



# **INTRODUCTION**

Peut-être qu'en ce moment vous vivez une expérience unique.

Celle de la crise de vie. Et oui !! C'est difficile...

C'est peut-être pour cela que vous procrastinez.

Ou vous vivez un inconfort, une frustration dans votre existence qui vous pousse à vouloir un changement.

Et là encore vous remettez au lendemain.

En même temps, il vous appartient aujourd'hui de transformer cette situation douloureuse en transition de vie.

Je vous propose de ne plus être simplement spectateur de cette période mais bien de redevenir acteur de celle-ci.

Redevenir acteur implique de cheminer dans une direction, avec un sens prédéfini.

Cela demande de trouver l'orientation juste pour ne pas se perdre. Donc sortez votre boussole de votre sac à dos et choisissez un cap !!!

Vous aurez besoin de prendre conscience de toutes les ressources que vous avez à disposition. Et oui !! Vous en avez, soyez en certain ! Alors empoignez votre pagaie et commencez à ramer !!

Un changement de conception du monde se prépare pour vous. Une évolution de vos paradigmes viendra appuyer votre progression personnelle ou professionnelle.

Cela passera par une introspection et surtout un passage à l'action.

Envisagez ces instants comme une période de croissance.

Donc au final que souhaitez-vous voir émerger ? Qu'allez-vous réaliser ?

# **CHAPITRE 1 : TROUVEZ-VOUS UN BUT**

*« Les obstacles sont ces choses que tu vois quand tu perds ton objectif de vue »*

*Henry Ford*

Vous vivez certainement une période importante de votre histoire personnelle. Vous écrivez une nouvelle page, un nouveau chapitre.

Il y a quelques temps, vous étiez peut-être occupé par certains projets qui vous ont pris du temps et de l'énergie.

Aujourd'hui vous vous sentez dans le flou.

Ce moment de flou vous pouvez le prendre comme une pause. Reposez-vous, observez et réfléchissez. Réfléchissez à votre nouvelle direction.

Songez à ceci...

La vie défile, quoiqu'il arrive. Donc vous avancez avec elle. Maintenant, êtes-vous entraîné dans son flux malgré vous ou surfez-vous sur la vague ?

Dans chacun de ces deux cas la sensation est très différente.

Dans le premier cas, vous pouvez vous sentir ballotté avec un sentiment d'impuissance.

Dans le second, vous êtes aux commandes et vous ressentez une immense puissance. Vos actions ont un sens profond.

A partir de là, une question me vient....

« Comment écrivez-vous ce nouveau chapitre de votre vie ? En conscience ? Ou par défaut ? »

Si vous l'écrivez par défaut, je vous suggère de revenir à un état de conscience en répondant à la question suivante.

### ***Quel SENS puis-je donner à tout cela ?***

C'est une grande question !!!

C'est pourquoi je vais vous guider jour après jour dans la réponse à cette question.

Maintenant prenez une feuille et un stylo et décidez de la direction que va prendre votre vie.

Sans direction claire, il est très difficile d'avancer efficacement.

Prenons le cas du GPS, plus l'adresse est précise plus l'itinéraire l'est aussi.

Devenez clair et précis !!!

Et surtout enlevez-vous de la pression... Choisissez votre objectif du jour, c'est déjà bien suffisant.

### **Exercice jour 1 :**

- ⇒ Pour la journée que vous êtes en train de vivre. Trouvez-lui un but !

Que voulez-vous réaliser ?  
Qui voulez-vous aider ?  
Que voulez-vous créer ?  
Que voulez-vous transmettre ?

Le temps passe et celui-ci est la seule chose que vous ne pouvez pas retrouver. Même si ces moments peuvent vous confronter au-delà de tout ce que vous avez pu vivre jusqu'à maintenant, reprenez les rennes. Juste pour aujourd'hui, et cela sera déjà bien suffisant.

*Ex :*

*Souhaitez-vous nettoyer votre intérieur ? (ex : la cuisine)*

*Souhaitez-vous reprendre le sport ? (ex : 50 abdos)*

*Démarrer un nouvel apprentissage ? (ex : l'espagnol)*

*Faire parler votre fibre artistique ? (ex : un tableau)*

*Vous lancer dans quelque chose de nouveau ? (ex : collection)*

Dites-vous que si cela vous profite, cela profitera probablement à quelqu'un d'autre.

**Faites cela, c'est votre exercice du jour !!!**

**On se revoit demain !!! Bonne journée active !!**

Bonjour à vous !!!

Vous avez réussi à réaliser votre objectif d'hier ? Formidable !!!

Vous pouvez aller plus loin. Voyez plus grand. Attaquez-vous à la semaine !!

**Exercice jour 2 :**

- ⇒ Pour cette semaine, réalisez un objectif !  
Cela peut être pour vous, pour d'autres. Vous pouvez le faire seul ou avec vos proches.  
Construisez votre histoire, jour après jour, semaine après semaine.

*Ex :*

*Voulez-vous démarrer une nouvelle habitude ? (ex : vous coucher plus tôt)*

*Changer votre façon de vous alimenter ? (ex : réduire le sucre)*

*Améliorer les relations avec vos proches ? (ex : Rire plus souvent ensemble)*

*Prendre soin de votre corps avec du sport ? (ex : Faire des étirements chaque jour)*

*Commencer par faire 1 min de méditation par jour ? (ex : Après le travail)*

Soyez conscient que les habitudes que vous prendrez durant cette période. Une fois installées, vous pourrez les garder tant que vous le souhaitez.

