

JOHN C.
MAXWELL



—NO—
LIMITES



Originally published in english under the title: / Originellement publié en anglais
sous le titre : **No Limits -- *Blow The Cap Off Your Capacity***

By/Par John C. Maxwell

Copyright © 2017 by/par John C. Maxwell

This edition published by arrangement with Center Street, Hachette Book Group,
1290 Avenue of the Americas, New York, NY 10104.

All rights reserved.

Copyright © 2019 de l'édition française par
le Groupe International d'Édition et de Diffusion,

Varennnes (Québec) Canada

Tous droits réservés

Traduction : Anne Mélot MacDonald

Mise en page : Alain Auger

Couverture : Alain Auger

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2019.

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2019.

Imprimé au Canada

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et
Bibliothèque et Archives Canada**

Titre: No limites : libérez vos capacités / John C. Maxwell.

Autres titres: No limits. Français

Noms: Maxwell, John C., 1947- auteur.

Description: Traduction de : No limits.

Identifiants: Canadiana 20190034394 | ISBN 9782922713206

Vedettes-matière: RVM: Actualisation de soi. | RVM: Réalisation de soi. | RVM:

Rendement au travail—Aspect psychologique.

Classification: LCC BF637.S4 M3814 2019 | CDD 158—dc23

Ce livre est sous la protection des lois sur les droits d'auteurs du Canada. Il est interdit de reproduire ce livre en tout ou en partie pour des fins commerciales. L'utilisation de courtes citations ou la copie de pages pour des fins d'études personnelles ou en groupe est permise et encouragée.

À Kevin Myers

Je t'ai observé pendant plus de trente ans, et je fais partie de ta vie depuis plus de vingt. Ta soif de grandir, de diriger, et d'améliorer les choses a donné le ton à ta vie, et je t'ai vu bien des fois faire sauter le couvercle de tes capacités.

Plus que quiconque que je connaisse, tu as prouvé que l'on peut dépasser les limites que l'on se met soi-même ou que les autres nous mettent. Et ta plus grande contribution est encore à venir.

Remerciements

Merci à :

Charlie Wetzel, mon prête-plume

Stephanie Wetzel, éditrice de mon manuscrit initial

Linda Eggers, mon assistante personnelle

PREMIÈRE PARTIE

Prise de conscience : Soulevez les couvercles de vos capacités

Connais-toi toi-même

—SOCRATE

*Je pense que la connaissance de soi est la caractéristique
la plus rare chez un être humain.*

—ELIZABETH EDWARDS

Je défends passionnément ce livre parce que je veux passionnément vous défendre ! Pendant cinquante ans j'ai travaillé à améliorer ma vie et à aider les autres à améliorer la leur. Rien ne me donne plus de joie que d'aider les autres à grandir et aller mieux. J'ai écrit ce livre dans le but spécifique de vous encourager et vous aider à accroître vos capacités.

Comment en suis-je arrivé à écrire ce livre ? L'idée m'en est venue dans une des activités que je préfère : une bonne conversation pendant

un repas avec des amis. Tandis que nous parlions, un ami a commencé à évoquer l'importance du potentiel et la manière dont on peut l'exploiter. Cela nous a menés à une discussion formidable qui a duré deux heures. Nous étions prêts à nous lever de table quand quelqu'un a dit : « Je n'ai jamais lu un livre sur le potentiel et la manière de le réaliser ». Personne d'autre n'en avait lu non plus.

Cette conversation m'a vraiment stimulé. Et elle m'est restée à l'esprit pendant deux ans. Après avoir tourné en tous sens le concept de capacité encore et encore, j'ai commencé à me poser des questions, à écouter ce que les autres en disaient, et à en apprendre plus. Finalement, tout cela m'a conduit à créer le Défi des Possibles :

LE DÉFI DES POSSIBLES

Si vous grandissez dans votre *découverte de vous-même*, développez vos *talents*, et prenez les bonnes *décisions*, vous pouvez réaliser votre plein potentiel.

En d'autres termes :

CONNAISSANCE DE SOI + TALENTS + CHOIX = CAPACITÉS

C'est le défi que je vous propose dans ce livre. Si vous êtes prêt à l'accepter et que vous suivez le processus que j'expose, votre vie va changer !

Le Défi des Possibles commence avec la *conscience de soi*. Une prise de conscience a été mon premier grand pas vers la possibilité de faire sauter le couvercle de mes capacités. Et cela s'est produit au début de ma carrière. Le modèle pour les pasteurs à l'époque était celui d'un berger qui prend soin des brebis. Le but était de sauvegarder et de soigner le troupeau. Cela impliquait beaucoup d'aide psychologique. C'était donc le modèle que je pensais devoir suivre.

Mais j'ai alors lu un livre intitulé *America's Fastest Growing Churches* (Les églises qui se développent le plus rapidement en Amérique) par Elmer Towns. Il parlait de toucher plus de gens et de diriger une église

avec excellence. Je l'ai lu d'une traite tellement les histoires étaient source d'inspiration.

Après l'avoir lu, je voulais rendre visite à chaque église citée dans le livre et rencontrer leurs pasteurs. Mais comment le faire ? Ces pasteurs-là ne me connaissaient pas. Et pourquoi prendraient-ils le temps de me rencontrer ?

