

Dossier de presse

# Devenez ce que vous êtes

*Une méthode originale pour trouver sa voie  
et ne pas avoir de regrets à la fin de sa vie.*

**ESF Editeur**

## SOMMAIRE

Devenez ce que vous êtes.....	3
L'auteur.....	4
Le sujet.....	5
Le public concerné.....	5
Autres livres du même domaine.....	6
L'histoire du livre.....	6
Les questions fréquentes.....	7
Les témoignages.....	10
ANNEXES.....	11
Propriété intellectuelle de l'ouvrage.....	11
Les formations.....	11
Le résumé.....	11

## Devenez ce que vous êtes

Nicolas Proupain



« Toute structure qui ne suit pas sa raison d'être s'autodétruit », à partir de cette loi fondamentale Nicolas Proupain vous propose un cheminement qui vous transformera pour toujours.

Si vous vous demandez pour quoi vous êtes fait et si vous suivez la bonne voie ; si vous souhaitez réorienter votre vie ou dynamiser votre activité professionnelle, vous trouverez dans cet ouvrage tous les éléments pour répondre objectivement à ces questions et mettre en place les moyens de transformer votre ancienne vie vers la nouvelle.

Une structure en 3 parties qui rend l'ouvrage très facilement appropriable et impliquant pour le lecteur :

1. Assurez-vous que vous êtes en vie.
2. Trouvez votre voie et votre raison d'être.
3. Gagnez votre vie en faisant ce que vous aimez.

Un ouvrage exceptionnel et passionnant qui se lit d'une traite comme un roman d'initiation et d'aventure.

---

**Date de parution : 8 Octobre 2009**

**Distribution : Fnac, Amazone, Virgin, ...**

**Collection : Hors collection – Grand public**

**Rayon : Développement personnel – Grand public**

---



**ISBN 978-2-7101-2072.8**

**300 pages**

**Couverture brochée**

**18 €**

## L'auteur

« **Partager ...  
passionnément** »



Nicolas Proupain est titulaire d'un doctorat en chiropratique du Life Chiropractic College West de San Francisco. Formé également au développement personnel, il présente depuis 1996 des week-ends abordant la connaissance de soi.

Il intervient dans de nombreux séminaires et conférences à travers le monde auprès d'instituts, de sportifs, de particuliers, d'associations, et de structures bénévoles.

Auteur d'un « Cahier d'exercices pour soulager son dos » 2010, ESF Editeur. Il publie aussi l'édition « Bien être et santé » du mensuel **ENTREPRENDRE**

Il pratique dans plusieurs pays, notamment en **Angleterre, Italie, Belgique, Espagne, aux USA, au Brésil**. Aujourd'hui installé en France, membre de l'Association française de chiropratique (AFC), il est également consultant auprès d'entreprises et de grands groupes internationaux et anime de nombreuses formations et conférences sur le thème de « *Trouver sa voie et sa raison d'être* ».

Dès son plus jeune âge, de sérieux problèmes de santé ont amené l'auteur à s'éloigner de la médecine classique pour se tourner vers des voies thérapeutiques alternatives, et plus particulièrement vers la Chiropratique<sup>1</sup>. C'est cette expérience personnelle, puis son expérience clinique qui ont conduit l'auteur à concevoir une approche originale, simple et appropriable par tous, qu'il livre lors de ses conférences et dans son ouvrage « *Devenez ce que vous êtes* ».

### Coordonnées de l'auteur:

1 rue Saint Louis  
78100 Saint Germain en Laye /  
France  
Assistante : 01 39 10 00 05  
Mobile : 06 27 70 05 43  
[methode1.proupain@orange.fr](mailto:methode1.proupain@orange.fr)

---

<sup>1</sup> **Statut :** La chiropratique est mondialement reconnue (en France depuis 2003) et partenaire de l'OMS. C'est la première profession de santé manuelle doctorante au monde. Les docteurs en chiropratique suivent 6 années d'études, comprenant 6000 heures de cours, pour obtenir un doctorat professionnel.

