



**POUR CONSEILS
RESTER
MOTIVÉ.**



Maxime Victor: Propulseur d'Entrepreneurs
Tiré de son programme 365actions.com



MAXIME VICTOR
Firme en Entrepreneuriat

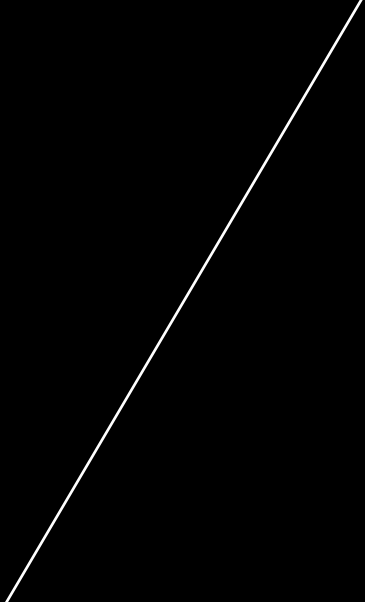


TABLE DES MATIÈRES





MOTIVATION 4



ROUTINE 6



LE STRESS 8



DEMAIN 10



LES 3 ZONES 12

BONUS: SUCCÈS

A man with a beard, wearing a white long-sleeved button-down shirt, dark blue jeans, and red sneakers, is running towards the right. He is holding a black briefcase in his left hand and has his right hand raised. The background is a solid red color with a white diagonal line running from the top left to the bottom right.

1. MOTIVA- TION

Crois-tu que la Motivation est temporaire ou permanente ? Je sais que la réponse peut paraître évidente. Et pourtant, imagine-toi que certaines personnes pensent quand même que la Motivation est permanente.

Ce constat est plus que visible, lorsque les gens participent à des Conférences, d'une journée ou d'une semaine. Ils en sortent booster, prêts à atteindre les plus hauts sommets du monde...et quelques jours plus tard...Retour à la case départ.

La Motivation n'est pas permanente. C'est comme le fait de manger ou de se brosser les dents...chaque jour, tu dois recommencer.

Même si aujourd'hui, tu es parti manger dans un bon resto, et que tu es rassasié...demain, il te faudra quand même un autre repas. La motivation fonctionne de la même manière. Tu as besoin de ton boost d'énergie, chaque jour.

Le business, l'entrepreneuriat, représente 80% mental et 20% d'habileté...la raison pour laquelle beaucoup abandonne, est justement parce qu'ils ont perdu dès le départ, leur combat mental. Ne fais pas partie de cette catégorie de personne. De ce fait, il va falloir que tu te protèges de ces voix qui te diront d'arrêter, que tu ne pourras pas y arriver ou que ton action est irréaliste, voire impossible. Il faut que tu revêtes ton armure. Cette armure représente ta motivation pour continuer d'avancer...alors, attention à toi, protège ton mental !

Voici les 3 Astuces que je partage avec toi, pour rester motivé :

1. Écoute un audio chaque jour,
2. Pose une Action quotidienne (même quand tu n'en a pas envie, c'est exactement de cette manière que tu obtiendras des résultats)
3. Commence à motiver quelqu'un d'autre. Booster une autre personne, représente un très bon raccourci pour stimuler ton propre moral...parce qu'il va arriver des journées où tu ne seras vraiment pas dans ton assiette, où ton moral sera à plat...dans ces moments-là, rapproche-toi de quelqu'un vivant une situation difficile ou quelqu'un qui a besoin d'être boosté. Encourage-le. Dis-lui qu'il est capable de surmonter cette passe. Motive-le et tu verras l'effet positif et bénéfique que cela aura sur toi.

Rappel-toi : la motivation n'est pas permanente. Chaque jour, tu en as besoin.

Voici **ton action du jour** (rien de bien compliqué) :

«Encourager une personne qui traverse une période difficile.»