Et puis j'ai eu une idée. J'allais les contacter et leur offrir 100 dollars pour trente minutes de leur temps. C'était en 1971 et je ne gagnais que 4000 dollars en une année entière. Mais je brûlais de découvrir ce qui avait donné à ces pasteurs tant de succès. Sur les dix pasteurs, deux ont accepté ma proposition : j'étais fou de joie.

Aussitôt que j'ai su que j'allais pouvoir rencontrer ces dirigeants, j'ai commencé à écrire les questions que j'allais leur poser. J'en ai imaginé beaucoup. Cinq pages ! J'étais plein d'enthousiasme lorsque je me suis assis avec eux et je les ai interrogés aussi rapidement que je le pouvais. Je n'ai bien sûr pas réussi à leur poser toutes les questions que j'avais écrites, mais j'ai fait une découverte capitale pour ma vie personnelle aussi bien que professionnelle. Ces pasteurs ne consacraient pas de temps en accompagnement psychologique. Au lieu de cela, ils employaient tout leur temps à *équiper* les gens.

L'aide psychologique permet aux gens de travailler sur leurs faiblesses. Les équiper leur permet de travailler sur leurs forces.

Tout d'abord, je n'ai pas compris. J'ai dû leur demander de m'expliquer. L'aide psychologique permet aux gens de travailler sur leurs faiblesses. Les équiper leur permet de travailler sur leurs forces. Les lumières commençaient à s'allumer !

Ensuite, ils ont expliqué que les gens vont plus facilement réaliser leur potentiel en travaillant avec leurs points forts que sur leurs faiblesses. C'est alors que cela m'a frappé : ces dirigeants n'étaient pas des bergers qui se contentent de surveiller un troupeau. C'étaient des ranchers. Ils avaient une vision. Ils avaient l'esprit des pionniers qui créaient

quelque chose à la frontière. Ils édifiaient et développaient les gens, les invitaient à faire partie de quelque chose plus grand qu'eux-mêmes. Et ensemble ils faisaient grandir leurs églises, touchaient davantage de personnes, et faisaient avancer les choses.

C'était la première fois que je me rendais compte à quel point la *connaissance de soi* est essentielle pour atteindre toutes ses capacités. La seule manière d'aider les gens que je dirigeais à avoir une vie meilleure était de les aider à se centrer sur leurs forces plus que sur leurs faiblesses. Et – roulement de tambour, s'il vous plaît – la seule façon *pour moi* d'exploiter toutes mes capacités en tant que personne et dirigeant était de pratiquer et développer *mes* points forts. Cela a changé totalement la manière dont j'agissais, et j'ai vite découvert que je réussissais bien mieux à équiper qu'à jouer un rôle de thérapeute.

Avant ma découverte, je me voyais comme un berger qui prenait soin des besoins de mon peuple. Après cela, j'ai commencé à me voir et voir mon rôle différemment. Je suis devenu un rancher qui dirige et développe ma congrégation.

J'ai partagé cette histoire pendant des années avec les auditoires de conférences. Souvent, au cours d'une session de questions et réponses, quelqu'un demandait : « Quelle est l'idée la plus importante que vous ayez reçue de ces deux dirigeants que vous avez interrogés ? » Ma réponse est « la connaissance de moi-même ». Je me suis souvent demandé : *Combien de temps est-ce que j'aurais conseillé les gens au lieu de les équiper si je n'avais pas rencontré ces deux dirigeants ?* Je ne connais pas la réponse. Mais je sais ceci : nous avons tous besoin de l'aide d'autres personnes pour réaliser comment mieux atteindre toutes nos capacités.

Je veux être quelqu'un qui vous aide à devenir plus conscient de qui vous êtes. C'est le sujet de la première partie de ce livre. Vous avez probablement entendu la phrase : « Si je continue à faire ce que j'ai toujours fait, j'obtiendrai toujours ce que j'ai toujours obtenu ». Je veux vous aider à faire quelque chose de nouveau – et arriver à un nouvel en-

droit. Tandis que nous embarquons pour ce voyage, je voudrais vous offrir deux pensées :

1. Un changement ne doit pas toujours être radical pour être efficace. Conseiller et équiper les gens sont deux activités qui offrent des similarités. Elles demandent toutes deux de prendre soin d'une personne et passer du temps avec elle pour la guider et la conseiller. Tout ce que j'avais à faire, c'est de me concentrer non plus sur leurs faiblesses mais sur leurs forces. En lisant ce livre, et en particulier cette première partie sur la connaissance de soi, soyez à l'affût des domaines vers lesquels vous avez besoin de déplacer votre attention pour être plus conscient de votre potentiel.

2. Le changement est nécessaire pour exploiter toutes vos capacités. En lisant les deux autres parties, vous remarquerez que l'accent est davantage mis sur le changement. Dans la deuxième partie, qui est sur les talents, je vous demanderai de travailler sur des choses qui ne seront peut-être pas des forces naturelles chez vous. Vous trouverez cela difficile. Le développement de domaines de compétence, s'ils ne sont pas innés, est souvent lent et minime. Cela importe peu. Tout petit changement positif va dans le bon sens. Cela augmente vos capacités. Mais quand vous arriverez à la troisième partie, qui parle des choix, elle vous paraîtra plus facile. En matière de choix, les changements peuvent être accomplis beaucoup plus vite. Tous ces changements, faciles ou difficiles, sont nécessaires si vous voulez accroître vos capacités et réaliser votre potentiel.

