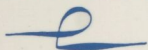


EI. 8° Z

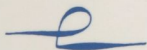
2692

Comment Réussir dans la Vie et en Amour



Docteur
Jacqueline Renaud

des conseils utiles
pour bien se connaître
et mettre tous les atouts
dans son jeu



SOLAR

P.A. 252

Comment réussir
dans la vie
et en amour

N. 82

1932

Docteur Ingénieur RENAUD

**Comment réussir
dans la vie
et en amour**

EL 8° 2

2492

SOLEIL
1, rue Oudinot
75004 PARIS

DU MÊME AUTEUR

dans cette collection

Avoir plus de mémoire

Comment ne plus être timide.

Docteur Jacqueline RENAUD

Comment réussir dans la vie et en amour

SOLAR
8, rue Garancière
75006 PARIS

DL-24-01-1985-01438

Commentaires

sur le droit de la vie

et en matière

de droit de la vie



La loi du 11 mars 1957 n'autorise, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective », et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1^{er} de l'article 40).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

© Éditions Solar 1985

ISBN : 2-263-00897-7

INTRODUCTION GÉNÉRALE

“Ah, si j'avais su !...” Voilà une petite phrase qui résume en elle toute la misère de notre condition humaine ! Parce que le temps passe à une rapidité qui nous surprend chaque jour un peu plus. Et l'occasion de réussir, des vacances, une étape professionnelle, un amour, l'éducation d'un enfant... toutes ces occasions se sont déjà effacées loin derrière nous avant qu'on ait eu le temps de prendre conscience qu'on est passé juste à côté de ce qu'il eût fallu faire !

Et pourtant certain(e)s pouvaient se croire prêt(e)s à affronter la vie, riches peut-être de diplômes, du modèle exemplaire du couple de leurs parents.

“Il n'y a qu'à...” se disaient-ils, il n'y a qu'à poser sa candidature dans la bonne entreprise, épouser la personne qui sera “bien sous tous rapports”, et tout ira bien.

D'autres, pendant longtemps, ne se sont rien dit : on vit ce qui se présente, sans réfléchir à ce qu'on vit, et moins encore à ce qu'on est. On agit, ou mieux : on “ré-agit”. On n'a pas le temps de songer à déclencher quoi que ce soit de neuf, d'original, de personnel, suroccupé qu'on est à répondre aux nécessités quotidiennes. Bien sûr, on ne s'est jamais demandé si on les a choisies, ces nécessités, ni pourquoi on l'aurait fait !

Et puis un beau jour, c'est “la déprime”, la constatation que “tout est raté”. Ou bien c'est une rencontre avec quelqu'un, avec une situation qui fait jouer les miroirs, vous renvoie une image inconnue et désespérée de vous-même, et comme le poète, on se dit :

Dis, qu'as-tu fait, toi que voilà

Dis, qu'as-tu fait de ta jeunesse ?

Comment se prémunir contre l'éventualité d'un tel constat ? La société nous propose des écoles, des centres de formation : où apprend-on à réussir sa vie ?

La société nous propose des assurances contre le vol, l'incendie, la foudre et les inondations. Y a-t-il une assurance contre l'échec personnel, contre l'échec en amour ?

Oui, on peut, indépendamment, et avec tout type de formation, apprendre à vivre en accord avec soi et avec les autres.

La formule peut étonner : nos pères, nos grands-pères, "les anciens" comme on dit encore à la campagne, n'ont certes pas eu besoin de cet "apprentissage". Cela s'est fait tout seul pour eux. Pourquoi en serait-il autrement en cette aube de l'an 2000 ?