Quelle est ta Routine quotidienne ? Ou sinon ta routine matinale ? Quelle est la première chose que tu fais lorsque tu te réveilles le matin ?

2. ROUTINE

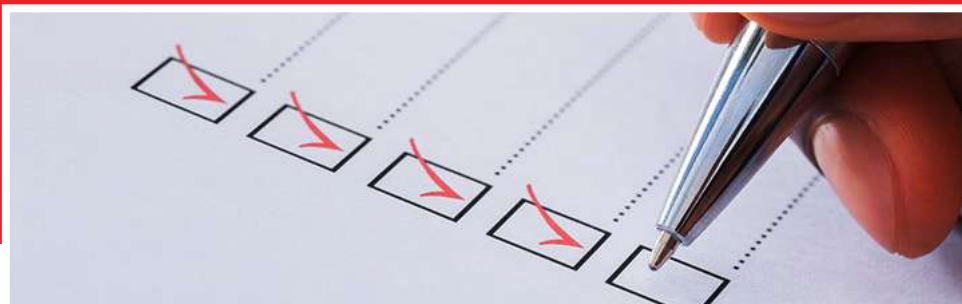
Selon la firme de recherche IDC basée aux États-Unis, la première action réalisée le matin par plus de 80% des gens consiste à consulter son téléphone!

En faisant quoi au juste? Ils regardent essentiellement les actualités sur les réseaux sociaux, consultent leur courriel ou vérifient s'ils n'ont pas reçu de texto ou d'appel.

Personnellement, il fut un temps où je commençais mes journées de la sorte. Dès que je me réveillais, je prenais mon téléphone pour regarder mes courriels, mes appels manqués et autre...jusqu'au jour que j'ai constaté qu'il y avait souvent plus de mauvaises nouvelles que de bonnes. J'étais à peine sorti de mon lit, que je débute mes journées avec un poids sur les épaules: Une situation urgente à régler, un problème avec un client, une facture inattendue reçue dans ma boîte de courriel. Hey! Cela n'avait aucun sens de commencer la journée avec tout ce stress. Depuis, j'ai arrêté ces mauvaises habitudes, pour les remplacer par une routine matinale qui me permet de partir du bon pied, de booster mon énergie et d'être prêt à affronter cette nouvelle journée.

Dis-toi que ce que tu écoutes durant les 20 premières minutes de ta journée représente la ligne directrice de pensée de cette journée. Pourquoi je parle des Pensées? Sache que nous devenons ce que nous pensons. Donc, pose-toi la question: à quoi penses-tu lorsque tu débutes tes journées? Tu penses aux factures que tu dois payer, les problèmes à régler? Tu penses au fait que tu dois sortir de chez toi pour aller faire un travail qui te dégoûte? Allez, dis-moi à quoi tu penses?

**« PROGRAMME
TES PENSÉES
QUOTIDIENNEMENT,
EN DÉVELOPPANT
UN MENTAL
DE GAGNANT [...] »**



Mon conseil : Programme tes pensées quotidiennement, en développant un mental de gagnant, afin d'être prêt à affronter cette merveilleuse journée et la terminer ainsi en force. Pour ce faire, laisse-moi te partager quelques suggestions pour bien démarrer tes journées :

- Tout d'abord, tu peux écouter un programme audio. Comme mon programme 365actions.com. Ainsi que d'autres programmes qui peuvent t'aider à croire, tels que des enregistrements audio sur la croissance personnelle, la motivation, etc. L'importance, c'est qu'une fois écouté, tu te sentes bien et prêt à affronter ce jour nouveau.
- Ensuite, tu peux pratiquer la méditation, la prière ou simplement dire des déclarations, des affirmations. Exemple : «je suis destiné à être le meilleur» ou «je fais du bien partout où je vais», «je suis un exemple de réussite pour mon entourage», etc.
- Tu peux aussi écrire les objectifs que tu veux accomplir d'ici les 12 prochains mois.
- Également, mets-toi au sport. Pratique une activité sportive chez toi ou en t'inscrivant dans une salle d'entraînement.
- Lie quelques pages d'un livre pendant 30 min et adopte la lecture matinale comme routine.
- Visualise tes objectifs de vie. Prends 5 minutes, en silence, pour créer l'image mentale de tes objectifs de vie.
- Prépare-toi un bon petit-déjeuner «santé» et mange tranquillement, pendant que tu planifies les tâches que tu devras compléter pour ce jour.

