

Découvrez les 2 choix totalement  
INCONSCIENTS que vous effectuez au  
QUOTIDIEN et qui conditionnent 95% de  
votre existence...

...et comment les CONTRÔLER

**!! À LIRE IMPÉRATIVEMENT !!**

Le document que vous vous apprêtez à lire ne fait que 8 pages.  
Sa lecture vous prendra moins de 10 minutes.

**Lisez-le MAINTENANT.**

Ce simple document va avoir un IMPACT GIGANTESQUE sur votre façon d'appréhender le  
monde qui vous entoure au QUOTIDIEN.

**Ces connaissances sont PRÉCIEUSES, ne passez pas à côté et faites-en bon usage...**

Cher(e) ami(e),

Si j'ai décidé d'écrire cette lettre aujourd'hui, c'est pour vous présenter **le concept** qui a changé ma vie et qui changera la vôtre si vous prenez conscience de son existence.

Ce concept dirige votre vie inconsciemment depuis toujours... et, par conséquent, il peut avoir **des conséquences dramatiques** sur votre existence si vous ne le maîtrisez pas...

S'il est si difficile à percevoir c'est justement parce que vous devez d'abord identifier les 2 types de choix totalement inconscients que vous effectuez quotidiennement.

**Ces choix qui conditionnent 95% de votre existence en tant qu'être humain !**

Mais, avant de vous en parler, j'aimerais me présenter très brièvement afin que vous compreniez quelle est ma légitimité à vous présenter ces informations aujourd'hui.

## Qui suis-je ?

Je m'appelle **Mathieu Vénisse** et je suis la personne (*un peu ridicule*) sur la photo à droite de ce texte. Je visitais le Parc National des Everglades à Miami, l'un des voyages qui fait partie des nombreux rêves que j'ai pu transformer en réalité.



Je suis le créateur du Site Internet **Penser-et-Agir.fr** sur lequel je développe, depuis plusieurs années, une nouvelle approche du développement personnel : **le développement personnel par l'Action**.

Mon but aujourd'hui est de permettre à un maximum de personnes de sortir de leurs routines quotidiennes (*leurs « prisons dorées »*) pour identifier, valider et réaliser **leur véritable projet de vie**.

J'ai déjà accompagné plusieurs centaines de personnes à travers mes formations avancées ainsi que des centaines de milliers de personnes grâce aux contenus que je diffuse via mon Site Internet.

J'ai une particularité qui rend toutes mes méthodes UNIQUES : **je suis un ancien ingénieur**.

Si mes conseils sont aujourd'hui si populaires c'est parce que j'amène de la rigueur, de la logique et du pragmatisme là où d'autres se contentent de méthodes abstraites et inapplicables.

*Je suis certain que vous voyez de quoi je parle...*

En parallèle de ma formation d'ingénieur, je suis passionné depuis **plus de 10 ans** par le fonctionnement de l'être humain.

**Les contenus que je créé intègrent aux approches psychologiques la rigueur scientifique et logique des approches cartésiennes.**

Maintenant que nous ne sommes plus étrangers, nous pouvons commencer...

À votre plus grand succès,

*Mathieu Vénisse*

## L'évènement ANODIN qui changea ma vie À TOUT JAMAIS



Comme vous l'avez compris, le concept que je souhaite partager avec vous dans cette lettre a déjà changé ma vie...

**... plusieurs fois !**

Pour que vous compreniez exactement de quoi il s'agit, il est primordial que je vous raconte comment j'en ai pris conscience la toute première fois.

Je m'en rappelle comme si c'était hier...

**J'avais 17 ans, il était 7h45 et nous étions le 21 Mars.**

Le premier jour du printemps.

Comme tous les matins à cette époque... j'étais pressé !

Que je sois en retard ou non, rien à faire : j'étais pressé.

