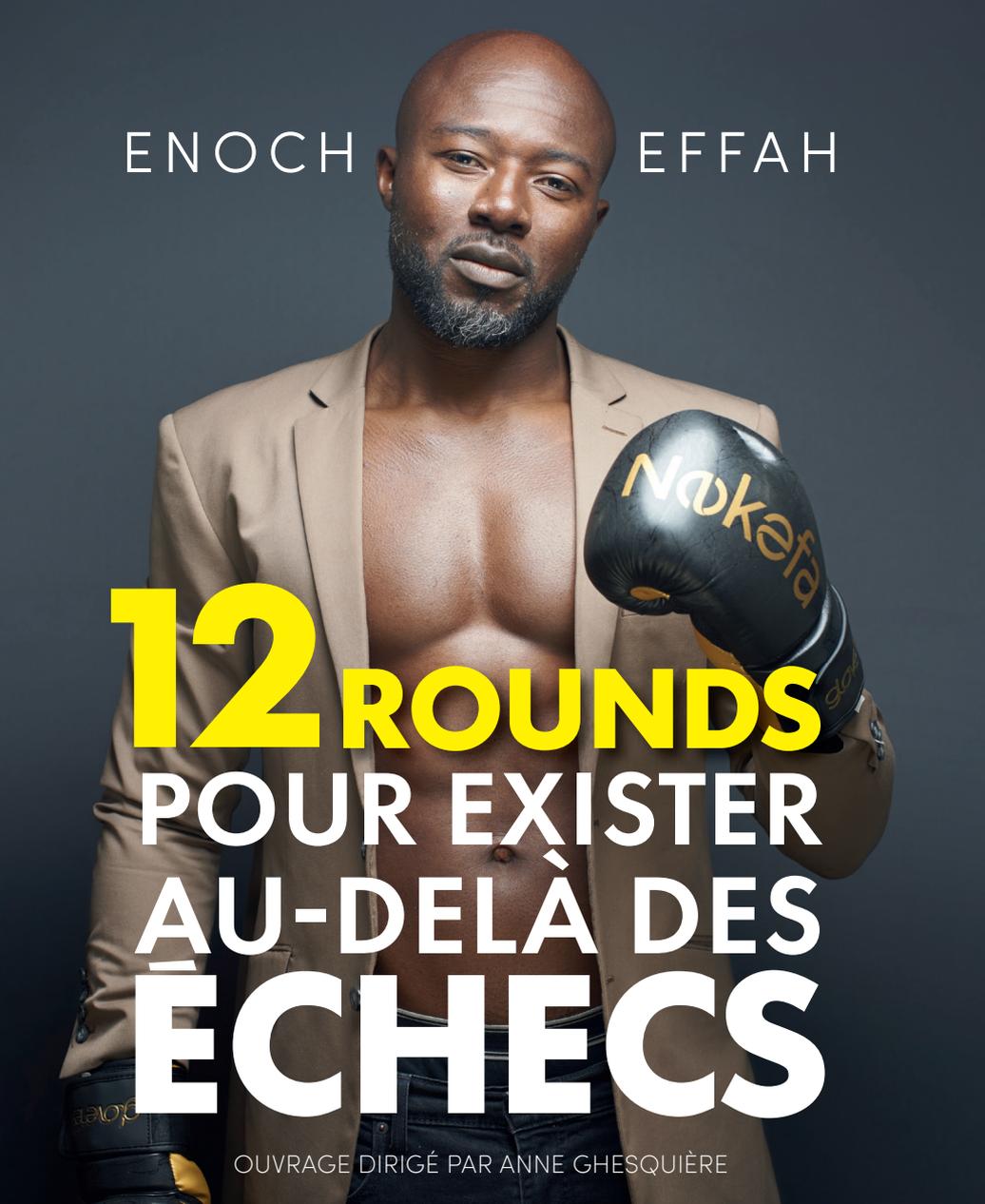


ENOCH EFFAH



12 ROUNDS POUR EXISTER AU-DELÀ DES ÉCHECS

OUVRAGE DIRIGÉ PAR ANNE GHESQUIÈRE

**CONSEILS FORTS ET PERCUTANTS D'UN TRIPLE CHAMPION
DU MONDE DE BOXE POUR APPRENDRE À OSER,
À SE RELEVER ET À SE SURPASSER !**

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est dirigé par Anne Ghesquière, auteure et éditrice,
productrice du podcast
Métamorphose qui éveille la conscience !

