

REUSSISSEZ
Votre RECONVERSION PRO
Pour
CHOISIR LA VIE
Que VOUS VOULEZ



Frédéric BAR

A lire – important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de ***l'OFFRIR EN CADEAUX*** à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais **PAS à le vendre** directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur : Frédéric BAR comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <https://decoder-la-reussite.fr>

« **Réussissez votre reconversion pro pour vivre la vie que vous voulez** » by Frédéric BAR est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported](#).

SOMMAIRE

INTRODUCTION : CHOISIR ET VIVRE LA VIE QUE VOUS VOULEZ	5
MON PARCOURS	9
1^{ERE} ETAPE : LES BASES – PAR QUOI COMMENCER ?	12
1. UN PROJET DE RECONVERSION EST UNE DEMARCHE PROFONDE ET PERSONNELLE	14
2. ADOPTER UNE ATTITUDE POSITIVE ET CONSTRUCTIVE	14
3. NOTER TOUTES VOS IDEES, PISTES, REFLEXIONS ET EXERCICES DE CE LIVRE	15
4. VOS SATISFACTIONS :	16
5. PRENDRE LE TEMPS :	17
6. AVOIR UNE METHODE	18
7. CHERCHER DU SOUTIEN	18
2^{EME} ETAPE : POURQUOI JE ME RECONVERTIS ?	20
1. JE DETERMINE MON « POUR QUOI »	23
IDENTIFIEZ VOS EXPERIENCES DE VIE MARQUANTES	23
TROUVEZ VOS THEMES DE VIE PRIORITAIRES	24
ÉCRIVEZ VOTRE POURQUOI	25
TESTEZ VOTRE POURQUOI	25
2. J’EVALUE MON NIVEAU DE SATISFACTION DE MA SITUATION ACTUELLE : MA ZONE DE CONFORT	26
3. TROUVER L’ORIGINE DE LA NON SATISFACTION :	28
3^{EME} ETAPE : CE QUE JE VEUX	29
1. JE DEFINIS CE QUE JE VEUX	31
2. JE ME FIXE DE VRAIS OBJECTIFS	32
3. JE NE SUIS PAS PARFAIT : J’APPRENDS	35
4. JE ME METS DES PRIORITES : REGLE DU 20/80	36
5. JE FAIS ET JE ME TROMPE	38
6. JE NE MANQUE PAS UNE OCCASION DE CELEBRER	39
4^{EME} ETAPE : MON PROJET DE VIE	41
1. PAS DE REGRETS	43
2. MON PROJET DE VIE ME PERMETTRA DE TROUVER MA FUTURE ACTIVITE, DE TROUVER MA VOIE	43
3. JE CHERCHE MES VALEURS, MES PASSIONS	44
J’IDENTIFIE MES VALEURS	44
JE TESTE ET CHALLENGE MES VALEURS	47
4. JE TRAVAILLE MES CROYANCES	49
D’OU VIENNENT MES CROYANCES ?	49
LE POUVOIR DES CROYANCES	50

CHERCHEZ ET TROUVEZ VOS CROYANCES	52
CROYANCES AIDANTES ET LIMITANTES	52
COMMENT BOOSTER MES CROYANCES AIDANTES SUR MOI	53
COMMENT CHANGER MES CROYANCES LIMITANTES EN CROYANCES AIDANTES	54
5. J'IMAGINE MON IDEAL DE VIE : MA VISION	57
LA PUISSANCE DE LA VISION	57
MA VISION : MA BOUSSOLE, MON GUIDE INTERIEUR	58
DEVENEZ « VISIONNAIRES » DE VOTRE VIE	59
POUR VOUS AIDER	60
LE TEST	61
MON DOCUMENT DE VISION : « MON PRECIEUX ! »	61
MES MENTORS	62
APPLICATION DES MENTORS A LA VISION	63
EN CAS DE COUP DUR !	64
6. MA MISSION	64
7. MES OBJECTIFS PRIORITAIRES	66
8. MA LIGNE DE CONDUITE : L'ATTITUDE !	67
9. VOTRE PROJET PREND VIE :	68
 VOUDRIEZ-VOUS QUE JE VOUS AIDE ?	 70
 MERCI	 72
 	 72
 ANNEXE : LISTE DE VALEURS	 74

Introduction : Choisir et vivre la vie que vous voulez

Imaginez : Vous vous levez le matin, vous avez déjà le sourire, vous êtes bien reposé, vous démarrez votre journée en allant au travail détendu. Peut-être que le travail c'est chez vous, ou chez vos clients... Ou là où vous avez choisi.

Vous passez votre journée sans avoir l'impression de travailler. Vous êtes là où vous avez toujours souhaité : peut-être que vous êtes parti de Paris pour la campagne, ou vous avez changé de ville ou d'environnement.

Vous réalisez vos tâches quotidiennes en vous surprenant d'être terriblement efficace.

Vous apprenez et développez les compétences dont vous avez besoin pour être encore meilleur. Vous prenez l'initiative de toujours vous former pour avoir un coup d'avance.

Vous vous sentez à votre place, vous savez que ce que vous faites et apprenez, est cohérent avec ce que vous pensez, avec qui vous êtes. Vous avez peut-être concrétisé votre rêve d'enfant, celui qui a toujours été là en vous mais que vous n'avez jamais osé avouer : devenir indépendant, monter votre boîte, ouvrir un commerce, un restaurant, ou tout simplement travailler dans l'entreprise qui vous a toujours inspirée.

Vous avez enfin trouvé le travail qui vous correspond, celui dont vous êtes fier. Vos talents sont mis en évidence et votre potentiel s'exprime. Vous êtes peut-être fleuriste, sophrologue ou coach de vie, vous avez enfin monté votre propre restaurant, vous avez réussi à intégrer une entreprise comme indépendant ou salarié à un poste que vous n'espériez pas... Vous avez réussi à **vous créer votre propre opportunité, à choisir la vie que vous vouliez**.

Vous vous investissez de façon importante sans que cela nuise à votre qualité de vie. Du coup vous avez repris des cours de cuisine ou de danse, vous allez à la salle de sport quand bon vous semble, vous profitez réellement de vos week-end pour faire vos activités ou être totalement disponible pour vos enfants, votre famille, vos proches. Ou bien alors vous n'avez plus de week-end, plus d'horaires, vous êtes votre propre patron et vous décidez quand et où vous voulez travailler, vous êtes la nouvelle star du web.

Cela vous paraît impossible ? pas pour vous ? trop idéaliste ? trop beau pour être vrai ?

Et pourtant... Certaines personnes ont réussi à construire la vie dont elles ont toujours rêvé. Vous les connaissez grâce aux médias, magazines, la télévision. Ce sont des entrepreneurs célèbres, des animateurs, des sportifs, des écrivains, des acteurs ...

Tous ceux dont je parle dans mon blog : decoder-la-reussite.fr.

D'autres beaucoup moins connus, mais beaucoup plus nombreux, par milliers, se reconvertissent chaque année et prennent la décision de changer de vie, de démissionner pour construire et vivre **LA** vie qu'ils ont imaginée. Celle qui les fait vibrer. Il y a même des

reportages sur certains d'entre eux, comme dans les émissions « capital » ou « zone interdite » sur M6. **Pourquoi pas vous un jour ?**

Ce ne sera pas simple, cela ne se fera pas en 3 mois, mais croyez-moi, l'effort en vaut la peine. C'est ce que j'ai vécu. J'ai été à votre place à me poser plein de questions.

Le constat est simple : **100% des personnes qui ont réussi et ont aujourd'hui la vie qu'elles voulaient, l'ont choisi à un moment donné, puis ont construit un vrai projet.**

Il n'y a pas de hasard.

Elles ont pris des décisions fermes et irrévocables qui se sont traduites par des actions concrètes :

- Je me donne 1 an pour économiser, partir de ma boîte et je le fais vraiment
- Je me mets en auto entrepreneur pour tester une activité tout en restant salarié
- Je travaille beaucoup plus pour avoir plus de primes et dans 2 ans créer mon entreprise
- Je démissionne et je me mets à 100% dans la recherche d'une nouvelle activité qui me satisfera beaucoup plus.

Ce qui est sûr c'est que si elles s'étaient dit :

- « Un jour je vais monter ma boîte ou me mettre à mon compte »
- « J'aimerais bien vivre de la musique mais j'ai un job trop bien payé pour tout lâcher comme ça »
- « Je rêve de faire un métier utile mais en attendant je garde mon activité qui ne me plaît pas car ça permet à toute la famille de partir en vacances »
- « Je voudrais bien être indépendant mais je n'aime pas me vendre »
- « J'ai peur de ne pas y arriver »
- « Je ne peux pas, j'ai trop d'ancienneté dans mon entreprise actuelle, ce serait dommage de perdre mes avantages »

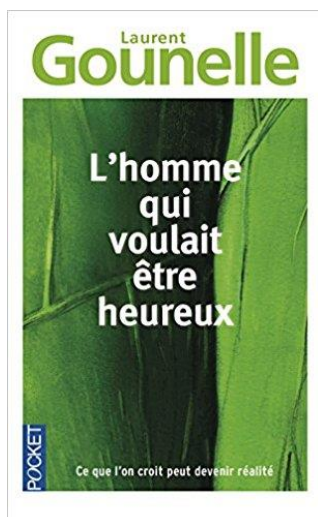
Alors rien ne se serait passé et elles seraient aujourd'hui avec les mêmes problèmes, les mêmes frustrations, les mêmes désillusions.



TOUTES CES PERSONNES ONT UN JOUR DÉCIDÉ QUE LEUR VIE ALLAIT CHANGER ET ELLES ONT DÉCIDÉ D'AGIR, ONT FAIT UN VRAI PROJET AVEC UN PLAN ET SE SONT LANCEES.

C'est ce que personnellement, j'ai décidé après avoir lu le livre [« l'homme qui voulait être heureux »](#), le roman de Laurent Gounelle. J'en parle dans un des articles de mon blog.

Si vous ne l'avez pas lu je vous invite à le lire.



[Lisez également mon article :](#)

[« Laurent Gounelle, la réussite française de l'homme qui voulait être heureux »](#)

Vous découvrirez son parcours, sa reconversion et **comment ce livre a été pour moi le déclencheur qui a changé ma vie.**

Je venais de passer 6 mois compliqués, sans emploi, alors que j'avais tout pour retrouver du travail en 2 semaines : un diplôme d'ingénieur, 10 ans d'expérience dans des sociétés de conseil renommées comme ingénieur d'affaires / business manager. J'étais contacté fréquemment par des cabinets de recrutement pour faire le même travail avec un bon salaire, et plein d'avantages... j'avais déjà essayé de le faire, mais chaque fois je descendais encore plus bas dans mon estime de moi, à accepter des jobs qui ne me correspondaient pas. Le résultat était toujours le même, ça finissait mal.

Je sentais que j'avais besoin d'aide. C'est alors que j'ai entamé une psychothérapie qui m'a été d'une grande aide dans les moments difficiles.

Après avoir terminé le livre, j'ai pris la décision la plus importante de ma vie : « je ne redeviendrai plus jamais salarié, et je serai à présent mon seul patron ». A partir de ce moment-là, ma perception du monde, de moi a changé et j'ai commencé à me former, à bâtir les fondations de mon projet. Je pensais enfin à moi !

Aujourd'hui je peux dire que :

- **J'adore mon travail** : je suis accompagnateur de créateurs de valeur. Un coach d'entrepreneur : junior et confirmés, d'indépendants et de personnes en reconversion (ça vous étonne ? ☺)
- **Je me lève quand je veux, je travaille quand je veux.** Ce qui ne veut pas dire que je ne travaille pas au contraire, je travaille plus qu'avant, et mieux car je sais pourquoi. Je me lève souvent à 6h du matin pour voir des clients tôt alors que je ne suis pas du

matin. J'ai mis en application l'adage : « le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt » ou alors je travaille le soir quand j'ai plus d'inspiration

- J'ai la vie que je voulais avoir : je vais à la salle de sport 2 à 4 fois par semaine, je fais mon shopping pendant que les autres travaillent. Je travaille souvent le samedi voire le dimanche, qu'importe c'est mon choix. Je sors au restaurant quand j'ai envie. J'ai rencontré la femme de mes rêves, c'est tellement plus facile d'être séduisant et naturel quand on sait qui on est. Elle est un soutien inconditionnel dans mes projets
- Mon activité est en pleine expansion et j'ai des tas de projets, de nouveaux clients
- Je voyage dès que je peux, week-end etc.
- Je n'ai plus besoin d'avoir 3 semaines de vacances l'été pour couper, vu que je me sens toujours en vacances.



Et si vous décidiez de franchir le cap, de définir enfin la vraie vie que vous voulez avoir.

Si vous ne teniez plus compte de ce que vont dire les autres, que vous choisissiez de vivre cette fois VOTRE vie comme vous le voulez et pas comme il faudrait.

Si vous avez des enfants : pensez à eux.

N'ont-ils pas envie de vous voir épanoui, faire un métier stimulant qui vous plait et rentrer souriant et disponible pour passer du temps avec eux ?

Vous êtes d'accord mais vous vous dites : « je veux garder mon travail car j'ai des traites, les enfants, etc... et je ne peux pas prendre le risque pour mes enfants ? de me retrouver sans emploi ». C'est vrai il y a un risque, donc vous devrez **planifier** d'avantage, vous organiser encore plus pour garder votre travail et préparer votre projet en parallèle, mettre de l'argent de côté, calculer votre budget, limiter les dépenses pendant 1, 2 peut être 3 ans ... mais imaginez juste le résultat...

Pensez à ce que vous allez leur transmettre comme message, comme source d'inspiration, comme exemple.

Les enfants sont de véritables éponges à émotions, je répète souvent : « parent malheureux/frustré = enfant malheureux/frustré ». Les enfants veulent le bonheur de leurs parents. Oui vous n'allez peut-être pas partir en vacances pendant un certain temps, et devoir faire des choix, vous limiter, mais ne pensez-vous pas que cela en vaut la peine ? **Pour que les bénéfices aient un impact qui va durer tout le reste de votre vie et de celle de vos enfants ?**

Si tout cela a un sens pour vous, et que vous souhaitez enfin avoir la vie que vous voulez, même si vous n'avez pas encore de projet ou d'idée : alors ce livre est fait pour vous.

Vous allez suivre une méthode pas à pas qui va vous guider à devenir maître de votre destin : en vous créant votre projet de vie.

Si vous êtes étudiant ou sans emploi actuellement, cela marche aussi !

Mon Parcours

Comment je suis passé du sentiment de frustration, de ne pas me sentir à ma place à cette sensation de ne plus travailler et de me sentir enfin moi.



Qui suis-je ?

Je suis Frédéric BAR, et vous ne me connaissez sûrement pas, je ne communiquais pas sur internet et les réseaux sociaux jusqu'à 2018, grosse erreur !

Ce qui ne veut pas dire que je ne travaillais pas.

Cela fait 5 ans que j'accompagne des entrepreneurs dans le développement de leur activité, dans la recherche de leur équilibre vie privée / vie pro pour avoir les résultats qu'ils veulent. J'ai également aidé de nombreux salariés à trouver le métier de leur rêve, à se lancer comme indépendant, ou à monter leur boîte.

Mon chiffre d'affaire a dépassé les 100Keuros en 4 ans.

Certains de mes clients ont dit que j'avais changé leur vie, qu'ils ne seraient plus jamais les mêmes, ou alors qu'ils ne s'en seraient pas sorti sans moi. Mon plus gros succès, c'est mon tout premier client Thierry. Je travaille avec lui depuis 4 ans. Il a quitté son entreprise il y a 3 ans pour passer de directeur salarié à entrepreneur et créer son entreprise dans le bâtiment. Aujourd'hui il a 3 sociétés avec plus de 30 salariés et va réaliser plus de 9 Millions d'euros de Chiffre d'Affaires.

Un autre exemple de réussite marquante : celui de Florence, agent de vigneron passionnée qui avait sa propre entreprise depuis 10 ans. Elle a failli tout plaquer tellement elle n'en pouvait plus de tout gérer seule. Aujourd'hui après avoir travaillé avec moi durant 2 ans, non seulement elle a augmenté son Chiffre d'affaires de 35%, mais elle a recruté 2 personnes et ne s'est jamais sentie aussi bien, à sa place.

Pour revenir à mon histoire, j'ai créé ma société FBA Consulting, une EURL de conseil en management en mai 2010 et réalisé en 2011 : 90 700 euros la 2eme année.

[Mon Chiffre d'affaires sur société.com](http://MonChiffred'affaires.sur.société.com)

Mais cela n'a pas duré, car j'étais sur un projet où je travaillais pour une autre entreprise dont j'étais un des dirigeants associés. Nous avons eu des difficultés de trésorerie, liées à divers problèmes. Durant cette période, J'ai beaucoup appris : c'était la première fois que je montais une société et en l'occurrence j'en avais créé 2 : mon EURL personnelle et une SAS en tant qu'associé minoritaire. J'ai été remercié du jour au lendemain au bout de 2 ans par mon associé qui détenait 90% des parts. Je peux vous dire que ça fait drôle... quand vous avez l'impression que tout ce que vous avez construit s'écroule.

