

Découvrez

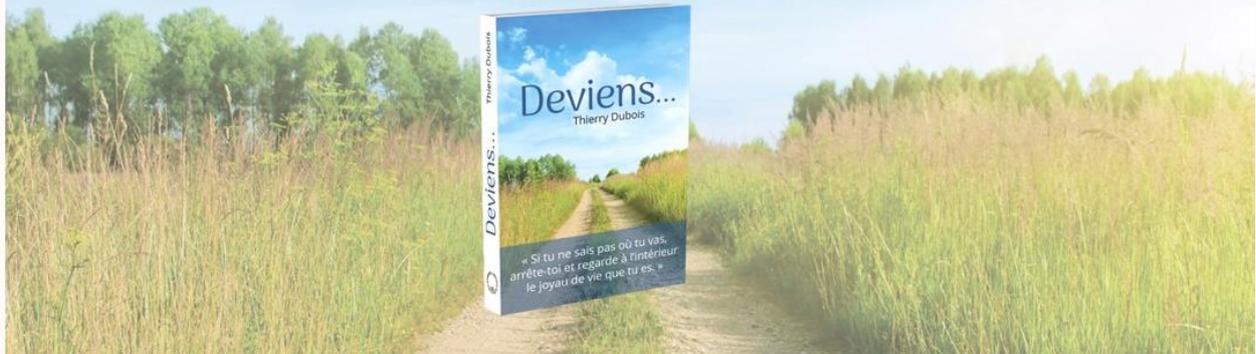
# Deviens... qui tu es vraiment

Thierry Dubois



*Vous avez le sentiment que vous avez autre chose  
à faire, à vivre... et, au cœur de vous,  
vous avez soif de devenir qui vous êtes vraiment !*

Ce Guide « Deviens... » vous donne les clés  
pour vous réaliser et devenir qui vous êtes vraiment.



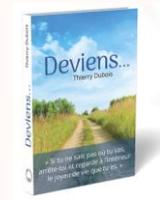
Dans ce Guide « Deviens... qui tu es vraiment », j'ai résumé l'essentiel du chemin proposé dans mon livre « Deviens... » pour vous aider à avancer sur ce chemin de réalisation de vous-même.

Il vous guidera pas à pas en vous donnant les meilleures clés pour

- vous connecter à vous-même,
- changer de regard et développer votre confiance en vous,
- découvrir et accepter votre raison d'être, vous aligner sur cette dimension verticale, essentielle
- reconnaître vos talents et ensuite,
- définir l'activité dans laquelle vous serez aligné, animé par votre raison d'être servie par vos talents
- afin de vous réaliser tout en répondant à vos enjeux personnels et professionnels.

Vous serez alors vivant, en chemin vers qui vous êtes vraiment !

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



« Vous avez le sentiment diffus que vous avez autre chose à faire, à vivre et, au cœur de vous, vous avez soif de devenir qui vous êtes vraiment... »

Vous êtes insatisfait, vous éprouvez un manque ou une frustration d'être enfermé(e) ou débordé(e) par le quotidien, l'extérieur ...

Vous êtes à un tournant ou dans un moment de transition, suite à un évènement significatif dans votre vie (licenciement, burn-out, deuil, maladie etc.)...

Vous ne vous sentez pas aligné, vous avez le sentiment que votre vie manque de cohérence, vous êtes en questionnement sur votre évolution ou en quête de sens ou en recherche de votre contribution dans le monde ...

Vous voulez vous repositionner sur le plan individuel, professionnel ou social, vivre autre chose mais quoi ?

Mais vous êtes peut-être freiné par la peur de l'insécurité professionnelle ou financière et la pression de vos enjeux.

J'ai traversé tout cela et avancé sur ce chemin d'affirmation et de réalisation de soi pour devenir de plus en plus qui je suis vraiment tout en maîtrisant les conditions matérielles.

J'ai connu les incertitudes, les inquiétudes, les sentiments de ne pas savoir où aller ni comment faire ou d'illégitimité mais j'étais animé par une soif plus forte que les peurs et j'ai appris et expérimenté moi-même de nombreuses clés pour avancer.

Depuis près de 30 ans, j'ai approfondi ma maîtrise du chemin à travers l'accompagnement de centaines de personnes dans leurs évolutions (vous trouverez quelques témoignages à la fin de ce Guide).

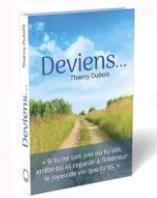
Plus récemment, j'ai partagé cette expérience du chemin dans mon livre « Deviens... » à travers celles des principaux personnages, Paul, Marie et Anne.

Dans ce Guide, je partage des extraits de « Deviens.. » comme celui-ci :

**Paul :**

« Paul est plein d'interrogations ces derniers temps...  
Il est revenu dans le jardin du Luxembourg où il venait souvent quand il était plus jeune, comme pour revenir sur ses traces.  
Il vient d'avoir 48 ans. Il a l'impression que sa vie bascule...  
Il a perdu son job il y a quelques mois, il est en « transition », mot élégant, pour dire qu'il est en recherche d'emploi, au chômage.

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



Il était habitué à être très occupé dans son poste de directeur du développement et maintenant il est désœuvré, il se sent inutile. Il est livré à lui-même et réalise qu'il doit gérer son temps lui-même.

Il réfléchit à la suite et cela le questionne beaucoup.

Cela fait longtemps qu'il n'a pas cherché de travail et il ne sait pas par quoi commencer pour démarrer sa recherche.

Et il n'est pas sûr de vouloir retourner dans l'opérationnel, dans le business pur et dur, il faudrait que cela ait plus de sens !

Il est attiré par le coaching, le coaching d'équipe qu'il a vécu à l'occasion de séminaires de cohésion d'équipe dans son ancienne entreprise. Il aurait envie de se former pour évoluer vers ce nouveau métier mais il n'est pas sûr de lui.

Et puis surtout, il ne sait plus où il en est. L'approche de la cinquantaine le perturbe. Il se retrouve subitement devant sa vie. Que vais-je en faire ? Et aussi, qu'ai-je fait de ma vie ? »

Extrait de « Deviens » p. 11

J'ai compris que pour beaucoup d'entre nous, il faut d'abord dépasser l'incertitude de soi. Il existe bien sûr des personnes convaincues qu'elles sont remarquables mais c'est plus américain que français ! En France, il faut un peu d'audace pour affirmer « je suis remarquable » et notre culture ne nous aide pas à nous regarder avec bienveillance.

Et donc la plupart reste encombrée par les jugements, les paroles critiques, négatives ou interprétées comme telles.

Et il faut donc un effort souvent pour se regarder soi-même avec bienveillance et recommencer chaque fois que les mauvais plis du mental reprennent le dessus.

J'ai aussi compris que mon propre regard sur l'autre, tourné vers le magnifique, lui servait souvent de point d'appui pour changer de regard lui-même.

Et puis j'ai appris la patience dans l'accompagnement parce que l'autre avance à son rythme comme il le peut, parfois sans y croire lui-même.

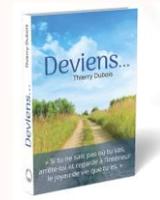
Il m'arrive souvent de dire à la personne que j'accompagne « si je vous avais dit il y a 3 mois que vous en seriez là aujourd'hui, vous ne m'auriez pas cru, vous ne pensiez pas que cela soit possible ! ».