Le monde a changé, terriblement vite, et les concentrations urbaines ont entraîné à la fois une "déshumanisation", c'est-à-dire une perte d'occasions de communiquer, et une férocité des compétitions à tous niveaux : trouver une place assise dans un train, ou un parking pour la voiture, trouver une "place sur le marché commercial", être embauché (quand il y a dix places pour cent demandeurs), augmenter le chiffre des ventes contre la concurrence, augmenter le rendement... Nos cerveaux n'ont pas muté aussi vite que notre société, et nous n'avons pas les automatismes tout faits pour répondre à ses exigences. Ce qui allait de soi dans un bourg, ou un quartier de ville de quelques milliers d'âmes où "tout le monde se connaissait", où on se retrouvait entre voisins, amis, le soir *pour parler*, où l'enfant, dès son plus jeune âge, était pris dans le réseau des communications de tous ordres de ses parents et des alentours, tout cela n'existe plus. Certes, il y a toujours des modèles : les parents, bien sûr, continuent souvent de donner un exemple heureux... mais d'une autre génération ! Et la société évolue si vite que la manière de communiquer qui était efficace il y a vingt ans ne l'est plus aujourd'hui. Les moyens anticonceptionnels ont, en profondeur, changé les rapports amoureux... Entre contemporains — et c'est valable pour toutes les tranches d'âge — les médias offrent un grand nombre de modèles, un trop grand nombre, et tous différents, et toujours changeants. Comment s'y prendre pour choisir à quoi s'identifier ?

En fait, en l'an 2000, comme en l'an 1000 (probablement !), réussir sa vie commence par un accord avec soi-même. Un accord conscient : savoir QUI on est, et ce dont on est capable. Un accord dynamique : œuvrer vers un épanouissement toujours plus large.

C'est dans la mesure où l'on a ses arrières assurés, parce qu'on est en bons termes avec soi-même, qu'on peut et qu'on sait dialoguer, échanger avec les autres, et s'en trouver enri-

chi. Mais aussi, c'est le regard des autres qui nous fait nous reconnaître nous-même.

Ce n'est pas un cercle vicieux, mais un va-et-vient incessant qui tisse cette Humanité dont chacun de nous est une parcelle.

Ce livre souhaite aider le lecteur à y être à l'aise et à y progresser. Les travaux de recherches psychologiques et psycho-sociologiques de ces dernières décennies ont permis d'arriver à de véritables formulations techniques de "l'art de vivre". Et pour ces raisons techniques, justement, nous avons séparé une "réussite dans la vie" d'une "réussite en amour". Séparation fort discutable, bien sûr ! Car un bonheur amoureux est une source inépuisable d'énergie et de motivations pour réussir dans la vie. Et aussi, un épanouissement personnel et professionnel, la "réussite dans la vie", nous rend indéniablement attirant(e)... Et finalement ce qui nous fait gagner dans la compétition professionnelle n'est pas tellement différent de ce qui nous fait gagner le cœur de celui-celle que nous allons aimer !

Ce livre voudrait être une sorte de manuel qui propose quelques tests, pour mieux savoir où on en est, des exercices pour mieux se situer face aux autres et à l'être aimé. Et peut-être plus encore une réflexion à partir de laquelle tout peut jaillir.

... dans une situation où la coopération est indispensable. Les hommes ont besoin de se rencontrer, de se connaître, de se respecter, de se respecter. C'est ce qui est au cœur de la coopération.

... la coopération est une attitude qui se construit au fil du temps. Elle est le fruit d'un processus de dialogue et de négociation. Elle est le résultat d'un effort commun pour résoudre un problème commun.

... la coopération est une attitude qui se construit au fil du temps. Elle est le fruit d'un processus de dialogue et de négociation. Elle est le résultat d'un effort commun pour résoudre un problème commun.

... la coopération est une attitude qui se construit au fil du temps. Elle est le fruit d'un processus de dialogue et de négociation. Elle est le résultat d'un effort commun pour résoudre un problème commun.

... la coopération est une attitude qui se construit au fil du temps. Elle est le fruit d'un processus de dialogue et de négociation. Elle est le résultat d'un effort commun pour résoudre un problème commun.

... la coopération est une attitude qui se construit au fil du temps. Elle est le fruit d'un processus de dialogue et de négociation. Elle est le résultat d'un effort commun pour résoudre un problème commun.