Pourtant une bonne partie de ce qui m'est arrivé était prévisible. Nous avions, mon associé et moi dès le début des divergences fondamentales sur la vision de l'entreprise, la mise en œuvre, les méthodes etc.... Mais je ne voulais voir que le positif, forçant ma nature à accepter certaines situations contraires à mes valeurs. Et donc ce qui devait arriver arriva. Se faire licencier est déjà une situation compliquée à gérer, mais se faire débarquer d'une boîte qu'on a co-créé... je vous laisse imaginer mon sentiment.

Après cette période difficile, j'ai enfin pris la bonne décision. Démarrer une sérieuse remise en question pour changer complètement ma vie, mon activité, mon mode de travail.

Il m'a fallu ensuite 2 ans ; pour me former et finaliser mon projet. J'ai au départ tâtonné, expérimenté. Et j'ai enfin trouvé la méthode qui allait me permettre de bâtir MON projet de vie. C'est cette méthode que je vous partage et qui a fonctionné pour moi. La suite n'a pas été non plus facile, il a fallu beaucoup travailler, continuer à me remettre en question, mais 4 ans plus tard, les résultats sont là. J'ai dépassé mes résultats de 2011, et ce n'est que le début.

Alors en quoi suis-je crédible et ai-je autorité pour vous parler de reconversion professionnelle et vous aider à trouver votre voie ?

Concernant mon expérience professionnelle :

J'ai fait de la vente de services BtoB (d'entreprise à entreprise) pendant plus de 10 ans. Je recrutais des ingénieurs ou techniciens pour les détacher et les faire travailler en mission dans des grosses entreprises du monde de l'automobile, de l'aéronautique ou de l'énergie. J'avais à gérer beaucoup de situations complexes dans un environnement très concurrentiel avec une pression de résultat constante et une hiérarchie souvent peu compréhensive. Durant cette période, j'ai donc recruté plus de 200 cadres et non cadres que j'ai

accompagnés, managés et gérés. Tout cela incluant la gestion de leur évolution, mobilité, salaires, aspirations professionnelles / personnelles (C'est ce qui me plaisait, mais j'étais toujours dépendant de directeurs qui dirigeaient avec des valeurs parfois douteuses) Durant toutes ces années j'ai pu apprendre comment fonctionnait une entreprise, et vu souvent ce qu'il ne fallait pas faire en termes de gestion de collaborateur ! J'ai ensuite intégré 2 cabinets de recrutement comme chasseur de tête et fait recruter pour mes clients une cinquantaine de cadres et cadres supérieurs.

Je suis aujourd'hui persuadé que la clef de la réussite d'une entreprise, ce sont les hommes qui la constituent.

J'ai gagné aujourd'hui mon indépendance financière, et surtout la fierté d'avoir la vie que je voulais.

Nous allons commencer, voyons maintenant les 4 grandes étapes pour construire votre réussite !

C'est parti

1^{ère} étape : les bases – Par quoi commencer ?



Ça y'est vous avez décidé de changer de métier, de vie, ou d'activité !

Bravo il en faut du courage !

C'est ce que j'ai souvent entendu quand je raconte mon parcours et ma reconversion personnelle, quand j'ai quitté le monde du salariat pour me mettre à mon compte. Mais avant de vous sentir fier de votre projet, il faut déjà qu'il existe.

Alors par où commencer ? Vous êtes mécontent de votre job, de la relation avec votre patron, vous voulez déménager pour vivre en province ou à la campagne, vous n'en pouvez plus des transports en commun, des embouteillages, ... et vous voulez que ça change !

J'ai une mauvaise nouvelle pour vous : L'insatisfaction et la frustration ne génère que de mauvais projets.

Avez-vous déjà remarqué que les fumeurs qui râlent et veulent arrêter de fumer n'y arrivent quasiment jamais ; que les personnes en surpoids qui veulent maigrir mais ne font que se plaindre ; que les employés qui n'arrivent pas à changer de travail sont les premiers à passer leur vie à se plaindre de leur situation...

En résumé : il vous sera très difficile de réussir un projet en fuyant quelque chose, en passant votre temps à vous plaindre de votre situation.

Commençons donc par les bases.

1. Un projet de reconversion est une démarche profonde et personnelle

Tout projet commence par une idée. Mais une idée c'est une graine. Si on ne s'en occupe pas et lui donne beaucoup d'attention, d'énergie, elle va rester stérile et pire pourrir si l'environnement n'est pas adapté. Votre reconversion vous implique profondément. C'est un beau travail. Mais si cela reste une idée et que vous ne mettez pas en place l'environnement et l'énergie nécessaire, vous n'avancerez pas.

Vos résultats dépendront de votre implication totale, de votre engagement, de votre environnement.

2. Adopter une attitude positive et constructive

J'enfonce peut-être une porte ouverte mais pourtant même si c'est une évidence, nous sommes des machines à râler, surtout les français. C'est presque devenu culturel hélas et cela mine tout le monde. C'est la première chose que je vous invite à réellement travailler.

Vous ne pourrez jamais obtenir le job de vos rêves en vous apitoyant sur votre sort. Pourquoi ? Tout simplement parce que vous trouverez toujours quelque chose qui ne vous convient pas et n'est pas 100% ce que vous imaginiez. **Il faut donc changer d'état d'esprit.**

L'état d'esprit c'est votre attitude, votre communication, vos comportements ...

- Commencez par **sourire plus** et ne ratez pas une occasion pour rire !
- **Communiquez positivement** en parlant de ce que vous appréciez chez les gens, dans la vie et non pas ce que vous n'aimez pas.
- **Tenez-vous droit et relevez la tête et les épaules pour avoir un regard droit et franc** : notre posture influence notre mental, une posture droite stimule notre confiance en nous.
- **Prenez conscience de vos qualités** et de celles des personnes qui vous entourent
- Entraînez-vous à **voir le bon côté des choses**, le verre à moitié plein.

Cela vous paraît évident ? Croyez-moi c'est plus difficile qu'il n'y paraît surtout quand nos habitudes de râleur sont ancrées.

Si hélas vous traversez une période de déprime, ou que ce que je viens d'écrire vous semble tout simplement impossible ou infaisable, je vous suggère fortement de consulter un thérapeute, un médecin ou un psychologue pour vous faire aider.

Prenez d'abord soin de vous et retrouvez votre moral avant de continuer. Vous aurez besoin de beaucoup d'énergie et de toutes vos capacités pour mener votre projet à terme.



Action :

Demandez à vos proches de vous signaler quand vous êtes négatif, quand vous râlez. Mettez chaque fois 1 euro dans une boîte quand on vous surprend en train de le faire. Récupérez 50 centimes quand on vous surprendra en train d'être super positif. Cela vous forcera à le devenir. Attention : la cagnotte peut vite monter. Utilisez cette cagnotte pour vous faire plaisir à la fin du mois et vous remercier d'avoir avancé sur votre projet (voir page 33 : célébrer)

3. Noter toutes vos idées, pistes, réflexions et exercices de ce livre

Avant d'aller plus loin, je vais vous demander une chose qui peut vous paraître inutile au 1^{er} abord mais qui est essentielle pour votre réussite :

Notez TOUT !

Les paroles s'envolent les écrits restent !

Vous allez démarrer un travail personnel et vous voulez que cela soit efficace. Vous obliger à tout écrire vous permettra de :

- Ne rien oublier
- Garder une trace de l'évolution de vos idées, réflexions et actions pour voir vos progrès et avancées
- Développer vos idées, de vous aider à les clarifier
- Vous aider à réfléchir
- Faire un suivi régulier



Action :

Achetez ou utilisez le support que vous préférez : certains voudront un cahier d'autres un classeur ou encore un carnet. Pour ma part je me sers de l'application Evernote (sur PC/Mac , iOS et Android). Cette appli gratuite est géniale car elle permet de tout synchroniser (tablette, PC, tel). On peut donc l'utiliser partout, tout le temps et ne jamais rien perdre. On peut également organiser ses notes en Dossiers. C'est un super outil de productivité que je vous recommande, sauf si vous préférez le papier.

4. Vos satisfactions :

Vous avez acheté votre cahier ou installé Evernote, alors je vous invite à réfléchir à toutes les choses qui vous donnent de la satisfaction dans votre vie et votre travail aujourd'hui.

On pense souvent à se plaindre et parler de ce qui ne va pas. On oublie trop souvent tout ce qui va bien et qui rend notre vie agréable et supportable malgré tout.

Il faut reprogrammer son cerveau à se concentrer sur les éléments positifs de notre vie, autrement dit s'entraîner à voir le verre à moitié plein, plutôt qu'à moitié vide.

Action :

Répondez à ces questions :

- *Qu'est-ce qui fonctionne bien dans ma vie et que je ne veux pas changer ?*
- *Qu'est-ce qui fonctionne bien dans mon travail actuel et que je voudrais garder ? (Si vous en avez un)*
- *Quels sont mes sources de joies actuelles, de plaisirs ?*
- *Quelles sont mes passions ?*
- *Quelles sont les personnes que j'apprécie le plus ?*
- *Qui sont les personnes qui m'inspirent le plus ?*

Pensez à faire le point régulièrement.

Ensuite chaque jour prenez 5 minutes en fin de journée pour écrire les 3 actions, faits, ou éléments qui vous ont donné du plaisir ou rendu fier dans la journée.



Garder les réponses, et pensez à les compléter chaque fois que vous vous rendez compte que vous avez oublié un élément.

Vous allez voir que cela va contribuer à vous redonner optimisme et bonne humeur.

On focalise trop souvent notre attention sur ce qui ne va pas et pas assez sur ce qui va bien.

Et c'est pour cela qu'on a souvent l'impression que rien ne va.

Durant la construction de votre projet, il vous faudra vous focaliser sur tous les succès et toutes les choses que vous réussissez.

5. Prendre le temps :

Votre projet de reconversion est important pour vous. **A quel point est-il important ?**

J'entends parfois des personnes me dire que leur projet de reconversion est la priorité absolue, mais ne pas passer de temps dans la semaine pour travailler dessus. En répondant chaque semaine à la question : combien de temps avec vous passé cette semaine sur votre projet, si la réponse est : « je n'ai pas eu le temps » ou « pas assez » alors il va falloir réagir.

Combien de temps êtes-vous prêt à investir pour trouver le métier, l'activité qui vous fera vibrer tout le reste de votre vie ?

Cela dépend de votre activité actuelle ? En êtes-vous sûrs ?

Je croise trop souvent des personnes se disant en reconversion et qui ne s'investissent pas réellement dans leur démarche ou leur projet. Résultat : ça traîne et souvent n'aboutit à rien...La raison souvent évoquée : le manque de temps, être débordé Or souvent ce n'est pas le manque de temps mais un prétexte pour ne pas avoir à passer à l'action et rester dans sa zone de confort.

Vous pouvez lire également mon article où j'explique [: 5 erreurs à ne pas faire durant sa reconversion professionnelle :](#)

SI VOUS VOULEZ DES RESULTATS VOUS DEVEZ INVESTIR LE TEMPS NECESSAIRE

Les anglais disent : « No pain, No gain » autrement dit « pas de douleur/effort, pas de résultat »

Que veut « investir le temps nécessaire ? » Cela dépend de chacun de nous, de notre rythme. Pour vous évaluer déjà l'importance réelle de votre projet, prenez juste en compte le rapport du temps investi sur le projet par rapport à vos autres habitudes et temps libres (hors travail si vous avez une activité).

En gros estimez :

$$\frac{\text{Temps Investissement sur votre projet}}{\text{temps total disponible}} = ?$$

Vous vous ferez une idée de votre implication.

Cela ne veut pas dire forcément que vous devez passer tout votre temps libre sur votre projet. Tout dépend de ce que vous voulez comme résultats et du délai. Éviter de vous bercer d'illusions.

Le temps passé pour réaliser les exercices ou travaux que vous effectuerez via ce livre, sont bien sûr à intégrer dans votre temps projet.

Pour avoir un ordre de grandeur, je recommande pour quelqu'un qui travaille déjà à temps plein de prendre entre 4h et 6h par semaine.

Pour une personne sans activité : je préconise plutôt entre 2h et 4h par jour.
Pourquoi pas toute la journée ? Parce que pendant la phase de préparation préliminaire, vous risquez de vite saturer. Se poser des question fatigue vite et si vous ne trouvez pas de réponse, il faut se changer les idées, sortir, ne pas rester sur un sentiment de frustration. Il faut parfois laisser le temps au temps pour que les choses émergent.



Action :

Pour vous aider : prenez rendez-vous avec vous-même et bloquez dans votre agenda vos créneaux horaires hebdomadaires pour travailler sur les sujets que nous allons aborder, noter les éléments, lire et avancer sur votre projet.

6. Avoir une méthode

Une fois que vous avez trouvé et bloqué les créneaux horaires réguliers pour travailler sur vous et votre projet. Il s'agit de se centrer et de ne pas partir dans tous les sens. On a tous tendance à se disperser quand on n'est pas cadré.

Je vous propose dans ce livre une méthode, ce n'est pas ma méthode (Il n'y a pas de droits déposés). **C'est un condensé de ce que j'ai testé personnellement et que j'utilise aujourd'hui pour accompagner de nombreuses personnes.** Cela fonctionne !

Ce sont toutes des pratiques utilisées couramment en coaching que je me suis appropriées. Rien de miraculeux là-dedans, ni de révolutionnaire : juste ce qui marche ! Soyons pragmatiques.

7. Chercher du soutien

Nous sommes des êtres de relations. Nous avons besoin d'être entouré. Et surtout bien entouré.

C'est encore plus vrai dans les phases de transition de notre vie comme une reconversion professionnelle car nous avons pu être fragilisés par les mauvaises expériences passées.



Action :

Listez toutes les personnes proches qui sont positives et favorables à votre reconversion. Ces personnes vont être importantes.

Contactez ces personnes et dites-leur à quel point elles sont et seront importantes pour vous.

Présentez-leur votre projet ou votre démarche et demandez-leur de vous encourager et de vous motiver chaque fois que vous aurez une baisse de régime.

Proposez-leur de faire des points réguliers avec vous : par exemple tous les mois pour leur faire une synthèse de votre avancée et leur annoncer vos objectifs, votre planning. C'est important de se sentir écouté durant cette phase. Si vous ne rendez de comptes qu'à vous-même, il est plus facile de se laisser aller. S'engager vis-à-vis d'un tiers vous pousse à avancer.

Si hélas, votre liste est petite voir ne contient aucun nom : vous allez devoir chercher des appuis.

Il arrive parfois que les personnes les plus proches (Parent / conjoint) soient les plus opposées. Et on ne peut pas les juger.

Du coup : 2 cas se présentent :

- Vous avez une liste importante de noms (> 5) : vous êtes bien soutenus
 - Vous allez pouvoir vous appuyer sur eux en cas de baisse de régime
 - Vous pourrez écouter leurs conseils
 - Vous pourrez leur demander de vous stimuler et vous encourager régulièrement.
- Vous avez une liste avec très peu de personnes (< 3) : vous avez besoin de soutien
 - Je vous invite à vous inscrire sur des forums ou groupes facebook
 - A chercher une association locale
 - A vous rapprocher des anciens élèves de votre école ou lycée et voir ce qu'ils sont devenus
 - A chercher des personnes qui partagent vos passions
 - A vous faire coacher

Ces chiffres sont donnés pour exemple. L'important c'est de vous sentir écouté, soutenu et stimulé. Si ce n'est pas le cas, je vous recommande prioritairement de chercher rapidement des contacts de personnes vivant la même situation que vous et/ou ayant les mêmes passions. Vous pourrez partager vos réussites et échecs et vous motiver en cas de difficultés.

2^{ème} étape : Pourquoi je me reconvertis ?



Après tout c'est vrai, maintenant vous avez pris cette décision, il faut l'assumer. Vous vous retrouvez avec un grand « ? » Quelle idée ! Mais Pourquoi ??

Peut-être que c'est : pour se sentir mieux, avoir plus d'argent, plus de temps, pour faire ce que vous aimez, pour être en harmonie avec la nature, pour vous sentir aimé par vos parents, pour faire un métier utile, ... autant de bonnes raisons qui ne dépendent que de vous.

Nous allons chercher maintenant LA vraie raison. Car cette raison est celle qui vous permettra de trouver votre moteur.

Pour l'instant, ne chercher pas à savoir comment vous allez vous reconverter, et ce que vous allez faire plus tard... Ce serait une erreur.