**Donc prenez un cahier et notez tout ce que vous allez faire cette semaine et commencez aujourd'hui par les premières petites actions pour enclencher le mécanisme. C'est parti !!**

**Belle journée active !!**

Bonjour à vous !!! c'est bon c'est fait !! vous avez enclenché le processus !! Parfait !!

Un fois cela réalisé, Voyez encore plus loin et projetez vous dans les mois à venir !!

### **Exercice jour 3 :**

- ⇒ Pour les prochains mois, concrétisez un projet, votre projet.  
Nous ne savons jamais vraiment combien de temps va durer une transition de vie. Mais nous pouvons décider de l'orientation que nous pouvons prendre durant celle-ci. Cela déterminera la façon dont vous en sortirez, diminué ou grand.

*Ex :*

*Voulez-vous écrire une histoire ? (ex : Roman, nouvelle...)*

*Devenir plus sportif ? (ex : participer à des événements, marathon, fitness game...)*

*Créer une nouvelle activité qui vous anime ? (ex : Vendre des produits, accompagner des personnes...)*

*Remettre en question des acquis que vous possédez pour évoluer consciemment ? (Ex : apprendre un nouvelle langue..)*

*Changer votre rapport à la nature ? (ex : faire un potager...)*

*Redéfinir votre rôle dans ce monde ? (ex : faire du bénévolat...)*

Parfois lorsqu'on se lance dans la réalisation d'un projet, nous nous concentrons que les bénéfices que nous pourrions en retirer en cas de réussite.

Lors de cette journée, quand vous déciderez de votre projet, gardez ceci à l'esprit :

*Quand vous vous lancez dans la concrétisation d'un projet important que vous réussissiez à le réaliser ou non, le premier bénéfice que vous obtenez est votre croissance personnelle. Et à mon sens, cela vaut beaucoup plus que toutes les gratifications que peut vous adresser votre environnement. Toutes les connaissances, les compétences et les qualités que vous développez font de vous une personne nouvelle et contribuent grandement à votre évolution et celle de tout le monde.*

Pour finir, souvent la traversée victorieuse des périodes difficiles sont la marque de fabrique des plus grands leaders de ce monde.

Inspirez-vous d'eux en reprenant tout de suite les rênes de sa propre vie.

J'en appelle au leader qui est à l'intérieur de vous.

Si vous pensez que l'avenir est incertain, dites-vous qu'il vous appartient de le créer, pour le bien de tous.



**En décidant des objectifs que vous poursuivrez ce jour, cette semaine et pour les mois à venir, vous redevenez pilote de votre vie !!!**

**Bravo à vous !! Terminez cet exercice et continuez sur votre lancée. Que la force soit avec vous !!!**

**Belle journée active !!**

*« Le meilleur moyen de prédire l'avenir est de le créer »*

*Peter Drucker*

## **CHAPITRE 2 : SERVEZ-VOUS DE TOUTES VOS CONNAISSANCES**

*« C'est l'ignorance et non la connaissance qui dresse les hommes les uns contre les autres. »*

*Kofi Annan*

Pour réaliser vos objectifs, vous allez avoir besoin de matière. Le matériau de base est la connaissance. Plus vous posséderez de savoirs liés à un domaine précis plus il sera facile d'atteindre un but fixé dans celui-ci.

*Ex : Si je veux reprendre un sport en particulier, je dois connaître les exercices à effectuer en prenant en compte, les temps de pause, le nombre de répétitions, l'hydratation et l'impact sur mon corps.*

Aujourd'hui, toutes les connaissances que vous avez emmagasinées depuis votre naissance peuvent être utiles. Nous sommes complémentaires les uns aux autres et nous pouvons nous apporter bien plus que nous imaginons

Ces connaissances peuvent être d'ordre, historiques, géographiques, linguistiques, sportives, mathématiques, physico-chimiques, artistiques, relationnelles, psychologiques, technologiques, informatiques, ludiques etc.

Je vous propose de faire un état des lieux de vos connaissances et des mises à jour que vous allez pouvoir effectuer.

## **1. Les connaissances que je possède**

Vous avez certainement suivi un ou plusieurs cursus de formation. Que ce soit à l'école, au collège, au lycée, pendant les études supérieures et la formation continue, la somme de savoir que vous possédez est immense.

Vous avez engrangé un nombre phénoménal de connaissances. Et là, nous n'avons parlé que de la formation.

Il y a aussi les livres, les films, les documentaires, les séries, les vidéos, les audios et les échanges. Nous sommes des bibliothèques vivantes.

**Dans un premier temps, je vous invite à lister tous vos centres d'intérêts et les connaissances que vous avez à ce sujet : C'est votre plus grand trésor, des informations à partager.**

## **2. Les connaissances que j'utilise au quotidien**

Maintenant que vous avez fait cette liste, je vous propose de retenir les connaissances que vous utilisez préférentiellement au quotidien.

Ces connaissances-là, vous les maîtrisez certainement et vous pouvez être à même d'en faire profiter le plus grand nombre.

Cela peut être des connaissances, en cuisine, produits ménagers, sport, éducation, motivation, communication...

Vous aurez aussi la possibilité de continuer à vous documenter pour maintenir vos savoirs à jour.

**Dans un second temps, listez vos centres d'intérêts prioritaires avec les connaissances que vous utilisez facilement. Vous partagerez avec plus de motivation ces informations et vous les expliquerez avec beaucoup plus de clarté.**

### **3. Les connaissances je n'utilise pas**

Après l'extraction, des connaissances que vous utilisez au quotidien, vous remarquerez qu'il y a des connaissances que vous n'utilisez pas.

