

MIND
SERGENT

LE PLAN DE LA RÉUSSITE

Vol. 2

LA MÉTHODE DES 90 JOURS

LE CAHIER DE SUIVI

TABLE DES MATIÈRES

Partie 1 : Plan de 90 jours

Étape 1 : Calibration (relire votre WHY)

Étape 2 : Réflexion ouverte (journal)

Étape 3 : Réflexion guidée (questions stratégiques)

Étape 4 : Stratégie (choisir une direction & prioriser)

Étape 5 : Créer document

Partie 2 : Plan hebdomadaire

Étape 1 : Bilan de la semaine passée

Étape 2 : Lister tâches et projets

Étape 3 : Prioriser

Étape 4 : Créer document :

Partie 3 : Exécution quotidienne

PARTIE 1 : PLAN DE 90 JOURS

Prenez 2h pour le faire, à tête reposée.

Étape 1 : Calibration (relire votre WHY)

Relisez votre vision avant de faire le plan de 90 jours.

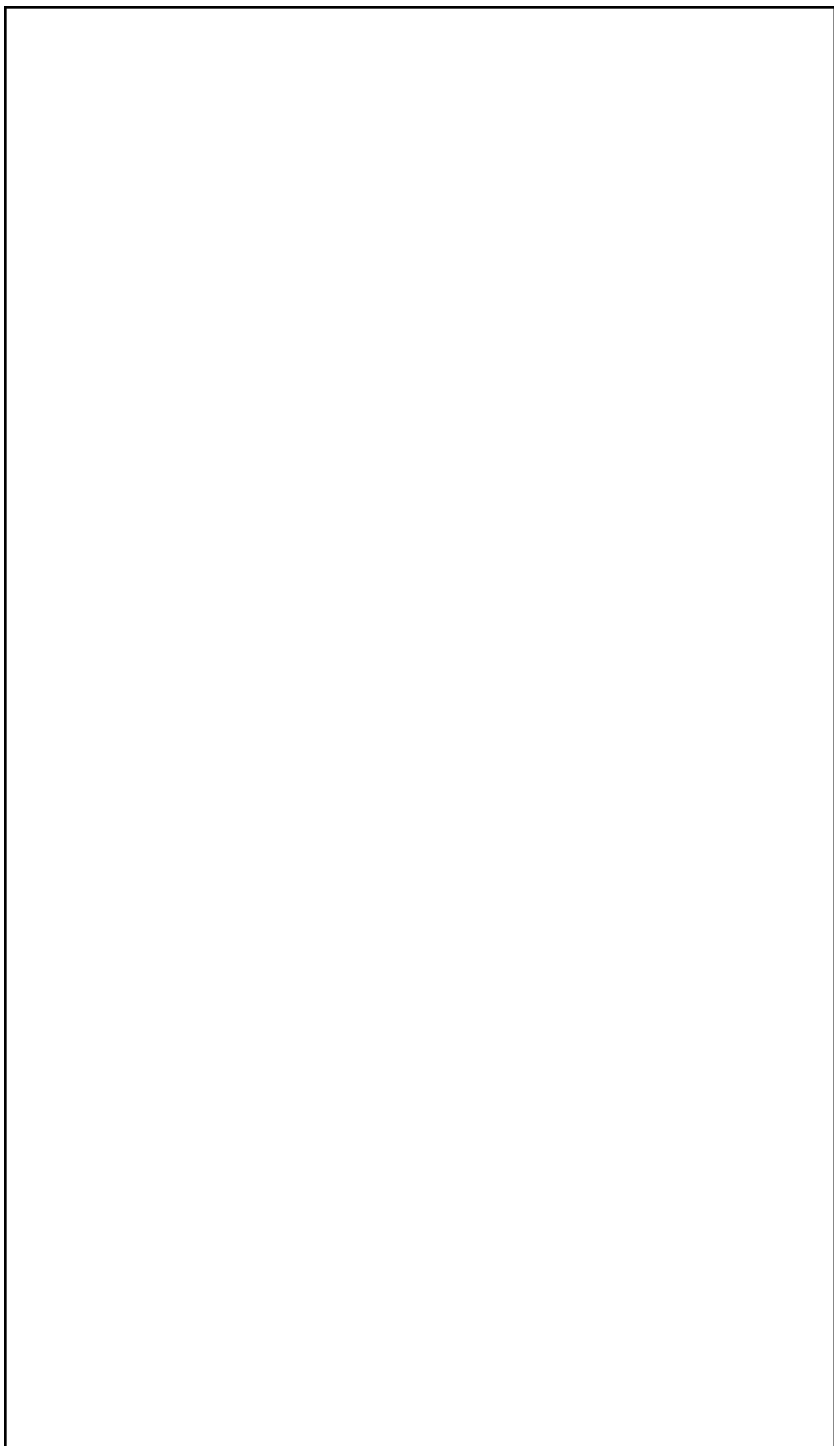
Si ce que vous lisez ne vous excite plus, peut-être que vos valeurs ont changé. Dans ce cas, il serait intéressant de travailler à nouveau sur votre vision de long terme.