**Champs d'application :** Une thérapie naturelle pour tout âge et toute condition. La chiropratique optimise les fonctions neurologiques qui organisent, coordonnent et développent tous les systèmes du corps humain (musculaire, digestif, respiratoire, hormonal, immunitaire). Souvent utilisée en dernier recours pour des problèmes de dos, la chiropratique prend véritablement tout son sens en premier recours : une action préventive pour maintenir une bonne santé.

# Devenez ce que **vous êtes**

---

## Le sujet

Une méthode pour trouver sa voie et sa raison d'être.

Comment s'assurer qu'à la fin de votre journée vous soyez satisfait et qu'à la fin de votre vie, vous n'ayez pas de regrets ?

A partir d'une loi de l'univers selon laquelle « Toute structure qui ne suit pas sa raison d'être s'autodétruit », Nicolas Proupain propose au lecteur de trouver des réponses simples et fondatrices pour être heureux chaque jour et profiter de la vie sans culpabilité ni regrets. Cet ouvrage amène, tout au long d'un parcours riche en découvertes, ponctué d'exercices innovants et accessibles, à identifier ses valeurs personnelles et ses aspirations profondes dans tous les domaines.

Avec un style limpide, positif, percutant, la méthode structurée en 3 parties est très facilement appropriable par le lecteur :

1. Assurez-vous que vous êtes bien en vie : l'importance vitale d'avoir une raison d'être
2. Concrètement, trouvez votre voie et votre raison d'être
3. Gagnez votre vie en faisant ce que vous aimez

A la lecture de ce guide, chacun pourra décider de modifier le cours de son existence pour enfin se révéler à soi-même, aux autres et obtenir le meilleur de sa vie.

L'enseignement de Nicolas Proupain est accessible à toute personne désireuse d'améliorer sa qualité de vie : à tous les **actifs** qui souhaitent dynamiser leur activité professionnelle, aux **inactifs** qui souhaitent se réorienter ou trouver une raison d'être, mais aussi aux **parents** en recherche de motivation pour leurs **enfants** et aux **adolescents** en recherche de leur voie, ainsi qu'aux **seniors** désirant trouver des projets porteurs de vie.

## Le public concerné

Cet ouvrage s'adresse au grand public, il est accessible et utile à tout âge:

- personnes désirant « changer de vie » ou améliorer leur qualité de vie ;
- employés et chefs d'entreprise souhaitant dynamiser leur activité ;
- chômeurs en quête de réorientation personnelle ;
- parents en recherche de motivation pour leurs enfants ;
- adolescents en recherche de leur « voie » et de leur raison d'être (orientation scolaire/carrière) ;
- retraités cherchant une raison d'être pour une intensité de vie et une longévité accrue...

Il est aussi destiné aux professionnels de la santé, du développement personnel ainsi qu'aux DRH et aux entreprises.

## Autres livres du même domaine

Il n'existe pas encore d'ouvrage de référence, permettant méthodiquement et concrètement de trouver sa voie.

Il existe des romans abordant le sujet, au travers de récits imaginaires ou réels, des concepts plus ou moins ésotériques ou marginaux, voire sectaires.

Mais il n'existe pas de méthode accessible à tous, structurée, sans liens de dépendance, libre d'influences, amenant à un résultat « objectif ».

## L'histoire du livre

### Le constat :

Depuis 1994, Nicolas Proupain, a exercé aux Etats-Unis, en Italie, au Brésil, en Belgique et à Paris en tant que Docteur en Chiropratique ainsi que formateur.

Son expérience clinique internationale lui a permis de constater un phénomène commun, quel que soit l'âge, la condition économique et sociale des personnes avec qui il a travaillé: **le plus souvent la raison pour laquelle les personnes venant vers lui se « rendent malade » est principalement due à la sensation de « passer à côté de leur vie ».**

Consciemment ou non, **les gens ont tendance à être victime du stress de voir leur temps de vie s'écouler sans arriver à en faire ce qu'ils aimeraient vraiment.**

Pris dans un compte à rebours, le cœur leur parle, au travers de leur corps sous forme de symptômes...pour les réveiller au fait qu'il est temps de vivre pleinement.