Mise en page : PCA-CMB
Correction/relecture : Emmanuelle Peraldi et Sophie Legras
Crédits iconographiques : p. 15 Shutterstock Sahan2u

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

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, 2023
ISBN: 978-2-416-00915-0

ENOCH EFFAH

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

12 ROUNDS POUR EXISTER AU-DELÀ DES ÉCHECS

**CONSEILS FORTS ET PERCUTANTS D'UN TRIPLE CHAMPION
DU MONDE DE BOXE POUR APPRENDRE À OSER,
À SE RELEVER ET À SE SURPASSER !**

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Avant-propos	7
Introduction	11
Round 1. Les origines : comprendre d'où l'on vient	15
Round 2. L'enfance : se construire face à l'injustice.....	21
Round 3. L'adolescence : se construire face au drame.....	31
Round 4. La découverte de la boxe : une épiphanie pas si évidente.....	51
Round 5. Les débuts : visualiser qui l'on sera pour devenir qui l'on est.....	63
Round 6. Retour aux sources : ne jamais perdre de vue son passé.....	79
Round 7. L'apprentissage : revoir ses objectifs pour devenir une meilleure version de soi-même	91

Round 8. Les challenges : revoir son rapport au temps pour se dépasser	101
Round 9. L'entrepreneuriat : ne pas avoir peur de se lancer.....	123
Round 10. Les épreuves personnelles : apprendre à appréhender ses émotions et à se relever	145
Round 11. L'autosabotage : apprendre à croire en soi pour arrêter de se saboter	153
Round 12. Le round final : assumer sa vision et ses rêves.....	167
Table des matières	181

AVANT - PROPOS

Certaines personnes pourraient penser que j'ai eu une enfance et une vie difficiles. De mon point de vue, je considère que mon enfance et ma vie m'ont amené à devenir trois fois champion du monde et entrepreneur épanoui en apprentissage permanent.

Mon parcours m'a évidemment amené à dépasser les conditionnements limitants et à surmonter les coups durs de la vie. Cela m'a aussi incité à me réinventer, à me créer une identité en phase avec celui que je souhaitais devenir. J'ai transformé chaque « coup de la vie » en une opportunité de devenir meilleur, d'apprendre à être présent, à visualiser un avenir plus grand, à augmenter ma capacité de faire face aux événements naturellement tragiques, à choisir mes combats : je suis passé en mode challenge.

Ces coups durs ont eu lieu durant des périodes précises, parfois sous forme de cycles répétés, comme si la vie voulait s'assurer que j'avais bien intégré la leçon avant de me permettre de passer au niveau suivant. J'ai pris ces périodes et ces cycles comme des rounds de combat, destinés à m'améliorer chaque fois un peu plus, comme à la boxe.

Lorsqu'un round était particulièrement difficile – comme le suicide, sous mes yeux, de ma belle-mère, alors que je n'avais que 7 ans –, je consacrais le round suivant à lutter contre la culpabilité, et tant d'autres émotions destructrices, en visualisant une vie d'amour et de bienveillance.

Ce fut la même énergie pour mon round de levée de fonds à la création de mon premier business : face aux refus des banques, j'augmentai ma capacité d'écoute pour m'adapter à leurs besoins, pour leur présenter un projet en phase avec leurs attentes tout en conservant mes ambitions et mes propres valeurs.

Chaque round remporté m'a amené à me réapproprier la notion de combat que j'appréhendais dans une dynamique pacifique. Je faisais cela dans un seul but, être meilleur pour créer une vie meilleure. Aujourd'hui, même si ces épreuves, ces coups et ces rounds ont été nombreux, ils me servent d'énergie et alimentent ma force. J'en ai tiré un art de vivre pacifique. Car oui, le fait d'avoir côtoyé certaines violences font de ce dernier le résultat d'un choix. J'aurais pu reproduire les schémas que j'ai vécus,

vous ou « vibrés » dans mon environnement, mais j'ai fait le choix de prendre un autre chemin.

Avec *12 rounds*, je souhaite partager des notions qui serviront certainement de déclic pour celles et ceux qui désirent faire passer leur vie à un autre niveau, qui désirent mener leur vie en championnes et champions de leur quotidien. Prenez le temps d'une première lecture, puis tentez d'appliquer certains challenges que je vous propose pendant un mois. Avec les douze rounds, cela vous engagera pour l'année !