Étape 2 : Réflexion ouverte (journal)

Prenez un cahier ou un document vierge et écrivez vos impressions sur les 90 derniers jours.

Le but est de sortir ce que vous avez sur le cœur et de vider votre cerveau.

Listez aussi les projets potentiels pour les 90 prochains jours.



Étape 3 : Réflexion guidée (questions stratégiques)

Objectif : analyser les opportunités (ou dangers) pour réorienter votre plan.

Répondez aux questions suivantes. Le but est de guider votre réflexion :

- **Qu'est-ce qui a bien marché ces çà derniers jours? (Listez le maximum de choses)**

**exemple : - Levez tôt le matin et coucher tôt le soir
sommeil bien réglé.**

- Du sport très régulièrement.**
- Supprimer la procrastination.**
- Etre heureux de ce que j'ai**
- Apprendre l'anglais**

- **Qu'est-ce qui n'a pas marché ? Quelles ont été mes erreurs ?**
- **Si j'étais un consultant extérieur, quel conseil est-ce que je me donnerais ?**
- **Est-ce que j'ai accompli tout ce que j'avais prévu ?
Si non, pourquoi pas ?**

- **Quelles sont les leçons concrètes que j'ai apprises ces 90 jours ? Pour chaque leçon, quelles sont les preuves ? Lister chaque leçon en 1 phrase.**
- **Quelles sont 3 actions qui apportent peu de valeur et que je devrais arrêter de faire ?**
- **Qu'est-ce que quelqu'un qui a 3 à 5 ans d'avance sur moi ne ferait pas ?**

- **Quel projet ou idée est-ce que j'évite à cause de la peur ?**
- **Y-a-t-il des idées dans ma « Boîte à Idée » qui me semblent plus prometteuses que ce que je fais actuellement ?**
- **Quelle est « LA » chose que je pourrais accomplir dans les 90 prochains jours et qui rendrait tout le reste plus facile, ou inutile ?**

Étape 4 : Stratégie (choisir une direction & prioriser)

Il est temps de synthétiser votre réflexion étant donné :

- Votre situation actuelle
- Votre vision

Le but ici est de déterminer votre Étoile du Nord

- Quel est l'objectif que vous devez accomplir en priorité dans les 90 prochains jours ?
- Et quelles actions spécifiques ont le plus de chance de vous amener à cet objectif ?

Vous pourrez ensuite juger vos progrès chaque jour, chaque semaine et vous demander vous avez avancé dans cette direction.

Sélectionnez les tactiques et les projets selon cette priorité.

Sélectionnez 1 à 5 projets

- Classez-les par priorité
- Chaque projet doit contribuer à votre "Étoile du Nord"
- En cas de doute, "faites moins mais mieux"
- Pour chaque projet, choisissez un Indicateur de Performance objectif et indiscutable
- Inutile de liste les sous-tâches de chaque projet pour le moment

Étape 5 : Créer document

Résumer le tout sur 1 page qui contient votre Étoile du Nord.

