, elle dégage du temps pour que nous avancions et, lors du premier rendez-vous, nous prenons alors cette décision commune : mettre à disposition de ceux qui en ont besoin, cet ouvrage que vous avez entre les mains aujourd'hui.

La justesse de ses analyses, son expérience et sa connaissance approfondie de multiples domaines sont une ressource inestimable pour la construction de cet ouvrage. Sa bienveillance et son optimisme ont permis de faire de chaque séance de travail une expérience de « flow », mélange de concentration, de plaisir et de challenge. J'espère que vous apprécierez ce livre et qu'il vous aidera dans le

même esprit à prendre un coup d'avance.

### **Pourquoi ce livre ?**

Au cours de mes accompagnements, je constate souvent que des notions clés qui impactent toute une vie sont méconnues. Je m'aperçois que le simple fait de découvrir la bonne notion, au bon moment, ouvre de nouvelles perspectives.

Parfois aussi, lors de nouvelles circonstances, on se rend compte que l'on a « oublié » un outil ou une méthode parfaitement adaptés.

Ce livre a vocation de vous accompagner pour que vous ayez toujours à portée de main la ressource utile lorsque la vie vous rappelle qu'il est temps de vous redonner « un coup d'avance ».



**Aurélié Pérez**

Orthophoniste de formation initiale, j'ai complété mes apprentissages par la gestion du stress pour l'incorporer dans ma pratique quotidienne.

Rapidement, j'ai eu des demandes en dehors du champ paramédical et j'ai créé une activité en tant que coach en santé et bonheur au travail. Concrètement, car les mots nous étiquettent sans nous cerner vraiment, j'accompagne les personnes, en individuel ou en collectif, lorsqu'elles vivent de grands changements de vie nécessitant prise de décisions et dépassement de soi ([ap8.fr](http://ap8.fr)).

Cette expérience m'a amenée à faire des conférences, notamment le TedX de Valenciennes en 2017 pour démystifier l'idéalisation du bonheur. J'y fais le point sur les interviews menées à l'étranger auprès de Français ayant choisi de s'expatrier, leurs motifs et les implications de cette décision de vie ([aurelie-perez.fr](http://aurelie-perez.fr)). Bien souvent, on attend que quelque chose change pour réagir au lieu d'agir en premier lieu et ainsi éviter de subir sa vie.

**Mon motto :** une citation de Gandhi

« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »



## **La rencontre avec Philippe :**

C'est dans le cadre de mon activité « Santé et bonheur au travail » que Philippe me contacte un jour. Il souhaite m'interviewer en axant les questions sur le management. Alors que nos agendas sont très chargés, nous parvenons à trouver un créneau rapidement. Nous faisons d'abord connaissance par téléphone et nous nous rencontrerons un an plus tard. Depuis, chaque retrouvaille est riche de partages. Philippe a cette faculté de pouvoir accueillir les idées objectivement, de faire du lien avec des livres, des conférences en ligne, de rebondir et d'assimiler ces nouveautés à sa propre pratique. À l'écoute, présent, concerné et engagé, passionné par les relations humaines et l'écriture, c'est tout naturellement que l'envie d'écrire un livre ensemble s'est présentée à nous.

## **Pourquoi ce livre ?**

Nombre de mes clients et étudiants me réclament un outil pour pouvoir avancer dans leur vie personnelle et professionnelle. Ils sont en demande de connaissances théoriques mais aussi d'exercices pratiques à réaliser au quotidien selon les problématiques rencontrées. D'ailleurs, ils sont souvent étonnés de la simplicité des exercices, comme si la réussite se devait d'être difficile à acquérir.

Eh bien non ! Par contre, la clé réside dans la régularité et la persévérance. La préparation mentale et la gestion des émotions sont semblables à des muscles à entretenir régulièrement.

Ce livre a donc pour vocation de vous aider à être acteur de votre vie en prenant des décisions avisées, tout en surfant sur la vague des émotions.

Car finalement, à tout problème, une solution !

# Chapitre 1 : Prenez un coup d'avance sur la vie



« Traitez quelqu'un tel qu'il est et il ne fera qu'empirer. Traitez-le tel qu'il pourrait être et il deviendra tel qu'il devrait être »

Goethe

*À chaque début de chapitre, nous vous proposons de créer une atmosphère pour travailler des notions-clés. Voici quelques idées qui vont permettre de stimuler vos 5 sens et d'augmenter vos capacités. N'hésitez pas à les remplacer par vos propres envies :*

– **Écoutez** votre musique préférée. Si vous n'arrivez pas à choisir, nous vous proposons une musique du film « Invictus » de Roger Kellaway et qui met en avant la vie de Nelson Mandela :

<https://www.youtube.com/watch?v=9pBuv7hBWl0>

– **Remémorez**-vous les décisions importantes de votre vie. Quelles personnalités vous entourent ? Comment interagissent-elles avec vous ? Leur attitude vous a-t-elle aidé à franchir un cap ? Vous a-t-elle au contraire contraint (e) ? agressé(e) ? contrarié(e) ?

– Recréez l'atmosphère de votre enfance, quand la plupart des décisions se faisaient naturellement car elles relevaient de la curiosité et de la spontanéité. Rappelez-vous une **odeur, un aliment « doudou », un paysage** particulier.

– Nous vous proposons de découvrir l'huile essentielle de **menthe poivrée** car ses vertus permettent une meilleure concentration, élément indispensable pour mieux cerner votre fonctionnement et celui des autres. D'ailleurs, une étude de 2012 de l'Université de Cincinnati, « The Effect of Peppermint on Memory Performance », indique que respirer cette huile augmente la précision mentale jusqu'à 28 %.