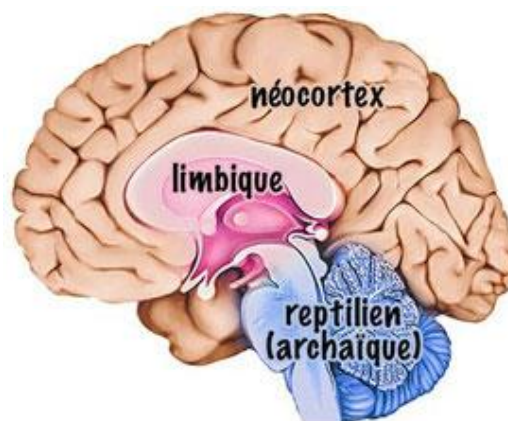
Avant de savoir comment et quoi ... il faut **déterminer votre Pourquoi**. Je dirais même plus votre **POUR QUOI** d'important en 2 mots.

Je pourrais vous donner tout de suite des dizaines de techniques pour être meilleur en entretien d'embauche, pour savoir vous vendre, pour élaborer un plan de reconversion, pour créer son entreprise. Beaucoup le font. Mais si vous ne savez pas pourquoi vous le faites, alors c'est irrémédiablement voué à l'échec. Cela n'aura pas de sens et donc vous allez lire et ne jamais passer à l'action. **Ce qui nous pousse à l'action, c'est l'émotion**. Celle qui nous transporte, nous pousse à nous dépasser, à faire des choses que l'on n'a jamais fait, à faire différemment, à être plus créatif, à trouver des solutions, à ne jamais baisser les bras...

Alors Pourquoi commencer par pour quoi ?

C'est biologique : notre cerveau est décomposé de 3 grandes parties

- Le cerveau reptilien : qui guide de nos instincts, c'est le cerveau le plus primaire
- Le cerveau limbique (situé au cœur de notre cortex) qui est le siège de nos émotions
- Le Néo cortex : qui englobe le tout et est le cerveau le plus évolué intégrant les zones de la parole, du langage, de la raison et de tout ce qui est cartésien.



De façon schématique, simplifiée :

- Le cerveau reptilien guide nos instincts, de survie par exemple et nous pousse à fuir sans réfléchir en cas de danger ou à enlever notre main de la plaque chaude pour ne pas nous brûler
- Le cerveau limbique lui, est plus complexe, il **mémore, s'émue et décide. C'est là que sont prises nos décisions.**
- Le néocortex est le cerveau qui pense, siège de notre raisonnement.

Voilà pourquoi quand vous tentez de faire, ou pensez des choses qui ne sont pas vraiment importantes pour vous, vous ne mobilisez que le néocortex. Vous êtes dans le mental, cela reste superficiel. Vous ne mobilisez pas votre Cerveau limbique, donc aucune émotion ne se manifeste, aucune connexion avec quelque chose d'important pour vous ne se crée, donc vous ne prenez aucune vraie décision importante. Il ne se passe rien. Votre vie ne peut pas changer.

Par contre toutes les personnes qui ont réussi, se sont reconverties avec succès, elles sont connectées à leur Pourquoi. Elles savent le pourquoi d'important elles veulent avancer et réussir. Elles ont compris et cela mobilise leur cerveau limbique et génère d'importantes émotions positives qui est le siège de la décision.

Vous l'avez déjà expérimenté et comme Monsieur Jourdain vous faites de la prose sans le savoir ! Lors d'un achat compulsif, quand vous craquez pour quelque chose qui va vous faire plaisir, vous voyez que la raison ne vous empêche pas de passer à l'action, vous le faites quand même ! Car l'émotion est bien là, elle vous envahit et ensuite vous n'écoutez plus votre voix intérieure qui vous dit qu'il ne faut pas ou que vous n'avez pas les moyens.

Pour votre projet c'est exactement la même chose. Trouvez votre pourquoi et vous vous sentirez pousser des ailes.

Et une fois que vous saurez pourquoi : vous aurez l'énergie et la motivation pour déterminer le comment et le quoi : comment vous allez procéder et ce que vous allez faire.

Remarque importante sur l'argent :

L'argent n'est jamais et ne peut jamais être un but ou une motivation en soi. Il ne mobilisera jamais le cerveau limbique. Ce qui doit être une motivation, c'est tout ce que vous pourrez accomplir avec.

1. Je détermine mon « Pour quoi »

Nous voilà donc au cœur du réacteur. Vous allez attaquer les fondations de votre futur projet. Ce qui va faire que vous allez trouver l'énergie d'avancer même dans les moments difficiles. Ne négligez pas cette partie.

L'objectif ici est de trouver une phrase de synthèse qui résumera vos aspirations profondes. Quel rôle important vous jouez sur terre. Quel est votre but ultime dans la vie.

Cette phrase sera construite de la façon suivante et répondra donc à la question ultime : Pourquoi êtes-vous sur terre ?

« Pour inspirer, guider et accompagner les français afin qu'ils soient de plus en plus nombreux à trouver leur voie, leur équilibre et s'épanouir au travers de leur activité »

« POUR (La contribution) ... AFIN QUE (les bénéfices, l'impact) »

Cette formulation avec tout le projet de vie que vous allez développer va fonctionner comme un guide pour vous. Vous rappeler en permanence ce vers quoi vous tendez, ce à quoi vous aspirez au plus profond de vous.

Identifiez vos expériences de vie marquantes

La première étape pour trouver votre pourquoi est d'identifier vos expériences de vie les plus marquantes :

Action :

Listez vos 5 expériences de vie positives les plus marquantes :
Personnelles, professionnelles, familiales, amoureuses, ...

Listez ensuite vos 5 expériences de vie négatives les plus marquantes.

Préparez ensuite un tableau en 2 colonnes où vous allez noter dans la 1ere colonne les faits correspondants à votre histoire. Dans l'autre colonne : la signification, le sens

FAITS	SENS





Action :

Si vous le pouvez, demandez à un de vos soutiens de vous rencontrer dans un endroit calme et de vous aider à faire l'exercice. Expliquez-lui votre objectif (déterminer votre pourquoi) et que vous allez lui raconter vos 10 histoires de vie les plus marquantes (positives et négatives). Soyez très détaillé dans vos histoires surtout sur vos émotions. Après chaque histoire, demandez-lui de creuser et de vous interroger pour répondre à chacune de ces questions et de noter pour chaque histoire les faits et le sens qu'il comprend en fonction de votre récit dans le tableau ci-dessus.

Vous pouvez également vous posez ces questions seul, si vous préférez. Si vous n'arrivez pas, faites-le avec un ami.

Ensuite pour chacune de ces 10 expériences, demandez-vous et notez :

- *Comment vous vous êtes senti ? (Émotion, ressenti)*
- *Qu'est-ce que vous avez absolument aimé dans cette expérience ?*
- *Aviez-vous déjà ressenti ce même sentiment auparavant. Qu'est-ce qui fait que cette histoire rende cela si spécial ?*
- *Comment cette expérience vous a-t-elle affectée dans ce que vous êtes devenu ?*
- *Quelle a été la leçon de cette expérience que vous portez toujours avec vous aujourd'hui ?*
- *De toutes ces histoires, qu'est-ce qui rend si spéciale celle que vous avez choisi de noter ?*

Trouvez vos thèmes de vie prioritaires

Une fois que vous avez fait ce beau travail, vous avez beaucoup de matière. Le but maintenant c'est d'examiner les prises de notes et voir quels sont les points communs. Il va forcément y avoir plusieurs points ou idées qui vont se retrouver dans au moins 2 histoires. Cela va vous donner alors un thème important.

- 1 —
- 2 —
- 3 —

Action :

Classez ensuite vos thèmes par ordre d'importance et gardez les 2 principaux. Regardez ensuite leur impact en termes de sens sur les notes que vous avez pris...

Écrivez votre pourquoi



Action :

Une fois vos thèmes de vie majeurs écrits, prenez 5 minutes, pas plus pour écrire spontanément ce qui vous vient en tête sur votre pourquoi. Écrivez le thème (POUR) et les bénéfices, l'impact (AFIN QUE)

Vous pouvez demander à la personne avec vous d'écrire ce qu'il pense être votre pourquoi (pendant que vous le faites)

Testez votre pourquoi

Action :

Après avoir écrit un premier jet de votre de pourquoi, vous pourrez peut-être trouver que c'est un peu banal. Alors pour le formuler de façon plus émotionnelle, que cela prenne de la puissance, je vous invite à la tester auprès de vos amis.

Expliquez-leur le contexte sans dévoiler votre pourquoi, et demandez-leur :

- *Pourquoi es-tu ami avec moi ?*
- *Qu'est-ce que tu aimes en moi ?*
- *A ton avis pourquoi je me reconvertis ?*
- *Qu'est ce qui serait mieux pour moi ?*



Surtout n'intervenez pas et laissez-les répondre. Prenez éventuellement des notes. Une fois qu'ils ont fini, clarifier pour creuser par exemple en demandant d'explicitier : « quand tu dis que je suis comme ça, tu veux dire quoi exactement ? »

Vous allez remarquer normalement des similitudes avec ce que vous avez pu noter ou des éléments complémentaires. Relisez vos notes et vous pourrez alors affiner et trouver LA BONNE formulation qui vous appartient et qui va résonner en vous.

Cette formule sera forcément connectée avec votre vision que nous allons voir plus tard.

2. J'évalue mon niveau de satisfaction de ma situation actuelle : ma zone de confort

Nous avons vu précédemment que c'est l'émotion qui génère les actions profondes pour changer. Maintenant vous allez évaluer votre zone de confort. C'est-à-dire votre niveau de satisfaction de votre situation actuelle. Si vous êtes depuis un certain temps dans la même situation c'est que vous y trouvez forcément du positif.

Comme chez le médecin, je vais vous demander de donner un score pour chacun des domaines de votre vie. Pourquoi ? Même si c'est subjectif, ce qui compte c'est votre point de vue, comme pour la douleur. Ensuite cela vous donnera un premier état des lieux. Je pars du principe que l'on ne peut améliorer que ce qu'on mesure, et en termes de ressenti il n'existe pas d'échelle de bien être, donc même si c'est approximatif ce qui compte c'est la progression.



Action :

Notez votre niveau de satisfaction de 1 à 10 sur le plan :

- *Personnel :* .../10
- *Professionnel : (Travail actuel, état de vos recherches ...) :* .../10
- *Familial (Parents, enfants) :* .../10
- *Amoureux :* .../10
- *Sociale (Amis, relations) :* .../10
- *Financier :* .../10
- *Spirituel :* .../10
- *Santé :* .../10

Prenez 2 minutes pour regarder l'ensemble de ces scores. Sans juger.

Toutes les notes au-dessus de 7/10 signifient que vous avez là de belles ressources pour vous aider. Mais également que vous ne voudrez pas forcément baisser votre note/ressenti dans ce domaine même pour avoir plus au final. (Un salarié bien payé va avoir du mal à quitter sa boîte pour perdre son salaire même avec la promesse de gagner plus en se sentant beaucoup mieux 2 ans après)

Pour les notes inférieures à 5 voire à 3, est-ce cela que vous voulez changer ? Donc logiquement le professionnel ne doit pas être au top si vous voulez vous reconverter.

Ces notes sont totalement subjectives et ne regardent que vous. L'important c'est vous et non pas le voisin qui serait peut-être très heureux dans votre vie à votre place ! Donc ne pensez pas à ce que les autres pourraient dire ou penser mais à ce que vous, vous ressentez.

On peut dire que les personnes heureuses et épanouies ont en général au moins 5 de ces catégories au-dessus de 7. Si c'est déjà votre cas, et que vous voulez vous reconverter, il va

falloir vraiment creuser et affiner votre pourquoi. Votre zone de confort est grande et c'est tant mieux ! Mais cela risque d'être plus difficile pour vous si cela impact négativement les autres domaines de vie (notes qui baissent). Par contre en regardant le bon côté des choses : vous avez tous les atouts pour réussir votre reconversion.

La bonne nouvelle, dans tous les cas, si vous suivez et appliquez les conseils de ce livre, vos notes vont forcément monter.

Le but est donc d'arriver à avoir des notes homogènes au-dessus de 6 dans tous les domaines de vie. C'est là qu'on commence à réellement se sentir équilibré. Si cela vous semble loin ou impossible, suivez juste les consignes du livre.

Vous vous êtes décidé à changer quelque chose dans votre vie sur le plan professionnel. Prenez conscience que **cela ne doit pas se faire au détriment des autres catégories. Il est même préférable de booster les autres catégories AVANT de se lancer dans un projet concret de reconversion.**

Je m'explique : un changement d'activité professionnelle est long et difficile et peut se vivre comme une traversée du désert ou un chemin de croix. Durant cette épreuve, il est nécessaire d'être bien entouré (Amis, famille, relations) et si en plus vous avez une relation amoureuse saine et compréhensive, cela vous aidera considérablement. **Sur le plan financier** également, cela se prépare et donc il est important de faire des réserves **car vous ne savez pas à l'avance combien de temps cela pourra prendre.**

On sous-estime trop souvent la durée que cela va mettre avant de retrouver une rémunération similaire.

Action :

Pour booster chaque catégorie rapidement et se sentir mieux :

Fixer vous 1 objectif ultra prioritaire, simple et facile à réaliser en moins d'1 mois pour chaque catégorie. Chacun de ces objectifs devra vous faire monter votre note d'1 point.

Par exemple :

- Personnel : Me faire une après-midi massage / spa
- Professionnel : Travailler sur les 3 premiers chapitres de ce livre.
- Familial : Inviter mes parents à Diner au restaurant
- Amoureux : faire un cadeau surprise à mon/ma conjointe
- Social : Organiser une soirée avec mes amis
- Financier : Augmenter mes économies mensuelles de 50€ ?
- Spirituel : Participer à un événement, une rencontre collective
- Santé : Manger bio / sain sans se priver durant le mois qui suit

A vous de jouer. Vous allez voir qu'au bout d'un mois une fois tous ces objectifs atteints, vous vous sentirez avec plus d'énergie.



3. Trouver l'origine de la non satisfaction :

Maintenant que vous avez réfléchi à votre situation, à votre pourquoi, je vous demande de répondre honnêtement et sincèrement à ces questions et de développer les réponses. (Si cela vous concerne) pour identifier l'origine de votre insatisfaction :



Action :

Répondez par oui ou par non à chacune de ces questions et si la réponse est oui, explicitez.

- 1. Le problème vient de mon environnement (géographique, bureau, collègues, patron ...) ?*
- 2. Je veux faire autre chose que ce que je fais actuellement ? J'ai fait le tour de mon activité. Je veux changer mes habitudes de travail, mon quotidien, progresser, évoluer :*
- 3. Je veux apprendre un nouveau métier, je n'aime plus l'actuel ?*
- 4. Je pense que mon métier actuel n'est pas intéressant ? pas évolutif ? pas valorisant ?*
- 5. Mon métier ne correspond pas à mes valeurs ? Lesquelles*
- 6. Je cherche plus d'autonomie, de liberté, d'indépendance ?*
- 7. Je veux une activité qui me ressemble, dont je suis fier. Cela ne me correspond pas/plus. Ce n'est pas moi.*
- 8. Je veux un métier plus utile / avec plus de sens qui respecte mon pourquoi*

N'oubliez pas de consigner cela dans votre cahier ou sur votre logiciel pour ne rien perdre

Regardez les réponses et réfléchissez. Quelle pourrait être solution. Si vous avez répondu oui à la question 5 et/ou 6 et/ou 7 et/ou 8 alors je vous invite à faire un travail important en complément du pourquoi, et construire votre projet de vie comme nous allons voir dans le chapitre dédié.

Si vous avez répondu uniquement oui aux question 1 et/ou 2 et/ou 3 et/ou 4, le travail sur le projet de vie n'est pas forcément nécessaire. Un bilan de compétence peut suffire, ou peut-être qu'avec une recherche approfondie vous trouverez le job de vos rêves sans changer de métier ou d'environnement. Vous pourrez dans tous les cas travailler sur le chapitre suivant : ce que je veux et apprendre à définir vos objectifs.

3^{ème} étape : Ce que je veux



A ce stade vous n'avez pas encore de projet construit, mais il est fondamental de vous faire réfléchir à plusieurs aspects avant de continuer.



Action :

Notez votre niveau de Confiance en vous de 1 à 10 pour :

- Personnel : .../10
- Professionnel : .../10
- Votre aptitude à changer .../10

Si votre niveau de confiance en vous n'est pas très élevé, j'ai une excellente nouvelle ! Tout ce que vous allez faire dans ce livre va vous aider à prendre confiance en vous.

L'important à ce stade c'est uniquement de vous faire confiance sur votre capacité à **lire, apprendre et faire les exercices** que je vous demande de façon simple, sans vous juger.

Est-ce que cela vous paraît faisable ? Vous n'avez juste qu'à adhérer à ce que je vous écris en dessous.