L'auteur prend conscience de l'élément fondateur de sa méthode : « **toute personne qui ne suit pas sa raison d'être « s'auto détruit »** (sous forme de symptômes). Il constate aussi que, bien souvent, il « suffit » d'aider la personne à se rapprocher de ce qui lui est essentiel pour qu'elle jouisse d'une plus grande satisfaction et pour voir ses symptômes s'améliorer.

Or, même si vivre sa raison d'être et faire quelque chose de satisfaisant est probablement la colonne vertébrale de la santé de chacun, aujourd'hui au cours d'une vie, il existe très peu d'opportunités et de moyens pour l'identifier clairement.

### Une solution pratique :

Cette **évidence clinique, soulevant un manque réel**, a conduit l'auteur à concevoir une approche originale, simple et applicable par tous : **une méthode pour aider les gens à savoir ce qu'ils aimeraient vraiment faire de leur vie et les aider à le réaliser**

Les 15 dernières années ont permis de parfaire les principes théoriques et les exercices pratiques de la méthode. Fort de son expérience et devant l'évidente satisfaction des personnes qui l'ont utilisée, Nicolas Proupain désire aujourd'hui mettre sa méthode à disposition auprès d'un plus large public; en la diffusant sous forme d'un livre pratique.

## Les questions fréquentes

*Voici les réponses aux questions fréquemment posées.*

### **1 : « En quoi cette méthode est elle différente des autres ? »**

Parce qu'elle est unique et parce qu'à l'heure actuelle, il n'existe pas de méthode similaire dans ce domaine. En effet, il n'existe pas d'autre méthode de référence, permettant méthodiquement et concrètement de trouver sa voie.

Il existe des romans abordant le sujet, au travers de récits imaginaires ou réels, des concepts plus ou moins ésotériques ou marginaux, voire sectaires.

Mais il n'existe pas de méthode accessible à tous, structurée, sans liens de dépendance, libre d'influences, amenant à un résultat « objectif ».

Elle présente 53 principes et exercices nouveaux proposés dans une séquence vraiment originale.

### **2 : « En quoi cette méthode est elle particulièrement efficace ? »**

En premier lieu parce qu'elle est fondée sur des critères physiologiques et neurologiques produisant des résultats concrets.

Bien des approches travaillent uniquement sur un aspect conceptuel et mental, où les compréhensions d'ordre intellectuel ne donnent pas lieu à des applications dans la vie pratique.

Par exemple il est possible de comprendre pourquoi un évènement dramatique s'est produit dans une vie. Mais si la personne conserve des défenses physiologiques actives, malgré son évolution spirituelle elle continuera à fonctionner concrètement dans des schémas de blocage limitants. **Ce qui est compris dans la tête ne l'est pas obligatoirement dans le corps...** et donc pas forcément visible et appréciable dans la vie de tous les jours.

La grande originalité de cette approche et sa grande efficacité résident dans l'aspect concret et pratique des changements qu'elle produit.

### **3 : « D'accord mais comment cela marche concrètement ? »**

Le succès pratiquement systématique des résultats, provient de la structure même de la méthode.

Employant une mécanique mise au point au cours de 15 années de travail sur le terrain (clinique et formations), utilisant différents outils uniques, la méthode crée la **pro activité** du lecteur. C'est un véritable bras de levier qui permet aux gens de passer à l'action.

Ensuite, en utilisant une multitude de stratégies pour faire prendre conscience de ce qui interfère avec notre développement, et en proposant des outils d'application ultra concrets sous forme d'exercices ; la méthode impacte assurément le quotidien des gens qui l'utilisent.