Un point d'attention : je ne vous propose pas un processus logique mais plutôt une démarche maïeutique<sup>1</sup> parce que s'il existait une démarche purement logique, cela se saurait et des algorithmes et autres IA vous auraient déjà balisé la route avec certitude.

---

<sup>1</sup> Maïeutique : Dans la philosophie socratique, l'art de conduire l'interlocuteur à découvrir et à formuler les vérités qu'il a en lui.

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



Le chemin n'est pas logique parce que notre mental, construit sur nos peurs plus que sur nos élans, veut garder le contrôle et qu'il faut le déjouer, le contourner pour avancer, pour sortir de nos schémas, de nos conditionnements.

Et il faut donc accepter les moments d'incertitude en continuant d'avancer en écoutant notre soif de devenir qui nous sommes vraiment quelle que soit la forme de cette soif...

Mais il s'agit bien d'une soif d'autre chose que ce que nous vivons actuellement, une soif d'être soi, de s'affirmer, souvent de nous reconnecter avec un fil rouge présent déjà dans l'enfance, de retrouver l'intensité, les vibrations, les yeux qui brillent lorsque nous sommes vivants.

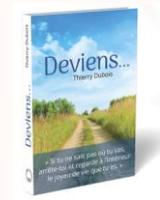
Une soif d'être aligné, cohérent, vivant tout simplement.

C'est peut-être ce que vous avez souhaité pour 2024, qu'elle soit l'année de votre épanouissement, de votre réalisation, de votre transition vers qui vous êtes vraiment !

Ce Guide vous aidera à réaliser vos souhaits, ce souhait.

Je l'ai conçu à partir de mon livre « Deviens... » pour vous donner les meilleures clés pour avancer sur ce chemin vers qui vous êtes vraiment, vous exprimer et vous réaliser en répondant à vos enjeux à travers l'activité dans laquelle vous vous sentirez à votre juste place, légitime, aligné, vivant.

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



## Les clés pour avancer sur le chemin

### 1<sup>re</sup> clé : se connecter à soi

Nous sommes tous aspirés par l'extérieur et son agitation, envahis par les modèles, les icônes plus ou moins réels mais renforcés par les réseaux sociaux et nous sommes aussi encombrés par les injonctions culturelles ou familiales qui nous ont fait prendre des chemins qui n'étaient peut-être pas tout à fait les nôtres. Mais nous n'étions pas clairs, pas sûr de savoir quel était notre véritable chemin. D'où très souvent, ce sentiment d'avoir autre chose à faire, à vivre.

De ce fait, la 1<sup>re</sup> clé est de vous connecter à vous-même et pour cela, de revenir sur votre histoire, votre parcours pour revenir à vous, y retrouver tous ces moments où vous étiez vivant, vous étiez vous-même, vous rappeler les moments joyeux de votre enfance et aussi les expressions positives que vos proches ont employées pour parler de vous.

**Le premier exercice consiste à écrire l'histoire de votre vie** de la façon la plus subjective possible, sans réfléchir, sans jugement.

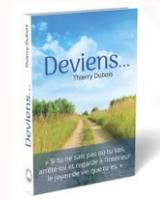
Laissez la plume vous emmener dans vos souvenirs. Beaucoup de personnes accompagnées me disent leur étonnement en découvrant ce qu'elles ont écrit, qu'elles avaient oublié.

Il s'agit de revenir à soi avec curiosité, bienveillance pour soulever le voile de la représentation de vous-même que votre histoire vous a amenés à construire pour gérer vos relations avec les autres, satisfaire leurs demandes, réelles ou supposées et obéir aux injonctions, aux interdictions.

Représentation de vous-même qui est devenue votre personnalité sociale, ce masque que vous donnez à voir aux autres mais qui n'est pas vraiment vous, la personne singulière que vous êtes au fond, au cœur.

Pour vous aider, je vous propose de lire le Fragment 1 - Le Joyau de « Deviens... » pour tout d'abord vous connecter à vous-même, au joyau que vous êtes au plus profond.

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



### Fragment 1 : Le joyau !

« Nous sommes tous, chacun, un joyau de conscience ou de joie ou de lumière ou pertinence ou finesse, clairvoyance, humanité, courage, noblesse, raffinement, élégance... (Chacun choisira)

Le chemin n'est pas de changer ni de se reproduire tel que je crois avoir été mais de devenir qui je suis vraiment, de manifester le joyau que je suis.

La responsabilité est de choisir, de décider d'extraire le joyau qu'est chacun, de la gangue d'histoire, d'éducation, de croyances, de peurs, de certitudes qui cachent le joyau.

Notre identité n'est pas dans cette gangue ni dans le combat pour sortir des difficultés, contraintes, voire souffrances, pour avancer sur le chemin. Notre identité est dans le joyau, l'être que nous sommes, chacun.

La qualité du joyau nous a donné la force, l'énergie, le courage, la volonté d'être vivant pour le révéler, le manifester, le vivre, pour être le joyau de vie que nous sommes.

...

La vie... l'être vivant... L'être, l'âme, l'Esprit...  
Le mystère de la vie, l'esprit incarné dans la matière...

L'être humain est peut-être le moyen que la vie et l'Esprit ont inventé pour pouvoir se parler !

... »

Extrait de « Deviens... » p. 29

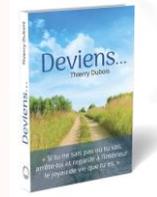
### 2<sup>e</sup> clé : changer de regard sur soi

La 2<sup>e</sup> clé est de changer de regard sur vous-même.

À partir de ce début de conscience de qui vous êtes vraiment, au cœur, le pas suivant est de vous regarder avec affection, bienveillance, curiosité et de sortir des jugements qui vous encombrant et justifient l'existence du masque.

Notre regard sur nous est rarement juste tellement nous sommes encombrés par les opinions, les paroles entendues, parfois interprétées d'une manière excessivement négative. Il importe donc de changer notre regard sur nous-mêmes.

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



Pour cela, je recommande souvent aux personnes que j'accompagne de reprendre leur histoire de vie et de séparer les éléments négatifs et les éléments positifs et de développer ces derniers. Et aussi, de rechercher toutes les paroles de félicitations qu'elles ont reçues depuis l'enfance ou par exemple en quittant un job.

Aucun de nous n'est parfait, d'ailleurs « la perfection n'est pas de ce monde » et nous sommes tous à la fois magnifiques et merdiques !

Il est aujourd'hui admis que nous avons des fragilités, enfin ! Nous pouvons donc maintenant nous regarder avec bienveillance et nous libérer du fardeau de ce que nous avons appelé nos imperfections.

La lecture de l'extrait « Magnifique et merdique » de « Deviens... » vous aidera sur ce chemin.

Récemment, une amie m'a envoyé le lien vers le site d'une personne remarquable ! En visitant le site, j'ai été très impressionné par le parcours et l'expérience de cette personne qui a travaillé dans l'humanitaire et s'est orientée plus récemment vers l'accompagnement de la transition des organisations, des équipes et des personnes.

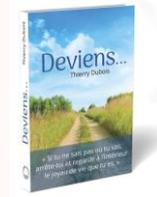
Cette personne est certainement magnifique si l'on en juge par les références et les témoignages mais cela m'a renvoyé très vite à l'une de mes expressions favorites « Nous les êtres humains, nous sommes tous magnifique et merdique à la fois ! » parce que ce que cette personne montrait était trop parfait.