Action :

Répétez-vous tous les jours cela le matin au levé avant de démarrer vos exercices ou de travailler sur votre projet :

« Pour arriver à mes fins et changer de vie, **JE ME FAIS CONFIANCE** sur ma capacité à **APPRENDRE** et à :



✓ Définir **CE QUE JE VEUX** et non pas ce que je ne veux pas

✓ Me fixer des **OBJECTIFS CLAIRS ET PRECIS** qui respectent certains critères que je vais apprendre



✓ Assimiler que je ne pourrais **PAS ETRE PARFAIT** dans un domaine dans lequel je débute

✓ **PRIORISER** mes actions et mes objectifs pour rester focalisé

✓ Accepter de **ME TROMPER**, de **RECOMMENCER**, sans m'en tenir rigueur

✓ A **CELEBRER** et **FÊTER** tous les succès mêmes ceux qui semblent petits

Vous allez apprendre à réaliser ces 5 points dans ce chapitre.

1. Je définis ce que je veux

Êtes-vous de ceux qui disent ce qu'ils veulent, ce qu'ils ne veulent pas ou plus ?
Notre cerveau est complexe mais aujourd'hui nous savons une chose sûre : il ne comprend pas la négation.

Si je vous dis : « Ne pensez pas à un éléphant rose qui vole Surtout n'y pensez pas ... n'y pensez vraiment pas ! »

Que voyez-vous dans votre tête (si vous jouez le jeu) ? ... Vous avez de grandes chances de voir un éléphant rose qui vole

Notre cerveau a des pouvoirs extraordinaires mais il matérialise en image ou en ressenti ce que l'on pense ... Nous mettons des mots pour exprimer notre pensée. Notre cerveau associe donc ces mots inconsciemment à un effet, une action, un résultat.

Ce qui fait que si vous dites ou pensez :

- « J'espère **ne** pas me **tromper** »
- « Je vais tout faire pour **ne** pas me **planter** »
- « Ce que j'ai fait c'était **pas mal** »

Votre cerveau entend et donc assimile les mots en rouge. Autrement dit si vous répétez ces phrases souvent, vous vous conditionnez pour vous tromper, vous planter, faire mal.

Ce n'est pas ce vous voulez n'est-ce pas ?

Les mots ont un sens, surveillez votre langage pour conditionner votre cerveau vers la réussite.

En conséquence :

Si vous exprimez ce que vous ne voulez plus, ou que vous ne voulez pas... vous vous mettez en condition pour l'obtenir. Et vous avez de grande chance que cela arrive. On appelle cela une prophétie auto réalisatrice.

Il faut donc s'entraîner à formuler ce que vous voulez, sans utiliser de négation.



Action :

Listez les 10 choses que vous ne voulez plus : faire, vivre, ressentir.

Pour chaque chose trouvez ce que vous voulez à la place.

Entrenez-vous à systématiquement exprimer ce que vous voulez pour vous, votre famille, vos amis, vos proches. Agissez en conséquence.

2. Je me fixe de vrais objectifs

Qu'est-ce qu'un véritable objectif ?

Prenons par exemple les résolutions de fin d'année :

- « Je veux perdre du poids »
- « Je veux arrêter de râler »
- « Je voudrais gagner plus »
- « J'aimerais être plus heureux »

Ce ne sont absolument pas de vrais objectifs. Pourquoi ? Dans objectif il y a : « objectif » ! et ce qui est « objectif » est factuel, or là il s'agit plus des souhaits subjectifs ! De plus certaines de ces choses sont formulées négativement rappelez-vous de travailler à parler positivement.

On parle parfois de vœux pieux. C'est-à-dire quelque chose que l'on espère très fort, on prie... Le problème c'est qu'en général on ne fait rien pour y arriver réellement, on essaie mais on ne se donne pas les moyens.

Mais Pourquoi on ne se donne pas les moyens si on le veut vraiment ?

Parce que c'est flou, imprécis, pas contextualisé et pas connecté aux bénéfices que cela va vous apporter et que souvent on n'a pas vraiment réfléchi aux conséquences, aux inconvénients, à ce qu'on va perdre etc... Bref on n'a pas donné de sens à notre objectif, il n'est pas clarifié et déterminé correctement.

100% des personnes qui n'atteignent pas leurs objectifs les ont mal définis

En clair, ils se fixent des objectifs :

- Formulés négativement
- Impossibles à atteindre
- Qui ne dépendent pas d'eux (ça va être difficile d'agir !)
- Qui ne sont pas clairs
- Dont ils ne savent même pas quand ils les auront atteints
- Qui vont avoir des conséquences négatives sur eux
- Etc

Vous voulez atteindre vos objectifs : apprenez à les définir correctement.

Un objectif doit être bien défini pour être atteint.

Je vais vous donner un exemple concret :

Si mon but c'est de faire un beau voyage qui coûte 5000 euros. Mais je n'ai pas le budget.

Mon objectif pourrait être d'avoir une augmentation de 5000 euros net si je suis salarié, ou avoir 8000 euros de Chiffre d'affaire en plus je suis à mon compte. Que pensez-vous de mes chances de réalisation ? Possible ? peut-être ? Ça va être compliqué ?

La réponse c'est que mes chances sont plus que minces ! C'est aléatoire et cela ne dépend pas vraiment de moi d'être augmenté (en partie mais pas complètement). Sans compter que 5000 euros d'augmentation net, ça fait plus de 500 euros / mois brut c'est énorme donc peu réaliste. Augmenter mon Chiffre d'affaire de 8000 euros ? je n'ai pas de boule de cristal c'est également possible mais pas à 100%, donc il y a un risque.

Les chances d'atteindre mon objectif et donc mon but sont faibles, donc je vais probablement être déçu.

Prenons maintenant un autre angle de vue :

Je n'ai pas défini QUAND je veux faire ce voyage. Et si je planifie ce voyage dans 2 ans. Et que mon objectif devient : je veux économiser 5000 euros en 2 ans pour organiser un super voyage en famille inoubliable. Je vais devoir économiser 210 euros / mois pendant 24 mois. Est-ce que cela ne dépend que de moi ? OUI. Est-ce que c'est faisable ? Oui. La seule condition ou inconvénient c'est de gérer mon budget mensuel et de ne pas trop sortir, ou baisser mon budget vêtements. Est-ce que je suis ok avec ça ? oui, pour faire ce beau voyage ça vaut vraiment le coup ! Et je vais même mettre des photos du pays où je veux aller sur mon frigo et sur mon fond d'écran d'ordi et de tel pour me motiver...

Voyez-vous la différence ? Est-ce que vous pensez que j'ai plus de chances de réaliser mon objectif ?

Tel que je le conçois : un vrai objectif (Et ce sera le cas dans tout ce livre) c'est une formulation d'un but à atteindre qui doit satisfaire un certain nombre de critères répondant à ces 7 questions :

- ❖ Que voulez-vous vraiment ?
- ❖ Est-ce que cela ne dépend que de vous ?
- ❖ Qu'est-ce que cela vous apporte d'important ?
- ❖ A quoi saurez-vous que vous aurez atteint votre objectif ?
- ❖ Y a-t-il un ou des inconvénients à atteindre de votre objectif ?
- ❖ Qu'est-ce qui vous empêche de l'atteindre ?
- ❖ Quelle sera votre 1ère action ?

Les critères de réponse à ces questions doivent respecter :

- Ce que je veux : vous devez formuler votre objectif de façon **affirmative** et positive
- L'objectif ne doit dépendre **que de vous** (sinon qu'est ce qui dépend que de vous ?)
- L'objectif doit être **contextualisé ou spécifique**. Pour cela vous devez préciser :
Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Combien ? Comment ? Pourquoi ?
- L'objectif doit être réaliste et **réalisable**

- Il doit également être **écologique pour vous** (ne pas présenter d'inconvénients majeurs une fois atteint). Pour cela vous devez identifier :
 - Les **avantages perdus** de votre situation actuelle
 - Les **inconvénients** de la situation une fois l'objectif atteint
 - Les **inconvénients** des **moyens** à mettre en œuvre pour atteindre cet objectif
- L'objectif doit être **clair, précis, concret**

Reprenons notre exemple :

Mon objectif est : Je veux économiser 210 euros / mois pendant 2 ans pour me faire un superbe voyage.

- ❖ Que voulez-vous vraiment ?
 - Économiser tous les mois 210 euros pendant 2 ans
- ❖ Est-ce que cela ne dépend que de vous ?
 - OUI, c'est moi qui gère mon compte et mes dépenses
- ❖ Qu'est-ce que cela vous apporte d'important ?
 - De faire un voyage en famille et de découvrir une nouvelle culture, me sentir citoyen du monde, me ressourcer...
- ❖ A quoi saurez-vous que vous aurez atteint votre objectif ?
 - Je me ferai un virement automatique et je pourrais voir le compte vacances augmenter tous les mois. Je saurai que j'ai atteint quand il y aura 5000 euros dessus.
- ❖ Y a-t-il un ou des inconvénients à atteindre de votre objectif ?
 - Je vais devoir réduire certaines dépenses : vêtements, sorties, restaurants
 - Mais c'est ok pour moi, c'est largement faisable
- ❖ Qu'est-ce qui vous empêche de l'atteindre ?
 - Je ne calculais pas mes dépenses, je sortais trop souvent, je ne mettais pas d'argent de côté. Je n'avais pas ou peu d'économies personnelles
- ❖ Quelle sera votre 1ère action ?
 - Mettre 400 euros sur mon compte épargne dessus comme 1^{er} versement pour marquer le coup.

Vous savez maintenant clarifier et définir de vrais objectifs, cela va vous servir toute votre vie.



Action :

Reprenez vos objectifs simple ultra prioritaires du chapitre : « comment booster chaque catégorie de vie » et relisez-les. Sont-ils bien formulés ? Définis ? Si ce n'est pas le cas, faites-le. Est-ce que cela change quelque chose ? Qu'est ce qui a changé ?

« Celui qui n'a pas d'objectifs ne risque pas de les atteindre » *Sun Zu*

3. Je ne suis pas parfait : j'apprends

Sorti de l'école, quand on a développé une expérience et une expertise dans un domaine, il est toujours plus difficile de se remettre en question pour apprendre de nouvelles compétences ou une nouvelle façon de travailler. Nos habitudes sont ancrées.

Pour réussir sa reconversion et donc changer de vie, il faut développer de nouveaux talents, de nouvelles habitudes, de nouvelles compétences.

La première compétence qu'il faut travailler, c'est de redevenir un apprenti.

Vous allez devoir accepter que malgré tout votre vécu, votre savoir-faire, vous allez avoir besoin d'apprendre de nouvelles choses pour vous découvrir ou vous redécouvrir.

Le principe de base est que :

Vous ne pouvez pas savoir faire du 1^{er} coup parfaitement quelque chose que vous n'avez pas appris et que vous n'avez pas pratiqué pendant un certain temps.

Cela vaut pour votre futur métier, si vous êtes salariés, mais également si vous voulez vous mettre à votre compte ou monter votre boîte.

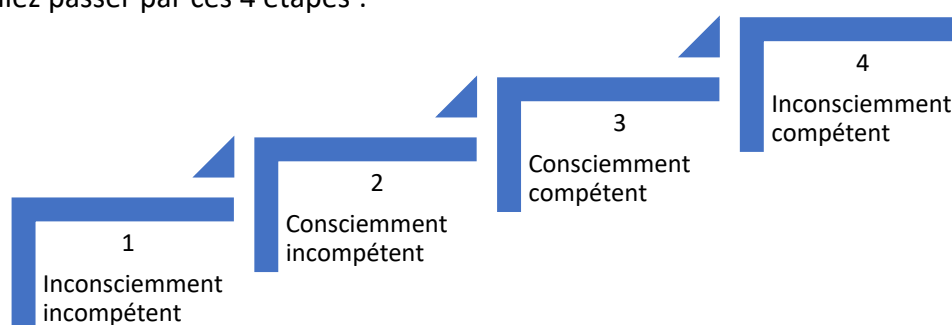
Mais cela vaut également pour le processus de reconversion. C'est votre première fois, vous allez devoir apprendre et maîtriser de nouvelles techniques, de nouvelle façon de vous questionner.

Comme vous n'avez pas encore expérimenté ce processus, tout est nouveau pour vous, donc vous êtes forcément incompetent.

A force de travailler et d'avancer sur votre projet, en faisant les exercices, vous allez devenir compétent.

Puis vous allez intégrer ces nouveaux apprentissages et au bout d'un certain temps, cela va devenir des automatismes.

Vous allez passer par ces 4 étapes :



En lisant ce livre mais également grâce à tout ce que vous avez pu consulter sur internet, vous vous êtes peut-être rendu compte de tout ce qu'il allait falloir faire et apprendre pour changer. Vous êtes donc déjà passé de l'étape 1 à l'étape 2.

4. Je me mets des priorités : Règle du 20/80

Vous avez pour but de démarrer une nouvelle activité. Vous avez donc des tas de choses à faire, à apprendre, à maîtriser avant de vous lancer.

Vous le savez votre temps est précieux. A quoi bon avoir beaucoup d'argent si vous n'avez aucun moment pour en profiter.

Un des déclencheurs de beaucoup de reconversion est : « je n'ai pas assez de temps pour moi ou ma famille, mon travail passe avant tout le reste ».

Si vous êtes salarié, durant les horaires de travail, votre temps ne vous appartient pas. Vous travaillez pour quelqu'un d'autre : un patron, une entreprise etc... C'est donc lui qui vous fournit les priorités. Si vous êtes cadre, vous avez peut-être été sensibilisé à la gestion du temps pour optimiser vos tâches de travail, mais toujours pour plus de productivité.

Qui vous dicte vos priorités quand il s'agit de votre vie personnelle actuelle ? Vous ou votre patron ?

Pour avancer dans votre projet, vous allez devoir définir des priorités.

Afin d'être efficace je vous invite à utiliser le plus possible la règle du 20/80.

Que dit cette règle :

20% des causes d'une situation provoquent 80% des effets

Autrement dit :

20% de ce que nous faisons, génère 80% de nos résultats

Ou alors

20% de nos problèmes génèrent 80% de nos soucis (de notre ressenti négatif)

Cette règle n'est pas absolue. Elle est approximative mais elle donne une proportion qui se vérifie dans de très nombreux domaines, comme la gestion du temps. Ce qu'il faut en retenir, dans la plupart des cas : **peu de causes génère la plupart des problèmes.**

Et donc il ne sert à rien de se concentrer sur tous les problèmes mais uniquement ceux qui ont le plus gros impact négatif ou vous créent le plus de blocages.

Action :

Pour vous libérer du temps :

Voici un exemple d'utilisation de la règle du 20/80.



Listez tout ce que vous faites de vos temps libres sur 1 semaine type :

Cinéma, sorties, lecture, sport, TV, jeux vidéo, réseaux sociaux, association, etc...

Évitez de compter double si vous êtes sur les réseaux sociaux en même temps que vous regardez la télé, ce qui se fait souvent, cela ne comptera qu'une fois. Ensuite vous allez faire un tableau de ce type où vous allez calculer les pourcentages par rapport au temps total disponible de loisirs.



Activité / loisirs	Durée (h)	%
Réseaux sociaux (FB, Insta, youtube)	20	36%
TV / netflix / séries	10	18%
Internet / recherches	8	15%
Lecture livres	4	7%
Restaurant	3	5%
Cinéma	2	4%
Sport	2	4%
Jeux vidéo	2	4%
Shopping	2	4%
Musique	1	2%
Sieste	1	2%
TOTAL	55	100%

J'ai listé ici 10 activités différentes, vous pouvez en avoir beaucoup plus. Que voit-on sur mon exemple (J'ai déjà trié les lignes par ordre décroissant) :

3 de ces activités sur 10 (30%) prennent quasiment 70% du temps libre disponible.

On n'est pas exactement dans un ratio 20/80, plutôt 30/70 mais c'est tout de même vraiment important !

Pour vous libérer du temps pour votre projet : il vous suffira de réduire le temps passé sur ces activités.

Lisez cette étude tirée d'un article du figaro / OCDE qui montre que les Français sont ceux qui ont le plus de temps disponible d'Europe. Par temps libre on intègre également le sommeil dedans mais je ne vous dirais jamais de prendre sur votre temps de sommeil pour gagner du temps ! certains le font...A vous de voir.

[Étude de l'OCDE sur Figaro.fr](#)

5. Je fais et je me trompe

Nous l'avons vu précédemment, apprendre un nouveau métier, démarrer une activité ne se fait pas sans accroc. Vous êtes de nouveau débutant. Vous avez mis des années à sortir de cette phase et vous devez y revenir, cela peut être vécu pour beaucoup comme une régression. Et pourtant

Pensez à Luke Skywalker et Maître Yoda dans Star Wars. Quand Luke commence à appréhender la Force et qu'il n'y arrive pas. Yoda pense qu'il est trop impatient, trop âgé ... qu'il ne pourra plus rien lui apprendre. Il finit par lui lancer :

« Tu dois désapprendre ce que tu as appris »

Voici une autre pensée inspirante favorite de Gandhi :

« Vis comme si tu devais mourir demain, apprends comme si tu devais vivre toujours »

L'échec fait partie du processus d'apprentissage. On apprend, on fait, on pratique, on se trompe, on corrige, on refait etc...

L'échec est donc une véritable occasion d'apprendre et de progresser.