#### **4 : « Ca ne marche pas avec tout le monde ? »**

Non seulement avec ceux qui l'utilise réellement!

Mais à partir du moment où la personne est demandeuse, prête, et disponible ; à son rythme bien sûr, le résultat est proportionnel à l'intensité et la qualité du travail fourni.

#### **5 : « Je n'ai pas besoin de cette méthode je connais déjà ma voie ? »**

Certains d'entre nous pensent connaître leur voie. Et c'est probablement le cas.

Je voudrai simplement répondre à cette question en deux points :

- Le premier point: **Bon nombre de personnes pensent savoir**, mais quand elles font les exercices du livre elles s'aperçoivent qu'elles ... « ne savaient pas complètement, ou savaient mais seulement dans certains domaines, ou que cela manquait de profondeur ou de détails ». Ces personnes témoignent souvent être **vraiment satisfaites d'avoir fait l'expérience de l'exercice**. Elles s'aperçoivent qu'elles passaient à côté de certaines choses essentielles et auraient pu avoir des regrets ! En fait peu importe de savoir ou non. Le vrai service rendu par cette méthode est de **s'assurer de savoir, et de s'assurer de ne pas avoir de regrets**.
- Le second point est : Au fur et à mesure où l'on avance sur le chemin de la vie, notre système de valeur change, il évolue. Pour moi trouver sa voie et sa raison d'être est plus une expérience continue de découverte, de raffinement et connaissance de soi dans des détails de plus en plus précis ; qu'une révélation ponctuelle que l'on pourrait comparer à l'obtention d'un titre honorifique. En ce sens, il est judicieux « **d'ajuster** » sa trajectoire de vie et de se replonger régulièrement dans un processus de progrès et de révélations : c'est l'objectif de cette méthode.

#### **7 : « Si tout le monde fait ce qu'il veut, ne risque t on pas de cautionner des actes regrettables ? »**

Non, au contraire, je n'ai jamais vu quelqu'un trouver une voie dont il sera satisfait à la fin de sa vie, qui soit violente ou dangereuse pour autrui. Il paraît évident, et cela s'est vérifié auprès des centaines de personnes qui ont utilisé la méthode : lorsqu'une personne trouve sa raison d'être, elle a tendance à être plus inspirée, plus détendue, plus sereine. Vivant moins à contre cœur, elle subit moins sa vie, et souffre moins de la frustration de voir son temps de vie s'écouler en passant à côté de l'essentiel.

#### **8 : « Après avoir utilisé la méthode a-t-on toujours besoin d'autres soins ? »**

Biensûr, encore une fois c'est un processus continu, et toute forme de soin pouvant aider à la prise de conscience de nouveaux détails est utile. Ainsi que les soins aidant à la transformation de la structure corporelle afin d'adapter le corps à ses nouvelles fonctions.

#### **9 : « Moi je ne crois plus en moi, personne ne peut m'aider! »**

C'est une affirmation forte ! Et vous avez probablement raison. Il est vrai que personne d'autre que vous ne peut vous aider. Mais cette affirmation de vous ne vous empêche t elle pas d'accéder à ce que vous méritez vraiment de votre existence ? Le livre possède des exercices et une théorie nouvelle à ce sujet, permettent d'utiliser de nouveaux moyens.

## **10 : « C'est trop tard ? »**

Il n'est jamais trop tard pour bien faire. Cette méthode est un véritable message d'espoir que vous pensiez être en fin de vie, trop vieux ou que votre passé comporte trop d'erreurs ou de regrets pour obtenir une satisfaction. L'outil de transformation proposé démontre qu'il n'est **jamais trop tard**, au contraire il montre que le temps est peut être venu pour vous de décoder votre vie et d'en obtenir satisfaction.

## **11 : « Faut il avoir fait des études supérieures pour utiliser cette méthode? »**

Absolument pas ! La théorie, les exercices, le style d'écriture sont particulièrement **accessibles**. Il y a eu une véritable recherche de l'auteur et de l'éditeur pour donner accès à la méthode à des gens qui n'ont pas l'habitude de lire ce type d'ouvrage.

