A man in silhouette stands on a rooftop, looking towards the horizon. The scene is framed by large, angular concrete structures that create a geometric pattern. The sky is a clear, light blue. The man is wearing a jacket and glasses. The overall mood is contemplative and modern.

# EBOOK

COMMENT  
S'ENTREPRENDRE ?

XAVIER JOURSON  
WWW.XAVIERJOURSON.COM



# SOMMAIRE

**02**

**A PROPOS DE MOI**

**03**

**PREFACE**

**04**

**POURQUOI CET EBOOK**

**05**

**COMMENT S'ENTREPRENDRE  
EN 10 LECONS**

**16**

**CONCLUSION**

A PROPOS DE MOI

# XAVIER JOURSON

WWW.XAVIERJOURSON.COM



Après une carrière de rugbyman professionnel durant plus de 12 ans, je me suis construit un parcours professionnel assez divers mêlant aujourd'hui sport, médias et transmission.

A travers mon projet « La transition », je me suis donné comme objectif de passer de joueur de rugby professionnel à triathlète de haut niveau. Je me suis alors lancé le défi de participer au Norseman Xtreme Triathlon en août 2022 .

A la suite d'un passage en formation avec Warner Bros, j'ai également co-produit avec Canal+ un documentaire « Au bout de l'effort » relatant les péripéties de mes deux années de préparation!

Au-delà de mes expériences devant la caméra, j'ai développé des compétences en stratégie et scénarisation qui m'ont permis de créer ma propre émission pour Radio Canada. Je collabore avec des marques pour la création de campagnes de publicité (Castelli, Strava, etc..) ainsi qu'en tant qu'ambassadeur.

# PREFACE

## MAUREEN REAT

DIRECTRICE GÉNÉRALE ACADEMIQUE - TONY PARKER ADEQUAT ACADEMY  
COACH PROFESSIONNELLE CERTIFEE



“

A ma rencontre avec Xavier, j'ai été rapidement impressionnée par sa confiance inhabituelle et son dynamisme contagieux. Généralement, on a l'effet miroir de sa personne, rarement dans la demi-mesure, donc soit on adore soit on zappe. Personnellement, pour connaître son histoire, son parcours, ses accomplissements et ses rêves, et pour l'avoir vu en action mettre du cœur à transmettre tout cela, j'ai choisi mon camp.

Sa volonté d'impacter, de faire différent, de déconstruire les stéréotypes qui ont pu lui peser en tant qu'athlète noir en se mettant en danger dans des secteurs qui lui sont initialement inconnus m'inspire et témoigne d'une vraie force de caractère. S'entreprendre est un verbe d'action, et c'est aujourd'hui à l'aube de nouveaux défis pour lui qu'il a décidé de partager un peu plus de son univers à travers cet ebook.

Bonne lecture !

”

# POURQUOI UN EBOOK?

A la base des bases, je suis passionné de lecture et d'écriture, un vrai féru boulimique de connaissances.

Ayant pris conscience, très tardivement à mon sens, que les clés de la connaissance se situent dans ces ouvrages pleins de mystères que sont les livres, je m'y suis exilé.

Pour avoir eu la chance de traverser ce merveilleux chemin qu'est la création et la co-écriture d'un livre, j'ai compris l'intérêt pour présenter et promouvoir mon univers, mais aussi donner de la valeur à mes activités.

Du coup, quoi de mieux qu'un ebook?

Aussitôt décidé, c'est parti, on brainstorme, on dessine, on gribouille, on déchire...mais une problématique surgit, j'aime le sport, les médias, le monde élargit de l'éducation, et plein d'autres choses encore d'ailleurs... Du coup comment faire ?

Réflexion prise, constat porté sur ces 10 dernières années, la question qui me revient le plus souvent : comment ai-je entrepris tout cela alors même que je n'étais pas prédisposé à le faire? Que ce soit mon immigration dans différents pays, la conception et idéalisation de projets audiovisuels, la création de contenus avec des marques de sport, l'apprentissage de nouveaux sports, développer mes capacités d'enseignements etc etc...

## Comment s'entreprendre ?

A travers cet ebook, tu auras des premières clés pour résoudre les problématiques de comment se démarquer, dénouer des situations, s'émanciper dans les secteurs d'activités que tu souhaites développer et faire grandir.

Tu dois le savoir, entreprendre part d'une volonté personnelle d'agir, de créer du changement mais surtout de réaliser ses projets.

Ne lâche jamais et fais ta part, ton étoile et le ciel t'assistera toujours...



