

FATIMA MEDJOUBI-TER

experte en thérapies brèves

Préface d'Audrey Akoun
et Isabelle Pailleau

Joue ta vie

Le livre qui te veut du bien !

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

**LA NOUVELLE MÉTHODE
D'AUTO-COACHING POUR S'ÉPANOUIR
EN 50 MINUTES CHRONO**

● Éditions
EYROLLES



Et si, en plus d'être heureux, on pouvait changer le monde ?

Joue Ta Vie est un formidable accélérateur de bonheur individuel et collectif. Un outil innovant au service de l'humanité. Avec cette nouvelle méthode de coaching ludique, tu vas pouvoir aller à la rencontre de ton plus beau « je », te réaliser et créer un « nouveau monde happy... taliste » en 50 minutes chrono.

Plus d'excuses et pas de bla-bla : grâce à ce guide existentiel, tu vas penser, un peu, passer à l'action, beaucoup, et surtout, tu vas t'amuser à faire de ta vie un jeu.



Trouver sa raison d'être, apprendre à se vouloir du bien, prendre une décision, tourner la page, s'épanouir en famille, à l'école ou au travail, révéler ses talents, devenir un cadeau pour le monde... tout est possible pour celui qui joue sa vie.

“ Le moment est historique. Joue ta vie !
Et si on s'y mettait tous ensemble ? ”



Photo : © Greg Pilano



Self-made woman, passée de sciences politiques à coach professionnelle, **Fatima Medjoubi-Ter** est avant tout une impatiente qui rêve de changer le monde. Car, oui, changer le monde est possible : il suffit de commencer par se changer soi-même. Originnaire de Paris, elle s'expatrie en 2013 à Los Angeles. Là-bas, en 2015, elle conçoit un processus de développement personnel basé sur la psychologie positive, simple comme un jeu d'enfant... Et ça marche ! Proposée tout d'abord aux thérapeutes et aux coachs, la Méthode *Joue Ta Vie*® connaît un grand succès. Ce livre en est la version grand public.



www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
Couverture : d'après © Good_Stock/Shutterstock
et © Privacy Tech (licence CC BY ND)

Code éditeur : G57176
ISBN : 978-2-212-57176-9



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine *FemininBio.com*
pour mieux vivre sa vie !

Création de maquette et mise en page : Sandrine Escobar
Relecture/correction : Coline Rouge
Illustrations : Fatima Medjoubi-Ter

La marque *Joue Ta Vie* citée dans ce livre est une marque de commerce enregistrée. La mention légale reliée à la protection de cette marque a été omise afin d'alléger le texte.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57176-9

FATIMA MEDJOUBI-TER
experte en thérapies brèves

Préface d'Audrey Akoun
et Isabelle Pailleau



LA NOUVELLE MÉTHODE D'AUTO-COACHING
POUR S'ÉPANOUIR EN 50 MINUTES CHRONO

● Éditions
EYROLLES

À mon âme sœur (ma muse) :
sans ton amour, rien de tout cela n'aurait été possible

À ma fille, mon étoile de vie

À Paulo Coelho, l'alchimiste au grand cœur

À toi, Seigneur

Ni passé. Ni futur.
Juste le présent : « Je Suis. »