Nos cultures, nos éducations nous ont poussé à vouloir être parfait, impeccable, sans faute mais c'est inhumain parce que la réalité de l'expérience humaine est que nous sommes tous à la fois magnifiques et merdiques (ou misérables si le terme merdique vous gêne !).

Heureusement depuis peu, le regard change et il est de plus en plus admis de reconnaître nos fragilités (terme beaucoup plus élégant pour désigner le côté merdique !).

C'est même une bascule importante, essentielle qui est certainement renforcée par la prise de conscience que nos systèmes, nos modèles si parfaits ont des conséquences catastrophiques sur l'environnement autant que sur l'humanité.

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



### « Magnifique et merdique à la fois »

« Marie reprit « Cette question des jugements est essentielle. Les êtres humains, depuis qu'ils ont conscience d'eux-mêmes, ont cherché à travers leurs cultures, leurs civilisations à domestiquer le singe humain présent à l'intérieur de chacun.

Spontanément les enfants le montrent bien, la facilité avec laquelle ils font des bêtises, des pitreries, des petits larcins, des cachoteries etc. est étonnante.

Les êtres humains ont inventé des systèmes de contrôle, au départ organisés pour la survie du groupe, qui servaient de morale collective, puis, avec le développement de la conscience humaine, des systèmes de morale de plus en plus sophistiqués avec des dieux qui punissent le singe humain ! La plupart du temps avec sévérité et châtement. Heureusement le Dieu chrétien introduisit le pardon et l'amour ».

Marie se tut, semblant réfléchir puis elle reprit « en fait, nous sommes tous à la fois magnifiques et misérables, nous avons tous, chacun, notre manière d'être misérable autant que remarquable, merdique autant que magnifique.

Et nous éprouvons tous depuis l'enfance une culpabilité enfouie parce que nous n'avons pas le droit d'être misérables, « ce ne serait pas bien, que diront les autres s'ils le savent, cela fera de la peine aux parents, etc. » et nos parents, enfermés eux-mêmes dans ce système, n'ont pas pu nous dire ce qu'il faut dire aux enfants par et avec amour : « tu es magnifique, merveilleux et je t'aime. Il t'arrive aussi parfois d'être misérable, tu es un être humain comme nous tous. Cependant, tu n'es pas obligé d'insister dans le misérable, cela ne te fera pas une belle vie.

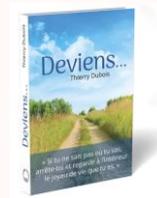
Et puis, regarde aussi le fait que tu n'as pas de mauvaises intentions. Tant qu'il n'y a pas de mauvaises intentions, il n'y a pas de faute mais seulement des erreurs. Et donc personne n'a à te juger, ni à te condamner ».

Certes, certains enfants sont plus compliqués que d'autres et tous les enfants ont besoin d'un cadre ferme pour se construire. Il faut donc beaucoup d'amour et suffisamment d'autorité ».

Paul fut tout d'abord très surpris par cette formulation : magnifique et misérable ! Il laissa cette idée faire son chemin et reconnu qu'elle avait beaucoup d'impact. Comme la plupart, il avait été éduqué dans l'idée d'être magnifique et certainement pas misérable mais il comprit à quel point il était important d'accepter ce que Marie appelait nos fragilités et de refuser les culpabilités héritées de l'éducation.

Cela rappela à Paul une phrase de Maurice, cet ingénieur en ergonomie qu'il avait rencontré au début de sa carrière « je ne cours pas après la perfection parce qu'elle n'existe pas et que ce concept ne fait que créer des frustrations et des souffrances. Il paraît d'ailleurs que les artistes japonais inscrivent un défaut dans

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



chacune de leurs œuvres parce que, pour eux, la perfection n'est pas de ce monde. Donc je refuse la perfection. Par contre la beauté existe, je la rencontre souvent, alors je recherche la beauté, pas la perfection ! ». Cette phrase de Maurice était vraiment pleine de sagesse. »

Extrait de « Deviens... » p. 156

Et vous, acceptez-vous d'être à la fois magnifique et misérable ?  
Commencez à vous regarder avec bienveillance en acceptant d'être à la fois magnifique et misérable comme tous les êtres humains.  
C'est une clé essentielle, vous verrez que progressivement vous vous allègerez, deviendrez plus fluide...

### **3<sup>ème</sup> clé : L'être profond et l'enfant de l'histoire**

La 3<sup>e</sup> clé est de prendre conscience de la dualité dans notre réalité entre qui nous sommes vraiment et « l'enfant de notre histoire ».

À travers mon chemin, j'ai compris que nous n'étions pas un mais plusieurs à l'intérieur de nous-mêmes ! Nous sommes à la fois l'enfant de nos parents, l'être social que nous sommes devenus, le parent de nos enfants si nous en avons et à l'intérieur de tout cela l'être profond que nous sommes au cœur de nous-mêmes. Et que nous sommes donc à la fois cet être profond et ce que j'appelle « l'enfant de notre histoire ».

Nous voyons bien autour de nous tous ces individus qui ont suivi les voies tracées par leur éducation, leur famille, leur culture. Certains issus de familles de médecins sont devenus médecin, d'autres banquier ou boulanger ou instituteur et ils ont aussi reproduit les schémas familiaux dans leur vie personnelle.

L'être humain a besoin d'une famille humaine, d'une éducation, d'une culture pour devenir un être humain ! Sinon il peut devenir un enfant loup élevé dans une meute de loups.

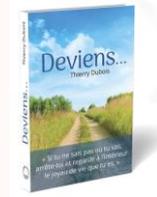
Et donc ce que j'appelle l'enfant de mon histoire est cette partie de nous qui a été conditionnée par notre éducation, notre culture, notre histoire et par ces peurs, ces freins qui nous ont retenu, empêché d'exprimer cet être profond au cœur, ce joyau de vie.

De manifester cette dimension intérieure, cette énergie, cette force intérieure qui nous singularise et nous pousse à sortir des conditionnements.

La lecture de l'extrait « L'Être que je suis qui est plus grand que l'enfant de mon histoire » vous aidera dans cette prise de conscience.

Elle vous permettra d'ouvrir l'espace intérieur profond dans lequel vous êtes vivant(e), connecté(e) à votre énergie, au-delà de vos retenues et freins habituels. Un espace intérieur auquel vous pourrez vous reconnecter chaque fois que nécessaire.

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



### L'être que je suis est-il plus grand que l'enfant de mon histoire ?

« Depuis l'aube des temps, la plupart des êtres humains évoluent selon les schémas de leur tribu. Ils restent dans les chemins tracés et ne sortent pas des rails. Mais un certain nombre d'êtres humains évolue autrement, en dehors des sentiers battus parce qu'au fond d'eux, quelque chose les pousse à aller au-delà, ailleurs, autrement !

C'est l'être qu'ils sont au fond d'eux-mêmes qui les animent, les conduit à affronter l'inconnu, l'incertitude hors des sentiers battus.

C'est pour cela que je dis que « l'être qu'ils sont est plus grand que l'enfant de leur histoire ». Sinon l'enfant de leur histoire resterait dans les chemins tracés par la tribu, comme une majorité de ses frères, sœurs et cousins.

Beaucoup des hommes qui ont marqué l'histoire ne sont pas seulement, bien au contraire, les enfants de leur histoire. Ils ont fait preuve de qualités, d'une énergie, de vision, d'un élan qui leur était propre et qui les distinguaient de leurs proches. Ils ont exprimé, manifesté ce qui les rendaient différents, singuliers, donc leur singularité.

