



Mon Plan 2025

Ce guide est publié par :

Philippe PICARD – philippepicard.fr
Version 4.0.

Ce document est protégé par un copyright. Si vous ne l'avez pas reçu par un téléchargement sur mon site ou ma page LKD, ou bien un accès par ma newsletter ou ma page catalogue, merci de me prévenir à : contact@philippepicard.fr

Contenu

Contenu.....	3
BIENVENUE.....	4
Introduction	5
1. Une pause pour réfléchir, puis RESET.....	7
1.1 Organisez VosFinances.....	8
1.2 Acceptez la perte d’emploi ou la baisse d’activité	9
1.3 Stress, Burnout et Anxiété	11
1.4 Passons cela Ensemble	12
2 Explorez Vos Possibles	13
2.1 Identifiez quand vous êtes le plus heureux	14
2.2 Identifiez quand vous êtes le plus heureux	16
2.3 Explorez Vos Valeurs.....	18
2.4 Comprendre Vos Besoins.....	20
2.5 Dessinons ceci ensemble	23
3 Imaginez Vos Rêves.....	24
4 Examinez Vos Rêves	29
4.1 Évaluez Vos Rêves	30
4.2 Choisissez Votre Liste de Rêves A.....	33
5 Créez des Objectifs Puissants	35
5.1 Pourquoi fixer des Objectifs.....	36
5.2 Mettre en Place des Objectifs Puissants.....	37
5.3 Visualisez Vos Objectifs	38
5.4 Identifiez Jalons et Petits Pas.....	40
6 Organisez Votre Succès.....	44
6.1 Créez Votre Programme Action	45
7. Et Ensuite?	53

BIENVENUE



Avant de commencer ce guide, quelques mots pour me présenter. Je m'appelle Philippe PICARD.

Il y a bien longtemps je croulais sous le travail et puis j'ai pris conscience que le temps était ma ressource la plus précieuse. J'ai suivi des formations, appris sur le terrain, exercé pendant 15 ans le métier d'organisateur.

La gestion du temps et des priorités, l'organisation et la gestion sont devenus un violon d'Ingres. Ces longues années d'expérience et de partage avec plus de 500 entreprises me permettent depuis 2010 d'exercer à plein temps mon métier de consultant et de formateur.

En les accompagnant sur le terrain et leur permettant de prendre du recul, je les aide à anticiper les stratégies qui vont les aider à gagner du temps et de l'argent sans se fatiguer :-).

Le relationnel fait partie de ma vie, c'est dans mon ADN. Pour rester en contact avec la réalité, le terrain des entreprises, j'anime et j'accompagne également des réseaux de patrons qui souhaitent développer leur business par la recommandation. C'est ainsi que depuis 2014, j'ai développé une région BNI en Occitanie, puis en 2018 une autre en Val de Loire.

Nous avons commencé avec 20 patrons et j'ai managé jusqu'à 47 groupes BNI , soit + de 1000 entreprises qui développent en 12 mois 70 M€ de CA supplémentaires grâce à notre méthode.

Au-delà de la méthode BNI, j'applique à mon équipe de directeurs consultants et à mes entreprises ma méthode de gestion des priorités et de croissance, [OSER²](#).

J'ai complété ma palette avec une formation de coach financier, depuis 6 ans. Comportements liés à l'argent, problèmes de tarifs, trésorerie, cela me permet d'aider patrons et managers à concilier Time and Money ;-)

La maîtrise du "**Time and Money**", des **Priorités** me donnent ainsi la possibilité de vivre de mes passions et garder encore du temps pour voyager, voir mes enfants et écrire.

Voilà en quelques mots pourquoi je vous envoie ce guide 😊. **Commençons !**

Introduction

Le COVID a obligé beaucoup d'entre nous à réévaluer ce qui compte vraiment. Cela nous a également fait réfléchir à ce que nous faisons, comment nous le faisons et comment nous pouvons encore réaliser ce que nous voulons. Cela vaut également dans nos vies personnelles et nos carrières.

Les projets que vous avez pour l'avenir et les rêves que vous pourriez avoir nourris sont chamboulés. L'inflation est venue ajouter une incertitude supplémentaire. Vous vous demandez peut-être s'il est utile de planifier quoi que ce soit.

Eh bien, oui, c'est utile, vital pour vous.



Alors que 2022 cède la place à 2023, prenez un moment pour faire une pause et réfléchir. Les choses ont tellement changé que nous pourrions tous bénéficier d'un regard sur l'année écoulée. C'est l'occasion de réfléchir à ce que vous avez appris sur vous-même et à ce que vous attendez de la vie. C'est une excellente occasion de réévaluer vos priorités et de réfléchir à vos valeurs fondamentales.

Et tout n'aura pas été une catastrophe. Cela vaut

également la peine de réfléchir à ce qui aurait pu bien se passer.

Ce guide vous aide à réfléchir à ce qui s'est passé l'année dernière. Il vous offre également de l'aide sur la façon de vous remettre des revers et des difficultés auxquels vous êtes le plus susceptible d'avoir été confronté, y compris la perte d'emploi, les problèmes d'argent et une mauvaise santé mentale.

Peut-être plus important encore, il offre une chance de réinitialiser. Pour installer des habitudes, pour explorer de nouvelles directions et pour commencer à progresser vers vos objectifs de vie.

Dans cet esprit, le chapitre 1 vous offre des conseils pratiques pour savoir où vous en êtes actuellement. Vous n'êtes peut-être pas au bon endroit en ce moment. Mais c'est un endroit que vous pouvez utiliser comme base pour passer à autre chose.

La prochaine étape est d'explorer - vos valeurs et les choses qui donnent un sens à votre vie. Ensuite, vous identifierez les activités que vous trouvez satisfaisantes et les situations dans lesquelles vous avez été vraiment heureux et épanoui. Vous pouvez également noter vos besoins à ce stade et réfléchir à la manière dont ils pourraient changer à l'avenir.

Ensuite, au fur et à mesure que vous progressez, vous pouvez commencer à rêver de vos rêves, en explorant tout ce que vous aimeriez faire, être ou avoir, dans tous les domaines de votre vie, même dans votre imagination la plus folle.

Vous utiliserez la section Examiner vos rêves pour réduire vos nombreux rêves dans une liste A : les rêves qui vous sont les plus chers. Après tout, ce sont ces rêves qui auront le plus d'impact sur votre vie si vous les réalisez.

Ensuite, dans le chapitre Créer des objectifs puissants, vous pouvez transformer vos rêves en visions riches et inspirantes de l'avenir. Et vous vous fixerez des objectifs à long terme qui vous motiveront à accorder votre attention aux choses

qui comptent le plus pour vous.

Enfin, dans le chapitre Organisez Votre Succès, vous allez planifier étape par étape comment atteindre vos objectifs et apprendre à les intégrer dans votre vie quotidienne.

Vous serez étonné de voir à quel point votre concentration deviendra plus précise une fois que vous aurez terminé ces exercices. Et vous aurez commencé votre voyage vers une vie heureuse et épanouissante.

Alors, mettons-nous au travail !



1. Une pause pour réfléchir, puis RESET

C'est une année difficile. Particuliers, entreprises, nous avons tous été touchés par les répercussions économiques et sociales, post COVID. Vous êtes probablement dans un état d'esprit très différent de celui d'il y a 2-4 ans.

Mais même dans un monde incertain et déformé, vous pouvez toujours trouver la joie et l'envie de planifier un avenir meilleur. Et c'est tellement important en ce moment, quand les heures semblent être les plus sombres. Se fixer des objectifs que vous voulez vraiment atteindre et planifier comment les atteindre est stimulant et responsabilisant. Et c'est vrai même si l'avenir immédiat semble incertain.

Même dans ce cas, il est essentiel de reconnaître si certaines choses ne sont pas bonnes pour vous. Vous devrez faire le point sur votre situation actuelle et ce que vous pouvez réaliser de manière réaliste à partir de cette position.

