



---

## J'accompagne les Leaders et leurs équipes, sur la bonne voie, en mouvement... et vers l'avant !

« Ne regardez plus en arrière : Ce n'est pas la direction vers laquelle vous vous dirigez ! »

- Paul Rousseau N.D., CMP

---

### Deux Raisons d'Apprendre : La Douleur ou la Sagesse ?



Peut-être vivez-vous une période difficile, présentement.

Eh oui ! Les périodes difficiles sont nécessaires, pour les personnes qui ont décidé d'être en croissance.

Et qui dit croissance, dit apprentissage.

Les méthodes d'apprentissage sont multiples, mais les raisons d'apprendre ne

se comptent pas par milliers.

Je parle ici des raisons liées à votre MINDSET, qu'il soit de Résistance ou de Croissance, qui lui est l'élément déclencheur qui initie un changement... ou pas !

Tout ceci est le reflet de votre MINDSET, de l'état d'esprit qui vous guide, dans vos pensées, vos décisions, et vos actions (ou inactions).

Donc, si vous vivez un moment difficile présentement, j'ai un mot d'espoir pour vous.

Voici une phrase que vous m'avez peut-être déjà entendu dire. C'est également un extrait de mon roman [À la Conquête des Diamants de la Prospérité](#).

**« La Douleur et la Souffrance précèdent souvent une grande transformation. On grandit rarement dans la facilité. »**

Ce que cela signifie, c'est que si vous vivez de la douleur et de la souffrance, le seul moyen de vous en sortir, c'est de continuer à avancer.

Traverser cet enfer est le seul moyen pour vous développer personnellement, pour vous transformer et acquérir cette force dont vous avez besoin.

Cependant...

« Dans la Vie, ce que vous n'apprenez pas par la Sagesse, vous l'apprenez dans la Douleur. »

Ce que cela veut dire, c'est que la souffrance et la douleur ne sont pas indispensables à votre développement.

La douleur, c'est un choix que vous avez fait un jour ! Au lieu d'acquérir davantage de Sagesse, vous avez décidé de passer cette étape-ci de votre vie, dans la douleur et la souffrance.

Donc prenez les moyens, à compter d'aujourd'hui, prenez les moyens pour toujours acquérir davantage de Sagesse.

Comment faire ?

Pour acquérir davantage de Sagesse, sur votre défi que vous vivez, vous devez d'abord vous arrêter... vous arrêter complètement, dans le silence, loin du brouhaha quotidien.

Ensuite, faire de sérieuses réflexions sur ce qui vous a mené à vivre ce que vous vivez présentement.

Ici, si vous vous surprenez à pointer du doigt des gens, des circonstances ou des événements, vous n'acquerez pas la Sagesse que vous recherchez, et vous continuerez à souffrir.

Chercher à juger ou à identifier des coupables, ne sert à rien. Ça ne règlera pas votre situation.

La principale question à vous poser est celle-ci :

**« Qu'est-ce que j'ai appris de cette situation ? »**

Puis écrivez la ou les réponses qui se présentent à vous.

Comme exemple : Peut-être que c'est d'avoir fait confiance aux mauvaises personnes, ou de ne pas avoir eu les bonnes fréquentations. C'est possible que ce soit ce qui est à l'origine de votre erreur et votre douleur.

Mais de mettre cette faute sur les autres, ne vous permettra pas de grandir.

Au lieu de cela, vous faites le constat que vous avez « manqué de Sagesse » en donnant votre confiance à la mauvaise personne, alors que vous aviez des émotions mitigées à ce moment... là est votre faute ! En tous cas, une partie de l'erreur.

Rappelez-vous à ce moment, qu'une seule erreur ne définit pas votre identité... tout comme un seul point dans un graphe, ne définit pas la tendance !

Vous pouvez alors prendre ce « grain de Sagesse », que vous venez de comprendre, et reprendre votre chemin, en faisant mieux cette fois-ci, et en évitant de refaire cette erreur.

Sinon, je vous assure que vous ferez de nouveau ce type d'erreur, et vous n'aurez pas mis fin à vos douleurs. Vous répéterez alors cette erreur, encore et encore... jusqu'à ce que vous l'ayez comprise !