Sommaire

Préface d'Isabelle Pailleau et Audrey Akoun.....	11
--	----

Introduction.....	13
-------------------	----

J'ai joué ma vie : mon ascension vers le bonheur.....	14
---	----

Du rêve américain au rêve français.....	16
---	----

Jouer sa vie pour se réaliser.....	18
------------------------------------	----

Partie 1 : Prêt(e) pour la magie ? 21

1 Le Bagage Intérieur.....	29
----------------------------	----

Première question qui booste.....	30
-----------------------------------	----

Qui suis-je ?.....	30
--------------------	----

Qui sommes-nous ?.....	31
------------------------	----

Se connaître, c'est bon pour le moral.....	31
--	----

L'ascension individuelle au 7 ^e Ciel.....	32
--	----

L'ascension collective au 7 ^e Ciel.....	33
--	----

Le Bagage Intérieur kézako ?.....	34
-----------------------------------	----

Équation du bonheur infini.....	36
---------------------------------	----

Mon témoignage.....	37
---------------------	----

Morale de l'histoire : sois toi, au présent de ta vie.....	39
--	----

☆ Rappel Magique pour bien jouer ta vie.....	41
--	----

2 Le « Jeu-Je » Sacré de la Vie.....	43
--------------------------------------	----

Deuxième question qui booste.....	44
-----------------------------------	----

Où suis-je ?.....	44
-------------------	----

Où sommes-nous ?.....	45
-----------------------	----

Se situer et s'autoréguler, c'est bon pour le moral.....	45
--	----

L'ascension individuelle au 7 ^e Ciel.....	47
--	----



L'ascension collective au 7 ^e Ciel	48
Le bonheur artificiel	51
Mon témoignage	58
Morale de l'histoire : be happy, la French touch en plus !	59
7 péchés capitaux et 7 vertus cardinales	62
Interlude poético-ludique	64
☆ <i>Rappel Magique pour bien jouer ta vie</i>	65
 3 L'Illumination	 67
Troisième question qui booste	68
Pourquoi suis-je ici ?	68
Pourquoi sommes-nous ici ?	68
S'éveiller, c'est bon pour le moral	69
L'ascension individuelle au 7 ^e Ciel	71
L'ascension collective au 7 ^e Ciel	72
L'illumination kézako ?	77
Le nouveau siècle des Lumières connecté	82
Mon témoignage	84
Morale de l'histoire : la vie est magique	86
☆ <i>Rappel Magique pour bien jouer ta vie</i>	90
 4 L'Initiation au bonheur de vivre et d'aimer	 91
Quatrième question qui booste	92
Qui veux-je être ?	92
Qui voulons-nous être ?	92
Choisir, c'est bon pour le moral	93
L'ascension individuelle au 7 ^e Ciel	93
L'ascension collective au 7 ^e Ciel	94
L'initiation kézako ?	96
Mon témoignage	98



Morale de l'histoire : all we need is love	103
Girl Power : le pouvoir du « Féminin Sacré »	107
★ <i>Rappel Magique pour bien jouer ta vie.</i>	109
5 La Réalisation	111
Défi du jeu : « Être Soi »	112
Je suis au 7 ^e Ciel	112
Nous sommes au 7 ^e Ciel	112
Être Soi, c'est bon pour le moral	113
L'arrivée individuelle au 7 ^e Ciel	114
L'arrivée collective au 7 ^e Ciel	115
Le 7 ^e Ciel sur Terre kézako ?	116
Mon témoignage	119
Morale de l'histoire : le destin de chacun est notre destin commun	123
★ <i>Rappel Magique pour bien jouer ta vie.</i>	128
Partie 2 : Tu te coaches	129
À toi de jouer ta vie : ton ascension vers le bonheur	130
1 La méthode	131
Le pouvoir de créer du bonheur et le monde	131
Le processus d'auto-coaching : le « Happy Life Cycle »	133
« Je Suis » : la formule secrète de la Vie	136
50 minutes pour se coacher. Une vie pour se réaliser	139
Les enfants et l'auto-coaching	141
2 Les règles du jeu	145
Comment ça fonctionne ?	145



Exemple concret	148
Étape 1 : focus sur la situation	148
Étapes 2 et 3 : mes émotions et mes besoins	151
Étape 4 : mes super-pouvoirs et mon « Nouveau Je »	154
Étape 4 bis : le pseudo de super-héros	159
Étape 5 : action !	160
Étape 5 bis : la leçon	164
Bonus gratitude	167
Coache-toi et le ciel t'aidera	168
Conclusion	173
La mission de la France	174
Nous nous coachons : notre ascension vers un bonheur partagé ..	176
L'ère du jeu – je « happytaliste »	179
Annexes	183
Accessoires pour jouer ta vie	183
Ta feuille de jeu	184
Ta fiche action	186
Ta fiche mémoire	186
Le « Tarot du Je »	189
Carte maîtresse émotions	190
Mes émotions	191
Carte maîtresse besoins	193
Mes besoins	194
Carte maîtresse forces & vertus	196
Mes forces & vertus	197
Lexique pédagogique des forces & vertus du « je »	198
Remerciements	209



