



## Heureux si je veux : en finir avec l'insatisfaction chronique

Le nouveau livre de *selfcoaching* de Patrick Collignon (Eyrolles, 174p., 18€)

### Au pays des éternels insatisfaits...

Les dernières enquêtes en attestent : l'insatisfaction est un des maux de notre société. La Belgique se classe 61<sup>ème</sup> sur 65 en matière d'optimisme et 43<sup>ème</sup> sur 65 en matière de bonheur perçu, selon le Global Barometer of Hope and Happiness<sup>1</sup>... Ambiance.

L'insatisfaction génère un sentiment de mal-être, de démotivation.

Elle favorise le stress sous toutes ses formes (anxiété, tension ou découragement) et, lorsqu'elle devient chronique, peut être un facteur de dépression. Pourtant, il existe peu de solutions concrètes pour sortir de l'insatisfaction et l'amélioration qu'elles procurent est souvent de courte durée car les causes profondes de ce sentiment ne sont ni identifiées ni traitées.

### Comprendre et gérer les causes profondes de l'insatisfaction

Dans son nouveau livre de *selfcoaching* « Heureux si je veux : en finir avec l'insatisfaction chronique » publié aux Editions Eyrolles, Patrick Collignon propose aux lecteurs de découvrir de quelle forme d'insatisfaction ils souffrent et d'expérimenter des solutions concrètes permettant de gérer les causes profondes de leur insatisfaction.

Les lecteurs ont ainsi en main les outils nécessaires pour sortir du cercle infernal de l'insatisfaction chronique et cultiver une saine « insatisfaction progressiste », celle qui nous fait aller de l'avant et permet, petit pas par petit pas, d'accéder à davantage de bonheur quotidien.

### 5 formes d'insatisfaction, 5 types de conseils personnalisés

Formé par l'Institute of NeuroCognitivism à l'Approche Neurocognitive et Comportementale, Patrick Collignon s'inspire de cette approche innovante du comportement humain et l'éprouve dans son travail de *lifecoach*. Il dévoile ainsi aux lecteurs l'existence de cinq formes d'insatisfaction, dont quatre sont néfastes.

Un questionnaire en ligne inédit (<http://www.heureuxsijeveux.com/profiler/inscription.php>) leur permet d'identifier avec précision la forme d'insatisfaction qu'ils vivent prioritairement et de choisir dans le livre les explications, conseils et exercices pratiques qui les aideront le mieux à s'en libérer.

#### 1. Sans douleur aucune...

« Dommage, mais ce n'est pas la fin du monde » ou « c'est contrariant, mais voyons comment c'est arrivé pour que ça ne se reproduise plus » : cette forme d'insatisfaction n'est pas source de souffrance mais d'apprentissage, partie prenante de l'aventure humaine. Quelques conseils permettront d'apprendre à la transformer en « insatisfaction progressiste » pour profiter encore mieux de la vie.

#### 2. Interdit d'échouer !

« L'échec n'est pas une option » ou « je déteste ne pas réussir ce que j'entreprends » ou encore « je ne supporte pas ceux qui ne se donnent pas les moyens de la réussite » : l'insatisfaction naît ici de la confrontation inévitable au manque de résultat ou de reconnaissance malgré tous les moyens et la volonté

<sup>1</sup> [http://www.bva.fr/data/sondage/sondage\\_fiche/1641/fichier\\_presentation\\_des\\_resultats\\_-\\_etude\\_win\\_eoy\\_-\\_decembre\\_20143b17c.pdf](http://www.bva.fr/data/sondage/sondage_fiche/1641/fichier_presentation_des_resultats_-_etude_win_eoy_-_decembre_20143b17c.pdf) : cf. pages 11 et 21.

employés pour faire aboutir les projets menés. Des exercices efficaces permettront de prendre du recul, de dépasser l'échec avec sérénité et motivation retrouvée.

