



**LE COURAGE
N'EST PAS UN TRAIT
DE CARACTÈRE.
C'EST UN CHOIX.**



LE COURAGE N'EST PAS UN TRAIT DE CARACTERE. C'EST UN CHOIX.



On aime dire que certaines personnes sont courageuses.

Comme si c'était un don, comme si c'était inné.

Mais la vérité est plus simple, et plus dérangementante :

- **elles pourraient être lâches.**
- **elles pourraient renoncer.**
- **elles pourraient se cacher.**



Si elles ne le font pas, ce n'est pas parce qu'elles sont différentes. C'est parce qu'elles ont décidé de ne pas fuir.

Le courage n'est pas l'absence de peur.

Le courage, c'est la capacité à regarder sa peur, à reconnaître ses faiblesses, et à décider malgré tout d'avancer.

Le courage, c'est avancer avec la peur, sans lui donner le pouvoir de décider à ta place.

Les plus forts ne sont pas ceux qui n'ont pas de failles. Les plus forts sont ceux qui dominent leurs faiblesses sans les nier.



LA VRAIE FORCE N'EST PAS CELLE QU'ON MONTRE



Les plus forts ne sont pas ceux qui n'ont pas de faiblesses.

Les plus solides ne sont pas ceux qui ne doutent jamais.

- **Les plus forts sont ceux qui connaissent leurs failles et qui refusent d'en être prisonniers.**
- **Un monde où l'on ne se cache pas derrière des excuses.**
- **Un monde où l'on accepte que la force n'est pas permanente.**

Il n'existe qu'un seul monde dans lequel on progresse vraiment :

- **celui où l'on affronte ce qui fait peur,**
- **celui où l'on accepte de se confronter à soi-même.**
- **Pas pour se battre contre soi.**
- **Mais pour prendre le dessus.**



ET SI LA FORCE ME QUITTE ?



C'est une question que tout le monde se pose.

Même ceux qui paraissent solides.

- **Oui, la force peut vaciller.**
- **Oui, la motivation peut chuter.**
- **Oui, la confiance peut se fissurer.**
-

Mais la vraie différence ne se fait jamais quand tout va bien.

Elle se fait ici :

- **Que fais-tu quand tu ne te sens plus fort ?**
- **Est-ce que tu abandonnes ?**
- **Est-ce que tu attends que ça passe ?**
- **Ou est-ce que tu avances quand même, un pas après l'autre ?**

Le mindset, ce n'est pas être invincible.

C'est continuer même quand on ne l'est pas.



LE COURAGE N'EST JAMAIS ABSOLU



On se trompe quand on cherche à être courageux tout le temps. C'est impossible.

- **Le courage n'est pas une étiquette.**
- **Le courage n'est pas une valeur absolue.**

C'est une valeur relative à un moment, à un contexte, à une situation précise. Il y a une différence fondamentale entre être courageux et faire preuve de courage.

4

Un homme - ou une femme - courageux(se) se reconnaît au moment où il ou elle l'est, pas à une étiquette.

Le courage surgit quand il est nécessaire.

- **Quand il faut décider.**
- **Quand il faut trancher.**
- **Quand il faut tenir.**

On ne est pas courageux, on fait preuve de courage, à un moment donné.

Le mindset, c'est accepter que le courage soit contextuel, mais refuser qu'il soit optionnel.



LA PEUR, LA JALOUSIE, LE REGARD DES AUTRES

La jalousie n'est jamais un problème isolé.

Elle est presque toujours le symptôme d'un manque de confiance.

- Elles sont souvent les symptômes d'un manque de confiance.
- Elles apparaissent quand on doute de sa propre valeur.
- On attaque quand on se sent fragile.

5 **Quand tu sais qui tu es, quand tu sais où tu vas, le regard des autres perd son pouvoir.**

La confiance ne consiste pas à se sentir supérieur. Elle consiste à ne plus se comparer.

Le vrai mindset, c'est cette stabilité intérieure qui te permet de rester droit quand l'extérieur tente de te déstabiliser.

La confiance, au contraire, apaise. Elle permet d'avancer sans regarder constamment autour de soi.

Elle libère l'énergie collective.

Dans un groupe, en formation comme sur un terrain de sport, la confiance est contagieuse, elle se construit.



CONVAINCRE AVANT DE SÉDUIRE... MÊME AVEC SOI-MÊME

On cherche trop souvent à séduire :

- **plaire, rassurer, lisser, éviter le conflit.**
- **plaire avant de convaincre.**

C'est une erreur.

- 6**
- **La séduction doit toujours être postérieure à la conviction.**
 - **On ne séduit durablement que lorsqu'on a d'abord convaincu.**
 - **La séduction vient toujours après la conviction.**

Et cela vaut d'abord pour soi-même.

Avant de vouloir convaincre le monde, tu dois être convaincu de tes choix.

Avant de chercher l'approbation, tu dois être aligné.

Le mindset, c'est cette cohérence interne qui rend inutile la validation permanente des autres.



MA VISION DU MINDSET

Le mindset, ce n'est pas :

- des phrases toutes faites,
- de la motivation artificielle,
- de l'optimisme naïf.

Le mindset, c'est :

- choisir malgré l'inconfort,
- décider malgré le doute,
- agir malgré la peur,
- rester debout même quand c'est instable.

**La force se construit.
La confiance s'entretient.
Le courage se choisit.**