Pour quelles raisons ?

Il peut y en avoir deux.

- Soit, vous ne trouvez pas d'intérêt à utiliser ces informations.
- Soit, vous manquez d'informations complémentaires et cela vous empêche d'en tirer tous les bénéfices.

Dans le cas où vous ne trouvez pas d'intérêt à utiliser ces informations, je vous propose de les laisser de cotés sauf si on vous questionne là-dessus.

Pour les connaissances sur lesquelles vous manquez de précision, je vous invite à identifier vos manques puis lister dans quel ordre vous allez faire vos recherches.

**Dans un troisième temps, listez les connaissances que vous souhaitez développer en partant de la base que vous possédez. Ensuite identifiez ce que vous allez rechercher en priorité.**

#### **4. Les connaissances dont j'ai besoin**

Comme nous l'avons vu précédemment, nous possédons tous des savoirs bien particuliers.

En fonction de ces derniers, vous pouvez décider d'affiner ceux que vous maîtrisez déjà. Cela vous permettra d'aller plus loin dans votre expertise du sujet. Et d'atteindre plus facilement les objectifs que vous vous êtes fixés.

Dans le cas où vous possédez des connaissances qui vous semblent insuffisantes. Je vous propose de lister, comme vu en partie 3, les éléments que vous pourriez clarifier, renforcer ou préciser. Plus une information vous paraîtra claire, plus vous vous sentirez en capacité de la mettre en pratique.

Enfin, il reste une dernière possibilité. Vous vous rendez compte que vous ne savez pas comment atteindre votre objectif car vous ne connaissez rien au sujet. Ça y est nous revenons à l'objectif !!! (Enfin !!!)

*Ex : Vous voulez vous lancer dans le chant mais vous n'avez jamais vraiment chanté.... (Mais vous connaissez plein de comédies musicales !!!)*

***C'est là qu'une nouvelle aventure excitante vous attend.*** (A voir avec les voisins...)

Vous avez tout à découvrir, la technique, le style, l'écriture, la respiration, le rythme...

Renseignez-vous sur le sujet et agissez. Au fur et à mesure, vous vous rendrez compte de vos manques et vous irez chercher l'information nécessaire.

**Dans un quatrième temps, Listez les informations dont vous aurez besoin pour atteindre votre objectif. Cela aura pour effet de renforcer votre expertise, combler vos lacunes et vous servira de rampe de lancement pour démarrer une nouvelle aventure.**

## **5. Les connaissances que mes proches possèdent**

Maintenant que vous avez votre liste de connaissances à acquérir, mettez-vous en recherche.

Commencez avec vos proches, demandez-leur s'ils ont des connaissances dans le sujet qui vous intéresse. Vous pourriez être surpris.

C'est un excellent moyen de (re)faire du lien dans cette période particulière. Et si vous partagez votre objectif avec la personne, elle pourra même décider de vous accompagner d'une certaine façon, dans sa réalisation. (...ou pas !!! mais ce n'est pas grave !!!)

Si vous êtes seul ou si vos proches ne possèdent pas cette information, allez à la rencontre de votre entourage.

Utilisez votre téléphone, sms, mail, visio demandez à vos amis, familles, connaissances. Je suis certains qu'ils seront ravis de vous aider et de vous renseigner.

Les amitiés sont basées sur le partage. Nous aimons souvent partager ce que nous savons avec les gens que nous aimons.

Cette recherche d'informations peut être une façon de renouer le contact avec des personnes que nous affectionnons particulièrement. Cela évite de rester sur des « banalités » qui sont peu motivantes dans le maintien d'une relation.

La connaissance n'a de sens que si elle est transmise et utilisée, alors allez à sa rencontre via vos proches et utilisez-la.

**Dans un cinquième temps, allez chercher chez vos proches les informations qui vous manquent. Sinon, téléphonez, envoyer des textos, des mails, faites des visios, rencontrez votre entourage. Rappelez-vous que nous aimons partager lorsque nous sentons que c'est utile pour l'autre.**

## **6. Les connaissances que le monde possède**

Il se peut bien sûr que nos proches ne connaissent pas la réponse à nos questions.

Il nous reste donc à explorer le monde entier. Avec les livres, les audiolivres, les podcasts, les vidéos (Youtube, Instagram, Facebook), les webinaires et les formations en ligne.

Internet devient notre ouverture sur le monde. Je vous suggère d'aller à la rencontre de cette mine d'information. Néanmoins vous devrez faire preuve de discernement quant à l'utilisation de cet outil extraordinaire.

- Discernement par rapport à vous-même :

Sur le web, la tentation est grande de se perdre dans son immensité. Il vous faudra faire attention à ce que vous y faites, documentation ou divertissement. Quand on cherche des informations, les publicités foisonnantes peuvent nous happer pour nous faire dériver vers le divertissement qui nous amène à de la consommation de contenu.

Je ne dénigre pas le divertissement, loin de là. Simplement, il me semble nécessaire de rester conscient de ce que vous êtes en train d'accomplir et votre but. Si vous cherchez de la connaissance restez concentré, vous vous divertirez une fois votre recherche terminée.

- Discernement par rapport au contenu :

La toile fourmille d'informations, de sites, de pages, de blogs... Si vous voulez de l'information de qualité, je vous invite à visiter plusieurs sources pour croiser les informations.