Nous démarrons avec ça dans ce chapitre. Il examine les aspects de votre vie qui ont peut-être été touchés au cours de cette année : vos finances, votre job et votre niveau de stress et

d'anxiété.

Tout d'abord, il offre des conseils sur l'organisation de votre argent. Il est essentiel que vous puissiez vous permettre vos rêves, ou du moins trouver un moyen réaliste de le faire. Et en tout cas, avoir confiance dans votre relation à l'argent vous permet de vous sentir plus en sécurité.

Ensuite, nous évoquons les affaires. Même les personnes qui ont pu conserver leur emploi, leur entreprise ont vécu des années désorientantes. Alors ce chapitre vous aide à créer un réseau de soutien.

Et enfin, il n'est pas surprenant qu'après une pandémie, les gens se sentent nerveux, anxieux et stressés. C'est une sorte de syndrome post-traumatique. Nous discuterons de quelques bonnes pratiques.

1.1 Organisez Vos Finances

Si vous rencontrez des difficultés financières, votre santé et votre travail peuvent également en souffrir. Cela peut créer plus de problèmes et menacer votre avenir. Pour vous aider à résoudre ces problèmes, prenez le contrôle maintenant. Fixez des objectifs pour vos finances. Celles-ci peuvent devoir être modestes, en particulier si vous avez perdu un revenu, mais elles vous donneront une structure sur laquelle travailler.

Organisez des comptes bancaires qui fonctionnent pour vous, afin que vous puissiez suivre votre argent et régler vos dettes avant qu'elles ne deviennent un problème. Donnez la priorité à vos biens essentiels, comme le loyer et la nourriture, et protégez-les. Puis abordez d'abord vos créanciers au sujet des dettes les plus risquées. Vous pourrez peut-être négocier un différé de paiement ou un plan de remboursement échelonné. Pour les entrepreneurs, rapprochez-vous de votre banquier, de votre expert-comptable pour tirer parti des directives gouvernementales, des initiatives régionales ou départementales.

Économisez quand vous le pouvez, même si ce n'est que de petites quantités. Cela signifie que vous ne serez pas surpris par les dépenses d'urgence.

Demandez de l'aide : surmontez toute peur ou honte que vous pourriez ressentir et obtenez le soutien dont vous avez besoin.

1.2 Acceptez la perte d'emploi ou la baisse d'activité

De nombreuses personnes ont perdu leur emploi pendant la pandémie, des patrons ont dû fermer ou faire face à une forte baisse d'activité. Vous en faites peut-être partie. Ce peut être dévastateur, mais vous devez réagir calmement. Essayez d'apprendre de votre expérience pendant que vous déterminez ce que vous pouvez faire ensuite.

Peaufinez votre CV, améliorez vos compétences en entretien et restez positif lorsque vous recherchez votre prochaine opportunité professionnelle. Vous devez suivre les étapes suivantes :

- **Confortez votre position.** Si vous êtes menacé de perdre votre emploi, votre boîte, assurez-vous de connaître vos droits. Ceux-ci varient énormément, alors découvrez à quoi vous avez droit - prestations sociales, indemnités de départ et régimes de retraite, par exemple. Les agences pour l'Emploi ou à but non lucratif peuvent vous aider.
- **Recadrez votre situation.** Si vous avez perdu votre emploi, ne vous considérez pas comme une victime. Les temps sont durs, mais de nombreuses entreprises ont plus que jamais besoin de personnes motivées, résilientes et ouvertes d'esprit. Passez de l'emploi que vous venez de perdre à celui que vous souhaitez occuper et adoptez un état d'esprit optimiste et tourné vers l'avenir.
- **Reconsidérez vos objectifs.** C'est le sujet de ce guide ! Redécouvrez vos valeurs et renouez avec vos passions et vos centres d'intérêt. Dans les périodes difficiles, être ouvert aux nouvelles idées peut être un atout majeur.
- **Faire un plan.** Analysez vos forces et vos faiblesses. Développez les compétences et l'expertise dont vous avez besoin pour accéder à un nouveau rôle et vous connecter avec les personnes qui peuvent vous aider à avancer.
- **Rafraîchissez vos compétences de recherche d'emploi.** Même si vous êtes toujours au travail, dépoussiérez et révisez votre lettre de motivation et votre curriculum vitae, afin qu'ils soient en pleine forme si vous en avez besoin. Travaillez sur vos compétences en entretien. Recherchez pleinement les postes pour lesquels vous postulez, afin de faire une bonne première impression.
- **Rester positif.** Mais, aussi bien préparé et optimiste que vous soyez maintenant, vous ne pouvez pas contrôler l'économie. Cela peut prendre plus de temps que vous ne le souhaiteriez pour décrocher l'emploi de vos rêves, alors soyez proactif. Même en période de crise économique, de nouvelles opportunités peuvent se présenter - d'autant plus que les organisations revoient leurs priorités et leurs pratiques de travail. Patron, vos activités peuvent se diversifier.

ACTION

Effectuez une analyse SWOT personnelle pour vous aider à tirer le meilleur parti de vos talents et opportunités.

1. Écrivez une liste de vos points forts dans l'espace prévu à cet effet. Considérez cela de votre propre point de vue et du point de vue des gens autour de vous. Soyez aussi objectif que possible.
2. Faites de même pour vos faiblesses. Encore une fois, soyez objectif et honnête.
3. Considérez toutes les opportunités que vous pourriez avoir. Votre rôle a-t-il changé ou avez-vous développé de nouvelles compétences, par exemple ? Y a-t-il des changements d'orientation importants dans votre secteur ?
4. Pensez aux obstacles auxquels vous faites face et aux tendances négatives de votre secteur. Comment votre rôle est-il susceptible de changer ? Essayez de penser au-delà du COVID.

FORCES (Strengths)

Que faites-vous bien ?

Sur quelles ressources uniques pouvez-vous vous appuyer ? Quels sont vos points forts ?

FAIBLESSES (Weaknesses)

Que pourriez-vous améliorer ?

Où avez-vous moins de ressources que les autres ? Qu'est-ce que les autres sont susceptibles de considérer comme des faiblesses ?

OPPORTUNITES (Opportunities)

Quelles opportunités s'offrent à vous ? De quelles tendances pouvez-vous profiter ?

Comment transformer vos forces en opportunités ?

MENACES (Threats)

Quelles menaces pourraient vous nuire ? Que font vos concurrents ?

À quelles menaces vos faiblesses vous exposent-elles ?

1.3 Stress, Burnout et Anxiété

Le virus lui-même est effrayant, en particulier si vous y êtes probablement sensible ou si vous avez des proches qui le sont. Ensuite, il y a les autres sources d'anxiété : la perte d'emploi, les soucis financiers et l'isolement de vos amis et collègues. Mais pour beaucoup de gens, le COVID a également enlevé le sentiment d'être en contrôle de leur vie. Et le stress est ce que vous ressentez lorsque vous sentez que vous n'avez pas le contrôle. Et dans la tête de beaucoup de gens, cette situation perdure, au-delà du Covid.

Si vous travaillez toujours, vous devrez probablement adapter votre façon de faire et peut-être assumer une charge de travail plus lourde. Vous avez peut-être dû développer de nouvelles compétences à court terme. Cela peut conduire à un sentiment d'être dépassé. Avec le temps, cela peut même conduire à l'épuisement professionnel, voire un burn-out, une condition grave et dommageable.

Soyez attentif à l'impact du stress et recherchez tout signe de dépression ou d'anxiété, tels que des difficultés à se concentrer et à se souvenir des détails, une fatigue excessive, des difficultés à dormir, une alimentation excessive ou insuffisante, des tremblements, des sueurs ou des pensées inquiétantes.

Soyez gentil avec vous-même. En période de stress, il est trop facile de penser que tout est de votre faute ou que vous devriez faire mieux. Bannissez ce genre de discours intérieur négatif en célébrant vos réalisations. Utilisez des affirmations pour penser de manière plus positive et améliorer votre humeur...