- Listez vos projets par ordre de priorité
- Listez l'Indicateur de Performance pour chaque projet
- Affichez ce document dans un endroit où vous pouvez le voir tous les jours

ETOILE DU NORD T1 2024 (__-__)



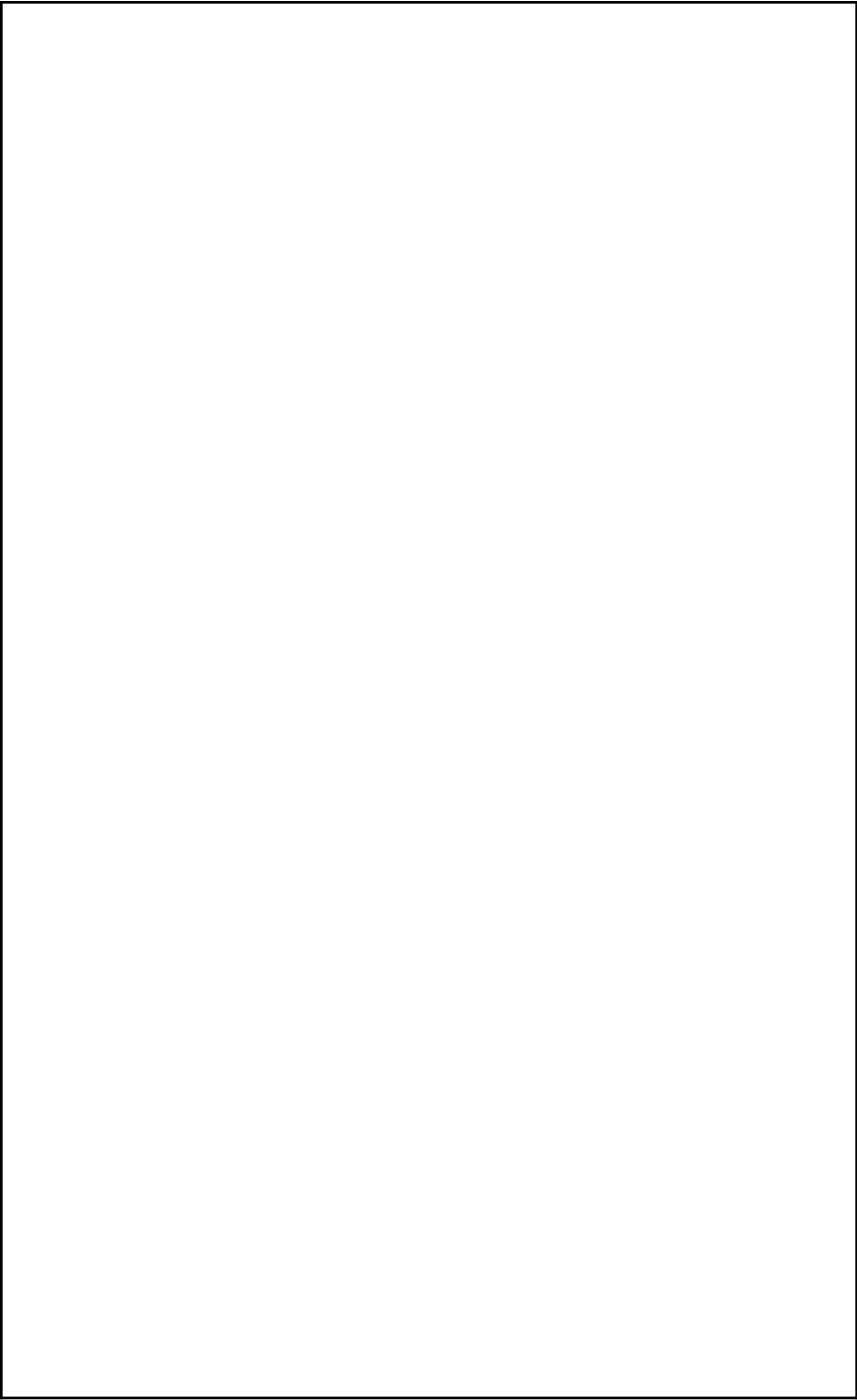
PARTIE 2 : PLAN HEBDOMADAIRE

Prenez 45 minutes pour réfléchir en profondeur à votre semaine. Faites-le à tête reposée.

Étape 1 : Bilan de la semaine passée

Le positif

- Qu'est-ce que j'ai accompli cette semaine ?
- Listez les tâches terminées ("done" list)
- En quoi est-ce que ça m'a avancé vers mon objectif de 90 jours ?
- Remettez vos actions en contexte
- Quels sont mes 3 succès cette semaine - et comment puis-je faire plus de ce qui marche bien ?



Les améliorations

- Quelles tâches ont été prévues mais pas accomplies cette semaine ?
- Pourquoi n'ont-elles pas été accomplies ?
- Comment est-ce que je peux faire mieux la semaine prochaine ?

L'élimination

- Quelles tâches apportent peu de valeur et peuvent être éliminées ?

Réorientez

- Où en est mon plan de 90 jours ?
 - Mettre à jour document avec projets terminés
- Faut-il réorienter ou repenser mes priorités à la lumière de ce que j'ai appris cette semaine ?
 - La plupart du temps, la réponse sera "non"
 - Réorientez si vous avez acquis de nouvelles informations ou opportunités qui invalident votre plan d'origine

Étape 2 : Lister tâches et projets

Listez tous les projets en cours

Listez toutes les tâches à faire

Étape 3 : Prioriser

Quel projet / tâche vous rapproche le plus de votre projet de 90 jours ?

- Choisissez-en 1 à 3
- “Faites moins, mais mieux” : minimiser le nombre de projets en parallèle
- Quelles tâches sont urgentes et doivent être faites cette semaine ? (Faites l'important avant l'urgent)

Étape 4 : Créer document :