Beaucoup peuvent se prétendre experts et finalement fournir des informations douteuses.

Et même les experts peuvent parfois donner des éléments approximatifs. La connaissance absolue n'est l'apanage de personne. Quoiqu'il arrive multipliez les sources, les approches, les intervenants et les outils.



Synthétisez tout cela à votre façon et vous vous approprierez un savoir que vous pourrez mettre en application et qui se transformera en savoir-faire.

**Dans un dernier temps, allez chercher vos informations dans toutes les sources à votre disposition. Livres, audios, podcasts, documentaires et bien sur internet seront vos meilleurs alliés. Faites preuve de discernement, restez focalisé sur vos recherches et multipliez les sources pour plus de richesse.**

## **CHAPITRE 3 : UTILISEZ TOUTES VOS COMPETENCES**

*« Faites quelque chose et si ça ne réussit pas, essayez  
autre choses »*

*FD Roosevelt*

Avoir un objectif est un excellent début. Être conscient des connaissances dont vous avez besoin pour l'atteindre est très important. La seule chose qui vous apportera des résultats concrets, ce sont vos actions. Pour mettre en place, celles-ci vos compétences seront cruciales.

Donc vous allez pouvoir identifiez les compétences que vous possédez ainsi que celles qui vous manquent.

### **1. Les compétences que je possède**

Nous avons chacun une multitude de savoir-faire en nous. Ce sont ces connaissances que nous mettons en pratique facilement et rapidement.

Elles peuvent être utiles dans notre travail, dans nos passions, nos loisirs ou nos relations.

Je vous invite à prendre conscience de tout ce que vous savez faire.

**Listez toutes vos compétences issues de votre vécu, éducation, ainsi que vos formations, métiers et expériences. Vous pourriez bien être étonnés par tout ce que vous savez faire.**

## **2. Les compétences que j'utilise au quotidien**

Parmi toutes les compétences que vous possédez, identifiez celles que vous utilisez au quotidien, celles qui font que vous vous sentez réellement utile.

Faire ce pour quoi nous sommes doués, nous procure beaucoup de satisfaction.

Faire ce que l'on aime nous apporte de la joie.

Faire ce pour quoi nous sommes doués et ce que nous aimons simultanément, nous apporte un sentiment d'accomplissement et de plénitude.

**Listez les compétences que vous possédez et qui vous procure de la satisfaction, de la joie et de la plénitude.**

**Ce sont les compétences que vous aurez le plus de facilité à mettre en pratique pour atteindre votre objectif.**

## **3. Les compétences que je n'utilise pas**

Je vais être très direct. Les compétences que vous n'utilisez pas, vous les perdez. C'est aussi simple que cela. Pour nuancer, mon propos, je dirai qu'elles hibernent en attendant le moment où vous les remettrez au travail.

Peut-être qu'il y a quelques années vous arriviez avec 100 pompes d'une seule traite. (Bravo... parce que ce n'est pas simple.)

Que se passe-t-il si vous restez un an sans faire une seule pompe ?

Vous risquez d'avoir de la difficulté à en enchaîner 10 le jour où vous recommencerez.

Que se passe-t-il si vous restez 10 ans sans en faire une seule ?

Vous risquez d'avoir de la difficulté à un faire une seule proprement, le jour où vous ressentirez cette fabuleuse motivation jaillir du plus profond de vous-même... Dommage.

Pour rester sérieux, il est certain que vous pourrez les réactiver mais cela vous demandera de nombreux efforts. Etes-vous prêt à cela ? La véritable question est : « Est-ce utile pour réaliser votre objectif ? ».

A vous de voir.

Si vous n'en avez pas besoin, mettez cela de côté.

Si vous en avez besoin, pratiquez un peu chaque jour, et cela reviendra. Et surtout, armez-vous de patience !

**Listez les compétences que vous n'utilisez plus et choisissez ce que vous voulez réactiver et ce que vous voulez mettre de côté. Ne réactivez que ce qui peut vous être utile, rien d'autre. Cela vous prendra suffisamment de temps et d'énergie.**

#### **4. Les compétences dont j'ai besoin**

Pour atteindre votre objectif, vous devrez être au clair avec les savoir-faire dont vous aurez besoin.

Commencez par utiliser les compétences que vous avez et que vous pouvez mettre en œuvre facilement. Cela créera un élan qui vous aidera à avancer. Faites cela autant que possible jusqu'à que vous sentiez qu'il vous manque quelque chose.

A ce moment, réactivez vos compétences en sommeil. Je vous invite à ne pas les réutiliser directement dans votre objectif. Entraînez-vous, si possible, pour ne pas risquer de gâcher ce

qui a été accompli jusqu'ici. Vous pourrez ensuite les utiliser dans la réalisation de votre but.

Par exemple si vous souhaitez faire un poème calligraphié pour vos proches, je vous invite à réveiller vos aptitudes pour la calligraphie avec un texte lambda avant de les utiliser sur le joli papier que vous gardez pour ce charmant présent.

Une fois tout cela mis en place, vous pourrez aller à la rencontre des compétences que vous ne possédez pas encore.

**Listez les compétences utiles à votre objectif que vous pourrez utiliser en l'état, puis les compétences que vous aurez besoin de réactiver et prévoyez des plages d'entraînement pour valider de votre efficacité réelle.**

**Listez les compétences que vous ne possédez pas encore, vous serez au clair avec ce que vous aurez besoin d'acquérir.**

## **5. Les compétences que mes proches possèdent**

Maintenant que vous savez ce qui vous manque, mettez-vous en recherche de ces savoir-faire.