# COMMENT S'ENTREPRENDRE EN 10 LEÇONS

# 1

## RACONTER UNE HISTOIRE, ALIAS “LE STORYTELLING”

Pour ne pas être rabajoie, nous avons tous bien conscience qu'à tout projet il y a un début et également une fin. Cela dit ce qui m'a toujours fasciné ce sont les particularités de l'histoire qui t'ont amené à créer tel ou tel projet. Plus encore, le récit des épisodes qui t'ont fait prendre telle ou telle décision.

Pour ma part c'est une folle histoire de licenciement qui m'a conduit à immigrer en Amérique du Nord ou bien même la lecture d'un livre qui m'a conduit à participer à l'une des courses les plus folles du monde.

Tout cela pour vous faire prendre conscience que votre histoire, votre passé, vos annales, apporte du poids dans l'élaboration d'un projet.

Il s'agit d'un élément capital qui prime fortement sur les collaborateurs et partenaires avec lesquels vous allez coopérer.

Ne minimisez pas l'impact que votre passé peu avoir, même s'il semble anodin ou sombre, il comporte le plus souvent les fruits de la réussite de ce que vous allez entreprendre. Et bien raconté, avec ce que l'on appelle un bon storytelling, vous pourrez faire passer un message d'autant plus efficace et impactant, et cela viendra valoriser vos projets.

# 2

## CULTIVER VOTRE ETHIQUE

Avant de vous entreprendre ou de foncer sur un projet, pesez toujours vos forces et faiblesses. Je sais que cela paraît anodin, mais d'une part vous aller pouvoir estimer ce qu'il vous manque, et de deux vous aller pouvoir voir plus grand, plus haut, plus fort...

Au moment où j'ai décidé de faire de mon projet de documentaire unique, je n'avais ni la connaissance du monde de la production audiovisuelle, ni même une caméra ou des réseaux sociaux, mais simplement la volonté de vouloir faire les choses BIG!

C'est là où votre éthique, plutôt votre philosophie de vie doit rentrer en piste, j'ai toujours été un lâche rien, une personne déterminée à obtenir ce que je souhaite peu importe les situations ou les embûches qui se dressent devant moi.

J'ai conservé mon éthique dans tout ce que j'entreprends : ce que j'entends par là c'est d'adopter son propre style, sa propre perception de la vie, son propre sens morale. Cultivez cela à 1000000%.

# 3

## SE METTRE EN PROJET

Quel sens donne-tu as ton projet ? A quels types de contraintes es-tu prêt à faire face? A quels types d'efforts es-tu prêt à faire face ?

Se mettre en projet prend vie par le sens donné au projet qui justifie tes efforts au quotidien et ce qui guide la mise en œuvre de ce que tu souhaites entreprendre.

Donner du sens pour le rendre plus pertinent, plus attractif, plus impactant, plus fédérateur ... Le but est d'agir en harmonie avec ses aspirations profondes. C'est à ce moment précis dans la manière de s'entreprendre que votre gestion mentale rentre en jeu!

# 4

## MAXIMISER SA PROPRE PERSONNE

Lorsque vous souhaitez entreprendre et que votre objectif est élevé, ou que votre projet comporte des champs d'actions que vous ne maîtrisez pas, vous devez augmenter votre valeur. Maximiser votre propre personne.

J'ai moi-même expérimenté cela lors du développement de mon émission, ou la création de mon identité. Les termes « plan de communication », « développement de moodboard » étaient inconnus pour moi. C'est à ce moment-là que j'ai décidé de passer au plan B, soit gagner en autonomie et développer mes skills. Je me vois encore passer des heures à cette bibliothèque à dévorer livres, interviews, formations en ligne, tutos afin de gagner le max de compétences qui me serviront jusqu'à ce jour...

Un détail important sur lequel ne surtout pas lésiner : les appétences dont vous disposez, vous devez les renforcer, être un tueur à gage dans votre couloir.

La confiance que vous devez placer en vous à pouvoir faire des choses impossibles ou surprenantes doit être infaillible. C'est ainsi par exemple que j'en suis arrivé à vouloir passer ma licence de drone.

# 5

## DÉFINIR VOTRE CERCLE ET ATMOSPHÈRE

Ce point est à aborder avec une attention des plus poussées.

Dans la volonté de vouloir collaborer ou partager des intérêts communs, vous devez avoir une réelle connaissance et analyse des personnes qui vous entourent.

Votre cercle a une incidence considérable sur ce que vous souhaitez entreprendre, tant en bien qu'en mal.

Lorsque j'ai eu la chance de collaborer avec différents médias sportifs, c'est à ce moment-là que j'ai découvert la vraie nature humaine des gens, et croyez-moi ce n'est pas toujours joli de l'intérieur. Il faut comprendre que ce ne sont pas toutes les personnes qui vous entourent qui sont prêtes à vous voir réussir et spécialement parfois vos pseudo amis proches ou même certains membres de votre famille.

