



PSYCHOLOGIE DE LA

# RÉUSSITE

**5 CLÉS POUR DEVENIR  
UNE FEMME SINGULIÈRE,  
PUISSANTE ET INSPIRANTE**



BY PERLINE GRANDEMANGE

## **Vous vous demandez pourquoi certaines personnes réussissent mieux que d'autres ?**

Oui, la chance peut s'en mêler, mais ce n'est pas tout. C'est aussi une question de psychologie.

La réussite est avant tout le résultat d'un état d'esprit, d'habitudes et de compétences que vous pouvez développer.

Lisez la suite et vous ne verrez plus jamais la réussite de la même manière.



# 1

## L'ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

L'état d'esprit de croissance, un concept popularisé par Carol Dweck, est essentiel pour votre réussite personnelle et professionnelle. Contrairement à un état d'esprit fixe, qui voit l'intelligence et le talent comme des traits innés, **l'état d'esprit de croissance adopte la perspective que ces qualités peuvent être développées.**

*“Vous n'êtes pas limité par vos capacités actuelles, vous avez le pouvoir de changer, d'apprendre et de grandir.”*

Carol Dweck l'appelle le « Growth Mindset ».



### SUIS-JE CONCERNÉE ?

Si vous vous êtes déjà dit "Je ne suis pas douée en maths, donc je ne serai jamais bonne en finances," ou si vous avez abandonné un projet parce que vous ne vous sentiez pas "assez douée", cet état d'esprit vous concerne directement.

## QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Quelles croyances limitantes vous empêchent de viser plus haut ?

Prenez un moment pour identifier ces barrières mentales qui vous freinent.  
*Ex : je suis nulle, je ne suis pas assez légitime, je ne suis pas suffisante, je n'y arriverai jamais...*

2. Comment réagissez-vous face à un échec ou une difficulté ?

3. Quels domaines de votre vie bénéficieraient le plus d'un état d'esprit de croissance ?

4. Quels sont les talents ou compétences que vous aimeriez développer davantage ?

5. Comment pourriez-vous commencer à voir les défis comme des opportunités de croissance ?

### VOTRE 1ER PAS

Pour développer un état d'esprit de croissance, commencez par changer votre dialogue interne.

Au lieu de dire "Je ne peux pas faire ça," essayez "Je ne peux pas faire ça... **encore.**"

Ce petit changement de langage fait une grande différence dans la manière dont vous abordez les défis.



## RESSOURCE SCIENTIFIQUE

Le Growth Mindset a été largement étudié par Carol Dweck, professeure de psychologie à Stanford, dans son ouvrage "Mindset: The New Psychology of Success".

Dweck explique comment notre état d'esprit peut influencer notre réussite.

Des études menées par Carol Dweck en 2006 montrent que les personnes avec un état d'esprit de croissance réussissent mieux académiquement et professionnellement.

*Par exemple, une étude a révélé que 98% des participants ayant adopté un état d'esprit de croissance ont ressenti une amélioration significative de leur performance professionnelle.*

## HISTOIRE INSPIRANTE

Marie\*, 35 ans, avait toujours pensé qu'elle n'était pas faite pour diriger.

Après avoir entamé un travail introspectif à mes côtés, elle a commencé à se former et à prendre des responsabilités. Aujourd'hui, elle dirige une équipe de 20 personnes avec succès.

# 2

## LA RÉSILIENCE

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

La résilience est la capacité à rebondir face aux difficultés, à persévérer quand les choses se compliquent. Sheryl Sandberg, COO de Facebook, en parle abondamment dans son livre "Option B," où elle décrit comment elle a trouvé la force de continuer après un événement tragique. La résilience n'est pas seulement une bouée de sauvetage en temps de crise, c'est un **moteur qui propulse vers le succès.**



### SUIS-JE CONCERNÉE ?

Si vous avez déjà rencontré des obstacles qui vous ont semblé insurmontables, ou si vous avez du mal à faire face aux aléas de la vie, la résilience est un thème qui vous parlera.

## QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Pensez à un moment où vous avez réussi à surmonter un défi majeur. Qu'est-ce qui vous a aidé à persévérer ?
2. Quelles sont les trois plus grandes difficultés que vous avez rencontrées cette année ?
3. Comment avez-vous réagi face à ces difficultés ?
4. Quelles ressources ou personnes vous ont aidée à surmonter des moments difficiles ?
5. Que pourriez-vous faire différemment pour renforcer votre résilience à l'avenir ?

### VOTRE 1ER PAS

Liste trois événements ou situations qui vous ont semblé difficiles et trouvez un aspect positif pour chacun.

Ce processus aide à réorienter votre cerveau pour voir des **opportunités** plutôt que des obstacles.



## RESSOURCE SCIENTIFIQUE

Les travaux de Ann Masten, doctorante en psychologie clinique, concentrent ses recherches sur la manière dont les individus surmontent les adversités et les facteurs qui contribuent à leur capacité de résilience. Elle démontre que cette capacité est souvent liée à

ce qu'elle appelle les "ressources de base" : des facteurs comme un soutien social fort, des compétences de résolution de problèmes et une attitude optimiste.

Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik est également une référence en matière de résilience, il en a fait sa marque de fabrique dans chacune de ses prises de parole.

## HISTOIRE INSPIRANTE

Après un divorce difficile, Sophie\* a mené un travail introspectif fondé sur la notion de résilience. Elle a pu reconstruire sa vie et trouver un nouvel emploi. Elle s'est même inscrite à des cours du soir et a développé un réseau de soutien solide.

# 3

## L'AUTO-EFFICACITÉ

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

L'auto-efficacité, c'est la croyance en sa propre capacité à accomplir une tâche ou à atteindre un objectif. Lorsque vous croyez en vos compétences, cela a un effet positif sur votre motivation, vos choix et même votre bien-être physique.

Gloria Steinem, journaliste, essayiste américaine et militante féministe, précise :

*“Nous devenons les histoires que nous nous racontons à nous-mêmes”*



### SUIS-JE CONCERNÉE ?

Si vous vous surprenez à procrastiner ou à éviter des défis par peur de l'échec, l'auto-efficacité est un concept qui peut changer votre vie.

## QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Comment votre perception de vos capacités affecte-t-elle vos actions au quotidien ?
2. Quelle tâche avez-vous évitée récemment par manque de confiance en vous ?
3. Quelles sont les compétences que vous estimez avoir développées avec succès ?
4. Comment réagissez-vous face à des défis que vous pensez ne pas pouvoir surmonter ?
5. Quelles actions concrètes pouvez-vous entreprendre pour renforcer votre auto-efficacité ?

### VOTRE 1ER PAS

Identifiez une tâche que vous avez évitée à cause de vos doutes.

Divisez-la en étapes plus petites et commencez à travailler dessus.

**Le simple fait d'agir boostera votre confiance.**



## RESSOURCE SCIENTIFIQUE

Albert Bandura, psychologue de renom, a développé la théorie de l'auto-efficacité.

Dans son livre "Self-Efficacy : The exercise of control", il explore comment la croyance en nos capacités influence presque tous les aspects de notre vie.

## HISTOIRE INSPIRANTE

Julie\*, 28 ans, voulait changer de carrière mais se sentait paralysée par le doute.

En coaching, elle a renforcé son auto-efficacité et a commencé à postuler à des emplois dans un nouveau domaine. Aujourd'hui, elle est animée par son nouveau projet professionnel et travaille dans une entreprise qu'elle adore.

# 4

## LA GRATITUDE

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

La gratitude peut transformer une journée ordinaire en une journée exceptionnelle.

En reconnaissant et en appréciant ce que vous avez, vous invitez plus de positivité dans votre vie.

Oprah Winfrey a popularisé l'idée de tenir un "journal de gratitude" pour cultiver ce sentiment au quotidien.



### SUIS-JE CONCERNÉE ?

Si vous vous sentez souvent stressée ou dépassée par les événements, pratiquer la gratitude pourrait être la clé pour rééquilibrer votre état d'esprit.

## QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Quels sont les moments où les éléments de votre vie pour lesquels vous êtes reconnaissante, mais que vous prenez souvent pour acquis ?
2. Comment vous sentez-vous après avoir exprimé de la gratitude envers quelqu'un ?
3. Quelles petites choses de votre vie quotidienne apportent de la joie et du contentement ?
4. Comment pourriez-vous intégrer la gratitude dans vos routines quotidiennes ?
5. Quelles différences avez-vous remarquées dans votre état d'esprit ou votre humeur après avoir pratiqué la gratitude régulièrement ?