## **12 : Est-ce une méthode « miracle à l'américaine » ?**

Certaines personnes se permettent de déclarer, la plupart du temps sans avoir pris le temps de connaître la méthode : « Je ne crois pas en votre méthode- miracle ou à toute ces méthodes de « gourous ».

Je les remercie pour leur franchise, mais je ne crois pas au miracle non plus, et surtout pas aux gourous.

D'une part l'objet premier de cette méthode est d'aider les gens à trouver des réponses **libres d'influences extérieures**, et de penser pour eux même, pour trouver une direction authentique et juste. L'idée est donc justement de se débarrasser des influences de nos « gourous » que peuvent représenter notamment certains modèles qui nous perturbent dans la recherche de notre voie propre.

D'autre part il n'y a pas de miracle dans le sens où il y a un **travail incontournable** pour accéder au résultat appréciable de cette méthode. Certains préfèrent continuer à se plaindre ou critiquer les outils qui leurs sont ici proposés, plutôt que de se donner les moyens de les appliquer pour améliorer leur condition.

Je pense que pour pouvoir juger cette méthode, il faut en avoir fait l'expérience. Et faire l'expérience ne signifie pas juger de l'extérieur mais demande bien une implication sincère, et un engagement concret.

Pour les personnes avec qui j'ai eu la chance de partager cette approche jusqu'au bout, l'immense majorité en a été satisfaite.

J'aimerais ajouter que l'élément en jeu n'est pas d'avoir raison à propos d'une discussion, mais bien d'obtenir cette **précieuse Victoire : celle d'être satisfait de votre vie**.

Pour ce qui est de l'aspect « américain », ou miraculeux dans son sens positif, il est évident que quand quelqu'un trouve une plus grande satisfaction dans sa vie, cela peut créer des résultats vraiment spectaculaires et particulièrement touchants.

## Les témoignages

*Extrait de divers témoignages issus de personne ayant assisté aux formations et séminaires traitant de la méthode présentée dans le livre.*

“Merci. Depuis que je connais ce “Big Bang”, je revis.

*Jeannine G*

“Merci de m’avoir initiée à cette expérience unique et insoupçonnée.”

*Caroline C*

“Cette méthode est un outil très simple et extraordinairement performant quant au résultat et à la rapidité du résultat comparé à toutes les pratiques de développement personnel que je connais et que j’ai utilisées jusqu’à aujourd’hui pour la résolution des blocages, peurs... Il nous permet de visualiser ce pour quoi nous sommes faits et nous donne les moyens de le réaliser. Un très grand Merci.”

*Anny A*

“Une seule chose à dire : Profonde Gratitude”

*Christine D*

“Multiples expériences, qui me font accéder à des profondeurs incommensurables, avec un réel bonheur de les découvrir.”

*Sophie A*

“C’est la première fois que j’ai réussi à laisser mes émotions sortir de mon cœur librement et exprimer ce qui est enfoui de cette manière est une vraie révélation. Je t’en remercie du fond du cœur.”

*Laetitia De B*

“Je n’ai qu’une chose à te dire : Merci pour ce grand service”

*Fabrice B*

“Un week-end très fort où j’ai ouvert mon cœur.”

*Christine F*

# ANNEXES

---

## Propriété intellectuelle de l'ouvrage

Ce dossier est la propriété intégrale de son auteur, Nicolas Proupain, docteur en chiropratique et formateur de renommée internationale.

L'ensemble des éléments suivant ne peut être utilisé à titre commercial ou autre et sans l'accord préalable écrit de son auteur.

« La Nikolasophie » est une méthode déposée auprès de l'INPI, Institut National de la Propriété Intellectuelle qui lui garantit une protection de la méthode, des termes et de la démarche.