Il arrive aussi que pour d'autres êtres humains ce soit l'inverse : telle princesse a, de par sa naissance, un statut social, des moyens, une éducation de haut niveau alors qu'au fond d'elle-même, elle n'est pas à la hauteur de son rang. L'être qu'elle est est plus petit que l'enfant de son histoire. C'est justice, la naissance, le rang social ne font pas tout !

L'être que vous êtes est-il plus grand que l'enfant de votre histoire ? »

Paul fut très intrigué et intéressé par cette proposition de Marie qui éclairait des perceptions confuses qu'il avait depuis longtemps.

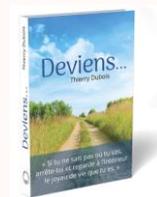
Cette idée présente mais enfouie qu'il avait une vie particulière à vivre, il avait toujours été attiré par les aventuriers, le Comte de Monte-Cristo qui réinvente sa vie...

Poursuivant ses réflexions et revenant sur sa propre histoire, Paul se rappela qu'il avait été, à plusieurs reprises, frappé par son calme, son sang-froid dans des situations fortes.

Quand il était étudiant, il y avait eu des manifestations violentes et il avait constaté que dans les mouvements de foule, au lieu de courir avec les autres, il s'arrêtait pour observer, regarder la situation avant de bouger : quel était le danger réel, les forces en présence, la direction des mouvements...

Il se souvint aussi d'un évènement quand il était plus jeune pendant les vacances dans cette résidence avec ses parents et son frère : avec celui-ci, il était allé explorer les bois autour de la résidence et avait trouvé une sorte de mare dans laquelle il avait sauté sans réfléchir. C'était en réalité un sable mouvant dans lequel il commença à s'enfoncer. Il se rappela qu'il n'avait pas paniqué bien qu'il

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



se sentait prisonnier, englué et que ses mouvements empiraient la situation. Il avait alors demandé à son frère de lui tendre une branche pour le tirer de là et avait réussi à se tirer de ce mauvais piège. Son frère et lui avaient l'impression qu'ils avaient évité un drame et qu'ils s'en étaient bien sorti. Certes, malgré la colère de leurs parents à leur retour que son aspect crotté jusqu'à la taille avait alerté et inquiété. Paul se rappela surtout qu'il avait ressenti un calme profond pendant ce moment qui aurait pu tourner au drame. Ce fut l'une des premières circonstances dont il se rappela qui lui fit prendre conscience de cette dimension intérieure, ce sang-froid qui se manifestait dans des moments intenses.

Paul se rendait compte à partir de tout ce voyage autour de ce qui le distinguait, qu'en fait depuis toujours il se sentait différent.

Extrait de « Deviens... » p. 130

Faites le point sur ce que vous avez noté qui vous distingue, qui vous rend différent...

#### **4<sup>ème</sup> clé : Votre raison d'être**

La 4<sup>e</sup> clé est de reconnaître votre raison d'être,

À partir de cette compréhension plus profonde de nous-mêmes et de notre décalage par rapport à ce qui nous retient, nous pouvons partir à la recherche de ce qui nous fait vibrer, ce qui donne du sens, l'obscur objet du désir que l'on appelle maintenant notre raison d'être qui est la manifestation de cette dimension profonde, l'être que nous sommes vraiment.

Découvrez votre singularité, votre raison d'être en démêlant les fils de votre histoire, de votre expérience en vous libérant de ce qui vous encombre, vous freine, vous empêche de prendre les rênes de votre vie.

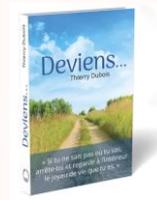
Dans ce nouvel extrait, Marie la coach de Paul, parle des « nobles ambitions » pour éclairer la raison d'être :

« L'histoire humaine montre que, depuis l'aube des temps, il y a eu régulièrement des personnages qui ont été qualifiés de « hors du commun ». Bien sûr, les personnages des légendes mais aussi tous ces personnages qui ont forgé l'histoire des hommes à travers les siècles. Comment se fait-il que certains qui n'avaient pas été préparés par leur éducation, par leur milieu social, soient devenus des personnages hors du commun ? D'où cela vient-il ?

Bien sûr, le hasard et la nécessité peuvent expliquer bien des choses mais ils ne peuvent pas expliquer rationnellement l'envergure, l'impact, le génie, le courage, la grandeur d'âme de tous ces héros de l'histoire humaine.

Nelson Mandela ne peut pas être réduit aux conditions, aux conditionnements et aux circonstances de son histoire. Pour imaginer la « Croisade du pardon », il fallait

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



qu'il y ait chez lui quelque chose qui transcende, qui fasse dépasser l'humain ordinaire pour accéder à cette grandeur d'âme, à cet amour.

Il incarne remarquablement cette proposition « l'être qu'il est est plus grand que l'enfant de son histoire ».

Il n'y a pas d'égalité dans ce domaine, tous ne peuvent pas devenir Léonard de Vinci, Mozart, Einstein, Alexandre le Grand ou Napoléon. Mais chacun a sa musique à faire, grande ou petite, modeste ou symphonique !

Donc pour vous, regardez ce qui donne du sens et quel sens vous donnez à ce mot. Recherchez les ambitions satisfaites, insatisfaites, les rêves enfouis...

Une fois de plus, Marie sortit un document de son vieux classeur et lui dit : « servez-vous de ces questions pour explorer vos ambitions ». »

- Quels sont les moteurs de vos actions, après quoi courez-vous, qu'est-ce qui vous a fait bouger, qu'est-ce qui vous fait bouger aujourd'hui ?

- A l'occasion des grandes étapes de votre vie, quels ont été vos moteurs par exemple dans le choix de vos études, votre lieu de vie, vos premières activités professionnelles, le choix des orientations de votre carrière.

- Ces choix ont-ils été influencés par l'histoire familiale, les traditions de votre « tribu » ou par vos désirs, besoins, préférences personnelles ou par des circonstances particulières.

Votre histoire personnelle, le contexte familial, local, tribal, peuvent éclairer le chemin parcouru, donner du sens aux choix de demain, indiquer le fondement des ambitions actuelles.

Reprenez vos notes pour répondre aux questions ci-dessus ou lisez les réponses de Paul ci-dessous pour éclairer les vôtres...

- Ce qui donne du sens :

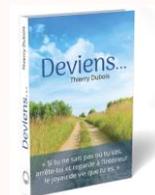
il y avait eu ce besoin de comprendre, ces questions sur le sens des choses, le sens de la vie. Et l'Au-delà ! Il avait toujours été sensible à la distinction entre le temporel et le spirituel en résonance avec sa compréhension qu'il devait y avoir quelque chose au-delà ...

Et il y avait aussi le besoin de sens dans l'action, dans les projets, le besoin de comprendre les stratégies, les politiques ou les projets dans l'entreprise.

Il nota ensuite qu'il avait toujours eu aussi besoin de liberté et d'expression de soi. Il avait beaucoup aimé porter le projet de la nouvelle marque et était tellement engagé qu'il n'avait pas apprécié les réserves du dirigeant sur le projet.

## « Deviens... qui tu es vraiment ! »

« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



Il comprit aussi que son besoin d'engagement était tel qu'il s'était régulièrement passionné pour des projets qu'il avait un peu idéalisés afin de satisfaire son besoin de sens et que son enthousiasme était régulièrement retombé, excepté pour tout ce qui concernait les équipes qui généralement l'avaient suivi et avaient exprimé leur reconnaissance pour son sens des autres.