Prenez soin de vous. Il est important de prendre soin de votre santé physique en faisant de l'exercice, en mangeant bien et en dormant suffisamment et de bonne qualité. Si vous avez faim, êtes en colère, seul ou fatigué, cela peut affecter votre état d'esprit et vous rendre plus vulnérable au stress.

Pratiquez la relaxation. La respiration profonde, la relaxation musculaire et le centrage sont trois techniques utiles que vous pouvez utiliser pour détendre votre corps et gérer le stress. Vous pouvez trouver facilement un simple exercice de respiration profonde que vous pouvez utiliser pour vous aider à vous détendre.

Tenez un journal. Cette pratique est puissante, même si elle peut paraître contre-intuitive. Elle demande simplement de faire confiance au processus...et de commencer.

ACTION

Regardez les différents stress que vous avez vécus pendant le temps où vous avez tenu votre journal. Mettez en évidence les stress les plus fréquents et ceux qui ont été les plus désagréables.

Examinez vos évaluations de leurs causes sous-jacentes et votre appréciation de la façon dont vous avez géré les événements stressants. Soulignent-ils les problèmes qui doivent être résolus ? Si tel est le cas, énumérez ces problèmes.

Regardez dans votre journal les situations qui vous causent du stress. Énumérez les moyens par lesquels vous pouvez changer ces situations pour le mieux.

Regardez comment vous vous sentiez lorsque vous étiez sous pression et explorez comment cela a affecté votre bonheur et votre efficacité. Y a-t-il eu un niveau de pression moyen auquel vous étiez le plus heureux et que vous vous comportiez le mieux ?

1.4 Passons cela Ensemble

Cette période pourrait être la plus difficile de votre vie professionnelle. Ce chapitre vous a donné quelques outils pour gérer des situations possibles.

Il est maintenant temps de passer de l’endroit où vous êtes à l’endroit où vous voulez être. Maintenant, plus que jamais, vous pouvez bénéficier de regarder vers un avenir plus radieux. Vous pouvez vous permettre de commencer à rêver.



2 Explorez Vos Possibles

Qu'est-ce qui vous motive ? Et de quoi avez-vous besoin ? Le savoir est essentiel si vous souhaitez vivre en harmonie avec qui vous êtes et qui vous voulez être.

Il n'est pas toujours facile d'identifier les choses qui sont les plus importantes pour vous ou celles qui vous rendent le plus heureux et épanoui. Cependant, cela vaut la peine de faire un effort afin que vous puissiez choisir une vie qui vous apportera un bonheur durable.

Cela vous donne un point de départ pour trouver les chemins à emprunter. Il vous fournit également quelque chose à vérifier lorsque vous choisissez entre vos rêves. Vous pourrez vous assurer qu'ils vous apporteront vraiment le bonheur souhaité dans votre vie.

Pour commencer, nous examinerons les moments où vous avez été le plus heureux et ceux où vous vous êtes senti le plus fier de ce que vous avez accompli.

Ensuite, nous examinerons vos valeurs. Ainsi vous pourrez choisir les chemins cohérents et correctement alignés avec vos idéaux. Enfin, dans ce chapitre, nous examinerons vos besoins afin que vous puissiez bâtir les bonnes fondations de vos rêves.

Cette section peut prendre un peu plus d'une heure à compléter.

Profitez-en - vous en saurez beaucoup plus sur vous-même et vos rêves une fois que vous l'aurez terminé!



2.1 Identifiez quand vous êtes le plus heureux

Qu'est-ce qui vous rend heureux, joyeux ?

ACTION

Pensez à certaines situations qui vous ont rendu heureux, ou très joyeux et pourquoi. Ces situations peuvent être à la maison, au travail, enfant ou adulte.

Elles peuvent inclure de grands événements tels que le jour de votre diplôme universitaire ou l'obtention de l'emploi tant convoité. Ou, il peut s'agir de choses de tous les jours, comme un coup de fil à votre fils ou un délicieux repas fait maison.

Dans le tableau ci-dessous, notez jusqu'à 5 situations dans lesquelles vous vous êtes senti vraiment heureux et les facteurs qui ont permis cela.

Situation heureuse

Qu'est ce qui en a fait un événement heureux ?

1.

2.

3.

4.

Situation heureuse

Qu'est ce qui en a fait un événement heureux ?

1.

2.

3.

4.

Situation heureuse
Qu'est ce qui en a fait un évènement heureux ?
1.
2.
3.
4.

Situation heureuse
Qu'est ce qui en a fait un évènement heureux ?
1.
2.
3.
4.

Situation heureuse
Qu'est ce qui en a fait un évènement heureux ?
1.
2.
3.
4.

Regardez ce qui a rendu chaque événement heureux et identifiez les facteurs communs ou les choses qui sont les plus importantes pour vous.

Notez-les dans le tableau « Ce qui me rend heureux » à la page 22

2.2 Identifiez quand vous êtes le plus heureux

Qu'est-ce qui vous rend fier ?

Nous allons maintenant examiner les situations dans lesquelles vous vous êtes senti particulièrement fier de quelque chose que vous avez fait. Cela peut être quelque chose de votre vie ou carrière passée, ou quelque chose que vous avez accompli plus récemment, pendant la pandémie COVID.

ACTION

Identifiez jusqu'à 5 situations dans lesquelles vous vous êtes senti fier dans votre vie ou votre job et notez les facteurs qui ont contribué à ce sentiment.

La fierté consiste à se sentir satisfait de ses efforts et confiant en soi. Il ne s'agit pas de se sentir supérieur aux autres - c'est de l'arrogance et cela peut être particulièrement dommageable sur le lieu de travail.

Situation de fierté

Facteurs contributifs

1.

2.

3.

4.

Situation de fierté

Facteurs contributifs

1.

2.

3.

4.

Situation de fierté

Facteurs contributifs

Situation de fierté	

Facteurs contributifs

Situation de fierté

Facteurs contributifs

Ajoutez-les au tableau « Ce qui me rend fier » à la page 22.

2.3 Explorez Vos Valeurs



La prochaine étape vers la réalisation de vos rêves consiste à identifier vos **valeurs fondamentales**. Ce sont les choses importantes pour vous dans votre façon de vivre et de travailler. Si vos actions et comportements ne correspondent pas à vos valeurs, vous serez probablement mal à l'aise et mécontent de ce que vous faites. En revanche, si vous travaillez d'une manière qui correspond à vos valeurs, vous serez probablement heureux et satisfait.

Des personnes très similaires à d'autres égards peuvent avoir des valeurs très différentes. C'est l'une des raisons pour lesquelles les rêves et les choix de vie peuvent être si différents d'une personne à l'autre. C'est aussi la raison pour laquelle il est si important que vous poursuiviez vos propres rêves, et non ceux d'autres personnes, comme vos parents, votre partenaire ou votre patron, même s'ils veulent juste le meilleur pour vous 😊

Découvrons quelles sont vos valeurs fondamentales.

ACTION

Regardez les choses qui vous ont rendu heureux et fier, et pensez à toutes les valeurs qu'elles révèlent. Utilisez ensuite ces informations et la liste de la page 19 pour identifier vos valeurs les plus importantes. Enfin, dans le tableau de la page 22, notez les cinq valeurs les **plus importantes pour vous**

Tableau 1 : Valeurs personnelles

Note : Cette liste n'est pas exhaustive. Ajoutez ce qui vous manque.

