

Les secrets du développement personnel...

**Ce que j'ai appris après avoir investi 10
ans de ma vie et 45 000 \$ dans le monde
du développement personnel et spirituel**

Par
Alexandre Nadeau

www.alexandrenadeau.com

INTRODUCTION

Je m'appelle Alexandre Nadeau. Au cours des derniers mois, j'ai revisité mes cahiers de note et réfléchi à tout ce que j'ai appris durant les dix années passées dans le monde du développement personnel et spirituel. J'ai aussi pu déterminer exactement combien ça m'a coûté durant ces 10 années : un peu plus de 45 000 \$! Après avoir entendu les mêmes questions et les mêmes commentaires venir de la bouche de mes amis, étudiants et clients, j'ai constaté qu'il y avait un besoin réel d'aide au consommateur dans le domaine du développement personnel (une sorte de « Protégez vous »). Alors, j'ai décidé d'écrire ce texte pour aider à sauver du temps, de l'argent et des souffrances inutiles à tous ceux qui veulent améliorer leur vie, en faisant du développement personnel.

J'espère qu'après avoir lu ce texte, vous serez à même de prendre de meilleures décisions, sachant mieux comment investir votre temps et énergie pour votre propre croissance personnelle. Je vise aussi à réduire de moitié votre courbe d'apprentissage, ce qui devrait être très facile... particulièrement si vous ne faites que débiter dans ce domaine.

Maintenant, je vais vous donner une petite idée de mon cheminement. Je viens d'un petit village où le développement personnel n'existe pas vraiment en tant que concept et où tout changement dans la vie de quelqu'un n'est pas vraiment encouragé. Avant ma carrière de formateur, j'ai fait du pavage. Je posais du pavé uni dans les entrées de maison, 5-6 jours par semaine et le dimanche, étant complètement épuisé, je dormais ou je regardais la télévision.

Malgré les doutes de mes parents, j'ai quand même choisi de voyager à travers le monde pour apprendre des meilleurs formateurs que je pouvais trouver et puis, je suis devenu moi-même formateur. Maintenant, je fais ce que j'aime : faire de la recherche et de la consultation auprès d'artistes, d'entrepreneurs, de formateurs et innovateurs dans le domaine du développement personnel.

Pour ce qui est des formations que j'ai reçues et des méthodes que j'ai essayées, je vais simplement énumérer tout ce que j'ai fait. Puis, je vais vous dire ce qui a fonctionné pour moi et quelles méthodes sont les plus utiles pour obtenir différents résultats...

Voici les formations que j'ai reçues :

PNL (niveaux praticien et maître-praticien, certifié par Dr. Richard Bandler)
Enseignant en PNL (certifié par Dr. Richard Bandler)
Hypnose (hypnothérapeute certifié)
Praticien en REIKI (niveau II)
Reprogrammation de l'ADN par la kinésiologie
Médecine énergétique (méthode Donna Eden, enseignée par John Latourette)
Techniques de libération émotionnelle (EFT –emotional freedom techniques)
Intuition médicale
Plusieurs méthodes de guérison énergétique (5 en tout)
Shamanisme (en Égypte)
Méditation (au moins 15 méthodes différentes)
Design human engineering (certifié par Dr. Richard Bandler)
Restructuration neuro-hypnotique (certifié par Dr. Richard Bandler)
Techniques de Win Wenger (apprentissage accéléré)
Entraîneur personnel certifié (muscultation, certifié par André Bégin et Weider)

Lecture rapide

Méthode Silva

Le modèle Riggio créé par Robert Johanssen (je suis le seul à avoir l'autorisation de l'enseigner présentement à part Mr. Johanssen.)

États de conscience de haut niveau.

Wow! Je n'avais jamais réalisé combien de formations j'ai suivies avant d'écrire ceci ! Maintenant, je sais pourquoi ça m'a coûté 45 000 \$. ☺

J'ai aussi essayé d'autres approches de thérapie et de développement personnel avec des thérapeutes, des coachs ou des médiums (j'ai vraiment tout essayé !). En voici un échantillonnage :

Le « Rebirth »

La méthode Feldenkrais

Le travail sur la voix avec le centre Option-Voix

La Clairvoyance

La remodulation holographique

Le Rolfing

La kinésiologie

Le conditionnement neuro-associatif

La technique Psych-K

La régression

La méthode « The journey » de Brandon Ray

La technique du « miracle en 15 minutes »

Maintenant, avant que je me considère complètement fou (ou stupide), laissez-moi vous dire comment tout ça est arrivé. Je me suis intéressé au développement personnel pour deux raisons. Premièrement, je me sentais mal la plupart du temps. Deuxièmement, j'avais des rêves que je voulais réaliser, sans la moindre idée de comment j'allais y parvenir combiné à un manque de foi en ma capacité de les réaliser.