Préparez-vous à plonger. Le voyage va être passionnant. Le développement de votre connaissance de vous-même va vous permettre de reconnaître les changements qui vous aideront à faire sauter le couvercle qui pèse sur vos capacités. J'espère que lorsque vous aurez fini de lire le livre, vos capacités seront beaucoup plus grandes que vous ne l'auriez jamais imaginé, et que vous vous serez déjà en route vers une vie sans limites. Faisons ce voyage ensemble.

Savez-vous ce qui vous limite ?

Toute ma vie j'ai été intrigué par le concept de capacité, même si, quand j'étais jeune, je n'aurais pas songé à le nommer ainsi. L'histoire préférée de mon enfance était *The Little Engine That Could* (*Le petit train bleu* en français, ou littéralement *Le petit train qui pouvait*). Quand j'étais petit, ma mère me la lisait souvent. Lorsque j'ai su lire seul, je la prenais souvent sur l'étagère et je la jouais pour ma famille. J'aimais l'idée que le petit train croyait en lui-même et qu'il réussissait à parvenir en haut de la montagne grâce à cette conviction. Ses capacités s'élargissaient parce qu'il se poussait jusqu'à ses limites.

Je me souviens d'une illustration que mon père employait quand il parlait. Un vieil homme voit un garçon pêcher et va voir comment il s'en sort. Le garçon a déjà attrapé trois petits poissons, mais tandis que l'homme s'approche, il ferre un énorme bar.

« C'est un morceau ! » dit le vieil homme tandis que le garçon décroche le poisson. Mais ce dernier remet alors le poisson à l'eau.

« Qu'est-ce que tu fais ? » crie l'homme. « Il était énorme ! »

« Oui » répond le garçon, « mais ma poêle ne mesure que 22 cm ». Cette histoire m'a toujours fait rire, et elle m'a permis de me rendre compte combien notre façon de penser peut nous limiter.

Je me souviens très bien aussi d'un de mes professeurs qui racontait l'histoire de trois jeunes garçons dont le chemin de l'école longeait un

haut mur. Tous les jours, en s'y rendant, ils se demandaient ce qu'il y avait de l'autre côté du mur. Finalement un jour, leur curiosité fut si forte que l'un des garçons dit : « Il faut qu'on le sache » et lança sa casquette par-dessus le mur. « Maintenant je suis *obligé* de grimper pour voir ce qu'il y a derrière » déclara-t-il.

Les deux autres n'en croyaient pas leurs oreilles. Mais quand ils le virent commencer à monter, ils jetèrent leurs casquettes par-dessus le mur et le rejoignirent. Ils ne voulaient pas être en reste. Ils voulaient vivre la découverte eux-mêmes, et non juste en entendre parler par quelqu'un d'autre.

Je me souviens encore avoir pensé : *Moi aussi, j'aurais jeté ma casquette*. Je voulais aller vers de nouveaux endroits, faire de nouvelles découvertes, me pousser à faire plus que ce que je croyais pouvoir faire. Je le veux encore. Parfois, accomplir ces désirs-là demande un investissement audacieux. Depuis le jour où j'ai entendu cette histoire pour la première fois, j'ai souvent lancé ma casquette mentalement par-dessus le mur pour m'engager à faire des découvertes qui font grandir.

Aujourd'hui, je vous demande de lancer votre casquette par-dessus le mur.

Avantages de la connaissance de soi

Mon objectif, en écrivant ce livre, est de vous aider à être « le petit train qui pouvait ». Je voudrais vous inspirer à faire sauter les couvercles qui vous retiennent en bas et limitent votre potentiel. Je veux vous aider à sortir de la mentalité de la poêle de 22 cm et à élargir votre pensée et vos possibilités. Je veux que vous lanciez votre casquette par-dessus le mur. Je veux que vous acceptiez Le défi des Possibles et que vous changiez votre vie. Êtes-vous prêt à le faire ? Si oui, le processus commence avec une prise de conscience, avec des découvertes sur vous-même...

1. Vos possibilités ne sont pas figées

Si vous êtes comme la plupart des gens, je parierais que vous souhaiteriez que la vie vous offre plus que vous ne le vivez actuellement.

Peut-être ne réussissez-vous pas dans tous les domaines où vous le voudriez dans la vie. Peut-être n'êtes-vous pas vraiment satisfait de vos progrès. Accomplissez-vous tout ce que vous voulez ? Ou bien voulez-vous en voir plus, en faire plus, être plus ? Si vous êtes comme moi, vous voulez accomplir davantage. Même à l'âge de soixante-dix ans bientôt, je ne suis pas satisfait. Je veux continuer à grandir et à apporter ma contribution.

Qu'est-ce qui vous en empêche ? Qu'est-ce qui vous limite ? Le savez-vous ? Si vous ne savez pas ce qui vous limite, comment allez-vous vous en défaire ?