Je vous invite à demander à vos proches de vous venir en aide. Nous n'imaginons pas toute l'expérience contenue dans notre environnement proche. Demandez et on vous apprendra.

Il va être important d'être le plus motivant possible car expliquer une compétence demande du temps. Soyez convaincant. Il peut être intéressant de proposer un échange de bons procédés.

Plus votre interlocuteur sera motivé, plus il sera enclin à vous donner les détails qui feront toute la différence.

Si cela est possible pour vous, demandez à cette personne de réaliser l'action à côté de vous, en présentiel ou en visio. En parallèle du sympathique moment de partage, vous aurez un retour direct sur ce que vous faites. Vous vous améliorerez à chaque remarque de votre professeur du jour. C'est la meilleure façon de progresser et de monter en compétence.

Il vous reste aussi la collaboration. Cette personne va faire pour vous ce que vous ne savez pas faire. Je reste sur l'idée d'un échange gagnant- gagnant. Si on vous apporte, vous devez apporter quelque chose, cela renforcera le lien ainsi créé, sans donner lieu à la naissance d'une dette.

**Demandez à un proche de vous expliquer comment faire ce que vous avez besoin de réaliser. Au mieux, invitez cette personne à vous montrer concrètement la marche à suivre pour la mettre en pratique immédiatement. Sinon passez un marché avec elle, mentionnant qu'elle fait pour vous une tâche et vous lui rendrez la pareille.**

## **6. Les compétences que le monde possède**

Le processus est exactement le même que pour la recherche de connaissances. Il vous suffira de trouver des ouvrages techniques qui détailleront ce que vous voulez apprendre.

Par rapport à internet, la démarche sera identique aussi. Vous devrez faire preuve de discernement comme mentionné plutôt.

Il me semblera plus judicieux de rechercher des vidéos, cela vous permettra de pratiquer en même temps que l'intervenant. Si jamais vous avez des difficultés, vous devrez rechercher des éclaircissements dans les commentaires.

Il sera bien sûr possible de chercher des précisions dans d'autres vidéos. Restez bien focalisés sur votre objectif pour ne

pas dériver dans la distraction. Celle-ci viendra, une fois vos recherches achevées.

Il sera aussi possible de tisser des partenariats en ligne avec des personnes qui auraient besoin de ce que vous avez à leur proposer. Choisissez ce qui vous semble le plus judicieux.

**Recherchez l'information dans certains ouvrages techniques ou sur le web avec discernement. Privilégiez les vidéos en ligne où le résultat sera plus visible.**

**Trouvez des personnes qui seraient intéressées par vos compétences et passez un marché avec elles.**

## **CHAPITRE 4 : IDENTIFIEZ VOS QUALITES**

*« Je ne m'intéresse qu'aux qualités des gens. J'ai moi-même des défauts, donc je ne me permettrais jamais de les juger »*

*Gandhi*

Toute réalisation demandera des connaissances, des compétences et des qualités. La façon dont je vais exécuter mes actions sera déterminante. Ce que je vais donner de moi changera le résultat pour le rendre unique.

Dans un premier temps, je vous propose d'éclaircir quelques notions importantes.

### **1. Question de caractéristiques**

Chaque être humain est constitué d'un ensemble de caractéristiques issues de son histoire. Plus précisément, je dirais que celles-ci sont liées à la façon dont l'individu a choisi (consciemment ou inconsciemment) de répondre face à une situation spécifique.

Ex : On crie sur moi => Je me défends / je me tais

Ces caractéristiques peuvent être perçues comme des traits de caractère. Si celles-ci proviennent de l'histoire de chacun, elles sont conditionnées par l'éducation, la culture, l'environnement direct et la formation suivie.

Très schématiquement, nous pourrions dire que ces éléments sont des constituants de notre personnalité et nous définissent plus ou moins partiellement.

Avez-vous conscience de vos caractéristiques principales, vos traits de caractère principaux ?



Si ce n'est pas le cas, je vous propose d'y réfléchir et de les lister. Si cela vous semble difficile, demandez à vos proches en leur précisant qu'ils ne subiront aucune représailles.

Si vous le faites, prenez cela avec beaucoup de recul, car il ne s'agit que de l'avis de vos proches. Cet exercice se doit d'être ludique et léger.

**Listez vos caractéristiques principales et demandez à vos proches de vous y aider.**

## **2. Cela me convient... (Chouette !!)**

L'esprit humain possède une faculté intéressante. Celle de mettre du sens sur les choses. Nous interprétons ce que nous percevons à chaque instant.

Il en va de même pour toutes nos caractéristiques.

L'interprétation que je me fais sur ce trait va orienter ma vision de celui-ci. Globalement si cette caractéristique me convient, je vais l'envisager comme une qualité.

Si cette dernière convient à mon entourage, celui-ci va l'envisager comme une qualité.

Il est important de préciser que dans certains contextes, je peux assimiler un trait à une qualité, mais cela ne sera pas nécessairement le cas dans tous les autres contextes.

**Maintenant listez certains de vos traits qui peuvent être assimilés à des qualités concernant l'atteinte de votre objectif.**

## **3. Cela ne me convient pas... (Mince !!)**

Il se peut, bien sûr, que certaines de vos caractéristiques ne fassent pas l'unanimité. Personne n'est parfait... Et tant mieux !!!

Dans ce cas, ces traits sont appelés défauts.

