

# *Chapitre 1*

## **PARCOURS PERSONNEL**

*« La fougue de la jeunesse se brise  
sur le mur de la sagesse. »*

**PHILIPPE DEJOIE<sup>1</sup>**

À la question « Qui suis-je ? », je répondrais : savons-nous vraiment qui nous sommes dans la toile de la vie ? Certains se décrivent par une liste d'étiquettes : nom, métier, emoji préféré, nombre de followers, etc. Quant à moi, je suis acteur, auteur, multi-entrepreneur, coach en leadership, formateur, préparateur mental, conférencier, maître de cérémonie (emce) et papa à plein temps. Qui aurait cru qu'être papa nécessiterait autant de compétences ? Chaque jour je m'efforce d'être en harmonie avec moi-même, et surtout avec mon thé matinal.

---

*1. Ami personnel.*

Ma devise – car oui, j’en ai une – : toujours donner le meilleur de soi, et parfois un peu plus que prévu.

Mais, bien sûr, ce n’est pas toujours comme ça que ça se passe.

## Histoire familiale et enfance

Ma jeunesse, c’est une sitcom avec des copains, l’école, les sorties et les repas de famille. Je grandis à Aix-en-Provence, troisième d’une famille de quatre enfants. Mes parents sont divorcés, et nous vivons avec ma mère. Mon père, lui, est un virtuose des comportements imprévisibles et m’apprend une leçon cruciale : nous ne sommes responsables que de nous-mêmes. Chaque week-end chez lui est une aventure, et je me demande souvent pourquoi les adultes compliquent tout.

À 9 ans, juste avant Noël, alors que ça sent bon la cannelle dans les chaumières, ma vie bascule. Ma mère, mon pilier, est victime d’un accident de voiture et ne reviendra jamais. Ce drame marque le début d’une lutte intérieure. Je deviens un super-héros des émotions, cachant ma peine derrière des sourires et des masques. Pendant des années, je porte le masque de la culpabilité, me demandant sans cesse pourquoi je n’ai pas embrassé ma mère plus longtemps le soir de sa disparition. Aujourd’hui, je sais que nous ne revenons jamais sur le passé. Je suis responsable de ce qui m’arrive, et les changements demandent des efforts et parfois des sacrifices. Le temps est notre allié le plus fidèle. Je comprends très jeune que le détail est ce qui fait la force des histoires qui s’écrivent, nous y reviendrons plus tard.

## **Découverte du théâtre**

Cherchant un refuge, je trouve une nouvelle façon de m'exprimer : le théâtre. À 15 ans, la scène devient mon échappatoire, un endroit où je peux incarner d'autres réalités. Lors d'un festival interscolaire<sup>2</sup>, je fais mes premiers pas sur scène et ressens le trac et la magie des projecteurs. C'est l'appel de la scène. Dès lors, le théâtre devient une partie indissociable de ma vie. Il l'est encore et pour toujours.

## **Expérience dans la Marine nationale et transition vers le civil**

Je quitte le cocon familial pour la Marine nationale<sup>3</sup>. Cette expérience forge mon caractère, m'enseigne discipline, engagement et persévérance. Pendant plusieurs années, je sers comme commando marine dans le commando de Montfort, où je vais acquérir des compétences et des valeurs qui me guident encore maintenant. Un désaccord avec certaines décisions géopolitiques fait que je quitte la Marine pour devenir infirmier dans le civil.

## **Développement personnel à travers les arts de la scène et la comédie**

En parallèle de mes études en soins infirmiers, je poursuis l'apprentissage de l'art de la comédie. Jonglant entre soins de santé et arts de la scène, je découvre le pouvoir de l'action et de la détermination. Le Club Méditerranée renforce ma confiance en moi, face à un public avide de divertissement. Cependant, la compétition des castings finit par ébranler cette confiance. C'est là que je découvre l'importance de prendre

---

2. *Le festival de Rambouillet.*

3. *École des mousses.*

soin de soi et d'explorer son véritable « moi », notamment à travers l'art du clown.

La scène devient une obsession. Une énergie nouvelle me pousse à communiquer des messages forts. Je me lance dans un seul en scène, interprétant vingt-cinq personnages avec une simple valise pour décor. Cette expérience me montre que la scène est un véhicule puissant pour transmettre des messages. Depuis, je nourris le désir d'enseigner et de partager ma vision du monde à travers des conférences. Je rejoins l'école de conférenciers professionnels de Michel Poulaert<sup>4</sup> pour perfectionner cette ambition.

### **Évolution vers le rôle de préparateur mental**

En 2020, j'apprends à m'épanouir, réalisant que, pour donner aux autres, il faut d'abord se faire plaisir. Ma réussite dépend de ma capacité à négocier avec moi-même. Chaque matin, je pense à l'épanouissement, en savourant chaque instant.

Ma prise de conscience est claire : la préparation mentale est essentielle pour surmonter les défis, qu'ils soient personnels ou professionnels. C'est cette conviction, forgée par des années d'expérience, qui me pousse à partager avec vous les principes de la préparation mentale.

Entrons maintenant dans le vif du sujet pour découvrir comment cette discipline peut transformer votre quotidien.

---

4. Conférencier CSP.