## Les formations

Pour approfondir le travail présenté dans ce livre, il existe un programme complet de formations entièrement destinées à trouver sa voie et sa raison d'être dans les différents domaines de votre vie dispensé à travers le monde depuis des années.

Le profond travail présenté dans cet ouvrage est appuyé par une recherche continue au travers d'une activité régulière sur le terrain (consultations, formations, activités bénévoles).

Il est le fruit de 15 ans d'expérience dédiés aux particuliers et aux entreprises.

## Le résumé

### **Première partie : « Assurez-vous que vous êtes bien en vie »**

« **Toute structure qui ne suit pas sa raison d'être s'autodétruit** » ; ce principe appliqué aux différentes sciences peut aussi s'entendre dans le domaine de la santé : ne pas suivre sa raison d'être, sa fonction, produit une forme « d'autodestruction » communément appelée « symptôme », lequel ouvre sur la maladie.

Pour ne pas en arriver là, le corps humain dispose de son propre **GPS**. Il nous **Guide** **Par** nos **Symptomes**, de façon à nous ramener vers notre juste destination, **notre raison d'être**. **Pourquoi ? Parce que suivre sa raison d'être, c'est la voie la plus simple pour être heureux, c'est la garantie d'une satisfaction globale et d'un bien-être complet.**

Pour l'accompagner dans cette recherche, l'auteur propose un « **contrat de vie** » : faire ce que l'on aime et suivre son talent, conduit naturellement à un succès interne (se sentir bien) autant qu'à un succès externe (réussir sa vie familiale, professionnelle, sociale, financière...) ; aider le lecteur à atteindre cette satisfaction globale est l'objectif de cet ouvrage.

## **Deuxième partie :** **« Trouvez votre voie et votre raison d'être »**

Au travers **d'exercices simples et efficaces**, cette partie permet au lecteur d'identifier ses motivations et ses aspirations profondes.

Ces exercices permettent, entre autres, de discerner ses valeurs personnelles et individuelles, bien distinctes de celles des modèles hérités de l'éducation, de la famille, de la société, des études, du travail...

Les exercices présentés par l'auteur amènent le lecteur à déterminer les « **piliers** » de son existence, et à visualiser « **l'image d'une vie qui le satisfait pleinement** » : les éléments qui vont le « tirer du lit avec appétit », intensifier sa vie, la transcender et lui permettre d'atteindre une satisfaction globale, quel que soit le domaine en question (vie professionnel, familiale, sentimentale, sociale...).

Dans cette partie, l'auteur aborde notamment un des moteurs principaux de la méthode : la « transformation ». Cette série d'exercices permet de modifier et remplacer le stress du passé en points d'appui pour réaliser ses projets ; une stratégie éprouvée dans les formations menées par l'auteur depuis 15 ans, et dont le succès s'est avéré un puissant levier de réussite pour nombre de participants.

Cette démarche de développement individuel situe chacun dans un processus d'apprentissage perpétuel. A partir de **l'université de sa vie**, le lecteur est invité à se propulser vers une situation de sécurité et de réussite qui lui ouvre une perspective de vie inspirante.

## **Troisième partie :** **« Gagnez votre vie en faisant ce que vous aimez »**

Après avoir identifié sa « voie », sa raison d'être, il s'agit maintenant de **matérialiser concrètement cette nouvelle vie : gagner sa vie en faisant ce que l'on aime**. Comment vivre de son talent, de sa passion, et atteindre ainsi naturellement une satisfaction complète ?

Le livre propose des clés essentielles, nouvelles, accessibles à tous (des adolescents aux retraités, des chefs d'entreprise aux chômeurs), pour effectuer une transition en douceur entre l'ancienne et la nouvelle vie.

Le lecteur se voit proposer un parcours qui l'amènera à une **évolution naturelle : passer petit à petit d'un statut d'amateur passionné, à professionnel, puis à spécialiste. En vivant de son talent, chacun a la possibilité de révéler sa vraie nature et de devenir ce qu'il est vraiment !**