Vous avez sans doute entendu dire : « Si vous voulez qu'une chose soit réalisée, donnez-la à quelqu'un qui est occupé ». Cela paraît peut-être contre intuitif, et pourtant c'est vrai. Ceux qui savent accomplir beaucoup semblent être capables d'entreprendre encore plus et de rester productifs. Pourquoi ? Certaines personnes auraient-elles simplement de hautes capacités et d'autres non ?

Si vous ne savez pas ce qui vous limite, comment allez-vous vous en défaire ?

Avez-vous beaucoup réfléchi à vos capacités ? La plupart des gens pensent que les leurs sont figées. On entend qu'une personne est identifiée comme ayant « de hautes capacités » et une autre « des capacités limitées », et on l'accepte. Quelles sont vos capacités ? Les avez-vous définies comme hautes, limitées, ou moyennes ? Pensez-vous que c'est immuable ? Peut-être ne leur avez-vous pas mis d'étiquette, mais vous vous êtes probablement installé au niveau d'accomplissement que vous pensez possible pour vous.

C'est un problème.

Trop de gens entendent le mot *capacités* et présument que c'est une limitation. Ils présument que leurs capacités sont arrêtées – surtout s'ils ont dépassé un certain âge. Nous abandonnons l'idée que nos capacités ou notre potentiel peuvent se développer. Ils se contentent de gérer ce qu'ils pensent avoir.

Beaucoup pensent de cette façon. L'activiste Roberto Verzola a observé que les économistes sont connus pour ce genre de mentalité limitative. Pire encore, ils tentent de convaincre les autres de l'adopter également. Verzola dit :

Le postulat le plus fondamental en économie est la pénurie. En pratique, cela exclut l'abondance. Ainsi, la plupart des économistes du courant dominant ne sont pas préparés à gérer la notion d'abondance. Ils ont peu de concepts pour l'expliquer. Ils n'ont pas d'équation pour la décrire. Confrontés à elle, ils retombent sur des théories inadéquates fondées sur la pénurie.¹

Autrement dit, ils définissent le monde en termes de limitations. Ils définissent aussi les gens par leurs limitations. C'est trop restrictif. Au lieu de cela, nous devons définir notre monde et nous-mêmes par nos possibilités.

« La vie est comme un vélo à dix vitesses. La plupart d'entre nous avons des vitesses que nous n'utilisons jamais. »

—CHARLES SCHULTZ

Même si j'ai la conviction que 100 pour cent des gens peuvent se développer, changer leurs capacités, et accroître leur potentiel, je reconnais également que chacun d'entre nous a des plafonds à ses capacités. Certains plafonds sont permanents.

Mais la plupart ne le sont pas. Nous ne pouvons pas laisser ces plafonds mobiles empêcher notre vie de s'élargir. Nous ne pouvons pas laisser les plafonds définir notre potentiel. Nous devons regarder au-delà des plafonds et voir nos réelles possibilités avant de pouvoir faire sauter ces couvercles et élargir nos capacités.

Charles Schultz, créateur de la bande dessinée *Peanuts*, a écrit : « La vie est comme un vélo à dix vitesses. La plupart d'entre nous avons des vitesses que nous n'utilisons jamais ». Ce qu'il veut dire, c'est que pour la plupart, nous avons des possibilités inexploitées. Nous avons des

capacités dont nous ne sommes même pas conscients. Mais cela peut changer.

2. Vous pouvez prendre conscience des possibilités qui peuvent vous améliorer

C'est là que je voudrais que nous passions la majorité de notre temps dans ce chapitre. Je veux me concentrer sur la prise de conscience. Tout développement durable demande une prise de conscience. Malheureusement, si vous manquez de conscience de vous-même, vous ne savez pas que vous en manquez. C'est un angle mort. Vous ignorez ce que vous ignorez, et vous ne pouvez pas voir ce que vous n'êtes pas en mesure de voir. C'est un cercle vicieux.

Mon parcours de prise de conscience a été simple, mais cela a pris du temps. Il a commencé par l'aide d'autres personnes pour que je m'en rende compte. Cela a impliqué que quelqu'un qui me connaissait vraiment m'aide à voir. Cette expérience a créé en moi une soif de continuer à développer ma connaissance de moi-même. J'ai commencé à me demander quoi d'autre je n'avais pas vu. Quoi d'autre est-ce que je ne savais pas ? J'ai commencé à me demander s'il y avait autre chose pour moi dans le monde.

Ce chapitre dévoile le processus que j'ai développé. Je ne présume pas être arrivé. Je continue à me demander : *Qu'est-ce que je ne vois pas ?* Mais j'espère que ce que je partage avec vous vous aidera à devenir plus conscient de qui vous êtes parce que c'est essentiel pour atteindre votre potentiel.

La connaissance de soi est un outil puissant. Elle vous permet de vous voir clairement. Elle informe vos décisions et vous aide à juger des opportunités. Elle vous permet de tester vos limites. Elle vous donne le pouvoir de comprendre les autres. Elle rend les partenariats avec les autres plus solides. Elle vous permet de maximiser vos forces et de minimiser vos faiblesses. Elle ouvre la porte à de plus grandes capacités.