Tu as maintenant plusieurs suggestions pour développer une bonne routine de succès. Choisis la tienne et commence dès maintenant.

T'arrive-t-il d'être stressé ? Surement ! Nous vivons tous un jour ou l'autre, un moment de stress.



3. LE STRESS

Le stress touche une bonne partie de la population. Selon l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail : 60% du temps de travail est perdu en stress. Incroyable !

Et le stress ne touche pas uniquement les employés. Il touche également les entrepreneurs. Eh oui. Je me rappelle en 2007, je suis passé par une période de stress incroyable. Mon business n'allait pas bien. J'avais des difficultés à payer mes factures. Je n'avais même pas de quoi manger. Je tournais en rond et me retrouvais isolé dans mon coin en essayant de trouver une solution à mes problèmes financiers. Malgré les difficultés, je gardais espoir. J'avais la conviction que tout s'arrangerait sous peu. J'en étais convaincu. Je me le répétais même à haute voix que ma situation irait pour le mieux prochainement... jusqu'au jour où j'ai vu des plaques rouges apparaître sur mon bras. Elles pouvaient rester 2-3 heures, puis disparaître par la suite. Alors, je me suis posé la question : « Qu'est-ce que j'ai mangé récemment qui cause ces rougeurs ? À quoi suis-je allergique ? Peut-être que je me suis fait piquer par quelque chose. » Après une semaine de débat, je me suis rendu à la clinique afin d'obtenir des explications sur ses plaques qui apparaissent et disparaissent. Et après analyse, le médecin me pose la question fatidique : « Êtes-vous stressé, Monsieur ? Votre vie va-t-elle bien ? Passez-vous par des moments difficiles ces temps-ci ? » Optimiste, que je suis, je lui ai répondu « bien sûr que non. Ma vie va très bien docteur. » Et là, il rajoute : « Mentalement, tu peux rouler, mais physique ton corps dit autre chose. » Il m'a alors conseillé de trouver des techniques pour décompresser. Les plaques que j'avais étaient en réalité directement causées par le stress. À partir de ce moment, j'ai commencé par faire des recherches sur les méthodes pour combattre le stress... et ce n'est pas les stratégies qui manquent sur l'internet ! Après des heures de recherches, de lectures, de visionnement de vidéo, j'ai fini par trouver la méthode qui avait le plus de sens à mes yeux : l'endorphine.



« NOUS VIVONS TOUS UN JOUR OU L'AUTRE UN MOMENT DE STRESS. »

Qu'est-ce que l'endorphine ? La première fois que l'on m'a posé cette question, je n'avais aucune idée de ce que c'était. J'ai simplement répondu : « l'endorphine doit sûrement servir pour endormir les gens ! » Alors la personne qui m'avait posé la question éclata de rire. J'ai pris conscience que ma réponse était erronée. J'ai donc fait des recherches plus approfondies et voici l'une des définitions que j'ai trouvées :

« Les endorphines sont libérées pendant et après la pratique du sport, dans des moments d'excitation intense, de douleur ou d'orgasme. C'est un médicament antistress naturel à utiliser sans modération. »

Je répète : « c'est un médicament antistress naturel à utiliser sans modération. »

En d'autres termes, le meilleur remède au Stress, est l'endorphine. Elle est aussi appelée :

- L'hormone du bonheur
- Une drogue naturelle
- Un antidépresseur naturel
- Un Antifatigue.

De nombreux pratiquants de musculation affirment qu'après un effort très intense, ils ressentent une véritable extase, proche de l'orgasme.