- Les activités professionnelles :

Il n'avait pas non plus choisi le premier job, dans cette entreprise d'agroalimentaire très reconnue pour son dynamisme et aussi pour son management plutôt en avance. Mais il s'était senti rapidement en phase parce qu'elle était moins bureaucratique que d'autres et au contraire assez humaniste en tout cas les premières années...

Paul revint voir Marie qui l'interrogea pour approfondir ce après quoi il courait vraiment, ce qui le faisait vibrer.

A la lumière de ses réflexions, Paul répondit « je me rends compte que je ne cours pas après l'argent, après les honneurs ou la célébrité mais que ce qui compte vraiment pour moi, c'est le sens profond des choses après lequel je suis en quête depuis toujours et puis aussi l'humain, l'aventure humaine, le bien-être de chacun et de tous mais pas dans une satisfaction immédiate des désirs, plutôt dans la réalisation des potentiels de chacun.

J'ai toujours été habité par ce que j'ai exprimé quand j'étais jeune : « créer un espace où tout le monde se sente bien ». J'ajouterai maintenant « un espace qui donne du sens à l'aventure commune et qui favorise le développement du potentiel de chacun ».

Extrait de « Deviens » p. 123)

A la lumière de cet extrait, interrogez-vous sur ce qui donne du sens, ce qui a guidé vos choix dans les grands moments de votre vie.

Je dis souvent à propos de mes propres choix, de mes aventures que c'était plus fort que moi, que je n'avais pas le choix. Qu'en est-il pour vous ?

### 5<sup>ème</sup> clé : Vos talents

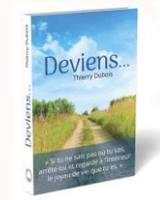
La 5<sup>e</sup> clé est la découverte vos talents !

Nous avons tous un ou des talents mais nous ne le savons pas parce qu'il n'est pas prévu dans nos éducations de nous aider à reconnaître les domaines dans lesquels nous sommes spontanément doués.

Et pourtant, la reconnaissance de nos talents permet de renforcer fortement notre confiance en nous.

Je me suis intéressé à ce sujet depuis plus de 30 ans et publié « A la découverte de mes talents » ([Gereso](#)) dans lequel je propose une démarche, la maïeutique des talents et la Carte des talents pour éclairer cette matière.

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



Parce que notre culture valorise davantage l'effort que l'aisance, ce que nous faisons sans difficulté nous paraît sans valeur. Mais le talent est bien cette capacité à faire quelque chose spontanément, mieux que les autres et sans difficulté apparente.

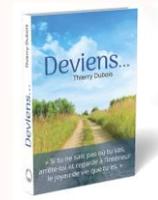
### La « Maïeutique des Talents »

Elle vous propose de découvrir vos propres talents par un travail de questionnement, de maïeutique, à travers vos réalisations, en repérant les savoir-faire applaudis par les autres, alors que vous-même ne les valorisez pas et avez le sentiment de ne pas avoir fait quelque chose de remarquable parce que cela vous paraît facile, normal, évident...

Les questions de la maïeutique des talents :

- Quand vous étiez enfant, quelle activité, expérience, relation ou expression a été remarqué, commenté ou applaudi ?
- Qu'apprenez-vous facilement ? Dans quels domaines, sujets, matières, activités progressez-vous naturellement parce que cela vous est facile ?
- Quand vous étiez jeune, durant vos études ou dans votre vie personnelle, quelles étaient vos plus grandes facilités, que les autres ne partageaient pas souvent ?
- Lors de vos premières activités professionnelles, qu'avez-vous fait qui a été remarqué, félicité ?
- Qu'avez-vous fait que les autres ont applaudi, félicité, alors que vous aviez le sentiment de n'avoir rien fait de spécial ?
- Qu'avez-vous fait spontanément sans qu'on vous l'ait demandé et qui vous a amené à vous mettre en avant ?
- A qui quel moment avez-vous eu de l'aisance et de l'autorité ou de l'audace dans une situation, un contexte, un domaine ?
- Qu'est-ce que vous-mêmes ou les autres ont remarqué que vous faites bien régulièrement ?
- Dans quelles situations avez-vous eu l'impression que les autres ne voyaient ou ne comprenaient pas ou n'étaient pas compétents, capables ou étaient insensibles ou faisaient des fausses notes ou jouaient perso... ?
- Dans quelles situations vous êtes-vous senti frustré de ne pouvoir intervenir ?

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



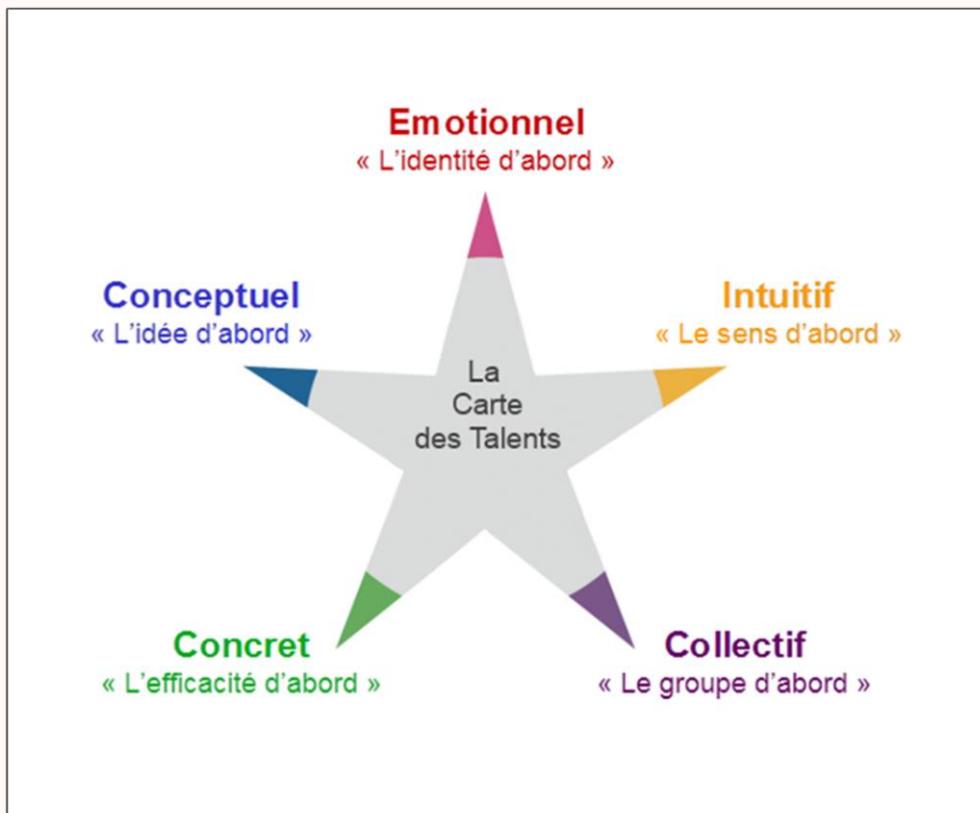
Répondez à ces questions en prenant le temps de laisser émerger les réponses.  
Il est important de ne pas vous focaliser sur les activités, les expériences que vous avez aimé mais sur celles dans lesquelles vous avez été applaudis alors que vous aviez le sentiment de n'avoir rien fait de spécial.

À travers les réponses, vous constaterez que vous êtes plutôt doués dans tel ou tel domaine, activité.