Voici quelques idées à garder en tête lorsque vous travaillez à devenir plus conscient de vos possibilités :

L'attention : chercher ce que je dois savoir

Dans mon livre *Réussir avec les autres*, j'ai parlé du principe de la loupe : qui nous sommes détermine comment nous voyons les autres. Dans ce livre, je me suis intéressé à la manière dont notre perspective teinte notre vision du monde, des autres, et de la vie. Mais il est également vrai que qui nous sommes détermine comment nous nous voyons nous-mêmes. Nous avons naturellement tendance à voir les choses comme nous les avons toujours vues. Si nous voulons accroître nos capacités, nous devons voir différemment. Nous devons être prêts à regarder le monde et nous regarder nous-mêmes d'une manière nouvelle. Nous devons prêter attention et chercher ce que nous devons savoir.

Qui nous sommes
détermine comment nous
voyons les autres.

La conscience de soi : découvrir ce que j'ai besoin de savoir

Ce qui nous empêche souvent d'atteindre notre potentiel, ce n'est pas un manque d'envie. C'est souvent un manque de conscience de soi. Malheureusement, ce n'est pas par accident qu'on commence à mieux se connaître. En outre, nombre de facteurs s'opposent à nous et nous empêchent de développer la connaissance que nous avons de nous, tels que :

- Les excuses
- Les fantasmes de succès qui ne sont pas ancrés dans la réalité
- Le fait de parler sans écouter les autres
- Des émotions négatives non résolues
- Le fait de détourner sans cesse son attention de soi-même
- L'absence de réflexion sur soi
- Le refus de payer le prix afin de gagner de l'expérience

La plupart de ceux qui ont développé leur conscience d'eux-mêmes ont dû affronter un ou plusieurs de ces facteurs pour arriver où ils sont.

Ils ont dû travailler très dur. Cela demande l'envie de faire des découvertes sur soi. Cela demande la discipline de se regarder et de réfléchir à ses expériences. Cela demande la maturité de demander aux autres de nous aider dans nos angles morts.

Devenir conscient de qui on est requiert l'aide d'autres personnes qui peuvent vous voir plus clairement que vous ne vous voyez. Dans le passé, quand j'ai travaillé avec des personnes qui n'étaient pas conscientes de qui elles étaient, j'ai suivi un processus pour les aider à découvrir ce qu'elles avaient besoin de savoir sur elles-mêmes :

- **Relation** : Je commence par construire la relation et par leur transmettre que la personne est importante pour moi, et que je veux les aider. Cela leur donne de la sécurité et me donne de la crédibilité.
- **Visibilité** : Une fois que j'ai préparé le terrain de la relation, j'essaie de les aider à comprendre combien la connaissance de soi est importante. Il est nécessaire qu'ils se rendent compte que s'ils n'en font pas une priorité, ils seront bloqués dans la vie, sans pouvoir avancer. Mais s'ils peuvent apprendre à se voir plus clairement et commencer à déterminer leurs capacités, ils sont en bonne voie pour accroître ces capacités et réaliser leur potentiel. Je peux alors commencer à leur faire découvrir leurs forces et leurs faiblesses avec autant d'encouragements que je peux offrir.
- **Expériences** : La plupart des gens ont besoin qu'on leur montre le chemin pour développer une plus grande connaissance d'eux-mêmes. J'ai découvert que le meilleur moyen est de les mettre dans des situations où ils doivent reconnaître leurs faiblesses, utiliser leurs forces, apprendre de leurs dirigeants, et réfléchir sur leurs expériences. Si je suis leur dirigeant, je prends la responsabilité de faciliter cela.

- **Questions** : Poser des questions à la personne vous aide à évaluer si elle a compris et si elle se connaît mieux.
- **Vérification** : L'étape essentielle dans ce processus de développement est un bilan des résultats. Cette progression demande du temps et de la répétition. À chaque fois qu'un mentor ou un dirigeant s'assoit avec quelqu'un et lui offre des retours honnêtes, et s'ils sont bien reçus, la personne franchit une étape importante.
- **Répétition** : La dernière chose que je dois souligner, c'est que ce n'est pas un processus qui s'effectue en une seule fois. Pour aider les gens qui ne se connaissent pas, je dois les enseigner de façon répétée.

En utilisant ce schéma, vous pouvez aider quelqu'un à commencer à développer une connaissance de soi. Mais qu'en est-il si vous êtes cette personne qui ne se connaît pas ? Trouvez quelqu'un (un ami en qui vous avez confiance, un collègue, un mentor, ou un membre de votre famille) qui peut vous aider, vous guider, et vous offrir des retours honnêtes et réguliers.

Le discernement : me concentrer sur ce que je dois faire

À mesure que vous découvrez des choses sur vous-même, vous devez essayer de discerner où concentrer votre attention. Vous ne pouvez pas tout faire. Comme le dit le vieux proverbe : « On ne peut chasser qu'un lièvre à la fois ».

À mesure que vous faites des découvertes, où devez-vous concentrer votre attention ? Sur vos forces. Peut-être le savez-vous déjà. Quand nous nous concentrons sur nos faiblesses, le mieux que nous puissions faire est de grimper jusqu'à la moyenne. Personne ne paierait pour cela. Aucune personne qui a réussi n'emploie quelqu'un pour faire simplement un travail correct. Les gens qui réussissent désirent l'excellence. L'excellence vient quand on se concentre sur ses forces. Ce que vous faites bien, essayez de le faire mieux. C'est là votre voie à suivre vers des

capacités accrues. Plus tard, nous verrons les capacités essentielles que nous possédons tous et la manière dont vous pouvez développer les vôtres.