Lorsque Fatima nous a sollicitées il y a deux ans, nous étions en plein tourbillon professionnel : promotion de notre dernier livre, rédaction du prochain, tournée pour notre spectacle, nous ne voyions pas du tout comment trouver du temps à lui accorder.

Elle ne s'est cependant pas découragée et elle a bien fait. Rendez-vous fut pris pour découvrir son approche de speed coaching ludique *Joue Ta Vie*. En quelques minutes, cette femme pétillante et irradiant les bonnes ondes de Californie, nous a montré combien son *Joue Ta Vie* était une approche complètement compatible avec la philosophie de la psychopédagogie positive.

Cela fait des années que nous promouvons une approche douce, ludique, outillée et joyeuse de la psychologie comme vecteur d'épanouissement et comme booster de bonheur.



C'est donc tout naturellement que nous avons eu envie de lui offrir le cadre de la Fabrique à Bonheurs pour qu'elle puisse former ses « coachs happy-talistes ». Nous sommes ravies de voir comment en quelques mois cette formation rencontre un franc succès.

Et aujourd'hui, c'est avec une grande joie que nous assistons à la sortie du livre *Joue Ta Vie, le livre qui te veut du bien !* qui pourra toucher le plus grand nombre.

Car nous sommes convaincues du sens de la démarche de cette forme de coaching ludique qui s'adresse aux petits comme aux grands, aux particuliers comme aux entreprises. Une philosophie de vie pragmatique, innovante et joyeuse pour cultiver le changement et le bonheur à tous les niveaux.

Jouer sa vie ne signifie pas que la vie soit une fête tous les jours. Nous sommes tous confrontés à des difficultés, des doutes et des obstacles. En revanche, nous avons tous la possibilité d'aller chercher des ressources aidantes. Quoi de mieux qu'un jeu intelligent et sensible pour aller à la rencontre de son « je » et de son bonheur.

Alors si, comme Fatima et tous ceux qui ont la chance de croiser sa route, vous voulez jouer votre vie plutôt que de la rêver seulement, dévorez son livre et retrouvez votre âme d'enfant !

Love,

Isabelle Pailleau & Audrey Akoun



Véritable antidote contre l'inactivité, ce dispositif amplifie les résultats. Une séance suffit souvent pour s'épanouir. Certains utilisateurs améliorent concrètement leur existence : ils décrochent le job de leurs rêves, osent demander la promotion qu'ils attendaient sagement, passent plus de temps en famille, s'autorisent à quitter des personnes toxiques, développent de nouvelles



compétences ou persévèrent dans leurs projets. Pour d'autres, le changement est plus subtil, car il transforme le regard qu'ils portent sur eux-mêmes et sur la vie, ce qui les aide à retrouver la joie de vivre, à mieux supporter les aléas du quotidien, à gagner en autonomie et à dépasser des blocages parfois très anciens. Jouer sa vie redonne espoir en l'avenir et offre de la dignité à l'être humain. Évidemment, pour concevoir cette méthode innovante, il a fallu du temps, le temps d'une vie.

J'ai joué ma vie : mon ascension vers le bonheur

En fait, le bonheur m'a longtemps échappé. Pendant la première partie de ma vie, par manque d'estime et d'amour de moi-même, j'ai fait tout mon possible pour être malheureuse contribuant ainsi au chagrin des autres. Je portais la misère du monde sur mes épaules, les injustices sociales m'insupportaient et je rêvais d'un monde plus aimant. Et puis, un beau jour, en proie à un profond désespoir existentiel, une « lumière bleue » est apparue dans ma chambre.

