



Osez... Ça change tout !

Ce que la science nous apprend pour une vie pleine de sens

Dare more, live more

What science can teach us for a more meaningful life

Pierre PORTEVIN et Daniel KERRIGAN

Préface de Pierre Moorkens

Comment trouver le courage d'entreprendre les changements positifs auxquels nous aspirons ?

Changer de carrière ou de pays, entamer une conversation difficile avec un proche ou son patron, acquérir de nouvelles compétences, lancer ou au contraire abandonner un projet, s'engager pour une cause... Les changements positifs auxquels nous invite la vie constituent souvent des défis. Comment braver les risques, résister à la pression, dépasser les difficultés, les doutes, les découragements ?

S'appuyant sur des recherches récentes en psychologie et en neurosciences, les auteurs nous invitent à sortir de notre zone de confort en s'appuyant sur les trois piliers de l'audace : nos désirs, nos états d'esprit et nos capacités. Orienté vers l'action, riche de nombreux récits inspirants et d'exercices pratiques, ce livre nous apprend à reconsidérer nos limites et à lever nos freins afin de se réaliser pleinement.

What do you aspire to do in your life?

Changing jobs, moving to a different country, having a difficult conversation with a loved one, saying no to your boss, starting to express a new talent, tackling a societal problem... We all have challenges to face. How to brave risks, resist pressure, overcome difficulties, doubts, discouragements?

Based on recent researchs in psychology and neuroscience, inspiring stories and practical exercises, this book invites us to step out of our comfort zone thanks to three crucial elements identified : desire, skills, and mindset. It teaches us to explore our limits and exceed them, to take more risks, and successfully tackle the challenges we're confronted with. Becoming our boldest self can be a powerful path to more meaning, satisfaction, and wellbeing in our lives.



Pierre PORTEVIN est lifecoach, conseiller en développement personnel et en stratégie. Formateur et conférencier, co-fondateur du projet DareDo, il est aussi l'auteur de « Mon meilleur ami... C'est moi - éloge et mode d'emploi de l'amitié avec soi-même ».

Pierre PORTEVIN is a life coach, personal development and strategy advisor. Trainer and speaker, co-founder of the DareDo project, he is also the author of « My best friend ... It is me - praise and how to use friendship with oneself ».



Daniel J. KERRIGAN est diplômé summa cum laude en neurosciences et psychologie cognitive de l'Institut Neuroleadership à Londres et de l'Institute of Neurocognitivism. Il est membre actif de l'association Toastmasters et copilote avec Pierre le projet DareDo.

Daniel J. KERRIGAN is graduated summa cum laude with a degree in Neuroscience, from the Neuroleadership institute in London, and the Institute of Neurocognitivism in Brussels. After having worked in research, upper management and consulting, he's advising DareDo's on R&D and business strategy.