L'intention : passer à l'action sur ce que je dois faire

Dans mon livre *Vivre intentionnellement*^{*}, j'ai discuté de la différence majeure entre avoir de bonnes intentions et vivre intentionnellement. La première notion peut nous permettre de nous sentir bien, mais en fait elle ne fait rien de positif pour nous ou les autres. La clé est l'action. Nous n'obtenons des résultats que lorsque nous prenons ce que nous avons lu et le mettons en pratique.

Quand j'avais entre vingt et trente ans, j'ai pris conscience que je devais être hautement proactif dans mon développement personnel si je voulais être capable d'apporter ma contribution dans le monde. Alors j'ai écrit ce que j'ai appelé : « L'homme ordinaire », et qui dit ceci :

Triste est le jour où un homme est totalement satisfait de la vie qu'il mène, de la manière dont il pense et dont il agit, jusqu'à ce qu'il n'entende plus jamais frapper à la porte de son âme un désir d'accomplir quelque chose de plus grand pour Dieu et pour son semblable.

J'ai écrit cela parce que je ne voulais pas devenir une personne ordinaire, jamais. J'ai la conviction que personne ne désire cela, et pourtant je pense que nous pouvons tous être en danger de le devenir. Il existe une force naturelle qui nous tire vers le bas et menace de nous empêcher d'accepter le défi des possibles. Nous devons lutter contre cette inertie.

Il est nécessaire que vous preniez conscience que vous vivez en-dessous de votre potentiel si vous voulez pouvoir faire quoi que ce soit pour améliorer les choses. Même si vous êtes très productif et brillant, vous pouvez vous améliorer. Vous pouvez accroître vos capacités. Vous possédez davantage en vous que vous n'avez jamais exploité. Et il y a une

^{*} Paru chez le même éditeur.

voie à suivre pour accroître votre potentiel si vous êtes prêt à l'emprunter.

3. Vous pouvez crever le plafond de vos capacités

L'étape suivante pour augmenter vos capacités implique de retirer les couvercles qui vous retiennent. Avez-vous déjà entendu comment on dressait les éléphants ? On parvenait à les faire rester en place avec seulement une petite corde pour les attacher. C'est incroyable, si l'on pense qu'un éléphant mâle adulte d'Asie fait trois mètres de haut et pèse à peu près quatre tonnes. Quel était le secret ?

Quand l'éléphant était tout jeune et ne pesait que quelques centaines de kilos, on l'entravait en enchaînant une de ses pattes à un arbre ou un gros poteau. Quand l'animal essayait de partir, il apprenait qu'il ne pouvait pas briser la chaîne et limitait ses mouvements. Il en venait à croire que n'importe quelle restriction – même une corde qu'il pouvait facilement casser – était plus solide qu'elle ne l'était vraiment.

Les humains sont comme ces éléphants. Nous croyons souvent que les entraves que nous pouvons avoir connues plus tôt dans notre vie sont permanentes. Ou bien on nous a dit que nous avons des limitations qui en fait n'existent pas, et elles nous empêchent d'entreprendre des parcours dans la vie dont nous avons envie. Ce sont ces chaînes que nous devons briser.

La connaissance de soi change tout. Aussitôt que nous prenons conscience que certaines de nos « limitations » sont artificielles, nous pouvons commencer à dépasser beaucoup d'entre elles. Nous pouvons faire sauter ces couvercles, ce qui ouvre la voie au développement. Je parlerai de cela en détail plus tard.

Dans le livre *If It Ain't Broke... Break It !* (Si ce n'est pas brisé... Brise-le !) Robert Kriegel et Louis Patler écrivent : « Nous n'avons aucune idée de ce que sont les limites des gens. Tous les tests, chronomètres et lignes d'arrivée du monde ne peuvent pas mesurer le potentiel humain. Quand quelqu'un poursuit son rêve, il ira bien plus loin que ce qui semble être ses limites. Le potentiel qui existe en nous est sans li-

mite et en grande partie inexploité »². Ce processus commence avec le développement de la conscience des couvercles qui vous restreignent.

4. Vous pouvez développer les capacités que vous possédez déjà

Tout le monde a des capacités fondées sur ses talents naturels. Certaines requièrent des compétences très spécifiques, comme celles des musiciens, des athlètes professionnels, ou des grands artistes. D'autres sont de nature plus générale et reposent sur un ensemble d'aptitudes multiples. Dans ce livre, j'identifie et examine sept de ces capacités :

La capacité d'énergie : votre aptitude à repousser vos limites physiques

La capacité émotionnelle : votre aptitude à gérer vos émotions

La capacité de penser : votre aptitude à réfléchir efficacement

La capacité humaine : votre aptitude à construire des relations

La capacité créative : votre aptitude à voir les options et trouver des réponses

La capacité de production : votre aptitude à obtenir des résultats

La capacité de direction : votre capacité à élever et diriger les autres

Je vous enseignerai comment maximiser le niveau de talent dont vous disposez afin que vous soyez en mesure d'accroître vos capacités dans chacun de ces domaines.