Pensez à ces quelques citations célèbres que vous pourrez écrire en lettres d'or dans vos notes :

« Le véritable échec c'est d'abandonner avant d'avoir réussi »

Georges Clémenceau

« La réussite est l'aboutissement d'une succession d'échecs »

Winston Churchill

« Le succès c'est d'aller d'échecs en échecs sans perdre son enthousiasme »

Winston Churchill

Comment gérer l'Échec :

- ❖ En se remerciant et félicitant d'avoir fait, tenté, ...
- ❖ En relevant ce qui a été néanmoins positif
- ❖ En se faisant des retours factuels sur ce qui n'a pas fonctionné sans remettre tout en cause
- ❖ En changeant son rapport à l'échec (en relisant les citations ci-dessus)
- ❖ En travaillant à limiter son Ego : son rapport à soi
- ❖ En échangeant avec ses personnes de soutien pour avoir leur retour bienveillant
- ❖ En trouvant 3 manières différentes de faire la prochaine fois



Action :

Identifiez vos 3 plus gros échecs

Répondez aux questions suivantes :

- En quoi vous pouvez vous remercier d'avoir tenté et échoué ?
- Quels sont les 5 points positifs que vous pouvez en retirer ?
- Quels sont les 3 choses que vous avez apprises ?
- Qu'est ce qui n'a pas fonctionné ? (De façon factuelle)
- Comment auriez-vous pu faire différemment ce qui n'a pas fonctionné
- En quoi cet échec impacte mon ego ?
- Comment j'aurais dû être (attitude) pour que cela fonctionne

Notez vos réponses. Ensuite prenez contact avec vos mentors, racontez leurs vos 3 plus gros échecs et posez-leur les mêmes questions.

Comparez les réponses. Notez les différences. Que pouvez-vous en déduire.

Reprenez ces questions après chaque nouvel échec.

6. Je ne manque pas une occasion de célébrer

Un point important à ne jamais négliger pour vous permettre de monter en confiance en vous : **les célébrations.**

Vous allez apprendre, faire, et réussir des « petites » choses qui vous sembleront peut-être faciles ou insignifiantes.

Je vous recommande de **fêter et célébrer l'atteinte de chaque objectif.**

Faites-vous plaisir. Prévoyez des récompenses à l'avance. Durant les périodes de remise en question, on est souvent centré sur le travail à fournir pour avancer et on peut trouver le chemin très long. Vous aurez besoin de vous rebooster régulièrement, de vous remercier pour le travail que vous faites pour vous.

D'ailleurs vous pouvez le faire immédiatement : vous avez choisi de télécharger mon livre c'est donc que vous cherchez des moyens pour changer. Que vous vous bougez. Bravo !



Action :

Planifiez vos gratifications :

Définissez

- *Pour chaque objectif : une récompense.*
- *Après chaque grand objectif atteint : une célébration pour marquer le coup*

Impliquez vos amis, vos proches, vos soutiens

Pour ma part :

J'ouvre une bonne bouteille de vin ou de champagne que je partage pour chacun de mes objectif atteint

Pour les gros objectifs je me fais un bon restaurant.

Vous pouvez vous faire plaisir seul, je vous invite également à partager cela avec vos soutiens ou vos proches, c'est tellement plus agréable.

4^{ème} étape : Mon projet de vie



Alors tout d'abord : c'est quoi un projet de vie ? Cela peut sembler flou ? certains vont tout de suite comprendre mais les mots sont importants donc je préfère développer un tout petit peu pour que ce soit limpide.

Dans projet de vie, il y a « Projet » et « Vie », certes !

Dans la notion de projet il y a, à la fois la notion de résultat concret et la méthode pour l'atteindre.

Prenons : « Je veux être heureux ». Ce ne peut pas être un projet de vie !

Si par contre je déclare : « Je veux d'ici 5 ans avoir mon indépendance financière, en travaillant à mon compte dans un travail qui me passionne pour aider les autres à réussir. Je veux pouvoir être libre de voyager quand je le veux et de pouvoir profiter de ma passion pour la musique tout en vivant en harmonie avec mon conjoint, fondant une famille en développer mon cercle d'amis et mes réseaux », là cela commence à ressembler à un projet de vie concret.

Mais pourquoi développer et travailler son projet de vie pour juste changer de job ?

**Notre projet professionnel est imbriqué dans notre projet de vie.
Les 2 sont intimement liés.**

Pour réussir votre projet professionnel et donc choisir la vie qui vous correspond : démarrer votre carrière ou vous reconvertir, je vous recommande de toujours commencer par votre projet de vie et ensuite d'en faire découler votre projet professionnel. Si vous décidez de ne vous contenter que de votre projet professionnel, sans travailler sur vous avant, vous prenez le risque d'échouer, ou de ne pas être totalement aligné et donc de ne pas avoir les résultats souhaités.

Notre projet de vie, c'est l'ensemble des objectifs et buts répondant à nos aspirations profondes que nous voulons atteindre au risque de le regretter sur notre lit de mort.

C'est **le projet de MA vie** ! pas celui que mes parents ou d'autres personnes auraient voulu que j'ai. Il faut vraiment faire la différence.

Ce chapitre est donc le plus important du livre.

Pourtant si vous interrogez 100 personnes dans la rue : combien ont réellement passé plus de 2h à construire leur avenir et à développer une méthode pour y arriver ? Combien ont réellement construit le projet de LEUR vie pour les 10 ou 20 prochaines années ?

1. Pas de regrets

Une infirmière australienne a écrit un livre qui rassemble les témoignages de personnes en fin de vie qui listent leurs regrets avant de mourir, les voici :

- **Vivre sa vie et pas celle des autres**
- **Consacrer moins de temps à son travail**
- **Exprimer plus ses sentiments**
- **Rester en contact avec ses amis**
- **S'autoriser à être plus heureux**

Concernant « Être heureux » elle écrit : « *C'est un regret étonnamment commun. Beaucoup ne se rendent pas compte avant les derniers instants que le **bonheur est un choix**. Ils étaient tous empiétrés dans leurs vieilles habitudes. Le soi-disant confort qu'apporte la routine a empiété sur leurs émotions et leur physique. Dans la peur du changement, ils s'étaient convaincus et avaient convaincu leur entourage qu'ils étaient heureux. Alors qu'au fond d'eux-mêmes, ils aspiraient à rire franchement, à avoir plus de folie dans leur vie.* » *Les 5 regrets des personnes en fin de vie*, de Bronnie Ware(2012)

Alors je vous le dis cash : oui être heureux est un choix, et cela demande des efforts tout comme choisir un métier qui vous plaît également. Et donc votre projet de vie ne dépend que de vous.

Dans le chapitre précédent vous avez évalué votre niveau de satisfaction de votre vie, je vous laisse faire le rapprochement avec les témoignages récoltés par Bronnie Ware dans son livre.

N'attendez pas, foncez ! Il n'est jamais trop tard pour bien faire et Être heureux.

2. Mon projet de vie me permettra de trouver ma future activité, de trouver ma voie

Lao Tseuh écrit : « le bonheur n'est pas la destination, c'est une façon de voyager, c'est le chemin »

De la même façon que je vous invite à être constructif et positif, **prenez le travail que vous allez faire dans ce livre comme un vrai chemin. Remerciez-vous de le faire** pour vous permettre d'être bien durant la construction du projet de votre vie. Vous allez trouver une activité qui vous fera changer de vie. **Prenez plaisir à le faire**. Les résultats n'en seront que meilleurs vous allez être surpris.

Par contre il n'y pas de miracle : **si vous gardez vos habitudes, vos comportements, vos actions, autrement dit si vous ne changez rien Vous obtiendrez les mêmes résultats que précédemment.**

Maintenant vous savez ce qu'il vous reste à faire :

Construire votre projet de vie vous permettra de trouver en vous ce qui deviendra votre projet professionnel.

Une des grandes causes de mal-être dans notre pays c'est le non alignement entre la vie privée (Ce que nous sommes, notre nature) et ce que nous demande parfois notre travail en allant à l'encontre de nos valeurs ou ce que nous croyons bon.

« Je travaille trop je n'ai pas le temps de voir mes enfants grandir »

« Je suis obligé(e) de faire des choses qui sont contraires à mes valeurs »

« Je n'ai plus le temps de rien »

« Mon boulot ne m'apporte que du stress »

« Je travaille pour des personnes qui ne me respectent pas »

« Je suis en désaccord avec la politique de l'entreprise »

C'est la cause principale des Burn out et des démissions sauvages. Poussant ensuite de plus en plus de salariés aux Prudhommes. Ceux qui résistent et tiennent le coup y laissent parfois leur santé.

Le choix d'entamer un processus de reconversion peut donc parfois être assimilé à une fuite. Et ce n'est pas bon. Tout le travail que vous allez faire grâce à ce livre doit vous permettre de vous prendre en main, de reprendre le contrôle de votre vie et de monter un vrai PROJET.

C'est ce que nous allons voir maintenant.

3. Je cherche mes valeurs, mes passions

J'identifie mes valeurs



Action :

Commencez par prendre votre cahier ou votre Evernote et notez ce que vous pensez être vos valeurs.

Qu'est-ce que c'est qu'une valeur ? C'est tout simplement un critère qui s'il n'est pas satisfait dans tous les contextes vous donne un ressenti négatif, ou inversement s'il est satisfait vous fait vous sentir bien.

Par exemple 1 :

- Vous avez des problèmes systématiquement avec votre hiérarchie
- Vous vous sentez pris au piège dans votre bureau
- Vous n'aimez pas vous sentir enfermé ou qu'on vous donne des ordres
- Vous vous sentez bien quand vous seul pouvez prendre des décisions
- Vous êtes plutôt autonome dans tout ce que vous faites

Alors vous avez de grande chance d'avoir l'Indépendance et la liberté comme VALEUR

Un 2eme exemple :

- Vous aimez être utile et aider les autres
- Vous n'aimez pas qu'on refuse votre aide
- Vous pensez toujours au bonheur des autres

Vous avez une grande tendance altruiste et cela doit figurer dans vos valeurs.

Vous comprendrez facilement que **si votre future activité ou votre vie ne vous permet pas de vivre en conformité avec vos valeurs, alors vous risquez fortement de ne pas être bien et de ne jamais être totalement épanoui.**

Vous devrez donc du coup faire très attention à ce que votre futur job intègre ces valeurs



Action :

Listez les activités que vous aimez pratiquer : un Judoka aura surement la valeur combativité, un passionné de dessin : la créativité, etc...

Listez également vos héros de romans, de cinéma ou préférés : en quoi vous vous identifiez à eux et donc quelle sont vos valeurs communes. C'est plus facile de trouver les valeurs des autres que les siennes donc vous pouvez procéder par similitude

Listez vos passions et tout ce que vous aimez faire et extrayez en vos valeurs



Action :

Valeurs : Listez une 20aine de valeurs que vous pensez avoir. Pour cela vous pourrez vous appuyer sur la liste en annexe à la fin du livre
Entourez celles qui proviennent de vos parents et de votre éducation d'une couleur. Entourez celles qui vous sont propres d'une autre couleur.

Maintenant que pensez-vous des valeurs transmises par vos parents ? Agissez en accord avec celles-ci ou en opposition ? ou êtes-vous indifférent
Supprimer ensuite toutes les valeurs qui vous sont indifférentes ou en opposition.

Sélectionner les 10 principales à vos yeux.



Antivaleurs :

De la même façon, lister tout ce que vous détestez le plus. Vous obtiendrez alors vos antivaleurs. Lister vos 10 principales.



Exemple : la violence, l'hypocrisie, la malhonnêteté, l'irrespect, ...

En général c'est plus facile ! on trouve plus vite ce que l'on déteste que ce que l'on aime. N'est-ce pas ?



Maintenant classez vos 10 valeurs dans un tableau de la plus importante à la moins importante. Faites la même chose pour les antivaleurs.



Pour vous aider à les classer, vous pouvez les prendre toutes par paire et choisir laquelle est la plus importante des 2. Ensuite recommencer et vérifier.
Je vous invite également à laisser ensuite le tableau quelques jours pour le compléter ou le corriger.

Voilà vous avez maintenant votre tableau finalisé comme celui-ci-dessous :

Valeurs	Antivaleurs
1 Amour	1 Violence
2 Liberté / indépendance	2 Hypocrisie
3 Créativité	3 Malhonnêteté
4 Loyauté	4 Agressivité
5 Engagement	5 Méchanceté
6 Excellence	6 Irresponsabilité
7 Altruisme	7 Sornioiserie
8 Combativité	8 Individualisme
9 Honnêteté	9
10 Persévérance	10

1 —
2 —
3 —

Ce tableau va sûrement évoluer avec le temps, car il peut arriver qu'on oublie des valeurs importantes (les plus évidentes). On a du mal à voir ce qu'on a devant les yeux tout le temps.

Je teste et challenge mes valeurs

A ce stade là, vous allez maintenant tester vos valeurs. Car même si vous avez peut-être éliminé les valeurs héritées de vos parents qui ne vous correspondent pas, il se peut que vous fantasmiez certaines de vos valeurs.

Par exemple : si je déclare que je suis généreux, que c'est une de mes valeurs. Qu'est ce qui le prouve ? En 2 mots, une valeur doit être connectée à votre comportement visible et constatable. Si rien dans vos habitudes ou comportement ne met en lumière une de vos valeurs, cela veut juste dire que vous aimeriez être comme ça, mais que vous ne l'êtes pas vraiment. Pour la générosité si je ne donne rien aux autres, ne partage rien, n'invite jamais personne, ne donne pas de mon temps aux autres... je ne suis pas vraiment généreux. C'est donc une valeur fantasmée. Elle ne compte pas il faut la retirer de votre liste. (Rassurez-vous personne ne le saura ! 😊). Ne vous mentez pas, soyez honnête avec vous-même.

Action :

Pour tester vos valeurs vous allez ajouter une colonne à côté de la colonne valeur et écrire dedans tout ce que vous faites (de visible, observable par un tiers, ou d'audible) qui montre que cette valeur est vraiment importante pour vous. Notez au moins 5 choses que vous avez faites durant les 3 dernier mois.



Valeur	Ce que je fais qui illustre cette valeur
Santé	• Je pratique du sport 3 fois par semaine • Je mange bio et équilibré à tous les repas • J'utilise l'application Yuka pour décoder les étiquettes sur emballage • ... • ...

Une fois que vous avez fini, vous allez ajouter une colonne à votre tableau et vous allez écrire pour chaque valeur ce que vous voulez modifier ou changer.



Valeur	Ce que je fais qui illustre cette valeur	Ce que je veux changer
Altruisme	• Je suis adhérent aux restos du cœur • J'aide mes voisins dès qu'ils ont besoin • Je suis dans 4 associations	• Prendre plus de temps pour moi • Me recentrer sur 2 associations • Apprendre à dire non

Pour terminer il reste encore une colonne à ajouter et le tableau sera complet : vous allez écrire ce que vous voulez ajouter (faire plus) si vous ressentez un manque.



Valeur	Ce que je fais qui illustre cette valeur	Ce que je veux changer	Ce que j'ajoute
Amitié	• J'appelle régulièrement 1 fois par mois environ • Je leur fais des cadeaux d'anniversaire	• Je veux passer plus de temps avec mes amis et les voir au max tous les 15 jours • Je fais des visios skype ou facetime dès que je peux	• Je les appelle toutes les semaines • J'organise des diners chez moi

Voilà le tableau est complet. Il est très important car il va vous servir de base **pour vous fixer des objectifs à court terme** afin de vous faire vous sentir mieux ou encore mieux. Vous avez besoin d'être en pleine forme pour trouver votre voie.

Maintenant vous pouvez en respectant la même logique **refaire ce tableau en intégrant uniquement les aspects professionnels (avec les mêmes valeurs)**

- Si vous êtes actuellement en poste, cela vous permettra de voir et lister ce que vous faites pour vous sentir bien dans votre job actuel. Ce n'est pas parce que vous voulez en changer qu'il faut vous laisser aller. Au contraire, faites le bilan du positif et de ce que vous voulez changer
- Si vous êtes en création ou recherche d'activité : cela peut vous permettre de booster votre motivation et de voir ce que vous délaïssez ou que vous voulez modifier.
- Si vous êtes en recherche d'emploi et un peu perdu, prenez votre dernière expérience professionnelle pour en tirer des enseignements et définir votre projet
- Si vous êtes étudiant : vous pouvez vous servir de cet exercice pour créer votre projet pro à partir de votre expérience personnelle.

Finalité de l'exercice : Être aligné avec ses valeurs

Vos valeurs ont besoin d'être satisfaites dans tous les domaines de votre vie. Vous ne pouvez donc pas les mettre en pause ou les pervertir au risque d'un grand malaise. Donc vous devez toujours travailler avec la même liste de valeurs que ce soit dans les domaine privés ou pro. C'est une des erreurs courantes que je constate des personnes qui pensent arriver à jouer un rôle sur le plan professionnel et ne sont pas du tout comme ça sur le plan personnel dans le privé. Cela ne marche qu'à court terme. A long terme, exercer une activité qui nous oblige à agir contre nos valeurs génère une source de stress importante, un sentiment de déchirement interne, un grand malaise intérieur. C'est une des grandes causes de mal-être au travail.

