

# Vers une croissance

Entrevue avec l'auteur  
Nicolas Sarrasin

Qui n'a pas envie de vivre une vie exceptionnelle? Quels que soient les résultats que nous désirons obtenir, nous aimerions en obtenir davantage. Dans son livre *La croissance illimitée*, l'auteur Nicolas Sarrasin nous inspire et nous fournit des outils concrets pour nous rapprocher de ce grand objectif: la réalisation de soi.

PAR MARIE-HELENE AUGER

# sans limite

Conférencier, formateur, coach et auteur de six autres livres, Nicolas Sarrasin s'intéresse au mieux-être depuis de nombreuses années. D'un naturel curieux et passionné, il poursuit une quête de sens et d'accomplissement qui l'a conduit à toujours pousser plus loin ses expériences et ses objectifs. L'auteur dit avoir lui-même révolutionné sa vie en appliquant les stratégies et les attitudes qu'il aborde dans son livre. «La réalisation de soi est impossible si nous nous éparpillons dans toutes les directions. Pour nous motiver, nous devons d'abord nous connaître vraiment, identifier nos valeurs et nous doter d'une vision excitante qui nous porte au-delà de nos rêves. Si j'arrive à montrer que je suis déjà parvenu à réaliser nombre de mes rêves à 34 ans, cela encouragera les lecteurs à avancer et à se sortir du confort douillet de leurs habitudes. Car nous n'avons qu'une vie à vivre!»

## Une incessante quête d'amélioration

Chaque être humain est doté d'un fantastique potentiel que des pensées tordues, des peurs et des émotions négatives minent profondément. Mais Nicolas Sarrasin affirme qu'il ne faut pas les laisser nous arrêter. «Nous pouvons pratiquement tout faire pour peu que nous nous en donnions la peine. Or, c'est là que le bât blesse. Nous remettons souvent notre bonheur au lendemain parce que nous sous-estimons l'importance de prendre l'entière responsabilité de notre vie, de conquérir nos peurs et de cultiver l'action et la persévérance. Toutes ces attitudes sont garantes de résultats, elles nous "condamnent" à réussir!»

*La croissance illimitée* explique comment appliquer un principe qui rime avec l'excellence et le succès: l'amélioration continue. Selon ce principe, de petites mais fréquentes améliorations finissent par donner des résultats incroyables. «Il s'agit, entre autres, de se demander souvent pourquoi nous faisons ce que nous

faisons et quelles sont les conséquences de chacune de nos actions. Ainsi, nous concentrons nos efforts dans la bonne direction et nous multiplions nos résultats.»

## Vivre sa propre croissance illimitée

Avec son livre, Nicolas Sarrasin se défend bien de souscrire aux diktats de la société de consommation, qui incitent souvent à produire plus pour consommer davantage. «*La croissance illimitée* concerne chacun de nous dans ses dimensions les plus intimes et les plus authentiques. On ne se réalise pas pour être admiré ou pour faire plaisir aux autres, mais pour vivre une vie significative pour nous-même. Ce qui est important pour moi ne l'est pas nécessairement pour vous. On peut désirer plus de responsabilités au travail ou plus d'argent, mais on peut aussi vouloir plus d'amour, plus de repos et une meilleure santé... *La croissance illimitée* ne laisse aucune de ces dimensions de côté.»

L'auteur précise aussi qu'il n'est pas un motivateur au sens propre. «Je m'intéresse d'abord aux raisons pour lesquelles nous faisons ce que nous faisons. C'est ce qui nous enthousiasme et nous motive vraiment. Ensuite seulement il est possible de diriger nos efforts pour nous réaliser vraiment. À quoi bon disposer d'un avion à réaction si nous ne savons pas

où nous allons? Nous pouvons aussi nous écraser...»

## De l'efficacité à la réalisation de soi

En plus de son côté inspirant et motivant, le livre *La croissance illimitée* présente un ensemble d'outils très utiles: des stratégies pour garder le cap, être plus efficaces, définir des objectifs mesurables et des actions réalistes. Le but? Révolutionner en profondeur notre manière de faire les choses au quotidien pour améliorer notre qualité de vie à court et surtout à long terme.

Nicolas Sarrasin explique: «Trop de personnes apportent du travail à la maison, car si elles consacrent du temps à des loisirs, le retard et le stress s'accumuleront. Le but de la croissance illimitée est de briser ce cycle autodestructeur pour s'appartenir de nouveau. C'est fou combien le fait de changer certaines petites habitudes nous permet d'obtenir les mêmes résultats en faisant moins d'efforts. C'est la base de l'efficacité personnelle, et nous pouvons la mettre au service de ce que nous désirons obtenir de la vie!»

## Source

Nicolas Sarrasin, *La croissance illimitée: Multipliez vos résultats et vivez la vie dont vous rêvez!*, Éditions Québecor, 211 pages, 2008. Nicolas Sarrasin est aussi conférencier, formateur, coach. 1 800 495-1315.



Nicolas Sarrasin vous propose d'ailleurs quelques questions qui vous aideront à «mettre la table» de votre réalisation personnelle:

- Qu'est-ce qui apporte une différence positive dans votre vie? Vers quoi tendez-vous?
- Comment pouvez-vous utiliser votre temps et vos actions de la manière la plus constructive possible?
- Quels sont les résultats mesurables que vous aimeriez le plus obtenir dans votre vie?
- Quelles actions concrètes sont les plus utiles et les plus pertinentes pour obtenir les résultats que vous désirez?