Renforcez votre compréhension à travers le test des Dominantes de talents que vous pourrez faire sur mon site <https://deviens.art/talents/>.  
Regarder aussi mon interview et un podcast sur le sujet.

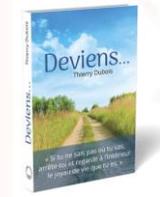
### **La Carte des Talents**

La Carte des Talents propose une représentation originale des registres d'excellence (Intuitif, Collectif, Concret, Conceptuel, Émotionnel) pour repérer les deux registres qui vous parlent, dans lesquels vous vous sentez le plus à l'aise, en résonance.



A l'aide du test des dominantes de talents, découvrez, vous aussi, vos deux registres dominants et analysez comment cela résonne avec vos réponses aux questions de la maïeutique.

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



## 6<sup>ème</sup> clé : Votre projet

La 6<sup>e</sup> clé est le design de votre projet.

Maintenant que vous avez plus ou moins identifié votre raison d'être et vos talents, vous pouvez dessiner votre projet d'activité qui sera inspiré par votre raison d'être et mis en œuvre à l'aide de vos talents.

L'extrait de « Deviens... » ci-dessous vous inspirera pour dessiner votre projet.

Marie reprit « Pour avancer sur la compréhension de votre raison d'être, de votre vocation, je vous recommande tout d'abord de revenir sur tout ce que vous avez noté sur votre raison d'être, vos ambitions, vos moteurs et sur vos talents pour en faire une synthèse et ensuite, pour vous inspirer, de rencontrer les acteurs et les expériences qui résonnent, font écho ».

Paul reprit ses notes sur ses talents et ses ambitions et les résuma ainsi lorsqu'il retrouva Marie :

En ce qui concerne la raison d'être, les ambitions, je sais que je ne cours pas après l'argent, après les honneurs ou la célébrité mais que ce qui compte vraiment pour moi, c'est le sens profond de l'existence après lequel je suis en quête depuis toujours et puis aussi l'humain, l'aventure humaine, le bien-être de chacun et de tous mais pas dans une satisfaction immédiate des désirs, plutôt dans la réalisation des potentiels de chacun.

J'ai toujours été habité par cette phrase exprimée quand j'étais jeune : « créer un espace où tout le monde se sente bien » que je traduis aujourd'hui par « Créer un espace qui donne du sens à l'aventure commune et qui favorise le développement du potentiel de chacun ».

Avec aussi mon recul, mon sang-froid auquel je n'avais pas fait attention et qui avait été masqué par mon attention aux autres.

Et plus en profondeur, mon besoin de comprendre, ma recherche de sens, ma quête de signification.

Et mon besoin profond de jouer ma propre musique, aussi fort que mon besoin d'engagement et ma soif d'aventure.

Dans le domaine des talents, je reconnais bien mes deux dominantes :

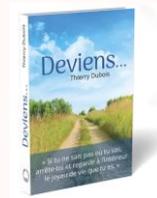
D'une part ce que j'appelle « Ensemble », le bien-être du groupe, « Créer un espace où tout le monde se sente bien » !

J'ai conscience d'avoir manifesté spontanément de l'aisance, de l'autorité pour construire des équipes performantes et soudées avec des anciens et des nouveaux, venant de cultures différentes.

Pour dynamiser, emmener les équipes vers de nouveaux challenges, générer l'enthousiasme, fédérer autour du plaisir de développer l'activité et de satisfaire les clients.

## « Deviens... qui tu es vraiment ! »

« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



Je me rappelle cette phrase « ton talent, c'est d'être capable de réunir et de faire travailler ensemble des personnes aussi différentes que nous ! » Et aussi quand il s'est agi de remettre les équipes au travail, « bravo ça s'est bien passé, beau travail ».

Ainsi que mon intelligence des organisations, des organigrammes, ma capacité à lire les signaux faibles du pouvoir.

D'autre part « la Singularité », ce qui se réfère à ma sensibilité émotionnelle, mon empathie, mon intelligence de l'autre et des différences :

Mon attention à l'autre avec ce mouvement intérieur de mise de côté de soi, de mettre spontanément mes propres sentiments de côté pour me focaliser avec bienveillance sur l'histoire, les émotions et les sentiments de l'autre.

Ainsi que l'expérience forte de la nouvelle marque que j'avais définie avec l'agence et qui répondait parfaitement au cahier des charges.

Mon assurance en défendant la marque, la cohérence de cette proposition dont un dirigeant m'avait ensuite félicité !

Mon écoute, mon attention avec des amis, le confident donnant des conseils appréciés.

Je suis donc à l'aise d'une part dans tout ce qui concerne l'équipe, le groupe et la construction d'un ensemble harmonieux et performant et d'autre part, ma sensibilité émotionnelle me permet de distinguer ce qui différencie une personne et dans les rapports avec les autres, d'entrer dans des relations plus profondes grâce à mon empathie naturelle.

Paul poursuit « et je me souviens aussi de ces visions qui apparaissaient dans mes méditations, ces images de groupes de personnes qui agissaient ensemble avec harmonie, avec, en même temps, une grande attention au bien-être de chacun comme si l'harmonie du groupe ne pouvait exister que dans cette attention au bien-être de chaque personne. »

Marie reprit « vous voyez, c'est votre singularité, c'est ce que vous portez au plus profond de vous depuis toujours, c'est ce que vous incarnez, vous manifestez. Cette ambition associée à vos talents va vous aider à définir votre manifestation, écrire le projet de l'activité qui va vous permettre de vous réaliser et, ce faisant, d'enrichir l'expérience humaine ».

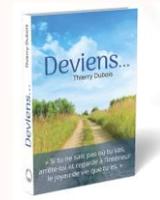
Extrait de « Deviens... » p. 272

A la lumière de la synthèse faite par Paul, écrivez la vôtre avec vos mots-clés à vous à propos de votre raison d'être, de vos ambitions et de vos talents et de ce qui émerge en termes d'activité...

Très souvent, à ce stade émerge un fil rouge, une thématique, un sujet de fond en résonance avec la raison d'être. L'expérience m'a amené à chercher à attraper ce fil rouge avant de le challenger. Il faut d'abord lui donner forme, repérer l'activité, les activités en résonance.

Il faut écrire une première version de votre projet.

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



### 7<sup>ème</sup> clé : Le discours sur votre projet

La 7<sup>ème</sup> clé consiste à écrire une première version du discours sur votre projet.

Je recommande d'interroger votre réseau autour du sujet fondamental, de la thématique de votre projet en résonance avec votre raison d'être :  
ci-dessous une liste de thématiques très variées ayant servi de point de départ aux projets de personnes que j'ai accompagnées

- Innovation et stratégie dans l'économie sociale et solidaire
- Dans la transformation des entreprises, passer de la propriété à l'usage : les gammes de produits d'occasion, l'économie circulaire
- Le Théâtre, direction, mise en scène, choix des pièces...
- La décarbonation de l'énergie et les réglementations
- La transition écologique et le label Bicorp
- Le leadership authentique
- Anoblir la restauration collective
- Les projets à impact dans l'agroalimentaire
- Le coaching des dirigeants et le Running, la maîtrise du tempo

Pour valider votre raison d'être et votre projet, préparer une première version du discours de présentation de votre projet, un discours vivant, incarné et reprenez contact avec votre réseau, rencontrez les personnes qui vous semblent en phase avec ce qui vous attire.

Paul comprend que sa mission est d'œuvrer aux changements du monde à travers l'intégration de la personne et de l'organisation, de l'entreprise.