Votre but est donc de vous aligner sur vos valeurs dans tous les domaines pour être cohérent, congruent.

Les bénéfices de tout ce travail sont colossaux :

- Force intérieure
- Motivation profonde qui vous fera déplacer des montagnes
- Affirmation de soi
- Confiance en soi
- Estime de soi

4. Je travaille mes croyances

Ah les fameuses croyances ! Mais c'est quoi une croyance ?

C'est tout simplement **une idée que j'ai sur la vie, sur moi, sur le monde, sur les autres** etc...

On parle de processus cognitifs ou de cognition. C'est-à-dire tout ce qu'on a dans la tête : nos réflexions, nos pensées, nos points de vue, ...

D'où viennent mes croyances ?

- De nos parents, nos professeurs, de notre éducation en général
- De notre culture, selon le pays dans lequel on vit
- De nos expériences de vie : bonnes ou mauvaises (échecs ou réussites)
- De nos traumatismes
- De nos lectures, des rencontres
- Etc

En gros depuis que nous sommes tout petits nous observons et analysons le monde et nous nous forçons une opinion sur tout. Nous sommes des machines à penser. Ces pensées évoluent, changent au cours de temps, d'autres se créent, certaines disparaissent...

Par exemple :

- Le père Noël : nous avons tous cru au père Noël enfant. Adulte nous savons qu'il n'existe pas.
- Le paranormal : certains pensent que l'on peut communiquer avec les morts
- La politique est un bel exemple
- La religion

En fait chaque fois qu'une personne commence son discours par : je pense que ... ou je crois que ... vous pouvez avoir accès à ses croyances.

On peut dire qu'**une croyance est un profond état émotionnel de certitude.**

- **Profond** : parce que souvent nos croyances viennent de notre enfance et sont ancrées en nous
- **État émotionnel** : si on nous contredit, on ne se sent pas bien. Ou alors une croyance peut nous stimuler, nous pousser et nous faire agir avec une forme d'euphorie
- **Certitude** : quand on croit quelque chose, on pense que c'est vrai comme pour le père Noël.

Toutes les croyances ne sont pas aussi tenaces les unes que les autres. Et nous passons notre vie à intégrer de nouvelles croyances, à en supprimer, à en renforcer ... Et cela tend à complexifier le système.

C'est souvent pour cela que même si vous avez la plus grande volonté du monde, vous n'arrivez pas à changer certaines choses.

Certaines de nos croyances sont même inconscientes...

Le pouvoir des croyances

Nous savons aujourd'hui à quel point **nos croyances influencent et dictent nos actions**. Et donc à quel point nos habitudes et donc nos résultats sont liés à ces mêmes croyances.

Par exemple si je pense être nul ... (Croyance héritée par un parents qui m'a toujours rabaissé), comment pensez-vous que cela va impacter ma vie ? Mes actions en tant qu'adulte. Quelle conséquence cela aura sur ma prise d'initiative, sur ma prise de risque ? Sur ma combativité ? Sur mon énergie ? Dans mon processus de reconversion ?

Inversement : si je pense être le meilleur (mes parents m'ont toujours hyper valorisé), je vais me sentir pousser des ailes, je vais tout tenter, et même si je me plante, cela ne remettra pas en question mon statut, je recommencerai...

Voilà **le secret de la réussite**, quelle que soit votre activité, vos objectifs, votre vie :
Si vous voulez changer votre comportement, vos habitudes, **votre vie : changez vos croyances. Cherchez, trouvez et adoptez les croyances qui vont vous aider à tout déchirer**

Oui je sais ça paraît simpliste et pourtant cela fonctionne vraiment. Et même si le concept est simple, la mise en œuvre est un peu plus compliquée.

C'est là l'un des plus gros obstacles : Votre CHALLENGE !

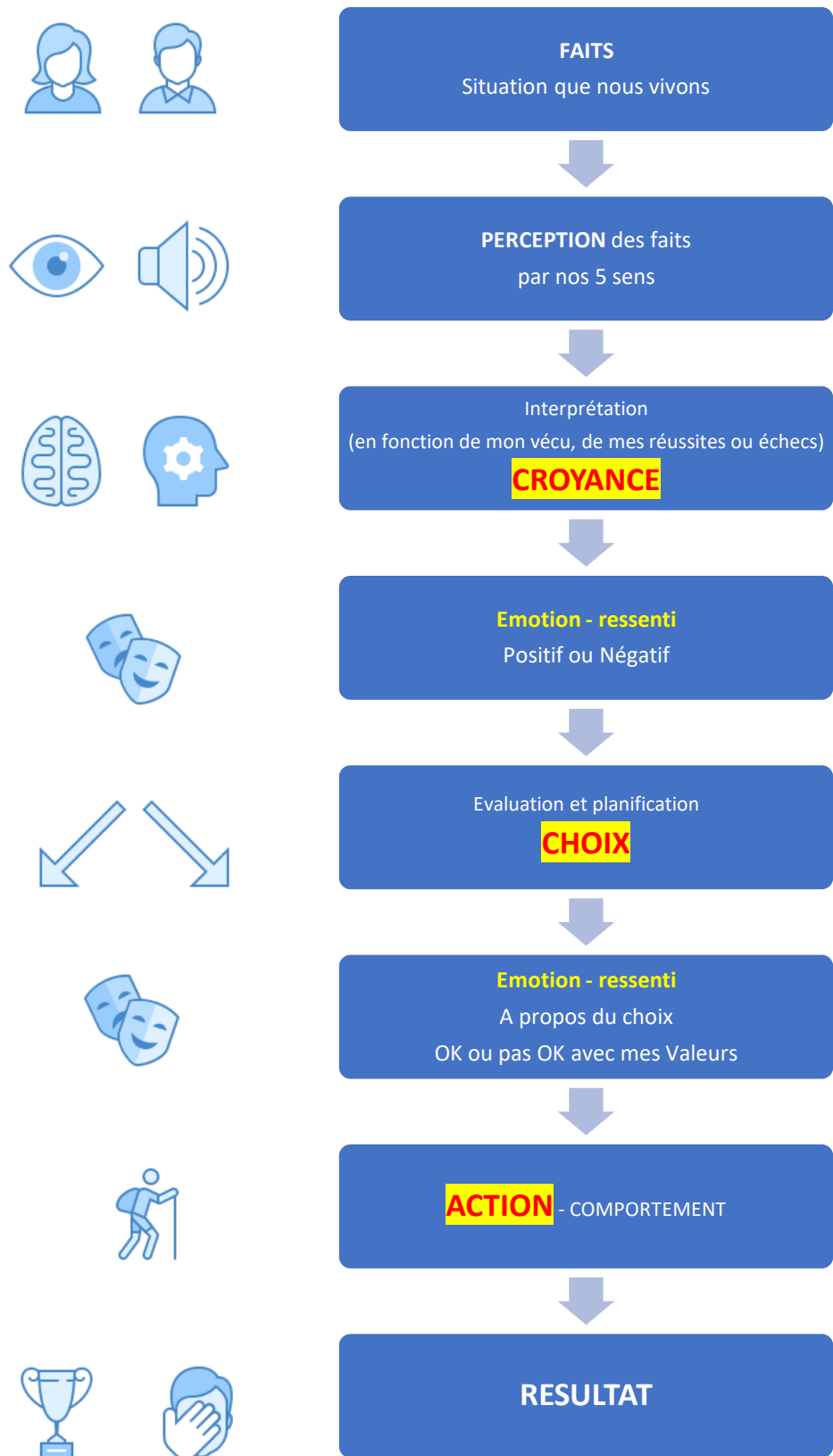
Si vous ne croyez pas à ce que vous écrivez, à votre projet : cela n'arrivera pas.

Posez-vous une simple question ? Est-ce que vous croyez à ce que je vous raconte dans ce livre ? j'espère que oui 😊

Retenez bien cela : **nous devenons ce à quoi nous pensons**

Notre futur s'écrit maintenant, au présent, en fonction de ce que nous pensons aujourd'hui.

Regardez bien le schéma qui suit. Et voyez à quel point vos croyances influencent vos choix et donc vos comportements et par conséquent vos résultats.



Comment mes croyances impactent résultats

Cherchez et trouvez vos croyances



Action :

C'est à vous, faites la liste pour chaque rubrique d'au moins 5 choses que vous croyez, pensez à propos de :

- Vous-même
- Votre situation actuelle
- Votre passé personnel :
- Votre vie professionnelle passée
- Le monde professionnel en général
- Votre avenir
- La France ou votre environnement actuel
- La réussite
- Le travail
- L'argent

Par exemple : A propos de l'argent

- L'argent rend libre
- L'argent pervertit ...
- L'argent est un moyen de devenir indépendant
- L'argent est un mal nécessaire ...
- Etc

Croyances Aidantes et limitantes

Ensuite très simplement une fois que vous avez tout rempli (Cela peut prendre un peu de temps) posez-vous cette question pour chacune des 50 croyances formalisées :

Est-ce que cette croyance m'aide ou me limite dans mon projet de reconversion professionnelle ou dans ma vie



Action :

Surlignez en vert toutes les croyances qui vous paraissent aidantes, en rouge les limitantes.

Qu'en pensez-vous ? Y-a-t-il plus de vert ou de rouge ?

Si vous avez plus de vert, c'est bon signe, cela veut dire que vous êtes bien parti. Vos croyances aidantes sont de bonnes ressources. Vous pouvez encore les booster.

Si vous avez plus de rouge, cela signifie que vous allez devoir travailler à faire évoluer et changer ces croyances qui vont autrement être des freins considérables pour la réalisation de vos projets futurs.

Vous pouvez également entourer les 3 que vous estimez les plus puissantes parmi les plus aidantes. Et faire la même chose pour les limitantes

Comment booster mes croyances aidantes sur moi

Voici un exercice pour augmenter votre confiance en vous. Vous avez des croyances sur vous dans le vert, certaines entourées, c'est super, voilà qui va vous aider réellement. Pour cela je vous propose de les booster encore plus avec un petit jeu.

Prenons un exemple parlant d'une croyance sur vous-même estimée comme majeure :

- Croyance sur moi-même : j'ai d'énormes capacités d'adaptation je rebondis toujours

Si vous n'avez pas de croyance aidante sur vous-même, cherchez quelles sont les choses que vous savez le mieux faire, parmi vos talents et vos compétences.

?

Vous allez maintenant amplifier les effets et bénéfices de cette compétence ou aptitude ou de votre talent.

Revenons à notre exemple : Pris en dehors du contexte : j'ai d'énormes capacité d'adaptation c'est bien mais peu explicite.



Action :

Fermez les yeux, pensez à la compétence ou au talent que vous avez identifié et que vous voulez booster. Visualisez-le comme un super pouvoir de super Héros. Choisissez-vous un personnage qui aurait ce pouvoir.

Ensuite projetez-vous dans le passé où cette capacité vous a servi et revivez la scène en étant le super héros qui utilise ce super pouvoir. D'abord vous le découvrez, ensuite il évolue, et devient de plus en plus puissant. Faites-le pour 3 ou 4 scènes de votre passé et voyez comment votre super pouvoir s'est développé et a grandi pour devenir une force unique. Ressentez et vivez les bénéfices que ça vous apporte. Gardez les yeux fermés et revenez au présent et contemplez votre super pouvoir, comment vous le ressentez en vous, comment vous le maîtrisez. Vous savez à présent le contrôler parfaitement.

Et fort de ce super pouvoir, toujours les yeux fermés, commencez à visualiser votre projet, les premières étapes, et voyez, ressentez, entendez comment votre super pouvoir va vous être utile dans l'avenir et vous permettre d'avancer, tout en devenant plus fort encore.

Ensuite doucement ouvrez les yeux et respirez... le pouvoir est en vous. Chaque fois que vous aurez besoin de votre pouvoir, mobilisez-le.

Comment changer mes croyances limitantes en croyances aidantes

Nous voici dans la partie la plus sensible qui est le cœur du réacteur. Nous connaissons aujourd'hui plusieurs façons de travailler pour changer les croyances limitantes. Parfois quand il est trop difficile de changer (pensée trop ancrée, liée à mon histoire de vie), on peut la rendre neutre pour ne pas qu'elle vous bloque.

Parmi celles-ci l'hypnose et le coaching PNL sont très efficaces mais nécessite un accompagnement personnel individuel. Je vous propose de vous donner quelques trucs et astuces qui permettent déjà d'avancer seul.

Voici 2 façons simple de travailler au changement d'une de vos croyances limitantes :

Par le comportement et l'action : en faisant (quand c'est possible)

Parfois nous avons besoin d'expérimenter pour nous rendre compte que notre croyance est inadaptée ou limitante. On pourra vous dire « teste toi-même et fais-toi ton opinion ». Vous avez souvent entendu des enfants dire : « je n'aime pas les brocolis » alors qu'ils n'ont jamais goûté ! Ils peuvent avoir juste généralisé une croyance « les légumes c'est pas bon ! » après avoir par exemple détesté les choux de Bruxelles en en mangeant une fois ☺. Du coup si vous arrivez à les masquer dans une purée ils peuvent se mettre à apprécier et petit à petit en grandissant à force d'en manger, de s'habituer et finir par aimer ça, même sous sa forme normale.

Et bien adulte, nous faisons exactement la même chose ! il nous faut souvent nous réhabituer à faire des choses que l'on pensait ne pas aimer ou dans lesquelles nous croyions ne pas être doué pour se rendre compte que l'on se trompait.

Exemple :

Croyance limitante sur moi-même : « je ne sais pas me vendre »

Déjà il faut définir ce que veut dire « se vendre » et être beaucoup plus spécifique en donnant des exemples de situations. On pourra affiner et découvrir qu'en fait c'est plus précisément « je ne sais pas faire un bon CV et/ou je ne sais pas être bon en entretien d'embauche ». Ce qui veut dire que la croyance limitante à changer peut se transformer en : « je ne sais pas rédiger un bon CV et/ou me présenter en entretien ».

Les questions à se poser sont :

- Est-ce qu'il serait utile pour moi de FAIRE / APPRENDRE (la compétence manquante)
- Qu'est-ce que cela va m'apporter d'important ?
- Comment faire pour apprendre et/ou pratiquer ?
- Y'a-t-il un inconvénient à apprendre et/ou pratiquer ?
- Comment je saurais que c'est bien et suffisant ? (Test du résultat)
- Est-ce que c'est faisable pour moi ?
- Je commence par quoi ?

Maintenant répondons aux questions ensemble :

- *Est-ce qu'il serait utile pour moi de FAIRE / APPRENDRE (à rédiger un excellent CV)*
 - Oui cela va me servir toute ma vie
- *Qu'est-ce que cela va m'apporter d'encore plus important ?*
 - De décrocher un entretien pour un Job qui me plait (et donc d'augmenter mes chances d'être embauché sur le job de mes rêves)
- *Comment faire pour apprendre et/ou pratiquer ? (à réaliser un bon CV)*
 - Internet / Apec / Ateliers / livres
- *Y'a-t-il un inconvénient à apprendre et/ou pratiquer ?*
 - Ça va me prendre du temps (mais je peux le gérer)
- *Comment je saurais que c'est bien et suffisant ? (Mon CV est bon)*
 - Je demande à me faire évaluer mon CV par un pro de mon secteur ou cabinet de recrutement ou sur internet
- *Est-ce que c'est faisable pour moi ?*
 - Oui
- *Je commence par quoi ?*
 - Par chercher des trames vierges de CV super pro sur internet et conseils



Action :

A votre tour de répondre aux questions avec vos propres croyances limitantes et d'agir en conséquence.

Par le mental :

On peut parfois faire évoluer une croyance en réfléchissant de façon orientée pour se rendre compte que c'est totalement arbitraire. Mais notre culture ou notre éducation a façonné notre raisonnement et nous ne nous sommes jamais remis en question. Cette approche fonctionne quand on a la capacité à se remettre en question.

Les questions à se poser sont :

- En quoi cette croyance me limite ?
- Que faudrait-il que je pense à la place pour que ça m'aide vraiment
- Est-ce que cette nouvelle croyance serait-elle acceptable ?
- Y'a-t-il un inconvénient pour moi à penser ça ? (Compatible avec mes valeurs)
- Comment cette nouvelle croyance va m'aider à avancer ?
- Est-ce que je peux la tester ?
- Si oui, je choisis de l'adopter pendant une durée déterminée
- A la fin de cette durée je fais le point : quel bénéfice j'en ai retiré
- Si tout s'est bien passé j'adopte la croyance.

Exemple :

Croyance limitante sur l'argent : je n'aime pas l'argent (dans mon éducation on m'a toujours appris que c'était mal) autrement dit la croyance est : l'argent c'est mal ...