J'ai entendu dire que tous les hommes trébuchent un jour sur la vérité, mais que la plupart se relèvent, se secouent et poursuivent leur chemin. C'est précisément ce qui m'est arrivé, à une différence près : je me suis arrêtée. D'un naturel plutôt curieux, un peu aventurière dans l'âme aussi, j'ai toujours aimé me lancer des défis. Je n'ai donc pas résisté, mettant un point d'honneur à comprendre la nature exacte de ce phénomène.

Irrésistiblement appelée, attirée par la lumière, voilà comment en 1998, je suis partie à la recherche de mon bonheur perdu, pendant que de l'autre côté de l'Atlantique naissait, cette même année, la psychologie positive¹ : la fameuse « science du bonheur ».

.....

1 La psychologie positive est une discipline de la psychologie fondée officiellement en 1998, lors du congrès annuel de l'association américaine de psychologie, par son président de l'époque Martin Seligman (M. E. P. Seligman et M. Csikszentmihalyi, *Positive Psychology : An Introduction*, American Psychologist, 2000).



Ma quête du Graal dura quatre ans. Quatre ans d'un chemin initiatique exaltant, exténuant et enivrant à la fois. De cette exploration en terre inconnue, achevée en 2002, je suis revenue chargée d'un merveilleux présent : j'avais découvert le sens de la vie et appris à créer mon bonheur, mais je n'ai pas su l'exploiter immédiatement. C'est devenu mon secret, le secret de Fatima.

En 2010, un mois après mon accouchement, les médecins m'ont diagnostiqué un cancer. Au lieu de me laisser abattre, j'ai choisi d'entamer une reconversion professionnelle. Je suis retournée sur les bancs de l'école à Paris, tout en me battant contre la maladie. Douze mois plus tard, j'étais saine et sauve, en plus d'être certifiée coach professionnel à l'École Française de Coaching, avec une spécialisation en coaching de vie et en thérapies brèves.

En 2015, alors expatriée à Los Angeles, j'ai transféré de façon intuitive ma connaissance de l'humain dans un dispositif de coaching ludique, efficace en 50 minutes chrono.

J'ai conçu un premier prototype en langue anglaise que j'ai testé pendant six mois afin d'en valider l'efficacité et la pertinence. Prête à réaliser mon rêve, j'ai investi mon énergie, mon temps et toutes mes économies dans la professionnalisation de ce projet, convaincue que j'allais coacher les Américains avec mon jeu de développement personnel. Mais rien ne fonctionna comme je l'avais prévu : les inventeurs du coaching adoraient l'outil et la méthode, mais ne voulaient pas d'une coach frenchy. En effet, outre-Atlantique, les Français sont réputés pour leurs compétences gastronomiques et artistiques, non pas pour leurs innovations éducatives et thérapeutiques. L'envers du décor s'avérait plus compétitif et protectionniste que je ne l'avais imaginé.

Un soir, alors que j'étais à bout de force, sur le point de tout abandonner, une amie me traîna au Saban Theater à Beverly Hills pour assister à une lecture de Marianne Williamson¹. Après la lecture, j'ai eu la chance de m'entretenir avec elle et de lui parler de mon projet. Aujourd'hui, ses mots résonnent

.....

1 Marianne Williamson est une écrivaine américaine, maître spirituelle, qui a publié une dizaine de livres, dont quatre ont été « New York Times n° 1 Bestseller », notamment *Un Retour à l'Amour*.



encore dans ma tête : « Toi et moi, nous faisons la même chose. Pourquoi ne le fais-tu pas en France ? Ici nous avons déjà ce qu'il faut. Alors que vous autres, Français, vous manquez de guides et de maîtres spirituels. Et vous en avez désespérément besoin. »

Cet échange m'a donné de l'espoir et a surtout été un déclic pour la suite.