Vous devez tout faire pour avoir une atmosphère paisible et prospère, qui vous tire dans le bon sens, car vous aller vous imprégner de votre écosystème et en faire un lieu fécond ou non.

Veillez sur vous !

# 6

## LA GESTION DE CRISE EN SITUATION DE SOLITUDE

Un évènement imprévu, ou alors une perturbation qui est susceptible de nuire à la qualité de ce que tu entreprends, ne panique pas soit rassuré ceci fait partie intégrante de la vie d'un projet. Pour ton information, plus le projet est ambitieux, plus le risque d'exposition à la critique ou aux déconvenues est grand.

J'ai appris à accepter et coopérer avec les problématiques qui viennent se greffer à mes différents projets. Souvent ces difficultés te permettent d'apprendre mais aussi de te réajuster, voire de rehausser ton projet.

Une des clés que j'ai expérimentées durant tous ces périples est la mise à part, me retirer, rester avec soi-même, vous savez ne reculer jamais devant un problème, armez-vous de courage pour l'affronter. Tout part de la considération que tu donnes à ta problématique.

Il y a des petits et des grands problèmes, des petits et des grands obstacles. Reste concentré sur ce que tu peux contrôler.



# LE DARKSIDE

La leçon 7 est à prendre avec une grande vigilance.

Le darkside

Lorsque tu décides d'entreprendre, il y a une partie que l'on ne voit pas et mesure pas c'est le côté obscur du projet. Selon la portée de ton projet et le secteur d'activité dans lequel tu souhaites entreprendre cela peut affecter toutes les sphères de ta vie, tes enfants, tes finances, ta santé mentale, ta compagne, ton corps etc... Ne surtout pas le masquer sous le prisme du sacrifice car cela n'a rien à voir...

Si tu n'es pas bien ancré dans ce que tu souhaites faire, bien entouré et conscient de tout cela, le darkside prend le dessus...



# QUI JE SUIS ÉGALE CE QUE JE FAIS

Je commencerai cette leçon 8 par une de mes devises préférées : « La motivation fixe le but mais c'est la détermination qui l'atteint ». Je fais partie de ces personnes qui ne croient pas au hasard, je pense fermement que le fruit de notre travail, lorsqu'il est réalisé avec méthode, est égal au succès de notre projet. Cela laisse peu de place pour l'incertitude, en d'autres termes ne soit pas surpris par les résultats de ce que tu entreprends.

Les investissements consentis dans ta personne seront effectifs sur ce que tu entreprends. Je reste persuadé que le fruit de mon travail emmagasiné durant des années m'ouvre certaines portes aujourd'hui, à tel point que le travail de rigueur et discipline que je me suis infligé durant des années fait à ce jour partie intégrante de mon caractère et de ma philosophie de vie.

L'ambition que tu as d'entreprendre peu importe le secteur d'activité est équivalente à la dimension de ta force d'action, ce que tu fais égale à qui tu es...

# 9

## DEPASSER QUI JE SUIS EN ENTREPRENANT

La note la plus importante que je retiens de tout cela est qu'être entreprenant te fait passer dans une autre dimension dans la connaissance de soi, le développement de ton expérience, et surtout place une confiance indélébile en toi. Sur le plan moral, sur le plan psychique, la montagne qui était grande et impossible à gravir devient petite et accessible.

Pour l'anecdote, lors de mes débuts dans le vélo de route, faire 100km était pour moi un vrai cauchemar, voire impossible, 3 ans après ce qui m'intéresse c'est de rallier des pays ou des états à vélo.

Entreprendre c'est l'un des MBA les plus formateur et gratifiant. Avant de rechercher la réussite, cherche avant tout à faire de l'entrepreneuriat une vraie expérience avec tous les bienfaits que cela engendre.

# 10

## CREER DE L'EMPOWERMENT

Entreprendre une chose est déjà forte, mais entreprendre quelque chose qui fait de l'impact est deux fois plus fort...