Le principal avantage de l'endorphine est qu'elle ne comporte aucun effet négatif. Elle peut donc être utilisée sans modération.

Lorsque j'ai pris conscience de son importance, j'ai commencé à fabriquer de l'endorphine. Elle est devenue ma meilleure alliée. Depuis je m'entraîne donc toujours de manière intense à la salle de musculation.

Ce remède m'aide personnellement, à combattre le stress et m'apporte bonne humeur. Grâce à l'endorphine, il m'arrive de travailler parfois 20 h par jour sans ressentir la moindre fatigue.

Action :

Répond à cette question : Quelle est ta méthode pour combattre le stress ?

4. DEMAIN

Connais-tu ce genre de phrases :

- « Je vais remettre cela à demain »
- « Je vais faire ça plus tard »
- « Je vais y penser et je te rappellerai »
- « Je vais dormir là-dessus, la nuit porte conseil »
- « Je n'aime pas prendre des décisions sur le vif »
- Etc.

Je suis dans la vente depuis maintenant 15 ans. Ce genre de réponse je l'entends toutes les semaines. Je m'explique : nous organisons des ateliers hebdomadaires, totalement gratuitement, pour aider toute personne désirant mettre sur pied un projet. Certaines ont leur idée depuis quelques mois, d'autres y pensent depuis 1 an et le reste chérit leur projet d'affaires depuis des années. Le plus longtemps que j'ai entendu était 15 ans ! C'est fou quand même. Depuis les 15 dernières années, cette personne pense à son projet, mais elle n'a jamais rien fait pour concrétiser cette idée.

Bref, lors de ces ateliers, je prends le temps de leur expliquer comment ils devront s'y prendre pour réussir en affaires, en leur donnant des conseils, des stratégies. Ils reçoivent en prime un beau document d'une dizaine de pages sur ma formation. Bien sûr, à la suite de ses ateliers, je leur propose de les coacher, tout au long de leur parcours entrepreneurial, afin qu'ils puissent disposer de tous les outils nécessaires pour réussir en business.

Après 3 heures d'ateliers productifs, ces futurs entrepreneurs sont remplis d'espoir. Ils sont motivés, prêts à déplacer des montagnes. Ils se sentent tellement bien dans nos locaux que parfois je suis même obligé de les sortir du bureau (héhé...de manière polie bien sûr). Ces 3 heures d'ateliers, les conseils qui leur ont été donnés appuyés de témoignages, servent à leur prouver qu'ils peuvent eux aussi réussir, que ce n'est pas juste pour les autres...imagine-toi que leur réponse à la fin, est : « Je vais prendre le temps d'y penser » incroyable ! « Ça fait 15 ans que tu y penses et t'as pas remarqué que rien n'a changé ? » Je leur donne toujours cette réplique (même si cela peut frustrer quelques-uns), je leur dis : « Les riches agissent et les pauvres réfléchissent. Dans quel camp veux-tu être ? Parmi ceux qui passent leur temps à penser et repousser leur projet à demain ? Ou souhaites-tu être dans la catégorie de ceux qui passent à l'action ? » Il faut souligner que c'est justement grâce à ces personnes que notre monde avance. Effectivement, ils apportent des solutions concrètes sur le marché. Ils ne passent pas leur temps à réfléchir. Ne l'oublie pas, la plus grande qualité des entrepreneurs à succès réside dans leur rapidité d'exécution. Ils pensent à quelque chose, ils le font immédiatement. Tant dit que les 97% de la population, eux ne font que penser. Dis-toi qu'à force de réfléchir, nous finissons par analyser et à force d'analyser, nous devenons paralyser. Ne sois pas dans cette catégorie. Passe à l'action maintenant et non pas demain.