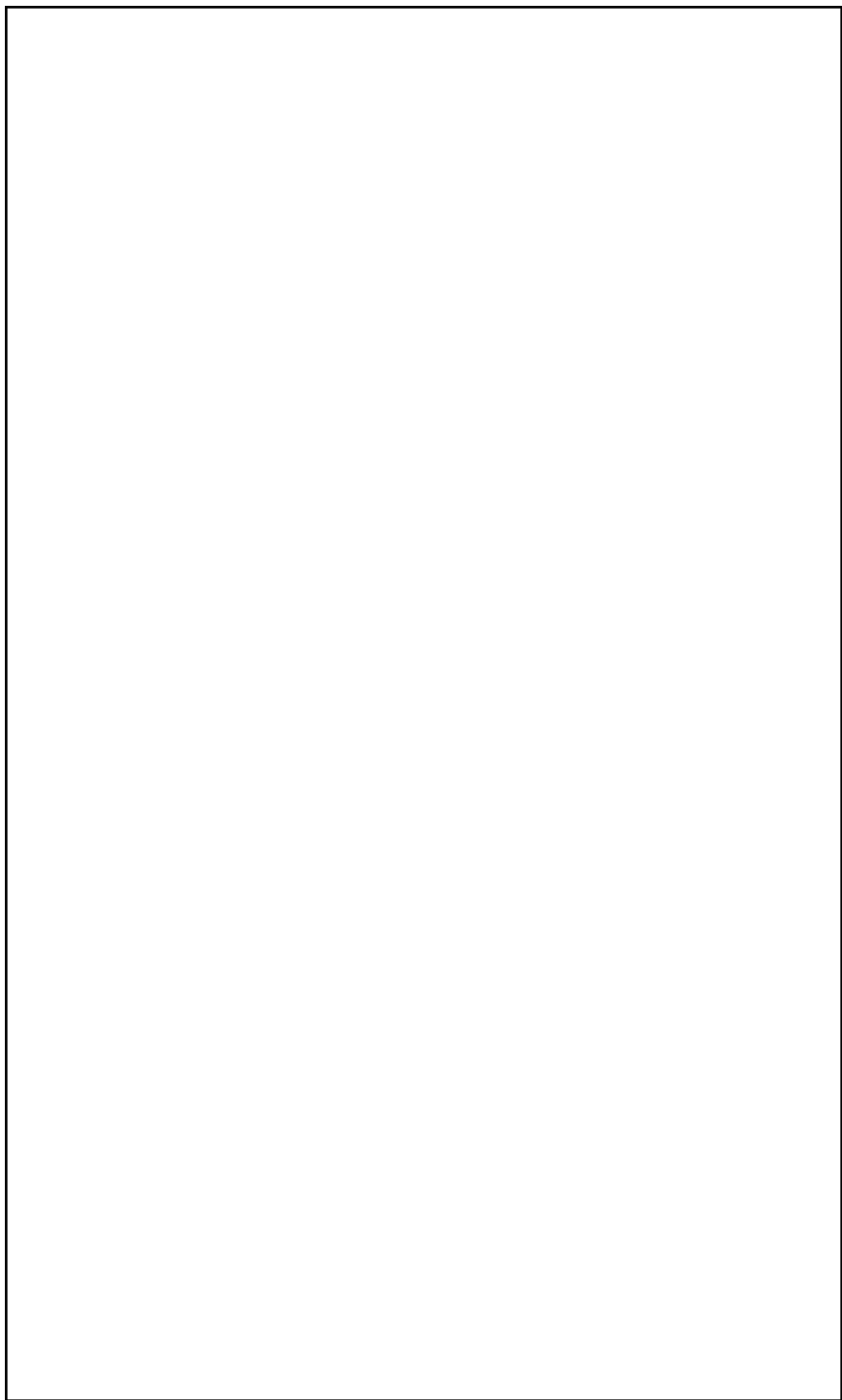
Résumez-en 1 page vos projets et tâches de la semaine par ordre de priorité.

Postez ce document là où vous le verrez chaque matin

PARTIE 3 : EXÉCUTION QUOTIDIENNE

Prenez 5 minutes pour décider ce que vous allez faire, dans quel ordre et barrez vos tâches au fur et à mesure

- **Faites cela le soir après avoir terminé, ou le matin avant de commencer**
- **Regardez votre plan de la journée d'hier**
- **Barrez ce qui a été fait**
- **Si une tâche n'a pas été accomplie : pourquoi ?
Pouvez-vous faire quelque chose différemment demain ?**
- **Regardez votre plan de la semaine**
- **Barrez ce qui a été fait**
- **Évaluez la prochaine priorité**
- **Listez vos tâches, dans l'ordre**
- **Reportez les tâches d'hier qui n'ont pas été faites**
- **Listez les tâches de la journée**



CONCLUSION

Vous voilà maintenant équipé d'un plan complet pour atteindre vos objectifs, quel que soit leur domaine. Grâce à cet ebook, vous avez les outils nécessaires pour clarifier vos ambitions, suivre vos progrès semaine après semaine, et ajuster votre approche selon vos résultats. En planifiant chaque jour avec rigueur et en faisant un bilan chaque semaine, vous serez en mesure de rester concentré sur vos objectifs sans vous égarer.

N'oubliez pas, la réussite ne repose pas seulement sur la motivation, mais aussi sur la discipline et la constance. Ce guide est conçu pour vous soutenir tout au long de votre parcours, en vous offrant une méthode simple et efficace pour avancer avec clarté et détermination.

Il ne vous reste plus qu'à appliquer ces principes jour après jour, et vous verrez que chaque petit pas vous rapproche un peu plus de vos objectifs finaux.