5. Vous pouvez faire des choix qui exploitent au mieux vos possibilités

Vous avez également d'autres capacités qui dépendent davantage de vos choix. Il est peut-être vrai que le talent est encore un facteur, il est

moins important dans ces domaines. Je veux vous aider à identifier les choix que vous pouvez faire pour accroître vos capacités :

- La capacité de responsabilité : votre choix de prendre en charge votre vie
- La capacité de caractère : vos choix fondés sur de bonnes valeurs
- La capacité d'abondance : votre choix de croire qu'il y a plus qu'assez
- La capacité de discipline : votre choix de vous concentrer maintenant et d'aller au bout des choses
- La capacité d'intentionnalité : votre choix de rechercher délibérément l'important
- La capacité d'attitude : votre choix d'être positif malgré les circonstances
- La capacité de risque : votre choix de sortir de votre zone de confort
- La capacité spirituelle : votre choix de fortifier votre foi
- La capacité de développement : votre choix de vous concentrer sur la distance que vous pouvez parcourir
- La capacité de partenariat : votre choix de collaborer avec autrui

Je vous apprendrai comment accroître vos capacités dans ces domaines également. Et quand vous associez le développement de vos capacités avec l'exploitation maximale de vos choix, vous vous mettez à développer un élan personnel vers votre potentiel. L'élan n'est pas le résultat d'une seule poussée. C'est le résultat de nombreuses poussées régulières dans la durée.

Jusqu'où pouvez-vous aller ?

Je suis tombé récemment sur une histoire que raconte Jesse Itzler et qui illustre les limitations que beaucoup d'entre nous laissons nous déterminer. Itzler est quelqu'un qui a débuté sa carrière dans la musique en

tant que rappeur, est devenu entrepreneur, a cofondé Marquis Jet et est devenu un des propriétaires des Atlanta Hawks. Personne aux nombreux talents, Itzler aime aussi participer à des courses d'endurance.

Il décrit comment, en courant dans une éreintante compétition d'endurance en relais, il a remarqué un homme qui courait en solo. Il a plus tard appris qu'il s'agissait d'un Navy SEAL, (des commandos de marine). Itzler a fini par lui demander si lui et sa famille pouvaient passer du temps avec lui afin d'apprendre de son expérience et de sa sagacité. Itzler voulait aussi qu'il l'entraîne. Il a accepté – pourvu qu'Itzler promette de faire tout ce qu'il lui demanderait et qu'il n'utilise pas son vrai nom.

L'élan n'est pas le résultat
d'une seule poussée.
C'est le résultat de
nombreuses poussées
régulières dans la durée.

Dans *Living with a SEAL* (La vie avec un SEAL), Itzler écrit que le jour fixé, SEAL (c'est le nom que l'homme porte dans le livre) arrive à la minute près dans son appartement de Manhattan, vêtu seulement d'un short, d'un tee-shirt et de chaussures de course. C'était au milieu de l'hiver. SEAL était imperturbable.

Pendant trente-et-un jours, SEAL a poussé Jesse physiquement et mentalement. Ils s'entraînaient deux, trois ou quatre fois par jour. Parfois ils se levaient avant l'aube et couraient dans Central Park. D'autres jours, SEAL demandait spontanément à Jesse de faire une séance d'entraînement épuisante d'une heure au bureau au milieu de sa journée de travail. Ils couraient sur des kilomètres dans la neige et le gel en pleine nuit. Ils effectuaient des centaines de pompes et de tractions. Ils se rendaient à un lac gelé des environs, découpaient un trou dans la glace, plongeaient dans l'eau gelée, puis revenaient en courant vers l'abri avant que l'hypothermie ne s'installe. « Si tu veux être poussé à tes limites » expliquait SEAL, « tu dois t'entraîner jusqu'à la limite »³.

Durant le mois où ils étaient ensemble, Itzler n'a pu apprendre que quelques informations sur son mentor. La plus grande part de l'histoire de SEAL est demeurée un mystère. Jesse a appris que souvent SEAL

« Si tu veux être poussé à tes limites, tu dois t'entraîner jusqu'à la limite. »

—SEAL

choisissait simplement de ne pas manger. « J'aime bien aller me coucher en ayant faim... pour me réveiller en ayant faim. La vie, c'est rester hors de sa zone de confort. »⁴ Ou bien il dormait dehors lorsqu'il gelait, vêtu seulement d'un pantalon et d'une chemise légère : « Si tu ne

te mets pas au défi, tu ne te connais pas »⁵. Mais la plus grande leçon peut-être que Jesse a apprise vient de quelque chose que SEAL lui a dit à propos d'une autre course qu'il avait courue dans le passé. Itzler écrit :

J'ai découvert que SEAL a participé un jour à une course où vous pouviez courir vingt-quatre ou quarante-huit heures. Surprise ? : SEAL a signé pour celle de quarante-huit heures. Après environ vingt-trois heures, il avait couru approximativement 210 kilomètres, mais il avait aussi une déchirure au quadriceps. Il a demandé aux officiels de la course s'ils pouvaient l'enregistrer pour vingt-quatre heures. Lorsqu'il a entendu que ce n'était pas possible, il a dit : « BIEN REÇU », a demandé un rouleau de bande adhésive, et a enveloppé son muscle. Il a marché (boité) sur son quadriceps déchiré les dernières vingt-quatre heures pour finir la course et effectuer les quarante-huit heures complètes.