**« MAINTENANT,
ACTION, GO,
ON LE FAIT,
AUJOURD'HUI. »**



Récemment, je rencontre une personne, au nom de Thierry. Nous nous étions rencontrés, la première fois à l'une des Conférences que j'avais organisées 5 ans auparavant. Il est venu me voir à mon bureau et me dit : «Maxime, j'ai dû mettre mon orgueil de côté pour venir vers toi». Et je lui réponds : «Ah oui ! Pourquoi ?» Et là, il s'explique : «Tu sais, le jour où nous nous sommes rencontrés à ta conférence, tu m'avais dit - «Si tu ne passes à l'action dès maintenant, je peux te garantir que je pourrais te croiser dans quelques années et tu seras encore au même niveau.» - et je t'avais demandé pourquoi ? Tu m'avais alors répondu «Parce que la folie consiste à faire constamment la même chose en espérant un résultat différent !» - Maxime, tout ce que tu disais avait du sens. Mais malgré tes précieux conseils, j'étais persuadé que ma situation changerait d'ici peu. Et je m'étais donné la promesse de te prouver le contraire. Aujourd'hui je viens te voir avec toute mon humilité, pour te dire que ma situation non seulement n'a pas bougé, mais elle s'est même détériorée ! Tout s'est exactement passé comme tu me l'avais prédit.» Et pour terminé, il me demande : «Comment as-tu su ?», «C'est simple Thierry. Par ton vocabulaire. Les mots que tu utilises reflètent tes pensées. Et tes pensées dictent ton futur.»

Les riches et les pauvres ont chacun leurs propres vocabulaires. Voici un aperçu :
Les riches utilisent des mots tels que : «Maintenant, action, go, on le fait, aujourd'hui»
Les pauvres eux, utilisent des mots tels que : «Plus tard, je réfléchis, je vais dormir là-dessus, bientôt, demain.»

Simplement en écoutant les mots qu'elle utilise et les actions qui en suivent, nous pouvons deviner quel tournant prendra la vie d'une personne.

As-tu déjà regardé l'émission «Shark Tank, Dragon Den ou l'Œil du Dragon»? Elles montrent des entrepreneurs à succès investissant dans des entreprises souvent en phase de croissance. Et ils prennent un pourcentage de l'entreprise (Exemple 60% de l'entreprise en échange de 100 000 \$). L'émission dévoile qu'une fois la proposition faite, les investisseurs demandent aux entrepreneurs de prendre leur décision. Pas plus tard ni demain...Non. Ils doivent décider immédiatement. Dans le business, tout avance vite. Alors, lorsqu'une opportunité se présente, elle doit être saisie immédiatement, et non demain. En ne réagissant pas immédiatement, beaucoup passent à côté de plusieurs opportunités dans la vie. Ils ne font que remettre à demain.

Dis-toi que lorsque tu remets constamment tout à demain (ton projet d'affaires, prendre soin de ta santé, appeler une personne de longue date, le ménage, etc.), tu développes une certaine frustration dans ta vie. Effectivement, tu vas constater que rien n'avance. Au contraire, lorsque tu te dis que malgré ton manque d'envie d'aller à la gym aujourd'hui, tu prends ton courage à deux mains pour t'y rendre, là tu constates que les choses bougent. Comment tu te sens à la fin de ta séance d'entraînement ? Tu as tout simplement un sentiment d'accomplissement. Et cet état te motive encore plus. Tu es fier de toi. C'est ce genre de sentiment que tu dois avoir au quotidien en terminant les tâches qui doivent être réalisées aujourd'hui !

Action :

Je te lance le défi pendant une semaine, de compléter tes tâches dans la même journée. En d'autres mots, de ne repousser aucune de tes tâches. De sortir le mot «demain» de ton vocabulaire pendant une semaine. Et le remplacer par «Maintenant» en seras-tu capable ? Allez, passes à l'action !