Répondons aux questions ensemble :

- *En quoi cette croyance me limite ?*
 - Si je veux monter ma boîte, vendre des contrats à un bon prix c'est moyen
 - Si je veux gagner beaucoup pour m'acheter une belle maison c'est bof
 - Si je veux négocier un bon contrat en CDI je vais être mauvais
 - Etc
- *Que faudrait-il que je pense à la place pour que ça m'aide*
 - L'argent c'est utile (Peut être que c'est trop fort)
 - L'argent est nécessaire (trop vague)
 - Ou alors l'argent peut me rendre libre (voilà qui va bien)
- *Est-ce que cette nouvelle croyance serait-elle acceptable ?*
 - OUI car cela ne contrecarre pas mon éducation
- *Y'a-t-il un inconvénient pour moi à penser ça ? (Compatible avec mes valeurs)*
 - A priori NON donc c'est ok
- *Comment cette nouvelle croyance va m'aider à avancer ?*
 - Mon projet est de gagner en indépendance et de ne plus avoir de patron donc oui cela va m'aider
- *Est-ce que je peux la tester ?*
 - Sur moi pas encore mais je peux lire des livres sur l'indépendance financière, pour apprendre comment faire et voir plein des témoignages de cas où cela a marché.
- *Si oui, je choisis de l'adopter pendant une durée déterminée*
 - Oui pendant 1 mois je vais consulter des sites, des livres sur le sujet
- *A la fin de cette durée je fais le point : quel bénéfice j'en ai retiré*
 - J'ai appris à maîtriser un peu plus l'argent, les flux, je suis monté en compétences j'ai appris des choses qui vont me servir
- *Si tout s'est bien passé j'adopte la croyance.*
 - J'ai encore plus envie donc je fonce



Action :

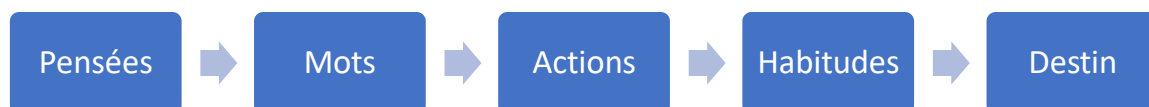
A votre tour de répondre aux questions avec vos propres croyances limitantes et d'agir en conséquence.

Il y a de nombreuses façons de travailler ses croyances selon leurs origines.

Vous avez maintenant des **outils et une vue plus claire** de vos croyances aidantes et limitantes et vous pouvez commencer à travailler sur vous pour les changer. Bravo !

En résumé :

Faites attention à vos **pensées** car elles deviennent des **mots**,
Faites attention à vos **mots** car ils deviennent des **actions**
Faites attention à vos **actions** car ils deviennent des **habitudes**
Faites attentions à vos **habitudes** car elles deviennent votre **caractère** et donc votre **destinée**



5. J'imagine mon idéal de vie : ma vision

Vous avez défini précédemment votre « Pourquoi ».

Nous allons maintenant passer à la partie créative : **votre projet de vie.**

Il s'agit d'écrire et de construire dans un premier temps **votre idéal de vie : votre Vision**

Vous allez pouvoir comparer votre vision à votre pourquoi. Les 2 doivent être totalement cohérents. Je dirais même plus que votre « pourquoi » devrait être intégré dans votre vision.

Votre vision c'est en quelque sorte votre « pourquoi » développé.

La puissance de la vision

Christophe Colomb n'a pas pris la mer par hasard en 1492, fort de son expérience de navigateur, il voulait découvrir une nouvelle route plus rapide pour les Indes et leurs épices. Il croyait d'ailleurs que c'était possible en partant dans la direction opposée ! La réussite de ce projet aurait contribué au rayonnement du Royaume d'Espagne en augmentant ses échanges commerciaux. C'était sa vision.

Le résultat ? il a échoué ! ...non bien sûr ? Il n'a pas trouvé une nouvelle route pour les Indes, mais découvert (même si ce n'était pas le 1^{er}) tout un continent regorgeant de richesses et d'or !

Sa vision lui a donc permis, malgré un objectif non atteint, de réaliser beaucoup plus que ce qu'il visait au départ.

Sa vision lui a donné également la motivation de partir pour un voyage dangereux où il pouvait tout perdre, y compris sa vie.

Voilà toute la puissance de la vision. Celle-ci est Connectée au sens profond et à notre « pourquoi » de notre vie. Elle génère nos plus belles émotions, les plus fortes qui dictent nos actions. Elle nous permet donc de réaliser beaucoup plus que ce que nous imaginions au départ.

Ma vision : ma boussole, mon guide intérieur

Pour construire votre Vision, il s'agit de décrire comment votre vie serait si :

- Toutes vos valeurs étaient satisfaites à 100%
- Aucune de vos antivaleurs n'était présente
- Toutes vos croyances étaient aidantes

Vous avez travaillé à modifier vos croyances pour qu'elles soient toutes aidantes.

Prenez votre liste et celle de vos valeurs et racontez comment serait votre vie dans votre monde idéal.

Vous ne devez parler que de choses positives, car tout votre monde est positif.

Chaque monde idéal est différent de celui des autres. C'est une Projection au loin de ce que serait un monde qui colle à nos croyances. Une Utopie, une référence vers quoi il faut tendre. Vous êtes dans le domaine de l'idéal, donc tout est possible, sans limite.

Exemple :

Dans mon monde idéal, je suis un entrepreneur accompli, j'ai une activité qui est au service des autres et qui rend les gens encore plus heureux. Je n'ai jamais l'impression de travailler et je suis connu dans le monde entier. J'ai mis en place un système de revenus automatisés qui me permettent de faire ce que je veux quand je veux et de m'acheter la plus belle collection de montres du monde. Je peux voyager partout en un éclair en restant en contact avec mes clients. Je vis dans un grand appartement au sommet d'un gratte-ciel avec ma femme et mes enfants qui m'aiment. La vue est panoramique sur de magnifiques montagnes et l'océan. J'organise de magnifiques soirées avec tous mes amis autour de repas gastronomiques avec les meilleurs vins du monde. Je parle toutes les langues et j'ai des amis dans tous les pays. J'apprends en permanence sur de nouveaux sujets et je découvre de nouvelles cultures.

Cet exemple est en partie inspiré de ma vision personnelle.



Action :

A vous, commencez par regarder vos valeurs, vos croyances aidantes, vos passions, vos mentors et imaginez la vie telle que vous la voudriez si tout était possible.

Cela vous semble trop « idéal », trop « bisounours » ?

Notre faculté à atteindre nos buts (comme la reconversion) dépend de notre capacité à réinventer notre vie et cela commence par nos rêves.

Nous nous empêchons d'avoir de grands rêves, nous nous interdisons souvent de rêver tout court, d'avoir une ambition démesurée (croyance limitante : cela ne se fait pas) du coup nous avons souvent perdu notre aptitude à développer une construction mentale positive et stimulante de notre futur.

Notre vision forge notre destin en nous faisant développer les bonnes croyances aidantes qui nous poussent à agir, à aller plus loin, toujours plus loin.

On peut assimiler cela à une boussole, un guide intérieur qui nous dit quand nous sommes sur le bon chemin et quand on s'en écarte.

Certaines études ont même montré qu'à force de visualiser son idéal, notre cerveau s'aligne et nous fait faire inconsciemment tout ce qu'il faut pour nous en approcher.

Il nous détourne aussi du coup, naturellement de tout ce qui nous éloigne de notre but.

Ce principe est également développé dans la loi de l'Attraction ou le livre « le secret ».

Devenez « Visionnaires » de votre vie

On sait aujourd'hui reconnaître de nombreuses personnalités comme « Visionnaires » : ils ont imaginé le futur alors que c'était impossible à leur époque :

- **Leonard de Vinci** : qui a imaginé les hommes voler et du coup a dessiné et inventé des machines volantes, hélicoptères etc...
- **Steve Jobs** qui en 1970 avait la vision d'un ordinateur qui tient dans une main, au format d'une feuille A4, utilisable par un enfant de 4 ans alors que les ordinateurs de l'époque occupaient tout une pièce.
- **Jules Vernes** a imaginé et dessiné comment les hommes pouvaient aller sur la lune, les premières fusées dans « *De la terre à la lune* », mais également les sous-marins d'exploration des grandes profondeurs avec « *20000 lieux sous les mers* »
- Et que dire de **Georges Orwell** quand on lit « 1984 », et son robot tout puissant « Big Brother » qui contrôle les humains en sachant tout d'eux ... cela ne vous fait pas penser à Facebook ou Google et le « Big Data » ? (La dictature totalitaire transformée en dictature commerciale, véritable hégémonie des GAFA : Google, Amazon, Facebook, Apple)

Pour vous aider



Action :

Notez toutes vos aspirations les plus profondes (en écrivant la valeur que cela satisfait à côté)



Par exemple :

- *Envie de faire le tour du monde (liberté)*
- *Monter sa boîte (indépendance)*
- *Intégrer une entreprise éco responsable (Écologie)*
- *Créer une association humanitaire (Altruisme)*
- *Avoir 5 enfants (Famille)*
- *Être champion du monde (Fierté)*
- *Devenir un grand peintre (Créativité)*
- *Avoir une grande maison et un jardin (famille)*
- *Devenir Président (pouvoir)*

Ensuite c'est facile : vous n'avez qu'à partir du constat que c'est fait, c'est atteint. Et ensuite imaginer tous les bénéfices que cela vous procure et construire le monde idéal autour de vous. Lâchez-vous !

En complément,

Vous pouvez également collecter des images (dans des magazines ou sur internet) qui correspondent à votre idéal de vie (une photo de la villa de vos rêves, de l'endroit où vous voulez vivre, du métier auquel vous aspirez, des biens que vous voulez posséder) et en **faire un tableau**, visuel au format A3 ou A2 (assez grand si vous avez de la place). Vous pouvez également écrire dessus en lettres d'or vos croyances les plus aidantes, et ce qui symbolise vos valeurs. Tout ce qui illustre votre vision.

Remarque :

Je ne parle quasiment pas d'argent. C'est volontaire, l'argent n'est pas une valeur, c'est un moyen. Et dans votre monde idéal l'argent n'a pas besoin d'exister puisque vous avez les moyens de réaliser et d'avoir tout ce que vous voulez.

Maintenant vous pouvez rédiger votre vision. Une dizaine de lignes (il n'y a pas de limite). Plus votre vision est précise et imagée et mieux c'est. C'est un concentré de tous vos rêves les plus fous.

Le test

Un indice pour savoir si vous avez terminé et que votre vision est conforme avec ce que vous êtes : Lisez là à haute voix. Une phrase après l'autre en faisant des pauses entre chaque phrase pour fermer les yeux, penser et vivre ce que vous venez de dire. Vous devez ressentir fortement en vous tous les bénéfices. Continuez doucement.

Pour moi cela se manifeste en me donnant la chair de poule et en me donnant une grande émotion, je vous garantis que quand vous allez toucher à ce qui vous fait vibrer, vous allez le savoir tout de suite.

Si par contre vous ne ressentez rien et avez l'impression de lire un texte banal ou que vous trouvez cela ridicule c'est que vous êtes trop dans le mental et il faut reprendre le travail.



Action :

Travaillez votre vision, peaufinez la, réapprenez et autorisez-vous à rêver. En plus c'est gratuit ! donc pourquoi s'en priver.

Une fois que vous l'aurez achevée, ce n'est que le début !

Lisez là à haute voix tous les matins au réveil et tous les soirs avant de vous coucher, cela prend 2 minutes.

Vous allez voir à quel point cela peut changer votre vie.

Mon document de Vision : « Mon précieux ! »

Votre Vision est précieuse ! elle est votre Inspiration. C'est le concentré de tout ce qui est essentiel pour vous. Vous avez mis du temps pour la faire émerger : ne la laissez pas sur un vulgaire brouillon ou griffonnée dans un cahier ou en note basique sur Evernote, elle finira par se noyer dans vos autres documents et vous de l'oublier.

Elle doit vous accompagner au quotidien jusqu'à ce que vous l'ancriez dans votre cerveau.

C'est pour ça que je vous ai invité à la lire matin et soir.

Pour lui donner encore plus d'impact et de valeur, vous pouvez également **l'imprimer sur un beau document et l'encadrer**. Puis vous pourrez l'accrocher dans un endroit où vous allez la **voir tous les jours** (pour vous permettre de la lire plus facilement) et de tomber fréquemment dessus. Au bout d'un moment vous ne ferez plus attention à elle mais votre inconscient saura qu'elle est là et continuera de s'en inspirer.

Mes mentors

En plus de votre vision, vous pouvez puiser votre source d'inspiration au travers de mentors mentaux.

Qu'est-ce que c'est qu'un **mentor mental** ?

Tout simplement, une personne (vivante, ayant vécu ou de fiction) qui vous **inspire et est un modèle pour vous**. Cela signifie que vous partagez sûrement des valeurs, des croyances, voir une partie de votre vision. C'est souvent pour cela qu'on se sent très proche.

Ces mentors vont fonctionner comme des guides. Si vous avez la chance de les côtoyer, ils sont un atout incroyable pour vous soutenir dans votre projet de reconversion.

S'ils ne sont plus de ce monde, vous pouvez quand même profiter de leur apport. Je vous explique comment.



Action :

*Listez les 3 personnes qui vous inspirent le plus et pour qui vous avez un profond respect, une admiration sans faille ; ce sont vos mentors mentaux
Vivantes, non vivantes, personnages historiques, de fiction, acteur, actrice, auteur, chanteur, peintre, entrepreneur, ...*

Pour ma part c'est :

- Steve Jobs (fondateur Apple)
- Gandhi
- Mon tout premier patron (Qui m'a appris beaucoup)

Cela ne veut pas dire que j'aime tout ce qu'a fait Steve Jobs, je suis assez critique sur sa vie personnelle et sur ses techniques de management, mais c'est son côté visionnaire et déterminé que j'apprécie.

Vous pouvez donc être critique à propos de vos mentors mentaux et ne pas tout aimer d'eux.



Action :

Pour chacun, écrivez quelles seraient (selon vous) leur 5 croyances les plus aidantes (Qui les ont fait réussir par exemple)

Si je prends Steve Jobs pour moi ces valeurs seraient :

- Détermination
- Créativité et Design
- Innovation
- Passion (pour la technologie)
- Persévérance

Bien sûr, pour ceux qui connaissent un peu la vie de Steve Jobs, il était tyrannique et colérique. L'idée ici c'est de ne prendre que les valeurs qui vous sont utiles, que vous appréciez chez la personne.



Action :

Comparez vos valeurs avec les valeurs de vos mentors. Regardez les points communs et les différences. Qu'est-ce que cela vous apprend ?

Pour les croyances de Steve Jobs : (celle que j'ai identifiées, certaines sont évidentes)

- « Think different » : il faut penser différemment
- Si je l'ai pensé, alors je peux le faire
- Mes produits sont les meilleurs
- « Stay foolish, stay hungry » : il faut rester insatiable, restez fou
- Montrer de la passion pas de la perfection

Je fais une petite parenthèse dans le thème ; même si mon blog est consacré aux réussites françaises, je vous invite si vous ne l'avez pas vu, à visionner le discours de Steve Jobs à Stanford pour la remise des diplômes des étudiants. C'est une vidéo qui a été tournée après son 1^{er} cancer en 2005, dont il ne s'est jamais vraiment remis. Il est mort en 2011.

[Discours de Steve Jobs à Stanford](#)

Revenons à nos croyances :



Action :

Notez quelles sont les croyances aidantes de vos mentors que vous n'avez pas et que vous souhaiteriez avoir. En quoi ces croyances pourraient vous aider dans votre projet.

Et si vous décidiez d'avoir ces croyances, qu'est-ce que cela changerait pour vous ?

Maintenant choisissez d'intégrer ces nouvelles croyances dans votre quotidien. Que devez-vous faire pour que ces croyances soient OK pour vous.

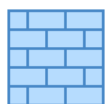


Application des mentors à la vision

Le travail sur les mentors vous aide à construire votre vision en s'inspirant de leur vision de leurs valeurs, de leurs croyances.

En cas de coup dur !

Si un jour vous traversez une période difficile, de doute, d'échec, de baisse de moral. Ce qui arrive à tout le monde. Utilisez vos mentors mentaux, vous pouvez leur poser la question de façon imaginaire, ou alors demandez-vous comment ils réagiraient à votre place.



Action :

Notez alors :

- Ce qu'ils penseraient
- Ce qu'ils diraient
- Ce qu'ils feraient

Trouvez ensuite 3 objectifs concrets à réaliser en vous inspirant des réponses que vous avez notées pour contourner ou affronter le problème. Agissez.

« Un problème sans solution est un problème mal posé » *Einstein*

La vision reste de l'ordre du rêve, inatteignable. Pour pouvoir construire un projet de vie réaliste et concret, il vous revient sur terre et transposer cette vision en mission.

6. Ma mission

Dès notre enfance nous avons une idée de ce que nous voulons faire dans la vie, en termes d'orientation.

Alors que la vision est vague : « je veux aider les autres », ma mission est concrète « je veux être infirmière ou pompier ».