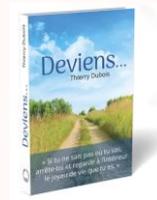
Paul repartit avec l'envie d'explorer, de trouver de l'inspiration, de rencontrer des acteurs. Il eut aussi envie d'en parler avec Anne qui pouvait être intéressée par sa démarche.

Lorsqu'il la retrouva, elle fut très contente de son évolution et de son partage de sa quête. Elle lui parla des expériences qu'elle avait rencontrées ces derniers temps et qui pouvaient à son avis inspirer Paul.

Elle avait été frappée par ce changement, cette bascule qui semblait s'opérer depuis le début de XXI<sup>e</sup> siècle, portée en particulier par les nouvelles générations qui remettaient en cause les certitudes de leurs aînés.

Elle lui recommanda de regarder les vidéos sur les expériences de management, sur les différentes formes de la nouvelle économie, l'économie sociale et solidaire, l'écologie, l'agroécologie, l'économie carbone et aussi de reprendre contact avec son réseau pour repérer tous ceux qui innovaient, proposaient les nouvelles formules.

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



Pour trouver de l'inspiration et repérer les acteurs à rencontrer, Paul se lança dans cette exploration avec curiosité et enthousiasme. Il fut impressionné et stimulé par la multiplicité des initiatives, la profusion de conférences, de vidéos sur Internet.

Par la variété des approches, des tendances qu'elles soient spirituelles, humanistes, sociétales, environnementales, écologiques, tournées vers le développement durable, scientifiques, technologiques...

Paul chercha son chemin au milieu de ce foisonnement d'initiatives en faisant le tri entre ces approches et leurs arrière-plans spirituels ou idéologiques ou conceptuels.

En résonance avec les éléments de votre synthèse, explorez, vous aussi, les expériences qui vous paraissent inspirantes, les activités qui vous appellent, repérez les acteurs avec lesquels vous auriez envie d'échanger...

Ces éléments vous permettront de nourrir les échanges avec les personnes de votre réseau auprès desquels vous allez valider l'importance du sujet, le besoin des clients concernés avant d'avancer dans cette direction.

Il est important à ce stade d'aller vers l'extérieur, non pas dans une posture de demande mais dans un désir d'échange autour de la thématique de votre projet.

Vous pourrez structurer votre discours comme ceci :

« Après X années dans ce secteur d'activité ou ce métier ou cette industrie, j'ai compris qu'il était important maintenant pour moi de m'orienter vers... ou me focaliser sur..., parce que le contexte actuel indique que ces orientations ou transformations ou innovations ou changement deviennent incontournables... » afin d'interroger votre interlocuteur sur sa perception de ces éléments et de valider la pertinence de votre démarche.

Après les premières rencontres, les premiers échanges, faites le point sur votre exploration, vos rencontres, les mots qui émergent pour définir votre projet... écrivez la vision, la mission, ce qui donne le sens... repérez les acteurs avec lesquels il semble légitime d'avancer... Notez les formes d'activités qui vous inspirent, qui sont en résonance avec votre propre projet...

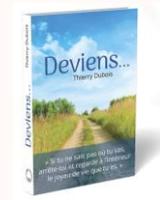
Ensuite, précisez le domaine d'activité dans lequel vous voulez intervenir : produits, services..., les enjeux, les problématiques auxquelles va répondre votre projet.

Dimensionnez votre projet : local, national, international, terrain, virtuel...

Pour vous aider, imaginez votre prochaine activité : quelle vision, quels enjeux, quels objectifs, quelles équipes, quels clients, quels territoires ?...

Identifiez les différents types d'acteurs à réunir, les étapes, les premières expériences, les groupes de travail, les événements de lancement...

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



À ce stade de ce Guide, la variété des projets est telle qu'il n'y a pas de règles, chacun doit trouver le terrain de sa manifestation quelle qu'en soit l'ampleur, l'envergure...

Notez comment votre alignement développe votre énergie, votre impact dans vos échanges, comment votre projet est convaincant...

### **8<sup>ème</sup> clé : Feuille de route, partenaires, action**

Vous avez validé votre raison d'être et le projet qu'elle anime, il vous faut maintenant passer à l'action et donc écrire votre feuille de route, identifier les partenariats nécessaires à la réalisation de votre projet.

Je recommande souvent aux personnes que j'accompagne de se projeter dans 3 ans pour décrire l'activité dans laquelle elles s'épanouissent en reprenant tous les éléments qui la décrivent :

- L'objectif fondamental, la finalité de l'activité :  
la célèbre citation de François Michelin éclaire ce point : « Nous ne fabriquons pas des pneus, mais des objets susceptibles d'aider au transport de gens qui ont besoin de se déplacer, au meilleur compte et avec le maximum de sécurité possible compte tenu des moyens existants. Du jour où nous oublions que nous fabriquons des objets qui ont une finalité de service, nous faisons une erreur qui peut être mortelle... »

- La culture de votre entreprise ou organisation, les valeurs fondamentales...
- La taille de l'entreprise ou de l'organisation : vous êtes à l'aise dans une organisation d'une dizaine, d'une centaine ou d'un millier ou plus de personnes...
- Le territoire local, national, international...
- Les enjeux liés au contexte, à la concurrence...
- La nature des clients, individus, entreprises...
- Votre rôle, votre territoire de responsabilité...
- Votre équipe ou l'équipe dans laquelle vous travaillez...
- Vos partenaires de jeu, les parties prenantes...

À partir de cette vision prospective, établissez le rétroplanning des actions, opérations qui permettront de réaliser le projet à 3 ans.

À partir de ce calendrier, définissez les objectifs des 6 mois à venir.

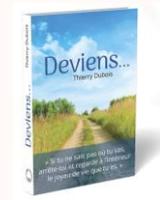
Vous définissez ainsi un cadre à l'intérieur duquel vous allez avancer, qui structure vos actions mais qui doit pouvoir s'adapter aux opportunités.

Prévoyez les rendez-vous mensuels, trimestriels à l'occasion desquels vous faites le point sur l'avancement de votre projet.

### **Vos enjeux économiques**

- faites le point sur vos besoins financiers pour les objectiver et vous projetez dans le temps afin de réduire le stress des fins de mois !
- définissez le revenu minimum qui permet de satisfaire vos besoins de base...

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



### **Vos partenaires**

Dessiner la carte des acteurs concernés par votre projet.

Il s'agit de tous les acteurs, individus, organismes, entreprises, associations... avec lesquelles vous allez interagir dans la réalisation de votre projet.

Il est très important de bien comprendre l'univers dans lequel vous allez développer votre projet.

### **Action**

A partir de votre feuille de route :

Entrez en contact avec les partenaires nécessaires à la réalisation de votre projet.

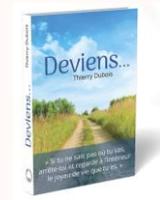
Développez les étapes de votre feuille de route, rencontrez les acteurs, challengez les opportunités, choisissez les missions... et réussissez.

### **Ensuite**

Si vous le souhaitez, vous pourrez échanger avec moi pour approfondir, valider...

Vous pourrez aussi continuer d'avancer sur votre chemin avec mon accompagnement pendant 6 mois : le Coaching « Deviens... ».