5. LES 3 ZONES

Il faut que tu sortes de ta zone de confort. Le nombre de fois que nous entendons cette phrase ! Que ce soit lors d'une conférence, en lisant un livre ou en parlant à une connaissance. Et un beau jour, je me suis posé cette question : « OK c'est bon, il faut que je sorte de ma zone de confort, mais pour aller où au juste ? C'est comme dire à une personne « Sort de chez toi » pour quelle destination ? »

Je vais te partager, les 3 zones dans lequel une personne peut se retrouver. Et tu décideras par toi-même, dans quelle zone tu désires être.

1ÈRE

zone est méconnue de beaucoup, malgré le fait qu'un bon nombre de personnes s'y trouve. Tu en connais probablement dans ton entourage. Il s'agit de la

« Zone du Laisser-Aller ».

J'appelle ainsi, le lieu des fainéants. Ceux et celles qui ont simplement abandonné le combat de la vie. Ils sont même souvent pessimistes. Ils passent leur temps devant leur écran de télévision à regarder leurs émissions ou à jouer à leurs jeux vidéo. Ils n'ont aucun objectif de vie. Ils vivent au jour le jour. J'ai personnellement cohabité indirectement avec ce type de personne. C'était lors d'un passage difficile dans mon cheminement. Au moment où j'habitais dans une petite chambre, par faute de moyen financier. Je me suis donc retrouvé dans ce petit monde. Nous étions 12 colocataires. Ils vivaient tous de l'aide sociale. Je me rappelle surtout du 1^{er} du mois. Je me faisais à chaque fois réveiller, par le vacarme. Ils venaient de recevoir leur chèque du gouvernement. Ils étaient déjà tous ivres et avaient dépensé les $\frac{3}{4}$ de leur chèque en une seule journée. Deux parmi eux passaient leur journée dans les métros, en train de mendier. Les autres restaient dans l'immeuble, à boire, fumer et se plaindre de la vie. Ces personnes se retrouvent donc dans cette première Zone, celle du laisser-aller. Ils fonctionnent simplement en mode survie.





2^E zone, tu l'as connue. C'est la «**Zone de Confort**».

L'endroit où nous nous sentons confortables. Cette zone porte bien son nom d'ailleurs. Elle regroupe la masse de notre société. Ceux que notre système a conditionnés à vivre une vie simple. De ne pas faire de choses trop extravagantes. Dont la vie se résume souvent au Métro, Boulot, Dodo... Ils se réveillent à la même heure pour aller travailler. Ils empruntent le même chemin chaque jour. Ils possèdent la même routine lorsqu'ils sortent du travail. Et attendent le vendredi avec impatience. C'est à ce moment qu'ils peuvent enfin profiter d'un court congé de 2 jours avant de reprendre le boulot le lundi matin. Leur vie se résume à faire du 9 à 5 jusqu'à 65 ans et avoir 2 semaines de congé chaque année. Une bonne partie des gens qui se retrouvent dans cette catégorie se plaignent de leurs conditions. Mais en même temps, ils sont beaucoup trop confortables dans cette zone, pour fournir les efforts nécessaires afin d'en sortir et de se retrouver dans la dernière zone...

3^E Que j'appelle la «**Zone de Défi**».

L'endroit où tout se passe. Très peu de personnes ont eu l'opportunité de vivre dans cette zone. Et ceux qui l'ont fait sont considérés comme des rebelles, des modèles, des personnes défiantes le statu quo. Pour vivre pleinement leur vie. En réalisant leurs rêves. Ce sont les artistes de notre monde, les inventeurs, les athlètes. Et surtout les Entrepreneurs de notre monde. Cette zone représente la Zone des Rêves. Tout peut se réaliser. Tout est alors possible. Mais pour arriver à cet endroit, il faut avoir le courage de défier ses propres peurs et de passer par dessus les paroles négatives de gens qui nous tirent vers le bas pour nous inciter à rester dans leur zone.

Et si je te posais la question «Dans quelle zone te trouves-tu?»

Action :

«Fais tout pour te retrouver dans la zone de défi et pour y rester. Allez passe à l'action dès maintenant!»