Quelques mois plus tard, j'ai choisi de jouer ma vie en me lançant dans l'aventure de l'auto-édition. Soutenue par mon fidèle ami Jean-Marc, mon époux et ma fille, accompagnée d'une super équipe de jeunes graphistes français et de Freddy Joncheray¹, fabricant expert de jeux éducatifs en France, j'ai conçu et fabriqué cent jeux en langue française. Puis, je me suis lancé deux défis : cent jours pour vendre les cent jeux et poster une vidéo² de coaching motivationnel par jour depuis Los Angeles.

Je dois souligner que sans Jean-Marc, ce concept révolutionnaire n'aurait jamais vu le jour. C'est lui qui, le premier, m'a dit « Banco ! Je te suis ! », a trouvé les graphistes, relu, corrigé et confronté mes idées. Il a été mon meilleur compagnon de jeu. Et puis, franchement, innover à deux, c'est tellement plus chouette !

Du rêve américain au rêve français

Fin septembre 2016, nous avons lancé *Joue Ta Vie*, le *Jeu qui te veut du bien*, au Salon Zen à Paris. C'était un sacré challenge : en plus de vouloir révolutionner la pratique du coaching, j'étais totalement inconnue dans le milieu.

À ma grande surprise, le succès fut immédiat, mais pas exactement comme je l'attendais ! En fait, ce sont les professionnels qui se sont emparés du jeu voyant dans cet outil un moyen de faciliter leurs accompagnements. Des coachs, des psychologues, des enseignants et des responsables de ressources humaines. Pas le grand public comme je pensais.

.....
¹ www.eredejeux.fr

² Les vidéos sont en ligne sur la chaîne YouTube Petit Coach Joue Ta Vie.



Convaincue que la solution aux problèmes sociétaux actuels passe par le développement personnel et l'apprentissage de l'autonomie, j'avais créé ce jeu dans l'espoir de démocratiser la connaissance de soi auprès des particuliers – certains n'ont pas les moyens financiers de s'offrir les services d'un coach et d'autres pensent que c'est futile. Malheureusement le prix du jeu représentait un frein à son accessibilité – nous avons fabriqué une petite quantité de jeux, ce qui donne un prix à l'unité assez élevé.

Dans la foulée, certains clients ont exprimé l'envie d'être formés à l'utilisation de la méthode. Et ça, je ne l'avais pas prévu ! Deux mois plus tard, je certifiais la première promo de « Speed Coach & Facilitateur Joue Ta Vie ». Grâce à ce jeu sont nés des pionniers du bonheur en France facilitant l'épanouissement personnel et organisationnel à la vitesse de la lumière.

En 2017, mon amie Sandrine m'a rejointe dans l'aventure. Grâce à sa contribution, notamment sur les réseaux sociaux, le jeu *Joue Ta Vie* s'est fait un petit nom.

L'année 2018 fut ponctuée par trois accomplissements majeurs : la publication d'une seconde édition du jeu bilingue (anglais / français) dont la préface fut signée par Audrey Akoun et Isabelle Pailleau¹, l'honneur d'être sélectionnée par la Société Française de Psychologie pour faire ma première communication scientifique² à l'occasion du 59^e Congrès annuel de la SFP dans la catégorie « dispositif innovant en psychologie positive », et enfin, le contrat pour la publication de cet ouvrage – premier contrat en tant qu'auteure – offrant une occasion de véhiculer la méthode à grande échelle.

Quoi de mieux qu'un livre de développement personnel pour apprendre au grand public à s'auto-coacher ? Bien que l'écriture représente un nouveau challenge, je me suis empressée de me mettre au travail !

À l'âge de 46 ans, j'étais profondément heureuse. Je me sentais alignée « à ma place » sur Terre, car je réalisais mon rêve d'enfant : pouvoir aider les

.....

1 Isabelle Pailleau et Audrey Akoun sont co-auteurs des livres *Apprendre autrement avec la pédagogie positive* (Éditions Eyrolles) et *La Fabrique à Kifs* (Éditions Marabout).