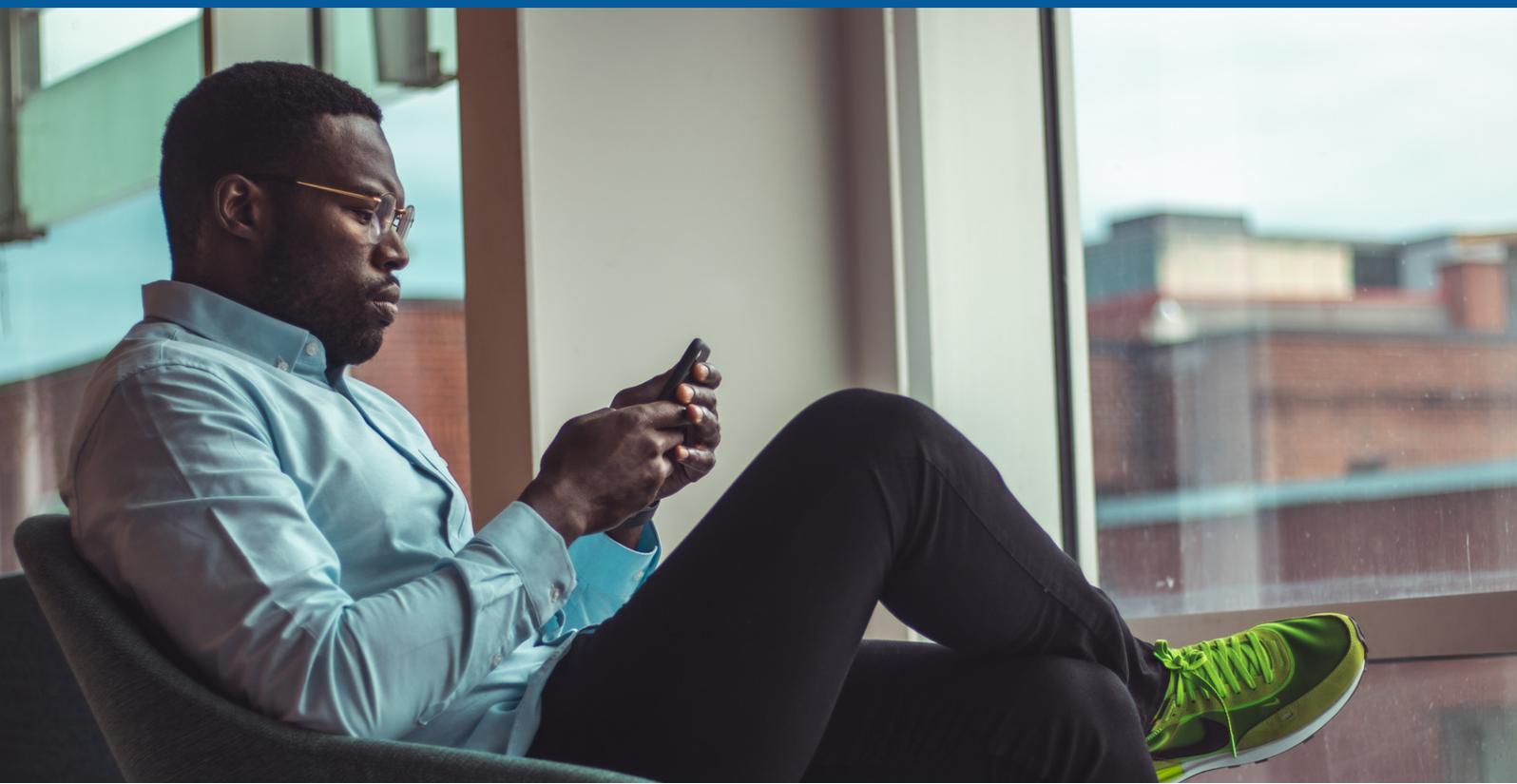
Ne vous arrêtez pas à la vision de l'entreprenariat comme la création d'un service ou d'un produit ou du monde de la start-up, entreprendre pour une cause est doublement louable. Pour ma part j'aime les choses denses, les choses qui font de l'impact, j'aime les choses qui font du bruit, j'aime les choses qui d'apparences paraissent petites mais sont grandes. J'aime les choses qui change la vision d'un peuple, j'aime les choses qui amènent les gens à s'élever et à devenir prospère.

La volonté d'entreprendre avec de l'empowerment te donne le pouvoir de la liberté

# CONCLUSION

Cet ebook est pour moi un moyen de te partager un peu de mon état d'esprit pour apprendre à découvrir mon univers. J'ai partagé avec toi les paramètres qui me guident dans cette décision de m'entreprendre dans des secteurs qui me passionnent. Ce que j'aime dans cette idée c'est de pouvoir me sentir acteur et créateur de ma vie, de poser des actions qui me rapprochent de ma mission de vie. Je donne beaucoup d'importance au fait de me nourrir et j'espère que ces quelques pages t'auront apportées quelques choses. Je suis en chemin, je ne suis pas arrivé, c'est un travail du quotidien. Si ma philosophie t'a plu, que tu souhaites échanger sur l'un de mes services ou sur un projet, n'hésite pas à consulter mon site internet et me contacter pour échanger.

Le monde a besoin que les passionnés s'entreprennent.





**“LES COMBATS D’AUJOURDHUI TE  
PREPARENT A LA BATAILLE DE  
DEMAIN”**

**WWW.XAVIERJOURSON.COM**