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



## Témoignages

### En devenant plus humain, je deviens plus Humain

Ma rencontre avec Thierry a été très marquante. Ce n'est pas tous les jours qu'on rencontre quelqu'un qui vous dit : « Deviens qui tu es vraiment » ! Au début, on y croit guère (C'est pour les autres. Pour soi-même, ce n'est pas possible, il y a trop de barrières issues de l'enfance, les schémas de pensée sont trop rigides).

Puis le cheminement se fait, presque invisible et, un jour, un résultat arrive (« Vous n'êtes pas à l'abri d'une bonne surprise », pour reprendre une autre de ses formules), une transformation s'opère : vous avez appris à prendre un peu de distance avec votre mental, vous le regardez comme ce qu'il est, un outil, et non plus comme ce qui vous définit.

Ce travail personnel et individuel s'insère, et c'est là son second grand apport selon moi, dans un cheminement plus large sur l'évolution de notre propre humanité, aux deux sens du terme. En devenant plus humain, je deviens plus Humain. Ce travail plus vaste peut aider à renforcer le sens de notre vie et à lui donner une perspective plus profonde. Il donne plus d'épaisseur et de cohérence au travail sur soi. D'ailleurs, en lisant les autres témoignages, on sent bien que quelque chose se passe...

Laurent R.

### Un précieux fil d'or

J'ai la chance et l'honneur d'avoir commencé mon coaching au moment de la publication du livre « Deviens... ». J'ai donc pu être à la fois guidée par Thierry lors de nos entretiens réguliers, et avec un travail en parallèle avec le livre. En pleine transition professionnelle et existentielle, j'ai pu démêler le fil de mon histoire, de mon parcours professionnel, de mes talents et de ma mission de vie.

Aujourd'hui mon accompagnement continue comme un précieux fil d'or pour manifester qui je suis, qui je suis devenue et deviens encore.

Le Coaching « Deviens » prend en compte toutes les dimensions de l'être pour permettre à chacun d'exprimer avec le plus de justesse et de joie sa contribution au monde.

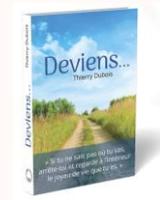
Sophie G.

### Mon chemin de transformation

Thierry Dubois été à mes côtés dans mon chemin de transformation, tel le guide qu'il est. Sa foi en mon potentiel et en ma capacité à sortir de mes conditionnements a été telle qu'à chaque moment de doute, il a réussi à me redonner confiance en moi pour que j'avance sans relâche, pas à pas, vers ce que j'avais à devenir à ce stade de ma vie. Son humanité, sa clairvoyance, son puits d'expériences qu'il partage avec justesse, ses questionnements, ses apports qu'il a « encrés » dans son livre Deviens ont été quelques-uns des ingrédients du succès de son accompagnement. Merci Thierry !

Michaël D.

**« Deviens... qui tu es vraiment ! »**  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



### **Déployer mes ailes**

J'ai eu la chance de bénéficier de votre coaching, Thierry, qui est si bien raconté dans votre livre. Alors que je prenais le chemin d'une nouvelle vie professionnelle, votre accompagnement a été une très belle aventure, qui m'a permis de déployer mes ailes et de rencontrer « celle que j'ai à être ». Un très grand merci.  
Marie-Hélène C.

### **Une très belle redécouverte**

J'ai eu la chance d'avoir de nombreuses « conversations » sur plusieurs années avec Thierry. Forcément il n'est pas conventionnel mais incarné de sa propre histoire et de ses méandres à travers les géographies et les cultures, les philosophies et les religions, l'infiniment grand et l'infiniment intérieur. Il développe aussi une connaissance fine des tribus et jeux de rôles au sein des entreprises qu'il a vu de près.

Son œil acéré, plein de recul et de connaissance de l'Humain nous aide à décrypter la comédie humaine, à la déjouer ou à en jouer, sans jamais quitter sa soif de liberté et d'humanité profonde. Son chemin l'a amené également à rencontrer Jésus comme un frère, avec un regard nouveau et neutre dans son objectivation. Cela a été surprenant pour moi mais aussi une très belle redécouverte... à suivre pour un nouveau voyage.

Étienne C.

### **« Deviens... »**

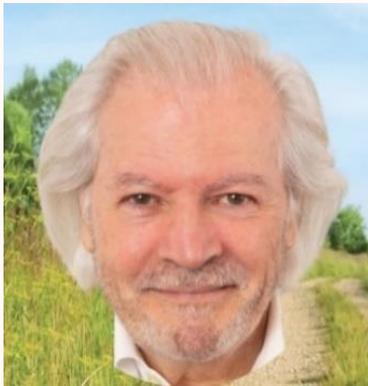
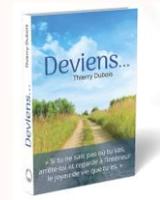
Pour toutes les personnes qui n'ont pas (encore) eu la chance d'être accompagnées par Thierry Dubois, ce guide romancé présente sa démarche. Vous identifieriez-vous à Paul, Marie ou bien Anne, les personnages du livre ?

Personnellement, j'y ai retrouvé beaucoup de la matière et des inspirations que nous avons partagées au cours de nos séances, sur mon chemin, celui de devenir "l'être que je suis, plus grand que l'enfant de mon histoire".

Merci Thierry pour ce voyage, qui se poursuit par notre amitié.

Sandrine B

« Deviens... qui tu es vraiment ! »  
« Si tu ne sais pas où tu vas, arrête-toi et regarde  
à l'intérieur le joyau de vie que tu es »



### Thierry Dubois

Je suis coach et auteur, entrepreneur avant l'heure et explorateur passionné de l'aventure humaine.

J'ai vécu moi-même de nombreuses expériences : L'exploration de la spiritualité chrétienne, l'événement Jésus, la découverte de la Personne, puis la voie orientale à travers les arts martiaux, l'enseignement d'Osho et la découverte de l'Asie dans un voyage en camping-car.

En parallèle, l'expérience de l'entreprise, du marketing et du management chez Essilor, puis comme P-DG d'Ysoptic (filiale de CooperVision Inc. Palo Alto), DG des « Boutiques d'Alain Afflelou » et Directeur International et marketing de Lenôtre.

Entrepreneur et consultant indépendant depuis 1993, je me suis intéressé à l'évolution des cadres vers l'autonomie et au marketing de soi. J'ai lancé en 1997 « Savoir-Faire », une formule originale d'accompagnement des cadres, dirigeants et entrepreneurs, créé Savoir-Faire & Cie, société de portage des cadres en missions et Savoir-Faire & Associés, cabinet d'outplacement et coaching. J'ai rejoint L'Espace Dirigeants en septembre 2021.

Et depuis près de 40 ans, je m'intéresse à la personne humaine, j'étudie l'évolution de l'homme depuis les origines ainsi que les découvertes du fonctionnement du cerveau, j'ai entrepris différentes démarches de développement personnel et j'explore depuis la connaissance et la conscience de soi pour « devenir qui je suis vraiment ».

J'ai approfondi ma compréhension de la réussite par un travail original sur les talents et publié en 2015, « Le livre pour découvrir vos talents » chez Eyrolles, réédité en 2022 par GERESO sous le titre « A la découverte de mes talents »..

Enfin, j'ai développé ma démarche d'accompagnement et ma vision de l'aventure humaine dans le livre « Deviens... » paru en janvier 2022 chez Symbiose.

Depuis 2023, je poursuis mon propre voyage en explorant la Vanlife dans mon Ford Nugget pour sortir des schémas conventionnels dans le silence et la sobriété et en poursuivant mon accompagnement, le Coaching « Deviens... qui tu es vraiment ».