2 La communication dans un congrès est la première occasion de diffuser les résultats d'une étude.



autres et contribuer à améliorer l'état du monde. Comme dirait Pierre Rabhi¹, « je fais ma part ». Chacun de nous peut faire sa part, à son niveau, avec ses propres talents, ses moyens et ses appétences, pour améliorer les conditions de vie sur Terre.

Jouer sa vie pour se réaliser

Coach, inventrice, entrepreneure, formatrice, conférencière, et écrivain, en plus d'être épouse et mère : m'auto-coacher m'a permis d'exploiter et d'exprimer l'arc-en-ciel de mon potentiel. De me transcender aussi en développant de nouvelles forces de caractère. Par exemple, la persévérance n'est pas mon point fort. Pourtant, il m'en a fallu énormément pour surmonter les obstacles, digérer les échecs et les quelques humiliations qui ont jalonné mon ascension vers le bonheur. J'ajouterais que cela prend du temps : le bonheur, c'est le travail de toute une vie, c'est un cheminement.

Ce que j'ai accompli est à la portée de tous, mon parcours n'a rien d'exceptionnel. Chacun de nous dispose d'un trésor intérieur qui n'attend que d'émerger. Si on désencombre notre existence du superflu pour se concentrer sur l'essentiel, et que l'on apprend à mobiliser ses ressources *pour se vouloir du bien*, on peut rapidement se réaliser, et devenir une source de bonheur pour autrui.

Être heureux est un choix. Si tu choisis de passer de la tragédie au triomphe, alors cette méthode d'auto-coaching t'aidera. Comme l'ont très justement écrit Audrey Akoun et Isabelle Pailleau en préface du jeu *Joue Ta Vie* : « Jouer sa vie ne signifie pas que la vie soit une fête tous les jours. Nous sommes tous confrontés à des difficultés, des doutes, des obstacles. En revanche, nous avons la possibilité d'aller chercher des ressources aidantes. Quoi de mieux

.....
1 Pierre Rabhi est le fondateur du mouvement citoyen *Colibris*. Paysan, écrivain et penseur français d'origine algérienne, il est l'un des pionniers de l'agriculture écologique en France.



qu'un jeu intelligent et sensible pour aller à la rencontre de son "je" et de son bonheur. »

Si tu es déjà pleinement satisfait, peut-être découvriras-tu comment optimiser ton bonheur et en tirer profit en cas d'éventuelles perturbations. Si tu penses que le bonheur est un concept à la mode pour « bobo existentialiste », je t'invite à identifier toutes les fois où tu as été poussé à modifier ton mode de vie suite à un malheureux événement – une maladie, la perte d'un être cher, un divorce ou un licenciement – puis à réfléchir aux conséquences positives que cela a eues sur toi et sur ton entourage.

En fait, nous nous réinventons plus souvent que nous le pensons, la plupart du temps nous le faisons dans la douleur en y étant contraints par des contingences extérieures. Avec ce livre et la méthode qu'il contient, tu vas apprendre à utiliser ton pouvoir créateur pour « choisir » de créer du bonheur, spontanément et dans la joie. Tu vas aussi apprendre à créer le monde, car jouer sa vie n'est pas une démarche égoïste qui vise le simple épanouissement personnel. C'est un art de vivre avec soi-même et avec les autres que j'envisage comme un formidable moteur de changement social.

Tu ne trouveras dans ces pages aucune étude scientifique. Je laisse à la psychologie positive et à ses professeurs le soin de te démontrer scientifiquement et de t'enseigner ce qui contribue à ton épanouissement. Personnellement, je vais te ramener là où tout se joue : dans ton cœur et dans la vie. L'entreprise étant ambitieuse, j'espère que ma baguette magique de coach ne m'abandonnera pas en cours d'écriture !

Je t'invite à te munir d'un stylo et d'un cahier pour faire une lecture réflexive et active. Car la vie est un sacré jeu de piste dans lequel chaque joueur possède un bout du puzzle.

