



# SUCCÈS, QUI ES-TU ?

**On veut tous réussir notre vie. Mais comment savoir si nous la réussissons ou si nous sommes sur la bonne voie ?**

*par PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,*

*Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires*

Il est difficile d'avoir un haut niveau d'énergie lorsqu'on est hanté par des émotions négatives, que l'on n'a pas la paix intérieure. Il est difficile aussi d'avoir des relations positives avec les autres en même temps que l'on entretient de la colère. Notre manque d'énergie, nos démons intérieurs et des conflits avec autrui affecteront notre énergie quotidienne, nos décisions d'affaires, notre productivité, donc notre santé financière.

## **Il y a six caractéristiques du succès de vie.**

1. La paix d'esprit : être libre de colère, de ressentiment, d'anxiété, de désespoir, de honte et de culpabilité.
2. Un haut niveau d'énergie et de santé : ressentir que son corps est en harmonie avec son esprit ; avoir l'énergie d'investir dans ses buts.
3. Des relations positives avec autrui : développer, entretenir et maintenir des relations significatives, positives et matures avec autrui.
4. L'indépendance financière : ne pas se sentir constamment préoccupé par la question d'argent ; se percevoir suffisamment aisé pour se sentir en sécurité et subvenir à ses besoins.
5. Des buts et des idéaux engageants et stimulants : savoir pourquoi on se lève le matin et où on investira son énergie, son temps et son argent.
6. Un sentiment d'actualisation : avoir le sentiment que l'on devient ce que l'on peut devenir, que l'on développe son plein potentiel comme être humain, de façon positive et constructive pour soi et pour les autres.

Doit-on posséder toutes ces caractéristiques pour avoir le sentiment de réussir sa vie ? Bien sûr que non. Mais plus on les possède, plus on en bénéficie. On ne doit pas voir ces caractéristiques comme pleinement absentes ou présentes, mais plutôt sur un continuum. On peut aussi constater que nous avons une grande influence sur ces caractéristiques.

Par exemple, il n'en tient qu'à soi de cesser d'entretenir de la haine. Et c'est aussi vrai pour le reste des émotions. On ne contrôle pas certains événements de la vie, mais on a le pouvoir de choisir sa réaction. Aussi, il nous appartient d'investir dans ses habitudes de vie : alimentation, sommeil, exercices physiques, consommation de tabac et d'alcool.

On peut de même faire des choix avec les ressources financières dont on dispose même si celles-ci sont parfois limitées. Pour un même



**Pierrette Desrosiers**  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
☎ 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0

montant d'argent, certains feront des choix plus judicieux que d'autres. De plus, nos habitudes de vie et nos émotions ont un rôle direct sur notre santé financière.

Enfin, nous seuls pouvons nous fixer des buts et des objectifs stimulants et constructifs pour nous. Nous devons prendre le temps de regarder les ressources que nous avons et de définir quels sont les objectifs réalistes qui nous conviennent (couple, personnel, familial, affaires...).

Est-ce facile tout cela ? Certainement pas, sinon tous y parviendraient. Est-ce possible ? Oui, puisque certains y parviennent.

Comment peut-on y parvenir ? Voici quelques pistes : affûter son sens d'observation ; être réaliste face à qui nous sommes présentement ; avoir une image précise de qui nous voulons être ; comprendre que nos actes, nos pensées et nos sentiments contribuent ou nuisent à notre succès.

Il n'en tient qu'à nous de prendre notre courage à deux mains et d'imiter ceux qui réussissent et d'y travailler chaque jour... seulement si on aspire à réussir notre vie.

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Décembre 2006*



*Pierrette Desrosiers*  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
📠 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0