Parlons de Succès aujourd'hui ! Qu'est-ce que représente le succès pour toi ? Une belle auto ? Un mariage ? Être en bonne santé ?

Le succès représente un vaste domaine. Je pense que chacun détient sa propre définition de la réussite. Et aujourd'hui, j'aimerais dans cette partie, partager ma définition du succès.

Tout d'abord, il fut un temps où je donnais comme définition du succès, «le fait d'accomplir tout objectif que l'on s'est fixé». Par exemple, obtenir sa maîtrise après des années d'études, ou atteindre son objectif en perdant 30 livres ou quitter son emploi et se lancer à temps plein dans son entreprise. Ce sont tous de beaux exemples de réussite. Aujourd'hui avec les années et l'expérience, je résumerai la réussite en seul mot : l'Abondance.

En effet, pour moi le succès, la réussite est symbolisée avant tout par l'abondance dans tous les domaines de sa vie. Pour bien comprendre ma perception, regardons ensemble la définition que le dictionnaire nous propose par rapport à l'abondance : «Grande quantité de quelque chose, aisance procurée par des ressources importantes, richesse, surabondance, luxe, opulence, beaucoup, fortune, exubérance, affluence, générosité».

Oui, pour moi le succès correspond exactement à cette description. Le succès englobe tout ça. De vivre dans l'abondance dans tous les domaines de sa vie. Tel que la définition le dit : «L'abondance, c'est une grande quantité de quelque chose» :

- Une grande quantité d'amour dans ta vie
- De santé
- Richesse
- Relations
- D'Intelligence
- De spiritualité
- Etc.

Tu ne peux donc pas limiter le succès à un seul domaine de ta vie. Ce n'est pas ça la réussite. Un jour quelqu'un m'a dit : «Regarde Maxime, cet homme-là est riche. Il est bourré d'argent, mais malgré ça il est malheureux». Je lui réponds : «justement, il n'est pas riche !».

La richesse s'étale dans tous les aspects de ta vie. J'aimerais te donner un petit devoir pour aujourd'hui. Je vais t'énumérer 7 Catégories. Et j'aimerais que tu puisses noter sur une échelle de 1 à 10, ton niveau dans chacune de ces catégories. 1 étant le plus faible et 10 le plus élevé.

- Physique/Santé
- Professionnel/Business
- Relationnel
- Familiale
- Financière
- Spirituel
- Matériel

Action :

Une fois les catégories notées, je voudrais que tu puisses élaborer un plan précis pour chacun afin que tu puisses t'améliorer. Par exemple, si par rapport à ta santé tu es à 2, alors quelle action concrète peux-tu poser dans les prochaines semaines, pour grimper de quelques niveaux. Allez fait cet exercice dès maintenant.



SUCCÈS

**«DE VIVRE DANS
L'ABONDANCE
DANS TOUS
LES DOMAINES
DE SA VIE.»**

Ces conseils sont tirés du Programme 365Actions de Maxime Victor.
Abonnez-vous au programme pour recevoir votre dose quotidienne de motivation :
365actions.com

Auteur
Maxime Victor
Entrepreneur, Coach, Auteur et Conférencier en entrepreneuriat

Fondateur de la Firme Maxime Victor (L'École des Entrepreneurs)
www.maximevictor.com

Prochaine étape

Vous réalisez maintenant que les possibilités sont excitantes pour propulser votre entreprise à un autre niveau.

Qu'allez-vous entreprendre pour mettre à profit les solutions partagées dans ce livret ?

La Firme Maxime Victor est à votre service pour vous coacher dans ce cheminement vers la croissance.

Contactez-nous pour en savoir plus sur les différentes solutions que nous avons à vous proposer.

DE VRAIS ENTREPRENEURS À VOTRE SERVICE

FIRME MAXIME VICTOR INC.

7411 St-Hubert
Montréal, QC
H2R 2N4
514.489.1717