... la coopération est une attitude qui se construit au fil du temps. Elle est le fruit d'un processus de dialogue et de négociation. Elle est le résultat d'un effort commun pour résoudre un problème commun.

... la coopération est une attitude qui se construit au fil du temps. Elle est le fruit d'un processus de dialogue et de négociation. Elle est le résultat d'un effort commun pour résoudre un problème commun.

INTRODUCTION

PREMIÈRE PARTIE

RÉUSSIR DANS LA VIE

Les facteurs personnels de la réussite

La réussite dans vos relations avec autrui

La réussite professionnelle

PREMIÈRE PARTIE
RÉUSSIR DANS LA VIE

- Les facteurs personnels de la réussite
- La réussite dans vos relations avec autrui
- La réussite professionnelle

INTRODUCTION

Nous voulons tous réussir, car, par définition, la réussite est le contraire de l'échec. Et, à moins d'être particulièrement déprimé, personne ne peut souhaiter l'échec !

Il est vrai que l'expression "réussir dans la vie" traîne après soi une sorte d'odeur gênante créée par l'ambiguïté entre "réussite" et "arrivisme". Et certains, plus ou moins héritiers d'une "philosophie" soixante-huitarde, opposent réussite à bonheur, et professent d'opter pour le second. En fait, l'arrivisme, comme dit le dictionnaire, est "la disposition à user de n'importe quel moyen pour se pousser dans le monde", ce qui peut s'opposer à la réussite comprise comme un accomplissement, la réalisation d'un projet, le succès d'une entreprise. Nous proposons ici de concevoir la réussite comme une approche harmonieuse d'un but, proche ou lointain, peut-être le but de toute une vie.

Evidemment, il y a autant de réussites différentes que de personnes, et l'harmonie réside dans l'adaptation entre chacun et les buts qu'il s'est fixés pour réussir.

La réussite peut sembler aller de soi : on a eu une bonne formation, reçu une bonne éducation, on entre tout naturellement dans la vie active, on crée sa famille ; on gravit les échelons professionnels, on parcourt les étapes de la vie de famille... Mais à l'aube de cette entrée dans la vie active, de nombreux jeunes sont inquiets, peu sûrs de leur formation, découragés par des échecs observés autour d'eux. Certains en effet avancent en âge, accumulant ces échecs, personnels, professionnels, sentimentaux. Est-ce un manque de chance, ou un manque de "savoir-faire" ? On dit volontiers que la première sourit à ceux qui possèdent justement le second... Or ce savoir-faire, qui peut spontanément être inculqué lors de l'éducation, dès l'enfance, est bien souvent "oublié" par parents et enseignants (qui se contentent trop souvent de réussites aux examens !).

Ce livre ne prétend pas donner une suite de recettes infailibles de réussite, mais propose aux jeunes — et aux moins jeunes, car il n'est jamais trop tard — une méthode d'acquisition des aptitudes qui favorisent cette réussite.

Les facteurs personnels de la réussite

CHAPITRE PREMIER

“CONNAIS-TOI TOI-MÊME”

LES ÉTAPES

Toute acquisition d'aptitude, qu'il s'agisse d'apprendre à jouer d'un instrument de musique, à pratiquer un sport ou à s'enrichir d'un “savoir-faire”, doit se faire suivant un plan.

PREMIÈRE ÉTAPE : DÉFINIR CE QUE L'ON VEUT

Lorsqu'il s'agit de réussite dans la vie, c'est-à-dire d'un but personnel, social, professionnel, il est essentiel de tenir compte de ses propres goûts, authentiques, et de ses moyens.

Les goûts

Ils sont parfois masqués par des influences momentanées. Pour être sûr qu'on a bien le goût de la nature ou de la ville, du contact humain ou de la solitude, du mouvement ou de la tranquillité, il faut prendre le temps de penser à sa propre histoire, et chercher le plus grand nombre d'exemples possible où tel goût qu'on croit avoir été satisfait, ou inversement, contrarié, entraînant une véritable frustration.