Ils peuvent être perçus de cette manière, par vous ainsi que par votre entourage.

Parfois, vous serez d'accord avec vos proches et dans d'autres circonstances, cela ne sera pas le cas.

Encore une fois, cette interprétation est contextualisée. Donc je vous invite à avoir le plus grand recul sur ces traits bien spécifiques quand sera venu le moment de les lister.

Grâce à ce travail, vous pourrez comprendre comment vous risquez de vous saboter, dans la réalisation de votre objectif. Cela serait tellement dommage...

En même temps, j'ai tendance à penser que s'ils existent, il y a une bonne raison derrière cela. Ces derniers ont été des réponses pertinentes et adaptées à un moment précis de votre histoire. Donc je vous invite à la plus grande indulgence et bienveillance pour vous.

**Comme pour vos qualités je vous propose de lister tous les défauts qui risqueraient d'entraver votre chemin vers la réalisation de vos objectifs.**

#### **4. Et si on nuançait (Voilà !!)**

J'ai souvent entendu cette idée que nous avons le défaut de notre qualité.

Comme s'il y avait une espèce de curseur mystérieux. Dans une proportion juste, ma caractéristique correspond à ce que mon environnement me demande précisément ou à ce que je

souhaite vivre. Un petit peu plus et un petit moins et cela devient un défaut.

Si on observe une personne concernée par le sort d'autres personnes. Dans un cadre approprié, nous pourrions qualifier celle-ci d'altruiste ou empathique. Si cela devient trop, elle peut devenir intrusive. Si ce n'est pas assez elle peut devenir egocentrique.

Donc la notion de qualité ou défaut est profondément contextualisée.

Si je simplifie à l'extrême, je dirai que la rigueur sera une grande qualité, un comptable, un juge ou un pâtissier, mais pas nécessairement pour un artiste qui aura peut-être plus besoin de créativité.

Même si, finalement, la créativité peut s'avérer très utile pour un comptable, un juge ou un pâtissier à condition de l'associer à la rigueur.

Encore une question de contexte.

Je vous propose donc de prendre ce que vous appelleriez des défauts et les nuancer pour en faire des qualités.

Il est aussi possible de combiner ce « défaut » avec une « qualité ».

Imaginons que l'on vous qualifie d'indécis, tout en étant plutôt empathique. Il sera facile pour vous de faire preuve d'indécision face à une personne qui va réaliser un projet. Vous ne saurez pas si ce projet est intéressant ou non, car vous n'avez pas vraiment d'avis sur le projet. Simplement vous allez pouvoir encourager cette personne sans porter aucun jugement. Votre empathie s'en trouvera renforcée.

**Listez vos défauts et nuancez-les pour en faire des qualités. Replacer dans un contexte où ils deviennent naturellement des qualités.**

**Combinez vos caractéristiques de façon astucieuse pour en faire des super-qualités dans des situation bien précises.**

# **CHAPITRE 5 : TRANSPOSEZ VOS STRATEGIES**

*« Tout le monde a du talent. Ce qui est plus rare, c'est d'avoir le courage de développer ce talent. »*

*Erica Jong*

Nous avons clarifié nos connaissances, compétences et caractéristiques personnelles. Formidable !!

Je vous propose de décider de la façon dont vous allez utiliser tout cela pour concrétiser de vos objectifs.

Nous sommes dans la partie consacrée à la stratégie à utiliser.

## **1. Notion de stratégies**

Déjà je propose de définir la notion de stratégie.

Il s'agit d'une séquence ordonnée d'actions combinant mes connaissances, compétences et qualités pour atteindre un résultat identifié.

Pour mettre en place une stratégie, j'ai besoin de savoirs, savoir-faire, savoir-être, d'un plan séquentiel, de moyens matériels et d'une vision claire du résultat.

Si je prends la pâtisserie, je vais avoir besoin de :

- Connaissances de base (qu'est-ce que le sucre, la farine, le lait...)

- Compétences de base (casser les œufs, les séparer, les monter en neige...)
- Qualité de base (patience, rigueur, organisation...)
- Une recette de base (gâteau au yahourt, financier...)
- Des outils (spatule, mixeur, four...)
- Une vision de la pâtisserie réalisée (photo, dessin, souvenir...)

Avec tous ces éléments, je suis capable de réaliser progressivement mon objectif avec une bonne garantie de réussite

## **2.Stratégies aidantes**

Quand je suis certain de d'obtenir le résultat que je souhaite matérialiser, je possède une stratégie efficace.

Je peux la reproduire à l'infini pour dupliquer mes résultats.

C'est souvent le résultat d'une longue élaboration et d'une longue pratique expérimentale. Je précise que l'élaboration ne vient peut-être pas de vous, mais la pratique doit venir de vous.

La question est la suivante :

Quelle est la stratégie la plus adaptée pour atteindre votre objectif ?

Soit, vous en avez conscience car vous l'avez déjà mise en œuvre.

Soit, vous en avez une vague idée car vous l'avez déjà vu faire.

Soit, vous en avez l'intuition car vous avez déjà réalisé ou vu réaliser quelque chose de similaire, sans que cela soit déjà répertorié. Vous êtes dans la création ou l'innovation.

Dans tous les cas, une stratégie est toujours expérimentale. Donc testez et modifiez ce qui a besoin de l'être au fur et à mesure.