Si vous êtes dans ce cas je suis sûr que vous voyez de quoi je veux parler. Et, si ce n'est pas le cas, vous avez sûrement quelqu'un dans votre entourage qui l'est.

**Si j'insiste sur cet élément de l'histoire c'est parce qu'il va être très important pour la suite...**

Mais revenons à nos moutons !

J'endossais mon sac à dos rapidement puis, une tranche de brioche au chocolat dans la main droite et une clémentine dans la main gauche, je commençais à marcher rapidement vers l'arrêt de Tramway.

Mon appartement n'était qu'à quelques centaines de mètres de l'arrêt de tramway. À la vitesse à laquelle je marchais, il me suffisait de moins de deux minutes pour que j'y arrive.

**Puis tout se passa très vite...**

Le tramway arrive. Je cours pour le rattraper.

Je monte dedans. Je souffle.

Je regarde par la fenêtre.

BOUM !

*« Elle est là, à quelques mètres de moi et pourtant... je ne peux rien faire »*

Voilà la phrase exacte que je me suis dit au moment où la porte par laquelle j'étais monté venait de se refermer laissant s'éloigner cette fille magnifique que je ne reverrai... **jamais**.

Ne négligez jamais l'importance qu'une simple situation anodine peut avoir sur votre vie entière. Elle peut engendrer un simple choix qui peut TOUT changer.

## La prise de tête (et de conscience...)



« *Prise de tête* », c'est vraiment l'expression qui convient le mieux pour qualifier la suite de cette journée.

**Les questions tournaient en boucle dans ma tête.**

« *Pourquoi suis-je toujours pressé ?* »,  
« *Pourquoi est-ce que j'agis comme cela ?* »,  
« *Qui décide réellement du déroulement de MA vie ?* »

Ce jour-là, j'étais célibataire depuis quelques mois. Et, comme tout adolescent de 17 ans qui se respecte, ma vie tournait autour d'une unique question existentielle : « *comment séduire une femme ?* »

**Si quelqu'un était venu me voir ce jour-là en m'expliquant que ce simple événement allait bouleverser le reste de ma vie, je ne l'aurais pas cru.**

Et pourtant, plus de 10 ans après j'écris cette lettre pour partager avec vous l'importance de cette découverte.

Pourquoi ai-je couru ce jour-là alors que je n'étais PAS en retard ? Quels mécanismes inconscients me poussent à agir au quotidien sans même que je m'en rende compte ?

**Les faits sont là : nos choix quotidiens sont en permanence influencés par des facteurs extérieurs... INCONSCIENTS.**

Quel que soit le degré d'importance de ces choix...

**Et le plus important : les choix que vous faites conditionnent à 95% votre vie entière.**

- Si vous effectuez vos choix en fonction de facteurs extérieurs vous êtes « **en réaction** ».
- Si vous effectuez vos choix en fonction de vous-même vous êtes « **en adéquation** » avec vos véritables envies.

Plutôt simple en apparence n'est-ce pas ?

Cette lettre a pour but de vous faire prendre conscience concrètement que **95% des choix** que vous effectuez au quotidien depuis toujours sont directement influencés par **4 facteurs d'influence précis**.

Après plus de 10 ans de passion pour la Psychologie et après avoir lu des centaines de livres, je considère cette découverte comme étant la plus importante de toute ma vie.

## Vos choix quotidien DIRIGENT votre vie



Il n'y a que **2 types de choix**.

Le choix de rationalisation est celui que vous effectuez **95% du temps**.

Le choix rationnel est celui que vous **DEVRIEZ** effectuer 95% du temps.

Le choix de rationalisation est un choix que vous effectuez en étant « **en réaction** » par rapport à des éléments extérieurs.