Alors, j'ai commencé à lire comme un fou (environ 50 à 60 livres par année). Puis, après avoir lu environ 200 livres, j'ai réalisé que ma vie était exactement comme avant... oups ! J'ai fini par me rendre compte que de déverser beaucoup d'informations dans mon cerveau ne suffisait pas. J'avais juste plein de connaissances et très peu de résultats. Bien sûr, je pouvais avoir de longues conversations intellectuelles très intéressantes et impressionner les gens avec toutes mes connaissances et, dans le temps, ça me plaisait de faire ça. J'étais le gars qui prêchait la bonne nouvelle, tout en ayant une vie qui ne lui convenait pas du tout.

Puis, j'ai suivi ma première formation PNL (programmation neuro-linguistique). Ce n'était pas la meilleure, mais au moins cette formation m'a fait connaître Richard Bandler (co-créateur de la PNL). J'ai alors décidé d'aller apprendre directement avec lui. Là tu parles ! J'ai eu d'énormes changements dans ma vie, en plus d'avoir des améliorations vraiment surprenantes au niveau de mes compétences en PNL. Ça m'a permis de constater que les formateurs en PNL ne sont pas tous créés égaux.

Puis, ça m'a rendu très curieux et j'ai commencé à essayer toute sorte de choses pour explorer toutes les autres méthodes vendues comme étant « efficaces ». Malheureusement, 9 méthodes sur 10 ne produisent pas de résultats mesurables, alors, je suis maintenant irrité par toutes ces

personnes qui disent que ça fonctionne inconsciemment ou à un niveau imperceptible pour la plupart des gens.

Et bien, ça pourrait aller si, après un temps, je pouvais remarquer des résultats, mais comme je n'en percevais aucun que mes proches n'en remarquaient pas non plus, j'ai décidé qu'il n'y avait aucune raison de continuer à payer pour quelque chose que personne ne peut percevoir. (Je me sentais en fait un peu stupide quand je continuais avec des méthodes dont personne ne pouvait percevoir les résultats !)

Je vous dis tout ça maintenant parce que je pense que toute cette expérience est, en fait, utile pour beaucoup de personnes. Si je pouvais partager mon expérience avec les gens, ils pourraient dès le début commencer avec les meilleures méthodes selon leurs propres buts au lieu de perdre beaucoup de temps à tout essayer. De plus, en tant que formateur, je suis devenu vraiment habile à enseigner aux gens comment magasiner pour différentes méthodes et formateurs. (Je sais ce qui se passe en coulisse, pour ainsi dire). Je veux partager avec vous mes trucs pour différencier les professionnels les plus compétents de ceux qui le sont moins.

Mes amis et mes clients m'ont donné beaucoup de commentaires positifs en disant qu'ils ont sauvé beaucoup de temps et d'argent maintenant qu'ils savent comment vérifier, dès le début, si un formateur ou praticien est compétent ou pas. Ils disent qu'ils font beaucoup moins d'efforts et obtiennent beaucoup plus d'améliorations dans leur vie quand ils utilisent les informations présentées dans ce livre pour faire leurs choix.

Dans les prochaines pages, je vous parlerai de ce qui a vraiment fonctionné pour moi et, aussi, je vous dirai ce que vous pouvez attendre des différentes méthodes. De plus, je vous révélerai les limites de chaque méthode. Malheureusement, beaucoup de gens deviennent si enthousiastes par rapport à leur méthode qu'ils en parlent comme si c'était une pilule magique qui peut tout résoudre, suscitant de fausses attentes et des déceptions pour beaucoup de leurs clients. J'ai espoir que vous développerez votre discernement en lisant ceci afin que vous alliez directement vers vos buts.

Je vous souhaite un cheminement plus facile et plus rapide dans l'amélioration de votre vie !

Bonne lecture !

Alexandre Nadeau