	Curiosité	Finesse	Ouverture	Spontanéité
Altruisme	Décision	Fitness	Patriotisme	Stabilité
Ambition	Défi	Focus	Perfection	Stratégie
Amour	Démocratie	Foi	Persistance	Structure
Appartenance	Dépendance	Force	Philanthropie	Succès
Assertivité	Détermination	Fun	Plaisir	Tempérance
Attention	Diligence	Gaieté	Positivité	Tolérance
Audace	Discipline	Générosité	Pratique	Traditionalisme
Autonomie	Discrétion	Grâce	Précision	Travail
Aventure	Diversité	Harmonie	Préparation	Travail d'équipe
Bonheur	Dynamisme	Honneur	Professionnalisme	Unicité
Bonté	Économie	Humilité	Prudence	Utilité
Calme	Efficacité	Indépendance	Qualité	Vision
Clarté	Efficience	Ingéniosité	Réalisation	Vitalité
Cohérence	Égalité	Ingéniosité	Réalisation de soi	Vitesse
Communauté	Élégance	Intelligence	Recherche de vérité	
Compassion	Empathie	Intuition	Réflexion	
Compétitivité	Engagement	Irrévérence	Remerciements	
Complétude	Enthousiasme	Joie	Responsabilité	
Compréhension	Équilibre	Justice	Résultats	
Contentement	Équité	Leadership	Rigueur	
Contribution	Être le meilleur	Liberté	Santé	
Contrôle	Excellence	Loyauté	Sécurité	
Contrôle de soi	Expertise	Maîtrise	Sensibilité	
Coopération	Exploration	Mérite	Sérénité	
Courtoisie	Faire une différence	Obéissance	Service	
Créativité	Fiabilité	Opportunité	Simplicité	
Croissance	Fiabilité	Ordre	Solidité	
Curiosité	Fidélité	Originalité	Soutien	

Autres Valeurs (Optionel)

2.4 Comprendre Vos Besoins

À plusieurs niveaux, les exigences de base de chacun pour une vie heureuse et réussie sont assez similaires. Celles-ci sont souvent appelées « besoins essentiels » et sont décrites dans la hiérarchie des besoins de Maslow.



Ce modèle dit que les gens répondent à leurs besoins dans un ordre déterminé. Ils commencent par les besoins physiologiques de base (nourriture, eau, bonne santé), puis passent à la sécurité (avoir un domicile sûr, un emploi stable).

Le niveau trois est le besoin d'un sentiment d'appartenance (amitié, communauté). Le niveau 4 est un besoin d'estime de soi (se sentir bien dans sa peau). Enfin, le dernier niveau est le besoin de «réalisation de soi». C'est être «tout ce que vous pouvez être».

Ce concept n'est pas parfait. Vous vous êtes peut-être retrouvé à remettre en question vos besoins de base ! Néanmoins, c'est un point de départ utile.

Il est utile de remonter la pyramide et de déterminer où vos besoins sont ou ne sont pas satisfaits. Un besoin humain fondamental d'être physiquement en sécurité, par exemple, est commun à pratiquement tout le monde.

Mais à mesure que nous montons dans la pyramide, nos besoins commencent à nous devenir plus personnels. Il est vital de savoir quels sont ces besoins, afin que nous puissions commencer à trouver des moyens de les satisfaire.

ACTION

Regardez la liste du tableau 2 à la page suivante.

Identifiez les besoins les plus importants pour vous et si vous les avez déjà satisfaits ou non. (Veillez à ne pas sous-estimer l'importance des besoins que vous avez déjà satisfaits : vous voudrez vous assurer que vous les rencontrez toujours à l'avenir !)

Ensuite, identifiez vos cinq besoins les plus importants et écrivez-les dans le tableau de la page 23.

Tableau 2 : Besoins communs

Note : Si un besoin important pour vous manque, écrivez-le dans le tableau “autres besoins”.

Acceptation	Devoir	Plaisir
Accomplissement	Discipline	Pouvoir
Amitié	Équité	Reconnaissance
Amour	Estime de soi	Respect
Amusement	Honnêteté	Responsabilité
Appartenance	Humour	Sécurité
Autorité	Influence	Sens
Aventure	Justice	Service
Balance	Liberté	Spiritualité
Clarté	Maîtrise	Tranquillité
Compétence	Moralité	Variété
Confiance	Opportunité	
Connaissance	Ordre	
Connexion	Paix	
Contrôle	Participation	

Autres Besoins

Explorer : Ma Synthèse

Les Choses qui me rendent HEUREUX

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Les Choses qui me rendent FIER

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mes VALEURS les plus importantes

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mes BESOINS les plus importants

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2.5 Dessinons ceci ensemble

Bravo pour avoir atteint ce stade !

À présent, vous savez ce qui vous rend heureux et fier.

Vous comprenez également les valeurs que vous souhaitez apporter à votre vie et votre travail, ainsi que les besoins personnels auxquels vous devez répondre pour ressentir un sentiment de bien-être.

Ceci est important, car ce sont des points de départ solides pour réfléchir à vos rêves. Ils vous aident également à faire des choix et à planifier vos objectifs d'une manière qui vous apporte succès, bonheur et épanouissement.

3 Imaginez Vos Rêves

Vous savez ce qui vous rend heureux et fier. Vous avez identifié vos besoins et vos valeurs. Maintenant, il est temps de vous faire plaisir et d'imaginer vos rêves, même les plus fous !

De quoi rêvez-vous pendant que vous attendez le métro ? Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous entendez la phrase « *Quand je serai grand, je veux être...* » ?

De qui admirez-vous la vie (amis, famille ou personnages célèbres) ? Ce sont toutes des invites que vous pouvez utiliser pour vous rappeler vos rêves. Pensez aux différents rêves que vous avez faits au cours de votre vie.

Il est maintenant temps de les réunir tous et de rêver encore ! Voici quelques idées :

- ☐ **Les choses que vous aimeriez faire plus tard** - peut-être avez-vous toujours voulu faire du saut en parachute ou créer votre propre entreprise. Y a-t-il une qualification que vous aimeriez gagner, ou un travail bénévole que vous aimeriez faire ?
- ☐ **Les choses que vous aimeriez être** - PDG de votre entreprise, un aventurier, un grand parent ou un leader de communauté dynamique ?
- ☐ **Les endroits où vous aimeriez aller** – vous avez toujours voulu aller à Vancouver, Moscou ou Séville ? Ou nager avec les requins sur la Grande Barrière de Corail, ou visiter les Grandes Pyramides ? Ou peut-être y a-t-il une retraite que vous aimeriez continuer ?
- ☐ **Les choses que vous aimeriez avoir** - y a-t-il une voiture que vous recherchez ou un appartement au bord de la mer ? Une garde-robe pleine de vêtements de marque ou une œuvre d'art simple mais captivante ?

Pensez aux exercices que vous avez terminés dans le dernier chapitre. Quels types de situations, de postes ou de choses pourraient vous aider à répondre à vos besoins, à vivre selon vos valeurs et à vous rendre heureux et fier ?

ACTION

Sur les pages suivantes, listez vos rêves - laissez vos idées exploser !

Essayez de lister 50 rêves, grands et petits. Si vous n'atteignez pas 50, pas de souci, mais essayez au moins ! Et, si vous avez plus de 50 rêves, prenez simplement un stylo et continuez sur un papier à part. (C'est bien de revenir à cette liste plusieurs fois, si cela aide.)

Vous avez du mal à démarrer ? Voici quelques idées que vous voudrez peut-être inclure dans votre liste de rêves.

Si vous pouvez inclure des idées de chaque domaine de la vie, c'est génial. Mais tout le monde n'aura pas d'intérêts dans tous les domaines, et c'est bien aussi.