**Les choix de rationalisation sont directement influencés par 4 facteurs extérieurs.**

Les voici :

- Votre **Famille** : Les principes de vie transmis par votre famille.
  - Valeurs : Religion / Orientation politique / Choix culturels / Etc.
  - Habitudes de vie : Fêtes / Événements réguliers / Tradition / Sport / Etc.
- Votre **Environnement** : Le milieu dans lequel vous avez grandi.
  - Aspect financier : Riche / Modeste / Pauvre
  - Les Médias : Télévision / Magazines / Livres / Radios / Sites Internet / Etc.
  - Aspect Scolaire : Écoles / Facultés / Alternance / Etc.
- Vos **Amis** proches : Les 5 personnes que vous côtoyez volontairement le plus souvent
  - Niveau d'études : Études longues / Études courtes / Aucune études supérieurs / etc.
  - Statuts professionnels : Ouvriers / Cadres / Chef d'entreprise / Salarié / Etc.
  - Hobbies et Passions
- Votre **état émotionnel** du moment :
  - Joyeux / Déprimé / Colérique / Anxieux / Confiant / Etc.

Vous êtes-vous déjà demandé **pourquoi** vous pensez ce que vous pensez ? Vous êtes-vous déjà demandé **sur quoi** reposent vos valeurs les plus profondes ?

**Et si 95% de ce qui définit votre « personnalité unique » n'était en fait que le reflet d'influences extérieures qui vous conditionnent depuis toujours ?**

Et si votre « Libre-Arbitre » n'était qu'une prison dorée douce et confortable ?

L'exercice qui suit changera la perception de votre vie passée à tout jamais.

**MAIS surtout** : cet exercice vous permettra d'agir consciemment sur votre futur.

Je pense que vous avez saisi l'enjeu et l'importance de ce que je partage avec vous aujourd'hui...

**Ça va être un électrochoc.**

Votre « *personnalité unique* » est forgée par : votre famille, votre environnement, vos 5 amis les plus proches et votre état émotionnel du moment.

## Exercice pratique : le paradoxe du Libre-Arbitre



Le but de cet exercice est de vous faire prendre conscience de **l'influence** que les choix de rationalisation ont sur votre vie.

### Étape 1 (sur 3)

1. Prenez une feuille de papier et un crayon.
2. Recopiez sur votre feuille le tableau ci-dessous.

<i>Le paradoxe du Libre-Arbitre</i>				
<i>Choix passés</i>	<i>Famille</i>	<i>Environnement</i>	<i>Amis</i>	<i>État émotionnel</i>
1-				
2-				
3-				
4-				
5-				
6-				
7-				
8-				
9-				

Remarque : pour l'instant le tableau est vide, vous allez le compléter grâce aux questions qui suivent.

### **Vous allez mettre en évidence le paradoxe du Libre-Arbitre.**

Ne lisez pas cette lettre sans faire les exercices pratiques **au moment précis** où ils vous sont proposés.

Si vous êtes arrivé jusqu'ici vous vous distinguez déjà de **l'immense majorité** des personnes qui téléchargent des documents et ne les lisent jamais.

**Ce moment est sans aucun doute l'un des moments les plus importants de votre vie en termes de prise de conscience.**

Même si vous ne me croyez pas, prenez le « *risque* » de perdre **5 petites minutes** de votre vie.

**Vous ne le regretterez pas.**

Allez chercher un papier et un crayon. Je vous attends...

...

J'espère que vous y êtes allé et que vous avez pris le temps de recopier le tableau précédent.

Si ce n'est toujours pas fait... **Faites-le maintenant.**

## Étape 2 (sur 3)

Répondez aux **9 questions suivantes** et inscrivez vos réponses dans les cases de la colonne de gauche du tableau :

### Choix de faible importance

1. Quel est le dernier objet que vous avez acheté ?
2. Quel est le dernier restaurant ou vous êtes allé ?
3. Quel est le dernier film que vous avez vu (ou livre que vous avez lu) ?

### Choix d'importance moyenne

4. Quel est le dernier voyage que vous avez effectué ?
5. Quel est le dernier achat important (supérieur à 1000€) que vous avez effectué ?
6. Quel est le dernier projet (au sens large) que vous avez abandonné ?