### VOTRE 1ER PAS

Commencez un journal de gratitude.

Chaque soir, écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante.

Ce simple exercice peut radicalement changer votre état d'esprit.



## RESSOURCE SCIENTIFIQUE

Les recherches de Robert Emmons, psychologue à l'Université de Californie, montrent que pratiquer la gratitude améliore le bien-être mental et physique.

Son livre "Thanks ! How Practicing Gratitude Can Make You Happier" est une excellente ressource pour comprendre les bienfaits de la gratitude.

Christophe André, psychiatre français, prône également la gratitude dans de nombreuses prises de parole.

## HISTOIRE INSPIRANTE

Isabelle\*, 40 ans, jonglait avec de multiples responsabilités et se sentait souvent submergée. En commençant un journal de gratitude dans le cadre de son coaching, elle a transformé son état d'esprit et trouve maintenant de la joie dans les petites choses du quotidien.

# 5

## L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

L'intelligence émotionnelle se réfère à la capacité de comprendre et de gérer ses propres émotions, ainsi que celles des autres.

Daniel Goleman, psychologue et auteur de "Emotional Intelligence," a popularisé ce concept et a montré que l'IE est souvent plus déterminante pour la réussite que le quotient intellectuel. Une haute intelligence émotionnelle permet de mieux gérer le stress, de prendre des décisions éclairées et de construire des relations solides et harmonieuses.



### SUIS-JE CONCERNÉE ?

Si vous avez du mal à apprivoiser le stress, à communiquer efficacement ou à comprendre vos propres émotions et celles des autres, l'intelligence émotionnelle est un domaine clé à explorer.

## QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Comment réagissez-vous habituellement face au stress ou à des émotions fortes ?
2. Pouvez-vous identifier les émotions que vous ressentez le plus souvent ? Pourquoi pensez-vous que ces émotions sont prédominantes ?
3. Comment réagissez-vous aux conflits ou aux malentendus dans vos relations personnelles et professionnelles ?
4. Quelle est votre capacité à comprendre et à rentrer en empathie avec les émotions des autres ?
5. Quelles stratégies utilisez-vous pour réguler vos émotions dans des situations difficiles ?

### VOTRE 1ER PAS

Pour améliorer votre intelligence émotionnelle, commencez par pratiquer l'auto-réflexion.

Prenez quelques minutes chaque jour pour identifier et nommer vos émotions. Ensuite, essayez de comprendre les déclencheurs de ces émotions et comment elles influencent votre comportement. **Cette prise de conscience est la première étape pour mieux gérer vos émotions.**



## RESSOURCE SCIENTIFIQUE

Daniel Goleman, dans son livre "Emotional Intelligence: why it can matter more than IQ," explore en profondeur l'importance de l'intelligence émotionnelle et comment elle impacte notre réussite dans divers aspects de la vie.

Les travaux de Goleman montrent que les personnes ayant une haute IE ont de meilleures compétences interpersonnelles et sont plus résilientes face au stress.

## HISTOIRE INSPIRANTE

Laura\*, 32 ans, travaillait dans un environnement de haute pression et se sentait souvent submergée par le stress. En développant son intelligence émotionnelle, accompagnée par son coach, elle a appris à identifier ses déclencheurs de stress et à utiliser des techniques de régulation émotionnelle. Aujourd'hui, elle est capable de maintenir son calme et de gérer efficacement ses relations professionnelles.

*\*Pour des questions d'anonymat, les prénoms ont été modifiés.*

Voilà, vous avez les clés en main pour comprendre les fondements psychologiques de la réussite.

Mais le voyage ne s'arrête pas là.

**Le parcours RISE est conçu pour vous guider dans la mise en application de ces principes fondamentaux. Vous ne serez jamais seule, une coach professionnelle certifiée vous accompagne, pas à pas.**



*Parce qu'une Queen ne se contente pas de rêver, elle agit !*

*Let's Rise and Shine,  
Queen P.*