Lorsqu'on vise une situation sociale, professionnelle, il faut savoir si ce goût sera satisfait dans le cadre de la situation, ou si celle-ci doit donner le loisir grâce auquel on pourra faire ce qu'on aime. Jean, par exemple, aime la nature : sa

réussite peut être dans une profession lui permettant de vivre à la campagne, ou lui donnant assez de loisir pour y aller souvent et longtemps, quitte à être moins rémunératrice qu'une situation exigeant une plus longue durée de travail.

Un vieux dicton rappelle qu'«on ne peut pas faire boire un âne qui n'a pas soif» ; face à notre propre volonté, il y a en chacun de nous un «âne» qui avance mal si nous prétendons vivre par la seule force de la volonté.

La première règle de la réussite est d'*avoir authentiquement envie* de la vie qu'elle va permettre.

Les moyens

Ils dépendent de votre bagage éducatif, de votre personnalité, de votre entourage familial ou personnel. En faire le bilan n'est pas un constat statique ou définitif. On peut acquérir des connaissances nouvelles, on peut modifier certaines attitudes personnelles, on peut se faire de nouvelles relations, on peut apprendre un savoir-faire... En considérant les moyens dont on dispose, donc, il est essentiel de savoir :

1. si, tels qu'ils sont, ils permettent théoriquement d'atteindre à une situation qui satisfasse ses propres goûts ;
2. si certains de ces moyens doivent et peuvent être améliorés ;
3. quelles sont les limites obligatoirement imposées par l'impossibilité d'acquérir certaines aptitudes (par exemple, l'impossibilité de «se faire» aux mathématiques, ou certains handicaps physiques...).

DEUXIÈME ÉTAPE : **LOCALISER LE BUT DANS LE TEMPS**

S'agit-il d'obtenir une promotion à court terme, ou de viser à distance une accession à un certain niveau hiérarchique, social ou professionnel ? Dans le premier cas, on pourra peut-être se contenter d'avoir recours à l'une ou l'autre des *techniques* proposées dans ce livre. Dans le second cas, c'est toute une stratégie qu'il faut mettre en œuvre, dont le premier impact sera l'acquisition, ou l'amélioration, du «savoir-faire» social.

TROISIÈME ÉTAPE : **DÉTERMINER UNE STRATÉGIE**

C'est le moment où l'on décidera du style — ou de la méthode — que l'on utilisera pour obtenir la réussite souhaitée.

tée. Il y a, en effet, dans le fonctionnement de l'individu en société deux attitudes possibles qui, à l'extrême, s'opposent, souvent se complètent chez une même personne, avec toutefois prédominance de l'une ou de l'autre. Il est important de prendre son parti à ce sujet, afin d'agir en accord avec sa propre personnalité.

La première attitude est celle des fonceurs qui aiment et savent (ou souhaitent le savoir) forcer les choses, les circonstances et les personnes. Ils savent s'imposer, insister, tirer les sonnettes, au propre et au figuré. Cette attitude va aux personnalités de type "primaire" "actif", "extraverti". Ce type caractérologique s'applique à la faculté d'entrer en contact immédiat, plus affectif que raisonné, avec les situations et les personnes ; au goût de l'action, au besoin d'agir pour sentir ; à l'ouverture sans détour grâce à laquelle sentiments, sensations et émotions peuvent s'exprimer librement.

La seconde attitude est celle des observateurs qui laissent venir les choses et les personnes, se réservant de saisir les occasions qui, à la réflexion, peuvent être favorables. Ils restent sur leur réserve et n'agissent (ou ne voudraient agir) que judicieusement, à coup sûr. C'est l'attitude des personnalités de type "secondaire" "passif", "introverti". Cette caractérisation s'applique à ceux qui "tournent leur langue dans leur bouche" avant de parler, réfléchissent par principe avant de se manifester et contrôlent leurs expressions émotionnelles.

ÊTES-VOUS "PRIMAIRE" OU "SECONDAIRE" ?