### Choix de grande importance

7. Quelles études avez-vous suivies ?
8. Quel métier faites-vous aujourd'hui ?
9. Où vivez-vous ?

Remarque : ces questions sont là pour vous guider. Vous pouvez en ajouter ou en retirer à votre guise. Le tout est que vous réfléchissiez honnêtement aux choix passés que vous avez effectués.

## Étape 3 (sur 3)

Pour chacun des choix inscrits dans le tableau, cochez la (ou les) case(s) correspondante(s) aux facteurs extérieurs qui ont influencé votre choix. Soyez objectif et faites preuve d'une grande sincérité. Ne vous mentez pas à vous-même et n'influencez pas vos réponses.

### **C'est très important.**

Remarque : il est possible que pour certains choix vous ne cochiez aucune case. Dans ce cas, on parle de **choix rationnel**.

Les choix rationnels sont les choix les plus objectifs et les plus sincères que vous avez effectués au cours de votre vie. Ce sont les choix dont vous êtes le plus fier et pour lesquels vous n'éprouvez aucun regret.

### **Effectuez l'exercice si ce n'est pas déjà fait.**

Soyez objectif dans vos réponses.

Ne mentez pas.

...

L'exercice est terminé ?

**Si c'est le cas, je vais maintenant vous présenter les conclusions de cet exercice ainsi que ce que j'appelle « *Le Paradoxe du Libre-Arbitre* »...**

Lire cette lettre n'est d'aucune utilité si vous ne faites pas cet exercice pratique. Tout comme la réflexion est inutile si elle n'engendre jamais un passage à l'action concret.

## Résultat de l'exercice et continuité



Depuis notre plus tendre enfance nous sommes convaincu d'agir par « *nous-même* » en toute circonstance.

### **Nous sommes persuadés d'être UNIQUE.**

Depuis toujours, nous croyons fermement être maître des choix que nous effectuons au quotidien.

Depuis toujours, nous pensons être la seule personne à décider de ce que sera NOTRE vie et de ce qu'elle ne sera pas.

### **Et pourtant...**

Chacun des choix que vous effectuez au quotidien est directement influencé par les 4 facteurs d'influence extérieurs dont je viens de vous parler : votre famille, votre environnement, vos amis proches et votre état émotionnel du moment.

4 facteurs extérieurs qui dirigent **95%** des choix que vous effectuez depuis toujours.

Et ce n'est pas fini... voici le plus important :

### **Plus le choix est important pour vous, moins vous avez de contrôle dessus.**

Les choix les plus importants de votre vie sont beaucoup plus influencés que les choix de faible importance. Dans l'exercice pratique précédent, vous avez sûrement côché plus de cases dans les dernières lignes du tableau que dans les premières lignes, n'est-ce pas ?

Déstabilisant non ? C'est ça le « *Paradoxe du Libre-Arbitre* ».

### **Reprendre le contrôle de sa vie c'est avant tout redevenir maître de ses propres choix.**

Avec cette lettre, j'ai souhaité que vous preniez conscience des mécanismes inconscients qui interviennent en permanence dans votre quotidien.

### **Ces mécanismes inconscients qui influencent 95% de votre vie à votre place.**

Personne ne vous en a jamais parlé. Ca ne s'apprend pas à l'école.

Si vous mesurez l'importance de cette découverte, ne manquez pas les e-mails que je vous enverrai dans les jours qui suivent la réception de cette lettre.

Mes objectifs sont simples :

- Vous apporter des **réponses concrètes** aux questions que vous vous posez depuis toujours
- Vous accompagner efficacement vers l'atteinte de **vos** objectifs et la réalisation de **vos** rêves de vie (*pas ceux de quelqu'un d'autres !*)

*On reste en contact ! Amicalement,*

*Mathieu Vénisse*