**Identifiez la stratégie la plus pertinente pour atteindre votre objectif.**

**Utilisez vos souvenirs si vous l'avez réalisé auparavant.**

**Observez dans votre environnement si besoin.**

**Votre intuition vous aidera dans un premier temps si c'est entièrement nouveau et innovant, adaptez-vous au fur et à mesure.**

### **3. Stratégies limitantes**

Quand nous sommes incapables de d'obtenir à coup sûr le résultat que nous souhaitons, nous pouvons parler une stratégie limitante.

Imaginons que si nous voulons nous faire des amis ou que nous voulons les garder, nous n'allons pas leur crier dessus. Leur parler gentiment semble être une composante importante de notre stratégie gagnante.

Nous oublions parfois que nous ne sommes pas des êtres dotés uniquement de raison. Il existe une autre composante importante : Nos émotions !!

Ha ha !!! Vous sentez le piège !!

Hé oui !! Nos émotions peuvent altérer notre jugement, et je vais être clair avec vous, cela peut être une bonne chose comme une mauvaise chose.

Cela dépend du résultat que vous souhaitez atteindre.

Je prends un autre exemple.

Si vous voulez faire du bricolage dans quelques jours et vous avez prêté votre perceuse à un ami. Il se peut que vous vous disiez : « Je vais la lui laisser encore un peu, il doit en avoir besoin, et puis je ne vais pas le déranger aujourd'hui ».

Joli exemple de prévenance... ou pas !!

La veille du « jour j » vous appelez votre ami qui vient juste de partir en vacances pour trois semaines... Bravo !!!

Dans le cas présent, le fait de laisser la perceuse à votre ami me semble une bonne chose, simplement la stratégie mise en place ne me paraît pas la plus indiquée car pour le jour j, vous n'aurai pas votre perceuse... Rien de dramatique vous en trouverai une autre.... Mais bizarrement vous risquez de lui en vouloir...

La stratégie qui vous aurait permis d'obtenir un résultat différent : Le prévenir au moment où vous avez décidé de faire du bricolage pour anticiper le retour de l'outil précieux.

Pour finir, une stratégie limitante n'émerge que lorsque vous vous rendez compte que vous n'arrivez pas à réaliser ce que vous souhaitez. Donc évitons de blâmer tout le monde et cherchons des alternatives.

Je vais peut-être me faire des ennemis dans disant cela, mais blâmer le monde ne m'aide pas à atteindre un objectif... A méditer.

Pour finir, si une personne est capable d'atteindre un résultat, je pense sincèrement que vous en êtes aussi capable. Peut-être pas exactement au même niveau, de la même façon, avec les mêmes outils, mais vous pouvez y arriver tant que c'est juste pour vous et que rien ne vous en empêche matériellement parlant. La stratégie pouvant être la suivante : contacter cette personne pour qu'elle vous enseigne comment le faire.

**Restez conscient que la valeur de votre stratégie, se mesurera à l'atteinte du résultat. Si vous n'obtenez pas ce**



**que vous voulez, changez de stratégie, partiellement ou totalement. Au besoin, faites-vous aider.**

## **4. Flexibilité**

Un élément qui me semble primordial pour créer des stratégies gagnantes, est la flexibilité. La capacité d'adaptation est le trésor de l'être humain... et ça n'engage que moi.

Restez souple, à l'affut de ce qui vous bloque ou peut être amélioré.

Le monde change, vous changez à chaque instant.

Accompagnez le mouvement des choses. Hier nous nous baladions dans la rue à votre guise, aujourd'hui nous restons à la maison et demain nous irons peut-être sur Mars avec Elon Musk... (Personnellement, ça me dit moyen...)

Si une stratégie fonctionne à l'instant t, cela ne sera peut-être plus le cas dans quelques temps parce que les circonstances auront évolué.

Il y a 20 ans les lecteurs MP3 ont fait leur apparition. Puis il y a 15 ans les MP4 se sont démocratisés. Enfin, il y a 10 ans les smartphones ont aspiré tous ces concepts. Donc vous pouvez encore décider de commercialiser des lecteurs MP3 et MP4, veillez juste à ce que votre clientèle n'ait pas de smartphone.

Et il est fort probable que les vendeurs de MP3 et MP4 se soient reconvertis avant de disparaître.

Et je ne parlerai pas des cassettes audios avec baladeur Auto reverse... C'était le bon temps.

La flexibilité vous aidera à avoir un regard neutre sur tout ce qui se passe pour mieux accueillir le changement. Restez en mouvement.

**Faites preuve de flexibilité, accueillez la possibilité d'évoluer et de faire évoluer vos pratiques. La stratégie la plus gagnante est toujours la plus claire et la plus adaptable.**

## **5. Proposition de stratégies**

Maintenant je vais vous proposer des mini stratégies que je trouve très pertinentes. Je vous laisse juge de celles que vous trouverez pertinentes. Adaptez-les et faites-les évoluer au besoin suivant les situations.

### **Petits pas**

Veillez toujours à mettre en place des actions simples quotidiennement. Gardez cela en tête : « Un petit pas chaque jour ».

Le pas le plus couteux est souvent le premier. Lorsque je passe de l'immobilisme au mouvement, je dois déployer beaucoup d'énergie. Une fois celui-ci amorcé, je peux me servir de l'inertie pour continuer à avancer.

Il est impératif que ce premier pas soit simple et rapide à mettre en place. Plus cela sera le cas, plus vous deviendrez efficace et stratégique.

Si vous avez « la flemme » de faire à manger, faites bouillir de l'eau, et quand elle sera bouillante vous verrez bien ce que vous mettrez dedans...Et vous trouverez car l'esprit déteste les vides !!!