- **Activités artistiques** - rêver de créativité, pour elle-même, ou pour la gloire et la récompense.
- **Carrière** - rêver de la façon dont vous voulez que votre carrière et votre vie professionnelle évoluent.
- **Éducation et développement personnel** - rêver d'acquérir des connaissances, des qualifications et de l'expertise, et comment vous allez grandir à l'avenir.
- **Relations** - rêver d'une famille heureuse et d'être un excellent parent pour des enfants heureux.
- **Finances** - rêver d'acquérir une richesse méritée, de vivre des expériences spéciales au cours de votre vie professionnelle et d'avoir une retraite heureuse, sûre et agréable.
- **Santé et forme physique** - rêver de réussite physique ou sportive et de bonne santé.
- **Activités fun** - choses qui seraient amusantes et agréables à faire, des endroits que vous voulez visiter ou les expériences intéressantes que vous voulez vivre.
- **Possessions** - choses que vous aimeriez posséder et apprécier.
- **Service public** - rêver de choses que vous aimeriez faire pour rendre le monde meilleur pour les gens.
- **Spiritualité** - rêver de la façon dont vous voulez développer votre esprit, votre âme ou votre relation avec un être ou des êtres suprêmes.



Mes Rêves

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

La liste continue sur la page suivante.

Mes Rêves (suite.)

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

La liste continue sur la page suivante.

Mes Rêves (suite.)

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

49.

50.

Nous espérons que vous vous êtes amusé à créer votre liste de rêves !

C'est votre point de départ pour apporter un changement radical dans votre vie et pour commencer à faire de ces rêves une réalité.

4 Examinez Vos Rêves

Dans le chapitre précédent, vous avez identifié tous vos rêves. Maintenant, il est temps de mettre le focus sur les plus importants.

Il faut de l'énergie et des efforts concentrés pour réaliser vos rêves ! Si vous vous dispersez trop, vous risquez de vous épuiser ou de rater des occasions de réaliser des rêves importants.

De nombreux rêves ont également un élément compétitif - si quelqu'un d'autre les réalise, il peut vous évincer et vous empêcher de les atteindre.



Par exemple, une seule personne peut obtenir cette promotion. Il n'y a généralement qu'une seule médaille d'or dans chaque épreuve. Il y a un nombre limité d'appartements en bord de mer dans des emplacements de choix. Et seules quelques personnes sont reconnues comme les meilleurs experts dans leur domaine.

Donc, si vous voulez réaliser de grands rêves, vous devez être extrêmement concentré. Et, plus le rêve est grand, plus vous devez être concentré !

Dans ce chapitre, nous vous aiderons à préciser vos rêves, étape par étape, afin que vous puissiez identifier les meilleurs à poursuivre. Ensuite, vous pouvez convertir ces rêves en objectifs puissants et convaincants.

4.1 *Évaluez Vos Rêves*

Où concentrer Votre Energie ?

Pour réaliser vos rêves, vous devez savoir sur lesquels vous concentrer.

Et, pour affiner vos rêves, vous devez « creuser profondément ». Décider lesquels comptent vraiment pour vous, et être honnête sur ceux qui ne le sont pas. Il est souvent plus facile de commencer par décider de ce qui ne vous intéresse pas. Nous allons donc commencer par là.

*Suivez ce qui vous passionne vraiment et laissez-vous guider vers votre destination. –
Diane Sawyer*



Ne notez pas un rêve simplement parce qu'il semble difficile à réaliser - vous pourrez découvrir les aspects pratiques plus tard.

Assurez-vous de ne pas abandonner quelque chose qui vous tient à cœur.

ACTION

Pour chacun des domaines de la vie dont nous avons discuté au chapitre 3, transférez les rêves les plus importants de votre « liste maîtresse » aux pages 29-31, et remplissez les lignes ci-dessous. Cela peut vous aider à ne pas vous concentrer trop étroitement sur un domaine. (S'il manque un domaine de vie important pour vous, ajoutez-le simplement.)

Essayez de ne pas avoir plus de 10 rêves au total. Ne vous inquiétez pas trop si vous ne pouvez pas faire cela - vous découvrirez une excellente technique pour faire des choix difficiles à la page 31.

Domaines	REVES
Poursuite Artistique	1.
	2.
	3.
Carrière/ Entreprise	1.
	2.
	3.
Education / Dév. Perso	1.
	2.
	3.
Relations	1.
	2.
	3.

Domaines	REVES
Finances	1.
	2.
	3.
Santé / Sports	1.
	2.
	3.
Hobbies	1.
	2.
	3.
Patrimoine	1.
	2.
	3.
Bénévolat	1.
	2.
	3.
Spiritualité	1.
	2.
	3.
Autres	1.
	2.
	3.

4.2 Choisissez Votre Liste de Rêves A

Vous devriez maintenant avoir une liste restreinte de rêves inspirants et importants dans différents domaines de votre vie. Certaines de ces idées peuvent être de grandes idées (« Créer ma propre entreprise »). Certains peuvent être très spécifiques (« Visiter Madrid »).

Ne vous inquiétez pas si certains sont légèrement vagues pour le moment, nous y travaillerons dans le chapitre suivant.

Le nombre de rêves avec lesquels vous vous retrouvez dépend de votre intention de les réaliser et du temps que vous pouvez consacrer à leur réalisation. Les grands rêves ou vraiment importants peuvent exiger plus de temps, d'énergie et de ressources que les plus petits. Dans ce cas, un rêve peut suffire. Mais, si vous choisissez de vous concentrer sur des rêves plus petits ou « plus faciles », vous pourrez peut-être en réaliser plus.

Cependant, si vous avez beaucoup de temps déjà occupé (par exemple, si vous êtes un parent avec plusieurs enfants, ou si vous travaillez à plusieurs emplois), il peut être judicieux de réduire

le nombre de rêves sur lesquels s'engager.

Autrement, vous prenez le risque de vous disperser et de tout diluer sans apporter de satisfaction.

Vous pouvez utiliser des matrices de décision pour vous aider dans vos choix.

ACTION

Ecrivez votre liste finale de rêves dans le tableau ci-dessous (*il n'est pas obligatoire de remplir toute la liste*)

Ma Top Liste de Rêves

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Si vous n'êtes pas à l'aise avec votre décision, réfléchissez aux critères que vous avez utilisés pour choisir vos rêves et à l'importance que vous avez accordée à chacun. Ensuite, revoyez ce que vous avez accompli jusqu'à présent pour voir si vous avez manqué quelque chose d'important. Vous devez être heureux et engagé envers vos rêves !

Examiner vos rêves est probablement à la fois excitant et effrayant - mais ne vous laissez pas décourager par vos propres pensées négatives ou par les commentaires des autres. N'oubliez pas que des gens comme vous réalisent leurs rêves tous les jours, alors rien ne vous empêche de faire de même !

Vous pouvez réaliser des choses énormes si cela est assez important pour vous, alors profitez de votre temps pour choisir le ou les rêves sur lesquels vous concentrer. Et puis lisez le chapitre suivant, où nous explorons comment construire un plan solide pour réaliser ces rêves.

Nos vies sont la somme des choix que nous avons fait - Dr Wayne DYER



5 Créez des Objectifs Puissants

Vous avez identifié les rêves que vous voulez réaliser. Comment allez-vous les faire passer dans la réalité ?



La réponse est que vous devez transformer vos rêves en objectifs convaincants que vous souhaitez atteindre, puis vous organiser de sorte que travailler vers ces objectifs soit un élément central de votre vie.

Être auto-discipliné à ce sujet est si important !

Si vous n'avez pas de plan, vos rêves resteront précisément cela : les rêves. C'est lorsque vous vous organisez et que vous travaillez pas à pas vers eux, que vous les concrétiserez.

Ce processus n'est pas aussi intimidant que cela puisse paraître, et planifier les objectifs qui vous aideront à réaliser vos rêves peut en fait être vraiment amusant, motivant et gratifiant.

Dans ce chapitre, nous verrons donc comment transformer vos rêves en objectifs personnels forts et convaincants.

Ensuite, dans le chapitre suivant, nous vous montrerons comment vous organiser pour les atteindre.

5.1 *Pourquoi fixer des Objectifs*

De nombreuses études ont montré que l'un des indicateurs de réussite les plus forts et les plus fiables est de comprendre comment fixer des objectifs et comment les utiliser pour guider votre travail.

Les objectifs sont des cibles que vous vous fixez et que vous travaillez à atteindre. Ce sont les jalons sur la voie de la réalisation de vos rêves et ils sont beaucoup plus spécifiques que votre énoncé de rêve.

L'établissement d'objectifs est le processus de définition de vos objectifs. C'est une des approches les plus utilisées par les gens qui réussissent - qu'ils soient des hommes d'affaires, des athlètes ou des plus performants dans d'autres domaines - pour se propulser vers le succès.

Quand vous établissez des objectifs, vous pouvez :

- Concentrer votre attention et vos efforts sur des activités qui vous aident à réaliser vos rêves.
- Gérer votre progression vers vos rêves, afin de pouvoir les réaliser aussi rapidement et facilement que possible.
- Vous motiver et dynamiser pour réaliser ces rêves.
- Faire la distinction entre les activités qui vous aident à réaliser vos rêves et les distractions qui vous empêchent de les réaliser.
- Justifier le temps que vous passez à acquérir les compétences et les stratégies dont vous avez besoin pour réussir.
- Vous encourager à persister face à l'adversité.
- Suivre vos progrès afin de voir jusqu'où vous en êtes.

Comprendre votre centre de contrôle est une partie importante de l'établissement d'objectifs. Il décrit le degré auquel vous croyez avoir le contrôle des événements de votre vie.

Si vous avez un centre de contrôle interne, vous pensez que vous contrôlez votre propre vie et votre environnement. Vos résultats sont le résultat de vos propres efforts, choix et décisions.

Si vous avez un centre de contrôle externe, vous pensez que votre vie est façonnée par des forces externes sur lesquelles vous n'avez que peu ou pas d'influence, comme le hasard, le destin ou d'autres personnes en position de pouvoir.

5.2 Mettre en Place des Objectifs Puissants

Prenons votre liste de rêves **A** et convertissons-les en objectifs. Cela les transforme de vagues aspirations en objectifs précis et motivants que vous pensez pouvoir atteindre.

Pour ce faire, vous devez :

- Mettre le rêve dans un langage **positif et émotionnellement intense**.
- L'exprimer **clairement** et sans ambiguïté. (Ne dites pas « je ferai de mon mieux » et ne laissez aucune « marge de manœuvre » !)
- Le rendre **mesurable**, de sorte que vous sachiez si vous l'avez atteint ou non.
- Le rendre **réalisable** - mais juste. Les personnes dont les objectifs sont difficiles mais réalisables font beaucoup mieux que celles qui ont des objectifs faciles.
- Fixer une **date** précise à laquelle vous atteindrez l'objectif.
- Exprimer vos objectifs **au présent**. Cela les rend plus puissants.

ASTUCE

Ne vous inquiétez pas si vos objectifs semblent vastes ou s'ils ont des dates d'achèvement loin dans le futur - nous verrons comment vous pouvez vous organiser pour les atteindre dans le chapitre suivant.

Exemple

Imaginez que l'un de vos rêves soit d'apprendre l'espagnol, de sorte qu'un jour, lorsque vous pourrez voyager à nouveau, vous puissiez explorer le palais de l'Alambra à Séville.

Votre objectif pourrait s'exprimer ainsi : “Nous sommes en juillet 2025, et je viens d'arriver à Séville. Après avoir commandé un expresso, je réserverai des billets pour visiter le palais. Ensuite, je passerai la matinée à visiter les sites touristiques de la ville, en ne parlant qu'en espagnol.”

Comme vous pouvez le voir, cette déclaration est beaucoup plus inspirante et énergique que : “Je veux apprendre l'espagnol”.

ASTUCE

Vous pouvez vous souvenir de plusieurs de ces points en utilisant le mnémonique SMART lorsque vous définissez des objectifs.

SMART veut dire :

- **Spécifique** (autrement dit, clair, précis et sans ambiguïté).
- **Mesurable**.
- **Ambitieux**.
- **Réaliste** (en anglais relevant, serait plutôt pertinent- *par exemple un de vos rêves*)
- **Temporellement défini**.

5.3 Visualisez Vos Objectifs

Maintenant, convertissez les rêves choisis en objectifs puissant, émotionnellement intenses. Rappelez-vous de vous assurer que chacun d’eux est un objectif SMART.

Mon Rêve

Exemple : Apprendre l’espagnol pour découvrir l’architecture hispanique.

Mon Objectif SMART

“Nous sommes en novembre 2025, et je viens d'arriver à Madrid. Après avoir commandé un expresso, je réserverai des billets pour visiter le palais. Ensuite, je passerai la matinée à visiter les sites touristiques de la ville, en ne parlant qu’en espagnol.”

Mon Rêve

Mon Objectif

Mon Rêve

Mon Objectif

Mon Rêve

Mon Objectif

Mon Rêve

Mon Objectif

Mon Rêve

Mon Objectif

ASTUCE

Lorsque vous venez tout juste de définir un objectif, vous n'en savez peut-être pas assez pour définir une date d'achèvement crédible. Si tel est le cas, faites de l'une de vos premières activités liées aux objectifs, ou une action de recherche - pour déterminer les étapes et le temps dont vous aurez besoin pour y parvenir. Nous en apprendrons plus sur les jalons à la page suivante.

5.4 Identifiez Jalons et Premières Etapes

La manière dont vous allez atteindre certains de vos objectifs peut être évidente. D'autres peuvent sembler énormes et intimidants, ou impliquer tellement d'inconnues qu'il est difficile de prévoir comment les atteindre.

De très grands objectifs peuvent vous obliger à accomplir des tâches énormes et compliquées, et leur réalisation peut être si lointaine dans le futur qu'ils ont peu de valeur motivationnelle immédiate. Et les objectifs complexes peuvent nécessiter beaucoup de travail avant de pouvoir identifier la portée complète de ce que vous devez atteindre.

C'est là que vous devez commencer à réfléchir aux objectifs "Jalon" et aux objectifs "First Step".

Les objectifs jalons ressemblent beaucoup aux bornes de distance en bordure de route sur un long voyage. Il est beaucoup plus facile de se motiver pour atteindre le prochain que de se persuader de faire tout le voyage en une seule fois. Il est souvent judicieux de ne planifier en détail que la prochaine étape du voyage.

Si vous avez un objectif particulièrement important, divisez-le en une série d'objectifs jalons plus petits, que vous pouvez viser les uns après les autres. Et, si nécessaire, divisez davantage le premier jalon, jusqu'à ce que chaque tâche soit réalisable dans un court laps de temps.

Assurez-vous simplement que chaque tâche est puissante et motivante en soi !

Assurez-vous également que, pour chaque objectif majeur, vous disposez d'un objectif de première étape (First Step) petit, clairement écrit et puissant, qui ne prendra pas plus de deux à trois heures pour le terminer.

Lorsque vous vous êtes fixé un nouvel objectif important et que vous n'êtes pas sûr de ce que vous devez faire pour l'atteindre, un bon objectif de première étape consiste à rechercher plus de détail sur le sujet ou à planifier la manière dont vous ferez cette recherche. .

Pour notre exemple espagnol, les jalons peuvent inclure :

- Trouvez un cours de langue réputé qui offre une prestation en ligne.
- Découvrez les ressources hors ligne que vous pouvez utiliser.
- Rejoignez un groupe de conversation espagnol.

Mais chacun d'entre eux aura également des objectifs de première étape, tels que la recherche des meilleurs cours, où vous pourrez étudier lorsque les restrictions de voyage seront levées, et quel niveau de compétence de base vous aurez besoin pour commencer des cours conversationnels.

ACTION

Sur la page suivante, découpez l'un de vos grands objectifs en objectifs "Jalon".

Mon Objectif Principal

Mes Objectifs “Jalon”
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ACTION

Définissez un objectif “First Step” court pour chacun de ces projets. Faites cela pour chacun de vos objectifs.

Mes Objectifs First-Step
1.
2.
3.

Mon Objectif Principal

--

Mes Objectifs “Jalon”

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Mes Objectifs First-Step

1.

2.

3.

Mon Objectif Principal

Mes Objectifs “Jalon”
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Mes Objectifs First-Step
1.
2.
3.

6 Organisez Votre Succès

Toutes nos félicitations ! Vous avez transformé vos rêves en objectifs puissants et attrayants, avec des jalons et des objectifs de première étape pour vous mettre sur la bonne voie.

Mais comment allez-vous trouver le temps de travailler même sur ces objectifs de première étape, si votre calendrier est déjà plein...ou en tout cas bien rempli ?



La réponse consiste à créer un système personnel d'habitudes et de comportements qui englobera à la fois vos activités liées aux objectifs et votre vie quotidienne.

Pourquoi ? Parce que, à moins que vous ne fassiez de la réalisation de vos objectifs une partie régulière et routinière de votre façon de travailler, vous risquez de les oublier et d'être submergé par les activités quotidiennes.

C'est pourquoi il est utile d'organiser votre temps en utilisant une approche appelée programme d'action.

La discipline est le pont entre les objectifs et la réalisation. - Jim Rohn

6.1 Créez Votre Programme Action

Un programme d'action est une puissante liste de tâches. Le but est d'identifier toutes les différentes tâches que vous devez accomplir pour atteindre un objectif.

Mais, en plus des « grands » objectifs, vous enregistrez également toutes les choses que vous devez faire au quotidien, pour vous aider à comprendre votre charge de travail et vos priorités.

Un programme d'action comprend deux parties principales :

1. Un **catalogue de projets** - une liste de toutes les tâches que vous devez effectuer.
2. Une **liste des actions suivantes** - une liste de petites tâches que vous pouvez effectuer pour vous rapprocher de votre objectif.

Tout d'abord, examinons le catalogue de projets.

Comprendre votre catalogue de projets

Il s'agit essentiellement d'un enregistrement de toutes les tâches que vous devez effectuer. Dans un programme d'action, il y a trois choses qui comptent comme des «projets» à inclure dans votre plan. Elles sont :

1. **Vos objectifs** : à partir de maintenant, vos objectifs sont des projets, et ils doivent être gérés comme tels - professionnellement et dans un cadre organisationnel adapté.
2. **Projets traditionnels** : cette liste comprendra des projets conventionnels, comme la plupart des gens comprennent le terme - des travaux qui ont défini des débuts et des fins. Il peut s'agir de projets que vous gérez au travail, tels que « *concevoir un nouveau processus d'intégration* », ou de projets dans votre vie personnelle, tels que « *changer la cuisine* ».
3. **Responsabilités régulières** : votre catalogue de projets doit également inclure toutes vos responsabilités professionnelles régulières (et celles à la maison, si elles ont un impact sur vos objectifs principaux). Cela peut inclure des tâches répétitives, telles que des rapports mensuels ou des réunions avec votre équipe, ou aller chercher le petit à l'école.

REMARQUE : Ne vous inquiétez pas si l'idée des programmes d'action semble un peu écrasante au début - il s'agit simplement d'une approche plus structurée pour rédiger une liste de tâches, et nous vous guiderons à travers chaque étape pour vous aider à comprendre comment réaliser la plupart de la technique.

Action

Passez du temps à noter tous les différents projets sur lesquels vous souhaitez ou devez travailler. Notez-les dans le tableau suivant. Si vous manquez d'espace, prenez du papier et continuez jusqu'à ce que vous en ayez énuméré autant que vous pouvez penser. N'oubliez pas d'inclure les responsabilités régulières et les projets traditionnels ainsi que vos nouveaux objectifs liés aux rêves.

ASTUCES

Certaines des choses que vous écrivez peuvent ne pas être considérées comme des « projets » lorsque vous les examinez. Gardez-les quand même sur la liste, car ils vous seront probablement utiles lorsque vous planifierez votre « Liste des actions suivantes ». La liste de toutes vos « responsabilités régulières » peut prendre un certain temps. Mais cela vaut la peine de passer du temps là-dessus, car ces choses peuvent ne pas changer souvent. Une fois que vous les avez abattus pour la première fois, vous utiliserez peut-être cette liste pour vous organiser pour les années à venir.

Mes Projets Courants

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Action

Suivez les étapes suivantes pour créer un programme d'action pour les meilleurs rêves que vous avez identifiés à la page 26.

Construire Votre Programme Action

Il est maintenant temps de commencer à élaborer votre programme d'action.

Vous pouvez créer une feuille de calcul ou investir dans une application telle que Strides pour cela. Étiquetez une feuille de calcul "Actions suivantes" et la deuxième "Catalogue de projets". Ensuite, suivez ces étapes :

Étape 1

Dans votre feuille de calcul du catalogue de projets, saisissez chacun de vos principaux objectifs, un par ligne. Donnez à chacun un numéro auquel vous pouvez vous référer.

Nous vous recommandons de les numéroter 10, 20, 30, etc. - de cette façon, vous pouvez insérer un projet dans la liste plus tard (comme projet 23) et le trouver rapidement.

Étape 2

Reportez-vous à la liste des jalons du projet et des objectifs de la première étape. Et ajoutez-les sous le projet concerné. Donnez-leur également un nombre (par exemple, 10.1, 10.2, 10.3, etc.).

Étape 3

Une fois que vous avez répertorié les objectifs de vos rêves, passez à d'autres objectifs et projets. Utilisez la liste que vous avez créée et considérez les étapes à suivre pour chacune d'entre elles. Pour les petits projets et objectifs, il peut s'agir d'une simple liste de tâches courtes d'une à deux heures. Pour les plus grands, il peut s'agir d'une liste de jalons majeurs, avec seulement le premier jalon divisé en petites tâches.

Pour les projets que vous ne comprenez pas encore parfaitement, vous devrez peut-être définir un seul objectif de première étape. Planifiez comment vous apprendrez tout ce que vous devez savoir.

ASTUCE

Nous vous recommandons de créer votre programme d'action à l'aide d'un logiciel ou d'une application, car cela facilite la mise à jour et la modification de vos objectifs au fur et à mesure. La première mouture peut également être manuelle car cela a des aspects bénéfiques d'intégration. Ensuite, vous pouvez passer sur une application ou Excel par exemple pour faciliter le suivi et la mise à jour. Cependant, si vous préférez utiliser un stylo et du papier (ou un autre moyen), ces étapes peuvent être appliquées de la même manière. Vous pouvez également choisir d'incorporer des éléments visuels dans votre programme d'action, si cela vous motive et vous inspire.



Certaines personnes choisissent de décomposer les projets et les objectifs en actions très précises. D'autres préfèrent une approche moins détaillée. Les deux techniques sont également valables, alors choisissez ce qui vous convient. Pour voir comment le catalogue de projets s'assemble, jetez un œil à l'exemple de la page suivante. Cela montre les entrées pour les objectifs suivants :

- D'ici le 30 septembre 2025, je pourrai parler suffisamment bien l'espagnol pour avoir des conversations avec des natifs. J'identifierai les situations dans lesquelles utiliser un vocabulaire et une grammaire particuliers, et je comprendrai le langage familier. Je serai également capable de prononcer l'espagnol efficacement, de le parler rapidement et avec précision.
- Le 22 mars 2026, j'aurai lancé mon entreprise d'électricité. Je dirigerai ma propre entreprise de rénovation. J'aurai un solide portefeuille de clients réguliers. J'aurai une forte présence en ligne pour m'aider à développer mon entreprise. Mon site Web aura une série de références de clients satisfaits. Et je ferai de la publicité pour rechercher mon premier salarié !