L'évaluation de SEAL était convaincante : « Quand tu penses que tu es au bout, tu n'es qu'à quarante pour cent de ce que ton corps est capable de faire. C'est juste une limite que l'on se met soi-même »⁶.

Lorsque le temps passé avec son entraîneur SEAL s'est terminé, Jesse a réfléchi à ce qu'il avait appris et comment cela l'avait changé :

Le premier jour où SEAL a habité chez moi, il m'a dit que je devais contrôler mes pensées. Je croyais que c'était juste une expression ou un commentaire en passant, mais je pense maintenant qu'il pourrait contenir plus de vérité que je ne l'avais d'abord cru. Nos esprits nous disent parfois de petits men-

songes sur nous-mêmes, et nous les croyons. Nous pensons que nous ne pouvons pas faire ceci ou cela. Ce n'est pas vrai... Je regarde SEAL... Il veut juste s'améliorer chaque jour. C'est ce que je veux moi aussi maintenant.⁷

C'était un bon objectif pour Jesse. C'est un bon objectif pour moi. Et c'est aussi un bon objectif pour vous. Peut-être, en commençant ce voyage, devriez-vous vous dire que vous n'en êtes qu'à 40 pour cent de vos capacités. Que se passerait-il si vous partiez du principe que vous avez au moins 60 pour cent de capacité de plus que ce que vous pensiez jusqu'ici ? Vous n'êtes peut-être pas un Navy SEAL, mais il y a des choses en vous que vous n'avez jamais exploitées. Et si ce n'était pas 60 pour cent ? Si ce n'était que 40, ou 25, ou même 10 pour cent ? Est-ce que cela ne changerait tout de même pas votre vie ? Croire qu'il y a plus et travailler à l'exploiter pourrait être un premier pas pour ré-imaginer vos capacités et embrasser une vie sans limites.

Qu'est-ce qui vous retient ?

Êtes-vous prêt à relever le défi des possibles ? Je parie que vous voulez accroître vos capacités, et que vous désirez accomplir davantage. Et vous aimez probablement l'idée d'accroître votre potentiel. Mais avez-vous toujours des doutes ? Peut-être cela vous aiderait-il d'effectuer une évaluation gratuite de capacité pour vous aider à juger où vous en êtes quant aux vôtres. Si c'est le cas, je vous encourage à vous arrêter de lire dès maintenant et à vous évaluer sur www.CapacityQuiz.com. Les derniers paragraphes de ce chapitre peuvent attendre. Vos capacités ne le peuvent pas.

Maintenir le statu quo est plus facile qu'accepter le défi des possibles. Si vous le vouliez, vous pourriez trouver maintes raisons de *ne pas* lutter pour votre potentiel. Mais cela ne doit pas vous arrêter.

Quand j'étais jeune, j'ai entendu des histoires sur Henri Ford racontées dans ma famille maternelle. Les oncles de ma mère le connaissaient bien. Vers le milieu des années 1890, Ford a commencé à

construire son premier véhicule constitué de pièces de bicyclettes et d'un moteur à combustion. Il y travaillait dans un atelier derrière la maison qu'il louait avec sa femme. Il avait la conviction que la capacité des gens à voyager pouvait être développée. Bien sûr, il a affronté sa part de douteurs. Certains pensaient qu'il ne pourrait pas y arriver. D'autres lui conseillaient d'abandonner parce qu'ils pensaient qu'il n'y avait pas assez de routes aménagées pour un véhicule autpropulsé. Mais Ford était déterminé.

En 1896, Ford a terminé son projet. Il a nommé son véhicule « Quadricycle ». Mais il a fait une petite erreur de calcul. Il était trop grand pour passer dans l'entrée de son atelier. Qu'est-ce qu'il a alors fait ? Il a cassé des briques du mur pour le sortir. Il n'allait pas laisser la taille de la porte limiter ses capacités.

Fors en est venu bien sûr à fonder la Ford Motor Company en 1903. Sa croyance en des capacités illimitées l'a aidé à mener la production d'automobiles d'un processus lent, cher, méticuleux, manufacturé, à un processus rapide, efficace, automatisé, qui a placé l'automobile à la portée de tout le monde. En 1924, la compagnie avait déjà produit 10 millions de voitures. Trois ans plus tard, elle en avait produit plus de 15 millions.

Tenter de construire votre existence sans supprimer vos limitations et accroître vos capacités, c'est comme construire une voiture dans un petit atelier et refuser de démolir le mur pour sortir la voiture sur la route. Enfermée, votre capacité ne peut pas aller bien loin. Enlevez les limitations, et le monde s'ouvre à vous.

QUESTIONS SUR LA CONNAISSANCE DE VOS CAPACITÉS

1. Dans quels choix et talents énumérés dans ce chapitre voudriez-vous accroître vos capacités et atteindre un niveau supérieur ?
2. Comment votre vie changerait-elle si vous accroissiez vos capacités dans ces domaines ? Décrivez à quoi elle ressemblerait et ce que vous ressentiriez.
3. Quelle est votre stratégie pour développer davantage de connaissance de vous-même ? Qui allez-vous impliquer pour vous aider à apprendre, à changer, et à vous développer ?