Ceci est parfois une démarche très délicate à faire. J'en conviens. J'ai vécu, par le passé, des situations, où je ne pouvais pas, par moi-même, à la fois faire cette réflexion, la comprendre, grandir, et poursuivre sainement mon chemin. C'était trop pour moi. « J'étais trop près de l'arbre, pour voir la forêt ».

Si vous avez la Sagesse de vous rendre compte que vous ne parviendrez pas seul, à passer au travers ce défi et cette réflexion, je vous suggère de demander de l'aide, à une personne compétente, qui pourra vraiment vous comprendre et vous aider.

Le beau-frère ou votre meilleure amie, ne font pas toujours l'affaire, en passant. 😊

Si vous êtes un Entrepreneur ou un Gestionnaire, et vous croyez que je pourrais vous accompagner dans votre carrière, ou dans la mobilisation de votre équipe, prenons quelques minutes ensemble, pour parler de votre défi et de vos solutions possibles : <https://calendly.com/paulrousseau/appele-de-20-minutes>

Rappelez-vous : Vivre dans la Douleur et la Souffrance est un choix... évitable.

Jusqu'où irez-vous ?

\* **Je vous invite**, comme chaque fois, à répondre aux questions qui suivent, un peu plus bas.

### **Vous avez aimé cet Article MINDSET 360 ?**

Merci de le faire suivre à toutes personnes qui pourraient en bénéficier !

\* Pas déjà inscrit ? [Inscrivez-vous](https://coaching-excell-pro.com/abonnement-bulletin-coaching_excell-pro/) gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !  
[https://coaching-excell-pro.com/abonnement-bulletin-coaching\\_excell-pro/](https://coaching-excell-pro.com/abonnement-bulletin-coaching_excell-pro/)

---

Copyright ©

**Paul Rousseau, N.D., CMP**  
**Consultant en Stratégies d'Affaires / Coach / Conférencier**  
Devenez Leader Accompli... de Corps et d'Esprit !  
**Tél. : 1-866-588-5220**

Consultant en Stratégies d'Affaires, Conférencier, et Coach en **MINDSET 360**, Auteur, Artiste Martial (Ceinture noire 2<sup>e</sup> Dan dans 6 différentes disciplines d'Arts Martiaux), Paul Rousseau est Entrepreneur et Fondateur de [Top Shape Fitness](#), et du **Podcast MINDSET 360** sur [Spotify](#) et [YouTube](#).

**Voyez d'autres Solutions sur [PAULROUSSEAU.COM](http://PAULROUSSEAU.COM)**

---

### **- L'Aspect Humain du Changement -**

**J'accompagne les Leaders et leurs équipes, sur la bonne voie, en mouvement... et vers l'avant !**

« Ne regardez plus en arrière... car ce n'est pas la direction vers laquelle vous vous dirigez ! »  
- Paul Rousseau N.D., CMP

---

**Coaching/Consultation, Conférences et Formations ➡ Tél.: 1-866-588-5220 [PAULROUSSEAU.COM](http://PAULROUSSEAU.COM)**

---

### **Le Changement – MINDSET 360 – Leadership**

**Faites une Différence ! ➡ Proposez Paul Rousseau pour une prochaine Conférence dans votre organisation**

[www.paulrousseau.com](http://www.paulrousseau.com)

## - Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ?

---

---

---

- Quel est le nouveau « grain de Sagesse », que j'ai appris, et comment me permettra-t-il de régler mon problème actuel ?

Si je ne parviens pas à le cerner, qui pourrait m'aider ?

---

---

---

- **Comme Leader** : Qui puis-je aider à cesser d'apprendre par la Douleur, et lui permettre d'apprendre par la Sagesse ?

\* **Si je ne sais pas comment l'aider, vers qui puis-je le/la diriger?**

(cette personne que j'aide peut faire partie de ma famille, ma profession, mes connaissances, ou pratique un sport avec moi, etc.)

---

---

---

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

**Jusqu'où irez-vous ?**

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -