

PAR L'AUTRICE DE LA BOITE A OUTILS DE LA PENSEE VISUELLE

REBOOT

Méthode narrative et visuelle
de Self-coaching

Reprends le contrôle de ta vie !



Béatrice Lhuillier

REBOOT

Extrait de l'ouvrage
REBOOT

Méthode narrative et visuelle de Self-coaching

Offert aux clients du Festival de la Créativité 2024

BEATRICE LHUILLIER

À tous ceux qui ont l'impression de marcher à côté de leurs pompes...



TABLE DES MATIÈRES

<i>Bienvenue.....</i>	5
<i>Prologue.....</i>	7
<i>Comment utiliser ce guide.....</i>	13
<i>Principes de la Pensée visuelle et des techniques narratives.....</i>	15
Pensée Visuelle : Kezako ?.....	15
Oui, mais moi je ne sais pas dessiner... ..	17
Première partie du voyage... ..	21
<i>Chapitre 1 Votre socle de valeurs.....</i>	23
Introduction aux valeurs fondamentales	24
Pourquoi les valeurs sont cruciales	28
Valeurs vs Principes.....	30

Bienvenue

Bienvenue dans "REBOOT - Le Guide" ! J'ai conçu ce livre comme un compagnon dont la mission est de vous aider à entreprendre un voyage transformationnel vers une vie plus épanouissante et alignée avec vos aspirations les plus profondes. Je l'ai écrit spécifiquement pour ceux qui cherchent à redéfinir leur trajectoire de vie, à trouver un nouveau sens et à réaligner leur quotidien avec ce qui compte vraiment pour eux.

Cela peut paraître un peu pompeux et surtout très ambitieux ! Mais, si vous me connaissez un peu, vous savez aussi que ce chemin sera aussi synonyme de joie et de fun !

Si j'ai écrit ce livre, c'est parce que dans ce monde ultra-connecté, parfois violent et souvent chaotique, **il est fréquent de se sentir « déphasé »**, loin de ses vraies passions et de ses valeurs. Beaucoup d'entre nous finissent par suivre un chemin qui, bien que sûr ou confortable en apparence), ne reflète pas qui ils sont et ce qu'ils désirent vraiment. Que vous ressentiez

REBOOT

un manque de direction, une envie de changement après des événements de vie difficiles voire douloureux (rupture, licenciement, échec, deuil) ou simplement le besoin de comprendre mieux qui vous êtes, ce guide est fait pour vous car il va vous aider à chaque étape de votre redécouverte personnelle.

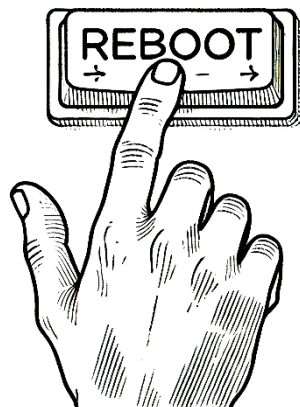
"**REBOOT** - Le Guide" ce n'est pas seulement un manuel, c'est un parcours ludique : j'ai pour cela combiné des outils de self-coaching, des techniques narratives et des méthodes de pensée visuelle pour vous aider à visualiser et à construire la vie que vous désirez. Vous apprendrez ainsi à repérer et déconstruire les anciens récits qui aujourd'hui vous desservent, à découvrir et à clarifier vos valeurs et motivations réelles avant d'esquisser de manière créative le futur que vous souhaitez réaliser.

Je vous propose des exercices pratiques, des témoignages inspirants et des stratégies personnalisables qui s'adapteront à votre histoire unique. Je vous inviterai à réfléchir, à rêver et à vous projeter de nouveau, vous fournissant les outils nécessaires pour entrer en action de manière concrète.

Je vous encourage à aborder ce guide avec un esprit ouvert et curieux, prêt à explorer les possibilités infinies de votre propre récit de vie. Ce voyage de transformation est conçu pour être profondément personnel et incroyablement enrichissant, permettant non seulement de découvrir qui vous êtes au fond de vous mais aussi de **devenir la personne que vous souhaitez devenir à partir de maintenant.**

Préparez-vous à "faire un REBOOT" salvateur : redémarrez votre histoire avec confiance et créativité, reprenez les rênes de votre avenir dès aujourd'hui.

C'est parti !



Prologue

19 mai 2021 - 05h24

Et puis d'un coup, mon père s'est arrêté de respirer. Son dernier souffle.

« C'est fini ? » me demande ma soeur.

On se regarde.

La douleur l'a quitté, enfin. Et la vie avec.

Mai 2022 - Paris

Cela fait un an que papa est parti. Je suis épuisée de déprime. Je ne sais pas où j'en suis. Je me dis souvent : « Il ne serait pas fier de moi de me voir ainsi ». J'essaie de tenir mon entreprise à bout de bras. Je n'y arrive pas. Je fais bonne figure. Au près de ma famille. Envers ma femme et mon fils. J'essaie pourtant. Mais rien n'y fait. « Tout ce que j'entreprends échoue ces derniers temps ». Est-ce vrai ? C'est en tous les cas l'histoire que je me raconte. C'est ainsi que je le vois. Il n'y a rien de plus faux mais simplement, je n'ai plus la tête « à mon business ». Je n'ai plus la tête à grand-chose. C'est comme si, depuis le décès de mon père, la terre avait continué de

tourner sans moi. Je regarde passer le train mais je ne suis pas dedans. Ma propre mécanique est cassée.

Pourtant, tout semblait rouler depuis le lancement de mon activité autour de la Pensée visuelle. Je me suis lancée en auto-entreprise puis j'ai créé ma société, Imaginographe, j'ai développé beaucoup de projets, j'ai écrit trois livres sur la Pensée visuelle, organisé un sommet en ligne, des dizaines de webinaires, formé plusieurs milliers de personnes via mes formations en ligne et en présentiel. En 2020, le Covid est apparu. Et tandis que la plupart des gens vivaient mal cette période, moi : je vivais ma meilleure vie d'entrepreneuse. L'activité d'Imaginographe a littéralement explosé à cette période. Certes, nous étions enfermés dans notre petit appartement parisien mais nous avons, rapidement, mis en place une routine assez chouette avec notre fiston qui est alors en CP. Nous lui faisons l'école à la maison et c'est plutôt sympa : en une heure trente maximum, tous les devoirs sont faits et nous pouvons vaquer à autre chose ! Et puis, nos voisins, partis se confiner à la campagne, nous ont gentiment laissé leur appartement : nous y installons notre bureau sur la table de leur salle à manger et nous nous partageons la journée. Nous travaillons chacune son tour soit le matin, soit l'après-midi et nous nous relayons donc pour nous occuper de notre fils. C'est à cet endroit que j'animerai, pendant toute la durée du confinement, le challenge des 45 jours de sketchnoting : une autre vraie réussite sur tous les plans. Pour la petite histoire, j'ai aussi filmé ma formation « Carnet créatif » sur le canapé de ces voisins !

A cette période, l'activité d'Imaginographe a donc connu un boom sans précédent. Je passe de quelques ventes par mois de mon programme "Devenir Sketchnoteur" à plusieurs ventes par jour. J'ai formé des milliers de personnes. L'argent rentre, je ne m'inquiète pas. Mon père est déjà malade, depuis 2018. Il vit des hauts et des bas mais il tient bon. Et je parviens encore à passer entre les mailles du filet des différents confinements et à le voir physiquement de temps en temps en plus des apéros zoom que nous faisons avec toute la famille. Je suis heureuse que mon activité me permette de partir quand je le souhaite à son chevet, ou en urgence quand il est hospitalisé à Auxerre, Paris ou Dijon.

Jusqu'à sa mort, donc, en 2021...et la descente aux enfers qui s'en est suivie

pour moi. Je perds pieds. Fin 2022 j'annonce à mon amie Isabelle, avec qui je partage un bureau dans le neuvième arrondissement de Paris, que je vais quitter les lieux, je n'ai plus les moyens de payer le loyer depuis plusieurs mois. Je ne veux pas abuser de sa gentillesse. J'ai tellement honte de ne pas avoir réussi. C'est donc moi qui décide de partir pour lui permettre de relouer le bureau que j'occupe. Je pars fin janvier 2023.

« Et puis quoi ? » me dis-je. Qu'est-ce que je fais maintenant ? je n'en sais rien. je tente de continuer à faire vivre mes formations e-learning dans le domaine de la Pensée visuelle mais le cœur n'y est plus vraiment. J'ai constitué un beau catalogue sur le sujet avec de super formateurs mais c'est comme si tout ça n'avait plus de sens. Je n'ai plus envie. La phrase qui me vient en repensant à cette période c'est « A quoi bon ? ». A quoi bon avoir monté tout ça si je ne peux pas le partager avec mon père ? J'ai pourtant travaillé pendant plusieurs années pour construire quelque chose qui tient la route. Mon cerveau rationnel me le rappelle sans cesse. Mais quelque chose s'est cassé en moi. Et c'est plus fort que moi.

Je fais ce qu'il faut pourtant : Je consulte une psy et je ne comprends pas comment MOI, la nana gaie, connue pour son sourire et sa bonne humeur, trouve le moyen de déprimer. Je finis par demander des anti-dépresseurs à mon médecin. La douleur du deuil se calme. Cette douleur qui me réveille en pleine nuit, me déchire la poitrine et me tire des larmes pour n'importe quelle raison. Bon sang mais vais-je finir par sortir de cette mélasse ? Je commence à en avoir assez. Je suis passée de « je me sens molle » (je suis en dépression) à « je me sens fainéante » (je suis éteinte par les anti-dépresseurs)...c'est sans fin. J'ai du mal à me lever le matin. C'est ma compagne qui doit tout gérer. Pendant tout ce temps pourtant je suis accompagnée : par une psy donc et puis par des coachs pour le côté professionnel. Je finis par arrêter la thérapie. J'ai fait le point : j'ai décidé d'arrêter de me battre et de fermer ma société purement et simplement (ce que je ne ferai finalement pas).

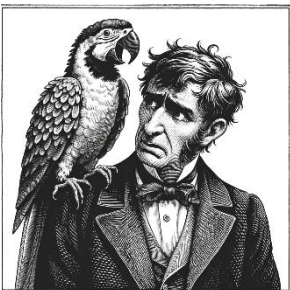
Il se passe encore plusieurs mois et je finis par me poser, seule, les bonnes questions. J'ai les ressources en moi. Mais aucun psy et aucun coach n'aura eu les compétences, le temps ou l'opportunité de les faire émerger. Je m'en sortirai : seule. Je ne gagne plus d'argent depuis plusieurs mois.

Et puis, un jour, je commence à prendre une feuille et à gribouiller des choses, je renoue avec ce que j'aimais faire il y a encore quelques mois. C'est finalement la Pensée visuelle, cette vieille amie, qui me sauvera ! Je refais aussi mon Ikigai. Des choses en ressortent mais quoi en faire ? J'écris, beaucoup. Je fais des schémas pour y voir clair. Je comprends qu'avec le décès de mon père, mes priorités ont changé, quelque chose a bougé en moi (je ne sais pas encore quoi...) et c'est pour ça que je n'étais plus épanouie dans mon job. J'ai perdu le contact avec mon étoile du nord personnel...

Pourtant...Un truc commence à poindre, à peine perceptible. Je n'ose même pas me l'avouer...

En effet, de ce travail sur moi, il ressort qu'une chose me tient particulièrement à coeur : accompagner les gens. Aider les autres dans leurs propres projets, comme je l'ai fait lors d'un programme qui s'appelait « Programme PRO ! » dans lequel j'aider des passionnés de Facilitation graphique à en faire leur métier. Là, oui, je vibrais. Je sortais de mes rendez-vous avec eux avec plus d'énergie qu'en arrivant. J'aurais d'ailleurs pu relancer le même programme d'accompagnement mais une autre de mes caractéristiques que j'ai comprise en travaillant sur moi c'est que je déteste faire plusieurs fois la même chose sans renouveau !

J'aime accompagner donc, mais j'ai toujours dit de moi « Oh moi je ne suis pas coach » non pas pour me dévaloriser, mais par honnêteté intellectuelle et parce que je considère que c'est un métier magnifique à très fortes responsabilités. Je ne veux pas jouer à l'apprenti sorcier. Ce métier m'attire mais une petite voix me susurre « ce n'est pas pour toi, pour qui tu te prends... ? » Vous voyez ? Un de mes amis compare cette voix à un perroquet idiot sur notre épaule qui ne peut pas s'empêcher de nous



rappeler tous nos défauts et toutes nos croyances limitantes...

Et puis un soir, enfin, j'ose. Je prends mon courage à deux mains, et je dis à ma compagne : « Ecoute, j'ai beaucoup réfléchi. Tu vas peut être trouver ça débile mais j'aimerais suivre une formation pour devenir coach professionnelle. » Silence...Pas trop

de réaction, j'estime que c'est bon signe alors j'enchaîne ! « Je me suis renseignée, j'ai trouvé le centre, je peux payer la moitié via mon CPF, l'autre moitié c'est l'argent qu'il me reste. Sauf que ça veut dire que pendant 8 mois, c'est toi qui fais encore bouillir la marmite seule car je ne gagnerai toujours rien. » Elle sourit. Elle me dit oui. Mais ce n'est pas un simple « Oui », c'est un « Ah enfin tu comprends que tu es faite pour ça ! ». Peut-être voit-elle surtout que, après des mois d'errance, je donne enfin l'impression de m'accrocher à quelque chose ? Mais j'ai mon accord, c'est tout ce qui importe.

Je me lance. La formation est intensive et exigeante, c'est ce qu'il me faut. Je me relève, lentement. Je me sens comme de retour sur les bancs de l'école. À 48 ans, c'est loin d'être évident. Pour valider ma formation, je propose des coachings à titre gracieux. J'en parle à ma communauté : près de cent personnes seront volontaires ! J'en sélectionne une demi-douzaine après entretien.

J'intègre la Pensée visuelle dans mes coachings et je constate que ça marche ! Avec les premiers succès, l'envie revient : j'ai l'impression de remonter dans le train de la vie. Comme après un covid long, je redécouvre la saveur des choses...

19 mai 2024

La formation a pris fin il y a quelques jours : j'ai soutenu un mémoire de cent vingt pages sur le thème « Apports et limites de la Pensée visuelle en coaching ». Huit mois de formation. Presque le temps d'une gestation. Je me sens de nouveau utile, j'ai repris goût à la vie.

Il a fallu pour cela faire un sérieux pas de côté, prendre le temps de me poser les bonnes questions.

Mais au fait, que disait mon Ikigai ? Que j'aime la Pensée visuelle, tout ce qui touche à l'écriture de scénario, accompagner les gens. Il disait aussi que je suis forte pour modéliser des choses, pour les synthétiser et les rendre intelligibles. J'ai regardé au cœur de mon Ikigai avec honnêteté et douceur puis j'ai mixé ces compétences pour créer la méthode que j'aurais aimé connaître lorsque j'allais si mal. Une méthode qui me ressemble : ludique,

REBOOT

agréable, fun et efficace. Il était temps de présenter cette méthode pour aider chacun à se sortir de son propre labyrinthe : c'est ce livre, que vous tenez entre vos mains...

J'ai vécu une renaissance...

Il est temps de vous accompagner dans la vôtre.

Allons-y...



Comment utiliser ce guide

REBOOT est conçu pour vous accompagner dans votre parcours de transformation personnelle. Pour en tirer le meilleur parti, voici quelques conseils

1. Planifiez votre temps

Définissez des moments réguliers dans votre emploi du temps pour travailler avec ce guide. Que ce soit le matin pour démarrer votre journée avec clarté, l'après-midi comme une pause réflexive, dans les transports pour un moment de calme ou le soir comme rituel avant de dormir. L'important est de créer un espace dédié à votre développement personnel, un moment à vous, pour vous.

2. Ecrivez sur le livre ou un carnet

Faites les différents exercices directement dans le livre ou prenez un carnet à côté c'est encore mieux. Dans tous les cas, regroupez vos avancées sur un seul et même support pour pouvoir, ensuite, le feuilleter, revoir vos notes sur les exercices précédents et constater le chemin parcouru.

3. Lisez de manière proactive et utilisez les outils visuels

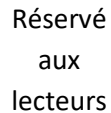
Ce guide n'est pas seulement à lire ; il est à vivre. Prenez des notes, surlignez ce qui vous parle et répondez aux exercices proposés. N'ayez pas peur de vous exprimer à travers des dessins ou des schémas. Même si vous doutez de vos compétences artistiques : chaque visuel que vous créerez sera un outil puissant pour visualiser et concrétiser vos réflexions. C'est d'ailleurs démontré scientifiquement : l'acte de dessiner et d'écrire renforce votre engagement et ancre vos apprentissages.

4. Engagez-vous dans les exercices

Les exercices contenus dans chaque chapitre sont cruciaux pour transformer la théorie en pratique tangible. Ne les négligez pas, car ils sont la clé pour appliquer les concepts du guide à votre vie et voir des changements concrets et profonds.

5. Partagez vos découvertes

Connectez-vous avec d'autres en partageant vos expériences et vos progrès dans le groupe Facebook "**REBOOT** Le Guide". Cela vous permettra d'obtenir des perspectives nouvelles, de renforcer votre motivation et de voir comment d'autres membres profitent de leur propre voyage de transformation. Pour vous connecter au groupe Facebook, rendez-vous ici :



Réservé
aux
lecteurs



Scannez moi !

6. Considérez ce guide comme votre journal

Utilisez ce guide comme un journal personnel. Certaines pages restent vierges volontairement pour que vous puissiez y inscrire librement vos pensées et réflexions. Ce processus d'écriture est essentiel pour documenter votre parcours, réfléchir sur vos progrès et capturer les moments clés de votre transformation.

En suivant ces étapes, **REBOOT** deviendra un véritable partenaire dans votre cheminement vers une vie plus enrichissante et alignée avec vos valeurs profondes. Commencez dès aujourd'hui et prenez les rênes de votre transformation personnelle.

Principes de la Pensée visuelle et des techniques narratives

La méthode **REBOOT** s'appuie sur la Pensée Visuelle et les techniques narratives. Ce sont deux approches qui, mixées, vous permettront de mieux comprendre et **transformer votre vie de manière puissante**, durable et concrète et le tout...en prenant du plaisir sur le chemin !

Pensée Visuelle : Kezako ?

La pensée visuelle¹ est un ensemble d'outils et de techniques, s'appuyant sur le dessin et le texte, très utile pour organiser nos pensées, améliorer notre capacité à réfléchir et à résoudre des problèmes. Vous pouvez utiliser

¹ Si vous voulez aller plus loin sur le sujet, je vous invite à vous rendre sur le site imaginographe.com

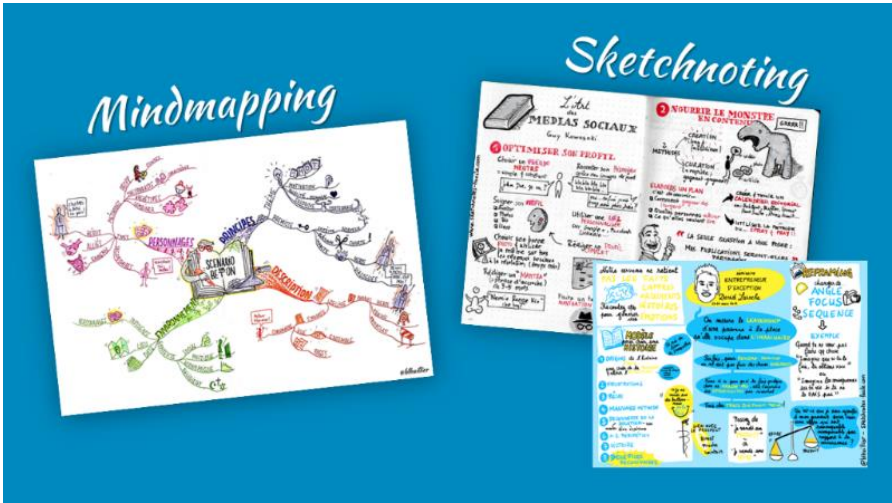
des diagrammes, des symboles, des cartes mentales et d'autres formes visuelles pour représenter des idées, ce qui rend les concepts complexes plus accessibles et plus facile à comprendre.

Les deux techniques les plus connues sont vraisemblablement le **Sketchnoting** (ou croquinotes au Canada) et le **Mindmapping**.

Voici quelques avantages à utiliser la pensée visuelle au quotidien :

- ✦ **Clarifier les idées** : La pensée visuelle aide à clarifier les idées confuses ou trop complexes lorsqu'elles sont exprimées avec des mots seuls. Notre cerveau peine parfois à interpréter et gérer une quantité importante de mots, surtout à l'oral. En dessinant les idées, vous réduisez la quantité d'informations à traiter pour ne laisser voir que l'essentiel et vous pouvez alors les observer sous un angle nouveau ou tout simplement mieux comprendre les liens entre différentes informations.
- ✦ **Améliorer la rétention** : Les informations présentées visuellement sont généralement plus faciles à retenir que celles fournies sous forme textuelle. Utiliser des graphiques, des schémas et des images peut aider à fixer des concepts et des données dans votre mémoire à long terme. Un plan représenté visuellement est plus marquant qu'une liste à puces remplies de dates par exemple.
- ✦ **Stimuler de la créativité** : Le processus de création de représentations visuelles peut stimuler des idées nouvelles et innovantes. En stimulant différentes zones du cerveau, ce dernier vous invite à penser hors des sentiers battus et à explorer des solutions que vous n'auriez peut-être pas envisagées autrement.





Oui, mais moi je ne sais pas dessiner...

Vous êtes intimidé-e à l'idée de dessiner ? Vous avez cessé de dessiner en CE2 ?! Pas d'inquiétude : si vous êtes capable de dessiner des formes de base telles qu'un carré, un rond, un triangle, une ligne et un point, vous avez tous les outils nécessaires pour vous lancer.



Ces éléments simples peuvent être assemblés pour former des pictogrammes et des flèches, qui sont suffisants pour transmettre efficacement des idées complexes dans un format visuel.



Vous l'avez compris : nul besoin d'être un artiste accompli : la pensée visuelle valorise la clarté et l'efficacité plutôt que la perfection artistique. Un niveau de dessin élémentaire est amplement suffisant pour ce que je vous demanderai de faire dans cet ouvrage.

Techniques narratives

Les techniques narratives impliquent l'utilisation de l'histoire et du récit pour donner un sens et une structure à l'expérience vécue ou imaginée. Les histoires sont un moyen puissant de communiquer des expériences, de poser un regard distancié sur le parcours et de motiver l'action.

- ✦ **Structurer l'expérience** : Les histoires que vous allez rédiger vont vous aider à comprendre comment, avec le temps, elles ont structuré votre vision du monde et votre parcours de vie. En formulant votre vie comme une série d'histoires, vous pouvez voir des récurrences émerger, mieux comprendre vos motivations et clarifier vos objectifs futurs.
- ✦ **Connecter émotionnellement** : Les récits créent une forte connexion émotionnelle. En racontant vos expériences sous forme d'histoires, vous pouvez engager non seulement votre propre cœur et esprit mais aussi ceux des autres si vous le souhaitez, facilitant une compréhension plus profonde et un engagement plus significatif.
- ✦ **Guérir et grandir**: Raconter votre propre histoire peut être un outil puissant de guérison personnelle. Cela vous permet de **reprendre le contrôle de votre récit**, de trouver un sens dans les événements passés et de vous envisager dans un nouveau rôle ou une nouvelle vie.



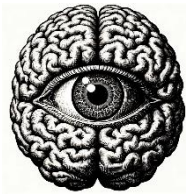
Et quand on mixe les deux ?

Mixer la pensée visuelle avec les techniques narratives dans un contexte de coaching a été une évidence pour moi : ce n'est pas seulement une fusion de deux méthodes ; c'est la création d'une approche puissante et originale pour le développement personnel. C'est ce mélange unique qui rend la méthode **REBOOT** particulièrement efficace et transformatrice.

Compréhension profonde

L'association des visuels et des récits crée une compréhension plus profonde et multidimensionnelle des expériences et des concepts. Par exemple, un diagramme peut illustrer la dynamique d'une situation compliquée tandis que l'histoire y ajoute contexte et émotion. Cette approche holistique aide à saisir non seulement les faits, mais aussi les nuances et les implications émotionnelles, rendant votre expérience plus riche et plus personnalisée.

Mémorisation améliorée



Vous l'avez sans doute remarqué : les histoires sont naturellement mémorables et les images renforcent cette rétention en ancrant visuellement les informations dans l'esprit. En combinant ces éléments, "**REBOOT** - Le Guide" facilite la mémorisation et le rappel des leçons

appries sur le chemin de votre transformation.

Engagement émotionnel et cognitif

Les techniques narratives engagent émotionnellement, tandis que les éléments visuels stimulent l'activité cognitive. Ce double engagement amènent les pratiquants à non seulement être plus intéressés par le contenu, mais aussi à être plus activement impliqués dans le processus de transformation. Cela conduit à une expérience plus immersive et motivante.

Créativité stimulée

Le mélange de récits et d'éléments visuels encourage la créativité. Vous êtes incité-e à penser de manière originale sur votre propre vie, à envisager des possibilités futures et à résoudre des problèmes de façon créative. Cela vous amène à des solutions uniques qui auraient été difficiles à atteindre par des approches plus traditionnelles.

Adaptabilité

Appliquer des techniques narratives et visuelles vous permet de personnaliser votre expérience selon vos préférences personnelles et votre style d'apprentissage. Que vous soyez plus réceptif au visuel ou à la narration, ce guide s'adapte à vos besoins, vous permettant de tirer le meilleur parti des stratégies proposées.

Solutions pratiques et réalisables

Enfin, en traduisant les défis personnels en histoires et dessins, vous pouvez voir apparaître des chemins clairs vers le changement et la croissance. Cela rend les objectifs non seulement inspirants mais aussi atteignables, avec des étapes concrètes définies par des récits et des schémas qui guideront ensuite votre action, même bien après votre lecture !

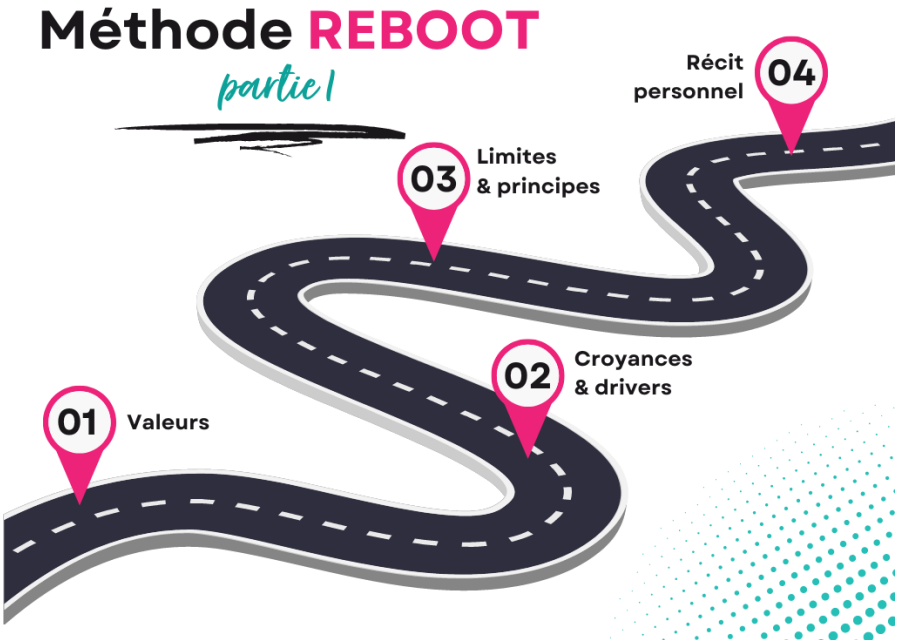
En résumé, ce livre capitalise sur les forces de la pensée visuelle et des techniques narratives pour vous offrir une expérience de « self-coaching » originale et surtout efficace. Cet outil unique ne se contente pas de vous informer ; il vous transforme, vous inspire à redéfinir et enrichir votre vie de manière profonde et durable.



Première partie du voyage...

Ce guide est conçu pour vous accompagner dans un voyage de transformation personnelle, en vous aidant à redéfinir votre trajectoire de vie et à réaligner vos actions avec vos aspirations profondes. Le voyage se déroule en deux grandes parties, chacune comprenant quatre étapes clés qui se terminent par un exercice d'écriture.

Chaque étape est conçue pour vous aider à mieux vous connaître et à structurer votre vie autour de ce qui compte vraiment pour vous. Préparez-vous à embarquer pour un voyage introspectif et créatif qui vous mènera vers une vie plus alignée et épanouissante.





Chapitre 1

Votre socle de valeurs

Vous vous apprêtez à entamer votre voyage de transformation personnelle en commençant par une exploration profonde de vous-même. La découverte de soi est le socle sur lequel se bâtiront toutes les autres étapes de votre développement personnel. Ce chapitre est conçu pour vous aider à plonger en vous, à clarifier vos valeurs fondamentales et à identifier ce qui vous motive réellement.

Comme nous venons de le voir, nous utiliserons une combinaison de techniques narratives et de pensée visuelle pour vous guider à travers ce processus introspectif. Vous apprendrez à écouter attentivement vos pensées et émotions, à reconnaître les éventuels « patterns² » de votre vie

² Schémas répétitifs

et à comprendre comment vos expériences passées façonnent vos perceptions actuelles et sont susceptibles d'impacter (de manière positive ou négative) vos réactions futures.

Nous commencerons par identifier vos valeurs fondamentales, ces principes qui orientent vos décisions et actions au quotidien. Ensuite, nous explorerons vos motivations et aspirations, pour découvrir ce qui vous pousse à agir et ce qui vous retient. Enfin, les exercices de réflexion personnelle vous aideront à articuler clairement ces découvertes, formant une fondation solide sur laquelle vous pourrez construire le reste de votre parcours de développement.

Embarquez avec un esprit ouvert et prêt à explorer. Chaque étape de ce chapitre est une opportunité de vous connaître mieux et de redéfinir le cours de votre vie avec une compréhension renouvelée de qui vous êtes...

Introduction aux valeurs fondamentales

Nous entrons ici dans un concept parmi les plus importants du développement personnel : **les valeurs fondamentales**. Comprendre vos valeurs est essentiel, car elles constituent une sorte de boussole intérieure qui guide vos pensées, vos décisions et vos actions au quotidien sans même que vous vous en rendiez compte.

Définition des valeurs fondamentales

Les valeurs fondamentales façonnent votre façon de vivre et d'interagir avec le monde. Elles sont les piliers sur lesquels vous construisez votre vie, influençant tout, de vos choix de carrière à vos relations, en passant par vos réactions aux défis de la vie. Ces valeurs peuvent inclure l'intégrité, la compassion, l'excellence, le courage et la responsabilité, pour n'en nommer que quelques-unes.

Chaque personne s'appuie sur un socle unique de valeurs fondamentales qui, lorsqu'elles sont clairement comprises et respectées, peuvent mener à une vie plus cohérente et satisfaisante. A contrario, ignorer ou vivre en contradiction avec ces valeurs peut conduire au mieux à de la frustration et du mécontentement au pire au burn-out.



Avez-vous déjà vécu (ou vivez-vous actuellement) une ou plusieurs situations dans lesquelles vous aviez la sensation que vos valeurs étaient mises à mal ?

.....

.....

.....

.....

.....

Témoignage de Clara

Je m'appelle Clara, j'ai 34 ans, et pendant des années, j'ai travaillé en tant que chef de projet dans une grande entreprise de technologie. Ma carrière était en pleine ascension, mais il y avait un problème : je me sentais malheureuse, épuisée et je ne comprenais pas vraiment pourquoi. J'avais l'impression que quelque chose n'allait pas, sans pouvoir mettre le doigt dessus. C'est lors d'un coaching avec Béatrice pendant lequel nous avons abordé les valeurs fondamentales que j'ai réalisé que l'une de mes valeurs les plus chères, l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, était constamment bafouée.

Le dilemme

Dans mon entreprise, les journées de travail s'étiraient souvent tard dans la soirée, et les week-ends n'étaient pas épargnés. Initialement, je me suis convaincue que c'était le prix à payer pour une carrière réussie. Cependant, cette prise de conscience lors de mon coaching m'a frappée de plein fouet : je sacrifiais ma santé et mes relations pour mon travail ! J'étais tiraillée entre mon désir de réussir professionnellement et mon besoin de temps pour moi et pour mes proches.

La décision

La prise de conscience fut douloureuse. Après beaucoup de réflexion et de discussions avec ma famille et des amis proches, j'ai pris la décision difficile de quitter mon emploi. Ce n'était pas facile. J'avais peur de

perdre mon statut, car j'avais sacrifié beaucoup de choses pour obtenir ce job. Je craignais de décevoir mes collègues. Et puis, j'avais un peur viscérale de me retrouver financièrement instable. Mais au fond de moi, je savais que je ne pouvais pas continuer comme ça, je devais retrouver un équilibre.

Un nouveau départ

Quitter mon poste a été un véritable tournant. J'ai pris quelques mois pour me reposer et réfléchir à ce que je voulais vraiment faire. Durant cette période, j'ai redécouvert ma passion pour le développement durable, un domaine que j'avais négligé mais qui résonnait profondément avec mes valeurs personnelles, celles-là même que j'avais identifiées plusieurs mois auparavant lors de mon coaching avec Béatrice.

Et puis, à force de parler de mes aspirations autour de moi, un ami m'a fait rencontrer le jeune patron d'une startup qui se concentre sur des solutions technologiques durables. Le courant est super bien passé entre nous. Et il m'a proposé de rejoindre son aventure. Un petit syndrome de l'imposteur est venu pointer le bout de son nez mais j'étais tellement exaltée par ce nouveau défi que j'ai réussi à le faire taire assez rapidement.

Au final, non seulement j'ai pu maintenir un meilleur équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie privée, car cette entreprise était bien plus respectueuse de ses salariés sur ce point, mais je contribue également à quelque chose qui a du sens pour moi.

Aujourd'hui, je suis plus heureuse et plus épanouie que jamais. J'ai appris que respecter mes valeurs fondamentales n'est pas seulement important pour mon bien-être personnel, mais c'est aussi essentiel pour mon succès professionnel. Ce voyage n'a pas été facile, mais il a été incroyablement enrichissant. Je suis reconnaissante et fière d'avoir eu le courage de faire un choix difficile en faveur de mes valeurs, car cela m'a conduit à une vie que j'aime réellement et surtout, qui a du sens pour moi.

Importance des valeurs fondamentales

Influence sur les décisions et comportements

L'exemple de Clara est édifiant. Il illustre surtout bien le fait que vos valeurs fondamentales sont comme une boussole interne. Dans les moments de décision, grandes ou petites, retourner à vos valeurs peut vous aider à choisir la voie qui résonne le plus profondément avec votre vrai moi. Que ce soit dans une situation professionnelle ou personnelle, les valeurs guident vos choix et comportements de manière à refléter votre identité authentique.



Impact sur les relations et la communication

Les valeurs influencent la manière dont nous interagissons avec les autres. Quand vos actions sont alignées avec vos valeurs, vous communiquez et agissez avec intégrité, ce qui renforce la confiance dans vos relations. Comprendre les valeurs des autres peut également améliorer la communication et renforcer les liens, créant des relations plus profondes et plus sincères.

Contribution au sentiment de satisfaction et de bien-être

Vivre en accord avec vos valeurs est essentiel. Lorsque vos actions et votre mode de vie reflètent vos valeurs, vous éprouvez un sentiment de paix intérieure et de satisfaction. À l'inverse, ignorer vos valeurs peut conduire à un sentiment de malaise et de désalignement.

Pourquoi les valeurs sont cruciales

Il faut comprendre que les valeurs ne sont pas simplement des idéaux que nous aspirons à atteindre ; **elles sont le fondement de notre existence quotidienne**, influençant nos choix, comportements et interactions de manière profonde et durable.

Influence sur les décisions et comportements

Les valeurs fondamentales fonctionnent comme des critères inconscients qui guident nos décisions. Qu'il s'agisse de choix majeurs, comme, à l'image de Clara, la carrière que nous choisissons, ou de décisions quotidiennes, comme la façon dont nous interagissons avec nos collègues, nos valeurs sont en arrière-plan. Lorsque nous faisons des choix alignés avec nos valeurs, nous ressentons une harmonie et une satisfaction accrues. À l'inverse, ignorer nos valeurs peut nous conduire à des décisions qui nous laissent insatisfaits ou malheureux, créant un conflit intérieur et une dissonance.

Il y a peu, j'ai eu une discussion houleuse avec un ami très proche que j'aime profondément. Fin de repas un peu arrosé, il en vient à m'expliquer, à moi et ma compagne, qu'il boursicote.

Nous sommes un peu étonnées de savoir qu'il s'adonne à cette pratique et nous essayons de comprendre ce qu'il l'y a poussé. Il nous explique que ce faisant, il a pu payer des billets d'avion pour voyager.

Tout cela est venu heurter nos propres valeurs. Nous sommes plutôt écolo dans l'âme, réduisons au maximum nos déplacements en avion (au point de refuser beaucoup d'invitations qu'elles soient personnelles ou professionnelles) et, dans notre système de valeurs, la Bourse est synonyme de pratiques non éthiques. Que s'est-il passé d'après vous ? Une bonne et franche engueulade bien sûr !

Mais en décodant, a posteriori, ce qu'il s'était passé, j'ai vite compris ce choc des valeurs.

Il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » valeurs. Elles existent, c'est tout. Elles nous façonnent. Et pour apprendre à vivre ensemble, il est important de comprendre les valeurs de l'autre.

Impact sur les relations et la communication

Nos valeurs influencent également la manière dont nous établissons et maintenons des relations. Elles déterminent **les qualités que nous recherchons chez les autres et les comportements que nous jugeons acceptables ou inacceptables**. Lorsque les valeurs sont partagées, les relations tendent à être plus fortes et plus stables ; les individus peuvent se sentir plus connectés les uns aux autres grâce à un socle commun de croyances et d'attitudes. En comprenant et en respectant les valeurs des autres, nous pouvons également améliorer notre façon de communiquer et de résoudre les conflits, ce qui est essentiel dans toute relation saine et durable.



Contribution au sentiment de satisfaction et de bien-être

Vivre en accord avec ses valeurs fondamentales est l'un des aspects les plus satisfaisants de la vie. Cela procure un sentiment de fidélité à soi-même, ce qui est crucial pour le bien-être personnel. Les personnes qui alignent leur vie avec leurs valeurs se disent plus heureux tout simplement. En effet, quand vos actions reflètent vos convictions les plus profondes, vous êtes plus susceptibles de vivre une vie pleine de passion, de but et de gratification. Cela vous aide également à mieux gérer le stress et les défis, car vous êtes guidé-e par des principes clairs et cohérents. Les choses semblent « couler » toutes seules.

Croissance personnelle

Vous pouvez voir les valeurs comme des catalyseurs pour la croissance personnelle. Elles nous poussent à nous remettre en question, à sortir de notre zone de confort, et à poursuivre des objectifs qui ajoutent de la valeur à notre vie. En identifiant et en mettant au défi vos valeurs, vous pouvez explorer de nouvelles perspectives, acquérir de nouvelles compétences, et élargir votre compréhension du monde. Ce processus d'apprentissage

continu nous aide à nous développer en tant qu'individus et à rester engagés et motivés tout au long de notre vie.

En conclusion...

Comprendre l'importance des valeurs fondamentales est crucial pour quiconque souhaite mener une vie authentique et accomplie. Elles ne sont pas seulement des guides pour prendre de bonnes décisions ou pour améliorer les relations ; elles sont la clé de voûte de notre intégrité personnelle et de notre bien-être psychologique.

Valeurs vs Principes

On confond souvent « valeurs » et « principes » dans le langage courant. Pourtant, les deux notions ne sont pas jumelles mais plutôt « cousines ». Les valeurs représentent **les idéaux** auxquels une personne aspire, ce en quoi elle croit, ce qu'elle souhaite pour la société.

Les principes, quant à eux, sont les **applications pratiques** de ces valeurs, et se manifestant sous forme de **règles ou de directives** qui orientent les actions spécifiques dans diverses situations. Ils fournissent un cadre opérationnel qui aide l'être humain que nous sommes à mettre en œuvre les valeurs de manière concrète. Reprenons l'exemple de l'honnêteté : un principe correspondant pourrait être « en toutes circonstances, toujours dire la vérité », même lorsque cela peut être désavantageux ou difficile.

A la découverte de vos valeurs

La découverte de vos valeurs fondamentales est une aventure personnelle qui peut transformer la manière dont vous vivez et interagissez avec le monde. Il existe de multiples façons d'explorer et d'identifier ces valeurs essentielles. Chaque méthode a ses avantages et ses inconvénients, et le choix de l'approche peut dépendre de vos préférences personnelles, de votre style de vie et de vos objectifs. Dans cette section, nous explorerons trois méthodes distinctes pour identifier vos valeurs fondamentales.

Comment identifier vos valeurs

Identifier vos valeurs fondamentales est crucial pour mener une vie alignée avec ce qui est véritablement important pour vous.

Je vous propose trois méthodes efficaces pour découvrir ces valeurs profondes : choisissez celle qui vous convient le mieux (ou suivez les trois !)

1. Partir d'une liste de valeurs

Méthode : Vous trouverez ci-après une liste de valeurs. En parcourant cette liste, surlignez celles qui résonnent particulièrement avec vous. Une fois cette première sélection faite, essayez de réduire la liste à vos dix valeurs les plus importantes, puis affinez-la à trois ou quatre valeurs principales, avec deux valeurs secondaires.

REBOOT

Acceptation	Accessibilité	Accomplissement
Adaptabilité	Altruisme	Ambition
Amour	Appartenance	Apprentissage
Assertivité	Authenticité	Autonomie
Aventure	Bienveillance	Bonheur
Bravoure	Calme	Charité
Collaboration	Compassion	Compétence
Confiance	Connaissance	Conscience
Courage	Créativité	Curiosité
Détermination	Dévotion	Discipline
Droiture	Écoute	Éducation
Efficacité	Égalité	Empathie
Engagement	Enseignement	Enthousiasme
Équilibre	Équité	Esprit d'équipe
Excellence	Excitation	Expérience
Fidélité	Flexibilité	Franchise
Fraternité	Générosité	Gratitude
Harmonie	Honnêteté	Humilité
Humour	Imagination	Indépendance
Innovation	Intégrité	Intelligence
Joie	Jugement	Justice
Leadership	Liberté	Loyauté
Lucidité	Maîtrise de soi	Mérite
Modération	Modestie	Motivation
Optimisme	Ordre	Organisation
Ouverture d'esprit	Passion	Patience
Paix	Persévérance	Perspicacité
Plaisir	Ponctualité	Pragmatisme
Précision	Prévoyance	Proactivité
Probité	Professionnalisme	Profondeur
Progrès	Prudence	Qualité
Raison	Réalisme	Réflexion
Respect	Responsabilité	Rigueur
Sagesse	Sérénité	Simplicité

Pour une liste plus exhaustive, rendez-vous sur :

[URL réservée aux lecteurs de l'ouvrage](#)

2. Analyser son propre vécu au quotidien

Méthode : Observez comment vous réagissez et agissez au quotidien. Les valeurs que vous pratiquez réellement peuvent souvent être décelées à travers vos actions et décisions quotidiennes.



Passez à la loupe ces dernières semaines : certaines situations vous font-elles penser que vos valeurs ont été « challengées » ?

.....

.....

.....

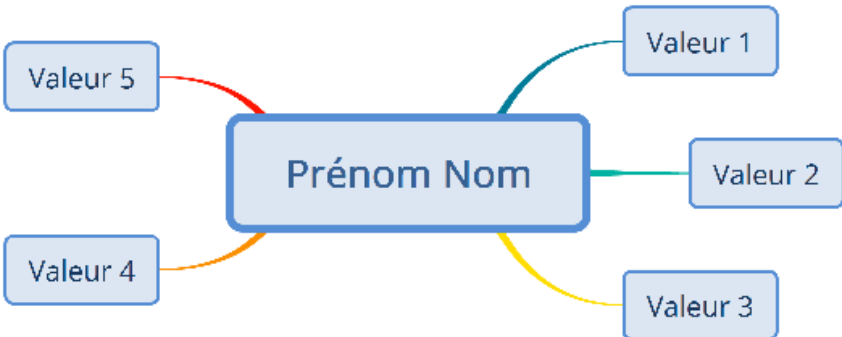
.....

.....

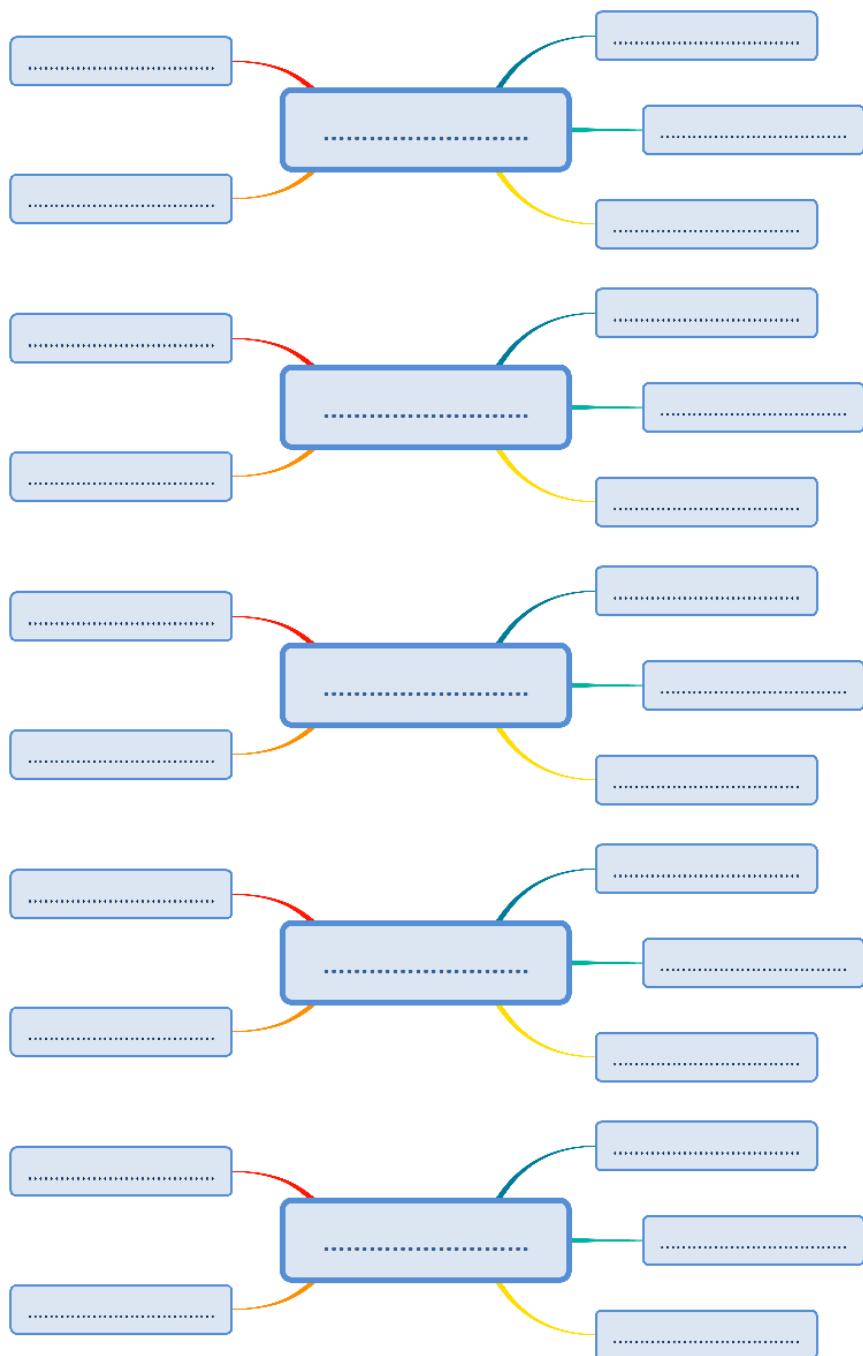
.....

3. Identification à travers des modèles

Méthode : Au centre des mindmap ci-dessous notez les noms de trois à cinq personnes que vous admirez, que vous suivez sur les réseaux sociaux ou à qui vous aimeriez ressembler. Pour chaque personne, identifiez les valeurs que vous admirez en elles. Déterminez ensuite les cinq valeurs les plus fréquemment mentionnées, communes donc à ces personnes.



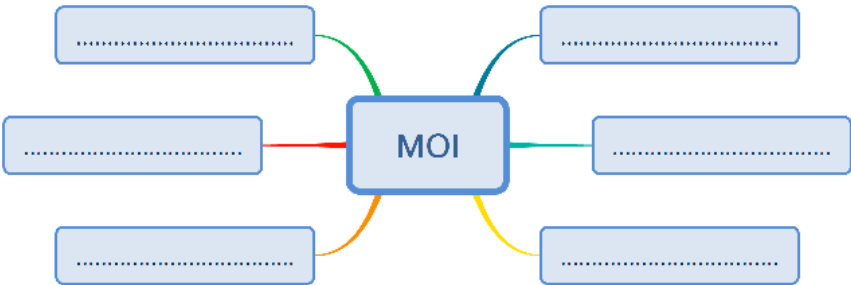
REBOOT



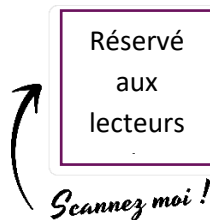
REBOOT

Chacune de ces méthodes offre une voie précieuse pour explorer vos valeurs personnelles. En combinant ces approches, ou en choisissant celle qui résonne le plus avec vous, vous pouvez obtenir une compréhension complète et nuancée de vos valeurs fondamentales, essentielles pour guider vos choix et actions tout au long de votre vie.

Dans la mindmap ci-dessous, notez les 3 à 7 valeurs qui vous définissent, vous, aujourd'hui.



Si aucune de ces trois méthodes ne vous convient, je vous en propose une quatrième sur la page dédiée aux ressources complémentaires de ce guide :



REBOOT

Fin de l'extrait de l'ouvrage REBOOT