**Quand vous devez agir, faites un petit pas et ensuite appuyez-vous sur celui-ci pour continuer à avancer. Profitez de l'inertie.**

## **Planifier la veille**

Planifiez la veille ce que vous allez faire le lendemain. Choisissez 3 actions à mettre en place, et notez-les sur un tableau. Si vous n'avez pas de tableau, une feuille fera l'affaire. C'est une question de volonté, je m'explique.

Chaque matin, nous nous levons avec notre réservoir de volonté plus ou moins rempli. S'il est plein, vous serez très efficace et multitâche. Si ce n'est pas le cas, il faudra être sélectif dans vos actions du jour.

A chaque fois que vous agissez, cela puise dans votre stock de volonté. Mais il y a autre chose qui puise dans votre précieuse réserve : les choix !!!

Plus vous avez de choix à faire, plus votre volonté diminue, et ce qui va amplifier cette diminution, c'est la difficulté de la prise de décision. Donc plus vous prendrez de décisions la veille, plus vous garderez de volonté pour agir avec énergie et efficacité le lendemain.

**Planifiez la veille les 3 actions que vous avez à réaliser le lendemain. Si vous le pouvez préparer les outils, les plans et tous les éléments dont vous aurez besoin, faites-le. Et en vous réveillant vous serez sur les rails de la concrétisation de vos buts.**

## **Evaluation des conséquences**

Avez-vous déjà entendu parler du concept de la carotte et du bâton ? Oui !! Parfait !!

C'est exactement la stratégie que j'utilise quand j'ai du mal à me mettre en action.

Je commence par imaginer toutes les conséquences désagréables de l'inaction.

Si je ne trouve pas la motivation pour faire le ménage (classique...) J'imagine ce que sera mon appartement dans quelques heures. Mais je ne m'arrête pas là !!! J'imagine les jours, les semaines, les mois sans ménage. Et j'imagine mes amis venir avec une pince sur le nez pour se protéger de l'odeur et puis finalement renoncer au fait de venir me voir. Puis je me visualise, seul dans un environnement sale et horrible...

Oui c'est un peu extrême, j'en conviens. En même temps, vous n'êtes pas obligé de l'appliquer au pied de la lettre. A vous de voir !!

Ensuite, j'imagine les bienfaits qui découleront d'un ménage bien fait aujourd'hui. Je visualise le sol propre et net, la bonne odeur de lavande dans les pièces, la bonne odeur de plat mijoté dans la cuisine impeccable. Le bonheur... Enfin si le ménage est important pour vous !!

**Soyez conscient des conséquences de votre action ou de votre inaction. Cherchez le long terme car vous prendrez conscience des impacts de votre stratégie sur votre vie entière. Cela vous procurera une motivation non négligeable. A vous de tester !!**

## **CHAPITRE 6 : VOUS ETES L'ARTISAN DE VOTRE VIE**

*« Un jour tu te réveilleras et tu n'auras plus le temps de faire ce que tu voulais faire. Alors fais le maintenant »*

*Paulo Coelho*

Ici je propose de vous poser des questions dont les réponses vont orienter vos choix de réalisations personnelles et professionnelles.

### **Quels objectifs**

Que voulez-vous réaliser ?

A quoi ressemblera votre but réalisé ?

Qui est concerné ?

Qui vous aidera ?

Qui vous bloquera, vous freinera ?

Quelles seront les conséquences pour vous ? Vos proches ?

Imaginez le réalisé, comment vous sentirez vous ?

### **Quel projet**

Tous les objectifs contribueront à quoi de plus grand ?

Avez-vous un projet qui vous tient à cœur ?

En quoi est ce important pour vous de le réaliser ?

Qu'aurez-vous à y gagner ?

Qu'aurez-vous à sacrifier ?

Comment vous y prendrez-vous ?

Imaginez le réalisé, Comment le vivrez-vous ?

### **Quelles ambitions**

Quel genre de personne êtes-vous ?

Quelles ambitions avez-vous ?

Comment percevez l'aventure de votre vie ?

Quel est son but ?

Qu'est-ce qui vous motive profondément ?

Sur quels principes fondateurs vous appuyez vous ?

### **Quel rêve**

Quelle serait l'unique chose que vous souhaiteriez réaliser dans votre vie ?

Que serait votre monde idéal ?

A contribueriez-vous ?

Quelle serait votre mission ?

Quel sens mettez-vous derrière tout cela ?

### **Quel héritage**

Vous sentez vous concerné par ce que vous laisserez à votre mort ?

Que souhaiteriez-vous laisser ? A qui ? Dans quel but ?

Que feraient ils avec cela ? Que pourraient-ils perpétuer ?

Si vous deviez laisser un seul message, lequel serait-il ?

## **CONCLUSION**

Avec cet e-book, je vous ai proposé un voyage au cœur de vos ressources.

Je pense que cette aventure vaut la peine d'être vécue.

Souvent nous pensons que nous réagissons aux situations.

Manifestement, étant donné que nous sommes tous différents, nous pourrions dire que nous réagissons à la perception que nous avons d'une situation.

Finalement, si nous creusons un peu plus, je dirais que nous réagissons à la signification que nous donnons à la perception que nous avons de la situation.

Donc pour clôturer notre cheminement ensemble, je vous pose la question suivante :

« Quel nom souhaitez-vous donner à votre transition ? »

Prenez bien soin de vous, car le monde a besoin de tous les trésors qui existent à l'intérieur de vous.

Que la Force soit avec vous

Lishane