Exemple de Catalogue Projets

Projet/ N° Action	Item
10	Mon Aventure Espagnole.
10.1	Chiffrer les cours dont j'aurai besoin au cours des trois prochaines années, en tenant compte des ressources physiques telles que les manuels, ainsi que des abonnements en ligne.
10.2	Rechercher des professeurs locaux, afin d'être dans un environnement d'apprentissage présentiel lorsque les restrictions le permettent.
10.3	Planifier ma progression probable, y compris les qualifications formelles que je pourrais viser.
10.4	Rechercher des forums ou étudier la configuration des miens.
10.5	Postuler dans mon lycée/université local pour rejoindre un cours.
10.6	Réserver et payer le voyage 😊
20	Mon entreprise d'Electricité.
20.1	Dérouler un business plan complet et chiffré.
20.2	Décider du lieu d'implantation, et rechercher des locaux.

REMARQUE : la liste de tous les projets et objectifs sur lesquels vous travaillez ou sur lesquels vous aimeriez travailler peut prendre un certain temps ! Mais cela vaut la peine de tous les énumérer, car cela vous montrera exactement quelles tâches vous devez faire pour les accomplir. Cela pourrait être un choc - soyez donc prêt à donner la priorité à ce qui est le plus important pour vous et à déléguer le reste.



Votre Liste Actions Suivantes

La « magie » de l'approche du Programme Action vient de l'étape suivante, qui consiste à créer votre liste Actions Suivantes.

Il s'agit essentiellement d'une liste de tâches d'une page, contenant toutes les petites tâches d'une à trois heures que vous allez effectuer **la semaine prochaine** pour faire progresser vos projets, qu'ils soient liés à vos objectifs ou à d'autres activités que vous devez effectuer.

C'est une partie particulièrement excitante du processus, car vous commencerez à voir comment vos rêves peuvent devenir réalité !

Cela est particulièrement vrai lorsque vous travaillez sur un très grand objectif. Lorsque vous écrivez pour la première fois un objectif tel que « Déménager en Autriche » ou « devenir sénateur », il peut être difficile de voir comment y parvenir à partir de là où vous êtes actuellement. Mais au fur et à mesure que vous travaillez sur le processus de création de votre catalogue de projets et de votre liste d'actions suivantes, vous commencez à voir que vous pouvez commencer par effectuer plusieurs petites étapes.

Du coup, ce n'est pas si effrayant !

Action

Parcourez les projets dans votre catalogue de projets et identifiez ceux sur lesquels vous souhaitez travailler. (Assurez-vous que vos objectifs personnels font toujours partie des projets que vous suivez!) Sur la page suivante, ajoutez les actions suivantes pour les projets que vous avez choisis sur votre liste d'actions suivantes.

REMARQUE : vous pouvez ajouter une colonne « Terminé le ___ par » si vous souhaitez que votre liste d'actions suivantes soit plus efficace.

“Travailler” Votre Programme Action

Votre programme d'action est désormais votre centre de contrôle organisationnel et vous pouvez l'utiliser pour enregistrer et gérer tout ce que vous faites. Lorsque vous transférez les tâches plus petites dans votre liste d'actions suivantes et que vous commencez à cocher des éléments (aussi petits soient-ils), vous êtes déjà à un ou deux pas de la réalisation de vos rêves !

La liste Actions Suivantes est un excellent moyen de suivre vos progrès et de vous inciter à continuer

Liste Actions Suivantes

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Se Préparer pour des Challenges

Réaliser un rêve est un processus passionnant, mais ce n'est pas toujours facile. C'est pourquoi il est vital de se préparer aux défis et aux obstacles en cours de route.

Une chose que vous pouvez faire est de penser aux défis potentiels auxquels vous pourriez être confronté et de concevoir des stratégies pour les éviter ou les surmonter.

Il peut arriver que vous ayez l'impression de ne pas progresser ou de vous heurter à un véritable «blocus routier». Il peut être tentant d'abandonner lorsque cela se produit, mais il peut être utile de regarder les choses différemment.

Plutôt que de penser à tout ce qui reste pour aller plus loin, considérez le chemin que vous avez déjà parcouru. Revenez à votre liste d'actions suivantes et voyez ce que vous avez accompli jusqu'à présent.

Vous pouvez également partager vos objectifs avec vos amis, votre famille ou vos collègues - ils peuvent être vos pom-pom girls lorsque vous vous sentez un peu « à plat » ou sans inspiration.

Tout le monde ne sera pas à l'aise de partager ses rêves les plus intimes avec les autres, et c'est OK.

Mais vous pouvez toujours trouver utile de passer du temps avec vos proches lorsque vous avez besoin d'un coup de pouce. Et, si les choses deviennent difficiles, rappelez-vous pourquoi vous voulez réaliser ce rêve et le résultat final. Profitez de la réalisation de vos rêves !

REMARQUE : certains objectifs changeront avec le temps ou deviendront inutiles. Les objectifs à long terme peuvent être affectés par des changements dans votre situation, par exemple. Ne craignez pas de réévaluer vos rêves et de changer de cap si vous le souhaitez.

Cette boîte à outils vise à vous aider à vivre votre vie la meilleure possible, alors continuez à checker avec vous-même et effectuez ces activités aussi souvent que nécessaire.

ASTUCE

Vous constaterez peut-être que certaines actions de votre liste d'actions suivantes doivent encore être découpées. C'est OK . Continuez à affiner votre liste jusqu'à ce que vous ayez une sélection de tâches réalisables que vous êtes heureux et impatient de terminer.

ACTION

Choisissez un petit nombre de tâches dans votre liste d'actions suivantes et commencez à y travailler. Lorsque vous avez terminé votre premier bloc de tâches, revenez à votre catalogue de projets et placez le prochain groupe de petites tâches que vous souhaitez effectuer dans la liste des actions suivantes. Vous serez sur la bonne voie pour réaliser vos rêves avant même de le savoir !

ACTION

Énumérez quelques défis possibles que vous pourriez rencontrer et comment vous les aborderiez. Il peut s'agir de facteurs externes, tels que des changements dans votre situation familiale, ou de facteurs internes, tels que l'épuisement professionnel ou le sentiment d'être dépassé. Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour les surmonter ?

7. Et Ensuite ?

Oui, les temps sont durs en ce moment. Mais cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas regarder vers un avenir meilleur!

Vous avez parcouru cette boîte à outils, alors félicitations ! Vous avez maintenant un plan pratique et inspirant en place pour réaliser vos rêves, en 2021 et au-delà.

Il est maintenant temps de profiter du voyage.

Le temps et les efforts que vous avez consacrés à la création de votre plan de vie représentent un investissement substantiel pour vous-même et votre avenir. Et nous pouvons vous aider à tirer parti de cet investissement.

Que vous recherchiez un emploi, une promotion, un changement de carrière ou une nouvelle orientation en dehors du travail - ou que vous ayez simplement besoin d'aide pour rester concentré et productif. Vous n'êtes pas obligé de rester seul face à cela.

Il suffit de faire un signe 😊

La Session Stratégique Gratuite.

Espace d'échange et de dialogue entre nous, vous pouvez réserver une séance, c'est gratuit et sans engagement.

Nous regarderons ensemble quels sont vos rêves, vos challenges et comment les transformer en objectifs, les suivre pour vivre votre légende personnelle.

Les programmes d'accompagnement

Vous avez déjà pris la décision ? Vous voulez vous faire accompagner. OK, convenons d'un rendez-vous pour définir un chemin ensemble. Envoyez un mail à phil@philippepicard.fr.

@u plaisir de vous retrouver, sur la toile ou ailleurs.

Excellente année 2025, pleine de réussites et d'épanouissement pour vivre votre légende.

Philippe PICARD – Game Changer

Pour aller plus loin

Rendez-nous visite sur :

Philippepicard.fr

[Page Linkedin](#)

[Ma newsletter Timeandmoney.fr](#)

[Ma page Auteur](#)

Vous voulez plus d'information sur notre catalogue de produits et formations ?

C'est ICI : timeandmoney.carrd.co

Vous pouvez aussi nous contacter par email :

<mailto:phil@philippepicard.fr>