Si de grands patrons, des décideurs, des étudiants, des apprentis entrepreneurs, des femmes d'influence (elles le sont toutes, chacune à son niveau) ont su recevoir ces messages, les expérimenter et relever de nouveaux challenges, alors pourquoi pas vous ?

INTRODUCTION

ENTRÉE SUR LE RING

Champion du monde de savate boxe française, chef d'entreprise, chef de famille, doctorant, engagé dans l'économie sociale et solidaire, conférencier, formateur auprès de personnes qui souhaitent réaliser leurs objectifs et par-dessus tout, augmenter leur impact... Cela s'est fait à coups d'échecs transformés en apprentissages, à coups de rencontres, d'initiatives et à travers une quête permanente de sens, au-delà de la quête de performance. 100 % de ces notions ont dû être expérimentées, mises en mouvement autour de rituels, de règles, d'outils, de personnes... J'ai dû me mettre dans une dynamique particulière, dans un « mode challenge ».

Qu'est-ce que le « mode challenge » ? Nous en parlerons plus loin, mais comprenez que l'ensemble de mes évolutions et transformations se sont fondées sur une combinaison d'ingrédients ayant pour base

l'expérimentation en mouvement et l'application de règles, d'où cette notion qui englobe largement plus qu'une définition figée.

Il y a tant de sujets que j'ai envie d'aborder dans ce livre : quel était mon but, pourquoi j'ai relevé ces défis, comment j'ai pu devenir champion en alliant entrepreneuriat et vie d'étudiant, les clés et les leviers de mon parcours, les personnes à qui je me suis identifié. Ma démarche est aussi et avant tout de vous accompagner sur ce chemin, et de vous aider à lever les derniers freins en vous posant les bonnes questions : « Quel impact puis-je avoir au-delà de la simple performance personnelle? », « Comment transformer ma situation actuelle en opportunité? », « Pourquoi et comment dois-je changer et évoluer? », « Demander de l'aide, oui, mais à qui? », « Être accompagné et oser être vulnérable sera-t-il pris pour une faiblesse? », « Puis-je assumer mes imperfections et vivre totalement en étant moi-même? »

Certains pourraient penser que j'ai bénéficié de facilités physiques et d'une certaine aisance sociale mais à mon sens, il suffit d'accepter les difficultés qui se présentent et de les surpasser. Je préfère d'ailleurs parler de challenges à relever et d'outils à trouver pour simplifier ce qui nous semble complexe.

C'est ainsi que les cycles de la vie m'ont servi d'entraînements durant lesquels j'ai cherché à m'améliorer, même dans les situations les plus

déliçates. Si chaque entraînement suit les mêmes règles et le même processus, la volonté seule n'est pas suffisante. C'est bien la combinaison des trois éléments – volonté–règles–processus – qui m'a permis de faire la différence, d'oser des choses qui paraissaient « impossibles », de vivre des expériences incroyables, d'aller au-delà des épreuves et de m'en servir comme ressources.

À travers ces expériences, j'aimerais vous partager les leçons que j'en ai tirées, les outils et les clés à expérimenter afin de créer, de vous révéler, de vous réaliser en mode challenge !

Renaître à partir du chaos...

J'ai toujours eu en ligne de mire le sourire qui allait être le mien après chaque combat. Le sourire des personnes pour lesquelles je m'engageais était également un moteur puissant. Dès l'enfance, j'ai appris à m'accrocher à la moindre lueur d'espoir pour me sortir des situations les plus complexes. À 8 ans, errant dehors avec une bande de copains, la faim au ventre, je choisisais de tenter de vendre des magazines usagés pour pouvoir manger sans avoir à voler. À 18 ans, pour me sortir de la colère et de la tristesse du décès de ma mère, je plongeais corps et âme dans la boxe, m'offrant ainsi l'espoir d'une vie meilleure. À 28 ans, je renonçais à entrer dans l'armée pour monter une entreprise et tenter

d'aider un maximum de personnes à révéler leur potentiel et à se lancer dans l'entrepreneuriat.

Aujourd'hui, je choisis de vous transmettre mon expérience, de vous aider à transformer vos échecs et vos erreurs en une force et un levier de réussite, tout en poursuivant mes autres projets : redevenir champion du monde, poursuivre mon doctorat en leadership et entrepreneuriat 2.0, mobiliser les décideurs et accompagner les jeunes entrepreneurs.