### 3. Jamais assez !

« Pourquoi ça ne se déroule jamais comme je le voudrais ? » ou « J'ai fait le maximum pour y arriver et là, j'y suis... Tout ça pour ça ? Je devrais en profiter plus ! Qu'est-ce qui m'arrive ? » : dans ce cas, l'insatisfaction se rapporte à un domaine spécifique de la vie personnelle ou professionnelle et provoque des sentiments contradictoires (enthousiasme à l'idée que « ça » se réalise, anxiété à la pensée que « ça » ne marche pas, incapacité à profiter pleinement le moment venu, déception puis amertume quand « ça » est passé ou ne fonctionne plus...). Patrick Collignon guide les lecteurs qui ont ainsi surinvesti l'objet de leur désir, pour qu'ils rompent ce cercle vicieux, si douloureux.

### 4. Parfait, sinon rien !

« Je suis très exigeant envers les autres, et encore plus avec moi » ou « c'est tolérance zéro face à l'erreur », « On me félicite et je me dis "ok, c'est pas mal mais..." » : il existe des remèdes à cette insatisfaction, fruit d'un perfectionnisme et d'une remise en question perpétuelle. Goûter l'énergie qu'apporte une satisfaction légitime et faire encore mieux en se sentant mieux, c'est possible !

### 5. Une lancinante attente ...

« Mais qu'est-ce qu'il attend, j'ai pourtant été clair... » ou « elle devrait savoir comment je fonctionne, quand même ! » : malgré les signaux envoyés le lecteur, ses interlocuteurs ne semblent pas en tenir compte, ne répondent pas à ses attentes... ni à son besoin d'être compris ou rassuré ou reconnu à sa juste valeur. Pourquoi ne pas s'accorder à soi-même ce qu'on attend – en vain – d'autrui ? Telle est l'une des pistes que le lecteur sera invité à creuser s'il se reconnaît dans ce profil.

---

## Conférence de présentation du livre, dédicaces et interviews

**Date** : 28 octobre 2015, accueil à 18h ; possibilité d'interviews    **Adresse** : Place du Temps libre 1, Bloc B

**Plus d'infos sur** : <http://www.cookandbook.be/access.html>

1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

---

## A propos de...

### Patrick Colignon

Patrick Collignon est *lifecoach* formé et certifié par l'Institute of NeuroCognitivism (INC) à l'Approche Neurocognitive et Comportementale (A.N.C.). Auteur et co-auteur de nombreux ouvrages de développement personnel et de vulgarisation scientifique (dont *La Puissance du mental*, *Le Management toxique* avec Chantal Vander Vorst et *Votre profil face au stress* avec Jean-Louis Prata, publiés chez Eyrolles), il est Directeur de collection aux Editions Eyrolles, avec la collection « Neurosciences et vie au travail » et la collection « Moi puissance moi » dans laquelle s'inscrit son nouveau titre : « Heureux si je veux ».

Co-fondateur de DareDo ([www.daredo.net](http://www.daredo.net)), une startup qui développe des solutions en ligne de connaissance de soi et de développement personnel, Patrick Collignon conçoit et supervise depuis 1994 le lancement de projets innovants (édition, multimédia, pédagogie, Web).

### Ressources en ligne

**Site du livre** : [www.heureuxsijeveux.com](http://www.heureuxsijeveux.com)

- Espace presse : [http://www.heureuxsijeveux.com/fr/presse.php?class\\_id=101](http://www.heureuxsijeveux.com/fr/presse.php?class_id=101)

**Vidéo de présentation du livre** : <https://www.youtube.com/watch?v=4rT0WViZh3M>

**Blog de l'auteur** : [www.patrickcollignon.com](http://www.patrickcollignon.com)

### Contacts

- Pour proposer une interview, merci de contacter Patrick Collignon : +32 499 33 45 37
- Pour recevoir le livre digital ou papier et pour toute autre information : [presse@heureuxsijeveux.be](mailto:presse@heureuxsijeveux.be)