Avant d'envisager ce qu'il est souhaitable de posséder ou d'acquérir pour réussir dans la vie, il faut donc savoir de quelle manière vous chercherez à progresser vers cette réussite, en "fonceur" ou en "observateur". Autrement dit, il faut savoir si votre tempérament est plutôt "primaire" ou plutôt "secondaire", car il faut fonctionner en général dans le sens de votre tempérament, autant qu'il faut chercher une réussite en relation avec vos goûts. Il existe de nombreux tests approfondis permettant de faire ce diagnostic primarité/secondarité, utiles en cas de troubles caractérisés du comportement. Dans l'optique d'une meilleure efficacité personnelle, une indication fournie par un questionnaire a toute sa valeur. A condition de répondre franchement aux questions : on s'assure de la véracité de sa propre réponse lorsqu'on peut trouver des

exemples vécus où s'est manifesté le comportement sur lequel porte la question.

Lisez attentivement chaque couple de questions du test ci-dessous, ne lisant le couple suivant qu'après avoir répondu au précédent. Entourez d'un cercle au crayon le "a" ou le "b" correspondant à la question à laquelle vous avez répondu "oui".

- 1 - a : Si on vous demande un avis, le donnez-vous sans tenir compte des autres ?
- b : Ou cherchez-vous à répondre ce que vous croyez que l'autre souhaite entendre ?
- 2 - a : Quand une occasion se présente (achat, décision) agissez-vous immédiatement ?
- b : Ou pensez-vous d'abord à toutes les conséquences de ce que vous pourriez faire ?
- 3 - a : Vous fiez-vous à votre première impression pour juger d'une chose ou d'une personne ?
- b : Ou vous abstenez-vous d'avoir une opinion avant d'avoir étudié la chose ou revu plusieurs fois la personne ?
- 4 - a : Pensez-vous que les choses ou les personnes sont ou bonnes ou mauvaises ?
- b : Ou pensez-vous que rien ni personne n'est tout bon ou tout mauvais, et que bon ou mauvais se partagent à peu près de manière équivalente partout ?
- 5 - a : Avez-vous en général des opinions tranchées et que vous n'aimez pas discuter ?
- b : Ou avez-vous en général des opinions mitigées, pouvant être modifiées en fonction d'arguments apportés lors d'une discussion ?
- 6 - a : Pleurez-vous ou/et riez-vous facilement pour des causes plutôt minimes ?
- b : Ou restez-vous facilement imperturbable devant des événements même émouvants ?
- 7 - a : Changez-vous facilement de goûts, de plaisirs, d'amis, en fonction des circonstances ?
- b : Ou êtes-vous fidèle à vos goûts, à vos plaisirs, à vos amis, quels que soient les changements de votre vie ?
- 8 - a : Êtes-vous primesautier(e) ?
- b : Ou êtes-vous contrôlé(e) ?
- 9 - a : Préférez-vous l'action ?
- b : Ou les rêves (où l'on imagine toutes les actions qu'on ne fait pas) ?

- Etes-vous doué(e) pour réussir ?
- Quelle présentation et quel comportement adopter pour réussir ?
- Comment réussir vos relations avec les autres ?
- Comment réussir votre vie professionnelle ?
 - Savoir se faire embaucher.
 - Savoir obtenir des promotions.
- Comment réussir en amour ?
 - Tomber amoureux.
 - Faire le bon choix.
- Savoir vivre un amour :
 - Les pièges, comment les éviter.
 - Chagrins et maux d'amour.
 - La réussite sexuelle.

Psychologue de renom, le docteur Jacqueline Renaud vous offre ses connaissances et son expérience pour vous permettre de réussir. Tests, méthodes et conseils précis et prouvés complètent parfaitement cet ouvrage, outil indispensable pour se connaître et réussir sa vie.



9 782263 008979



Prix T.T.C. 50 F

ISBN 2-263-00897-7

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1^{er} mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX^e siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en accord avec l'éditeur du livre original, qui dispose d'une licence exclusive confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1^{er} mars 2012.

Avec le soutien du