Alors que la vision est utopique, la mission est réalisable.

La mission est donc **ce que je dois faire** pour aller vers ma vision dans le sens de mes valeurs.

C'est donc mon Rôle, ma contribution pour réaliser mes buts fondamentaux.

Revenons donc les pieds sur terre : vous allez décrire ce que vous devez faire concrètement ou réaliser pour aller dans le sens de votre vision.



Action :

Reprenez le texte de votre vision et extrayez en les éléments importants en les surlignant comme ci-dessous

Dans mon monde idéal, je suis un entrepreneur accompli, j'ai une activité qui est au service des autres et qui rend les gens encore plus heureux. Je n'ai jamais l'impression de travailler et je suis connu dans le monde entier. J'ai mis en place un système de revenus automatisés qui me permettent de faire ce que je veux quand je veux et de m'acheter la plus belle collection de montres du monde. Je peux voyager partout en un éclair en restant en contact avec mes clients. Je vis dans un grand appartement au sommet d'un gratte-ciel avec ma femme et mes enfants qui m'aiment. La vue est panoramique sur de magnifiques montagnes et l'océan. J'organise de magnifiques soirées avec tous mes amis autour de repas gastronomiques avec les meilleurs vins du monde. Je parle toutes les langues et j'ai des amis dans tous les pays. J'apprends en permanence sur de nouveaux sujets et découvre de nouvelles cultures.

J'ai donc extrait :

- Entrepreneur accompli
- Activité au service des autres
- Jamais l'impression de travailler
- Rendre les gens heureux
- Connu dans le monde entier
- etc

Chacun de ces éléments devient un **but ultime à atteindre**. Vous devez alors le décliner en **action réalisable et décrire ce que vous faites pour le réaliser**.

- Entrepreneur accompli : *je crée mon entreprise, ma SARL et je me fais coacher pour améliorer mon business et travailler plus efficacement.*
- Activité au service des autres : *je développe une activité de coaching et de formation pour aider les personnes à se reconvertir*
- Jamais l'impression de travailler : *j'exerce une activité qui me passionne ou je m'épanouis pleinement et je ne m'arrête jamais d'apprendre*
- Rendre les gens heureux : *je veux partager mon expérience et mes compétences pour aider le plus de monde possible à trouver sa voie et s'épanouir dans son travail*
- Connu dans le monde entier : *je développe ma visibilité sur internet et les réseaux sociaux ...*

Ce qui nous donne comme exemple de mission :

Je crée mon entreprise, une EURL pour devenir indépendant. Je me fais coacher pour faire grandir mon activité, sa rentabilité et travailler plus efficacement.

Je développe une activité de coaching et de formation pour aider ceux qui le souhaitent à se reconverter professionnellement ou à créer leur propre activité

J'exerce un métier qui me passionne où je m'épanouis pleinement. Je ne m'arrête jamais d'apprendre et reste curieux.

Je veux partager mon expérience et mes compétences pour aider le plus de monde possible à trouver sa voie et s'épanouir dans son travail.

Je développe ma visibilité et une activité sur internet et les réseaux sociaux ...



Action :

A votre tour !

Rédigez votre mission. Des phrases courtes, concises et au présent. Toutes vos phrases commencent par « Je » et vous êtes responsable de vos actions, vous agissez, vous êtes proactifs.

7. Mes objectifs prioritaires

Vous avez votre vision, votre mission, il faut maintenant définir vos 5 objectifs prioritaires. Nous avons vu dans le chapitre précédent comment définir et clarifier vos objectifs. Vous savez maintenant le faire pour être sûr de les atteindre et de passer à l'action immédiatement.

Par Objectif prioritaire, j'entends une chose que vous voulez atteindre avant tout le reste.

Vos objectifs prioritaires peuvent toucher tous les domaines de votre vie, ce sont des **objectifs Importants à courts termes : à 1 mois**. Il ne s'agit pas de lister des grands buts généraux à atteindre mais des choses très concrètes qui viennent directement de votre mission et ont un impact fort sur vous.



Action :

*Prenez le temps nécessaire pour fixer vos 5 objectifs prioritaires et clarifiez-les en répondant aux 7 questions que nous avons vues. Vérifier que vos réponses respectent bien **tous les critères***

8. Ma ligne de conduite : l'attitude !

Nous avons parlé jusqu'à présent de ce que vous vouliez (Vision), de ce que vous alliez faire pour tendre vers votre vision. Il manque quelque chose pour que cela fonctionne totalement : l'attitude, Le Savoir-Être.

Voici pour vous rappeler une équation simple qui vous garantit des résultats à tout ce que vous faites.

ETRE (Vision, Attitude)	x	FAIRE (Mission, Action)	=>	AVOIR (Résultats / Réalisations)
-----------------------------------	---	-----------------------------------	----	--

Vous avez sûrement croisé des personnes qui :

- Sont des idéalistes mais ne font jamais rien : ce sont des rêveurs, des beaux-parleurs
- Agissent sans savoir vraiment pourquoi et partent dans tous les sens, s'épuisent : ils ont souvent des résultats aléatoires et sont des candidats idéaux au burn out.

Pour réussir c'est simple : une vision, une attitude adaptée, les bonnes actions, les bons objectifs et on obtient les résultats que l'on veut.

Mais pourquoi le système scolaire ne nous enseigne pas ça à l'école !!!!
(Oui c'était mon petit coup de gueule)

On passe des années à étudier, apprendre ... à développer un SAVOIR FAIRE ! Pour ensuite écrire sur notre CV, des compétences, des expériences pour montrer notre SAVOIR FAIRE

Mais à aucun moment on ne nous apprend comment ETRE et le SAVOIR ETRE ...

Tout ce que nous venons de voir jusqu'à maintenant vous permet de travailler votre SAVOIR ETRE en adéquation avec VOUS. Et non pas en adéquation avec ce que la société ou vos parents attendent de vous ! (C'est légèrement différent)

Donc vivez la vie que vous voulez ! Votre vie. Soyez uniques grâce à votre vision et votre projet de vie.

Vous voulez être le meilleur ? C'est bien, vous serez le premier, alors que si vous êtes uniques vous serez tout seul, pas de concurrence !



Action :

*Trouvez maintenant 10 adjectifs qui qualifient **ce que vous voulez être au quotidien** à partir d'aujourd'hui
Parmi les 10 sélectionnez en 4 les plus importants pour vous.*

Exemple :

A partir d'aujourd'hui, Je veux être :

- Centré
- Combatif
- A l'écoute des autres
- Créatif
- Déterminé
- Etc...



Action :

Écrivez pour chaque adjectif, 3 objectifs d'action pour progresser en lien avec votre SAVOIR ETRE :

- Centré :
 - .1. Je veux faire des exercices de concentration 10 minutes par jour
 - .2. Je veux travailler mon esprit de synthèse en écrivant 1 article par semaine
 - .3. Je veux faire qu'une seule chose à la fois, quand je travaille.
- Etc...

9. Votre projet prend vie :

Bravo vous avez maintenant vraiment avancé sur votre projet de vie.

Vous avez écrit et structuré votre Vision, votre Savoir Être, votre pourquoi.

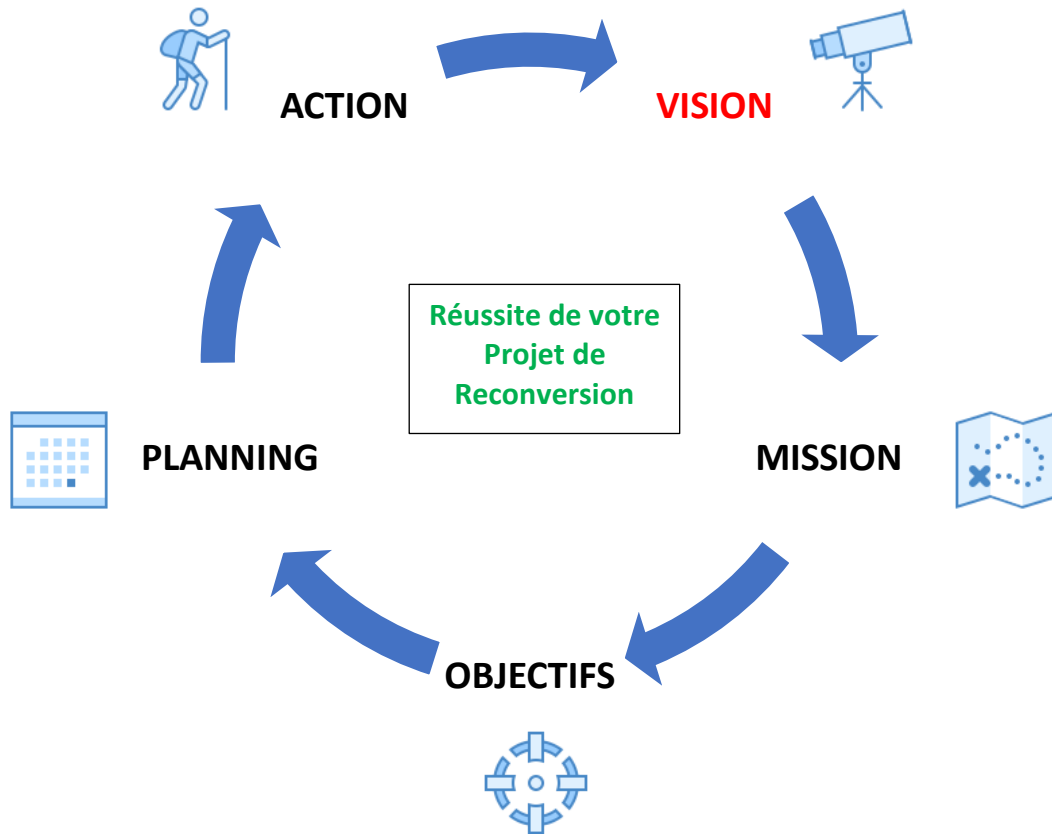
Défini votre mission et vos objectifs pour que vous les atteignez

Vu comment gérer les difficultés et vous faire des retours positifs et constructifs

Défini ce que vous vouliez vraiment en accord avec vos valeurs

Il ne reste plus qu'à FAIRE, lancez-vous.

Le schéma le plus important pour avancer est le suivant :



- Partez de votre Vision qui vous a aidé à écrire votre Mission.
- Définissez vos objectifs
- Faites un planning honnête
- Passez à l'action
- Vérifier que vos actions vont dans le sens de votre vision
- Analyser vos résultats de façon positive et constructive
- Repartez sur de nouveaux objectifs
- Adaptez votre planning.

Voudriez-vous que je vous aide ?



Si tout ce que vous venez de lire vous semble difficile et que vous vous sentez perdu ou que vous voulez de l'aide, j'ai une solution pour vous.

Je peux vous aider et vous accompagner personnellement.

J'ai conçu un programme étape par étape pour vous accompagner personnellement et vous aider concrètement à formuler et construire votre projet de vie pour avoir la vie que vous voulez.

Je vous donnerai d'autres trucs et astuces, nous travaillerons à changer votre perception et vos croyances pour que vous soyez hyper efficace, en testant et mesurant les effets de vos actions.

Je vous expliquerai comment utiliser votre ressource la plus précieuse : le temps pour avancer en vous faisant plaisir.

C'est la méthode que j'ai utilisée moi pour ma reconversion perso. Je vous partagerai tout ce que je sais, les outils et méthodes les plus efficaces.

Mais l'essentiel c'est que cela vous permettra de bâtir votre méthode, celle qui vous correspond à 100% et qui vous permettra d'aller encore plus vite pour toucher à l'essentiel : trouver votre voie et vous réaliser.

Ce programme est proposé sous forme d'entretiens d'1h par Skype ou Facetime. Pour plus de commodités vous restez chez vous. Je vous enverrai des documents complémentaires, des tests, pour que vous puissiez en quelques mois enfin aboutir à ce que vous voulez : un parfait équilibre entre votre vie personnelle et vie professionnelle.

Si vous avez apprécié ce livre, mon approche et mon côté pragmatique, alors vous allez forcément apprécier mon accompagnement.

Si vous êtes intéressé contactez moi

En cliquant sur les liens ci-dessous.



Je vous répondrai dans les plus brefs délais.

Vous pouvez également m'écrire pour me parler de votre projet, de vos aspirations. Me dire ce que vous avez préféré dans ce livre. Ou alors me proposer des pistes d'amélioration, je suis vraiment preneur.

J'ai voulu faire un livre simple, pragmatique, le plus concret possible pour vous aider à avancer dans cette phase délicate de votre vie.

MERCI



BRAVO ! vous avez lu le livre jusqu'au bout et croyez-moi, c'est assez rare.

Vous faites partie des personnes qui ont envie de changer et de se bouger.

Maintenant passez à l'action et prenez les choses en main : AGISSEZ !

Je vous invite à faire une première action contributive gratuite : **ECRIVEZ MOI**

Dites-moi dire quelle est votre plus grande difficulté. Je me permettrai de vous écrire directement pour vous le demander afin de modifier et d'adapter le contenu du livre pour qu'il soit le plus efficace possible et aide le plus grand nombre possible de personnes.

Ce livre ne se veut pas comme un savoir unique et absolu mais comme un guide vivant. Je continuerai de le faire évoluer en fonction des remarques et de vos retours.

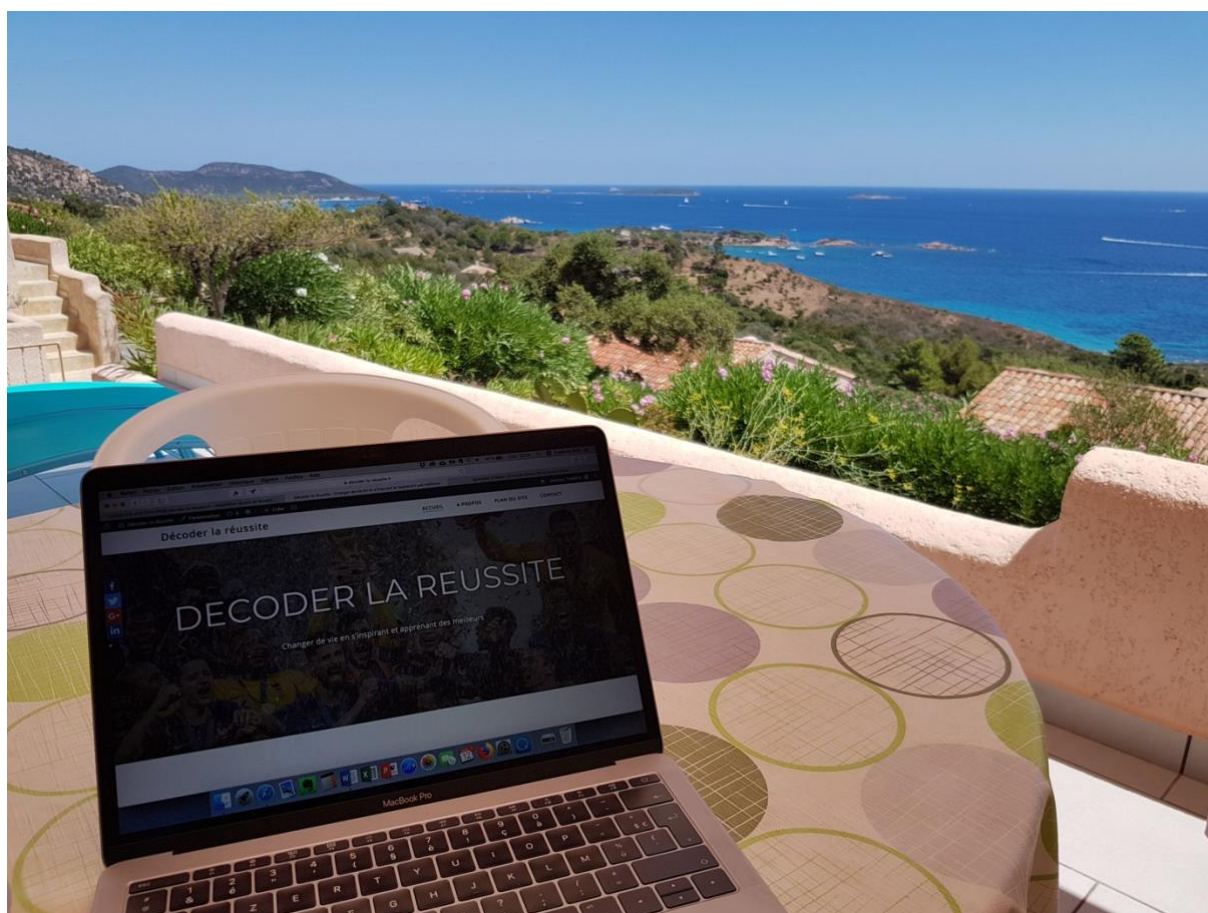
Merci encore d'avoir téléchargé ce livre, si vous l'avez aimé et que cela vous a fait avancer,

- Postez des commentaires sur les réseaux sociaux et faites connaître le blog et ce livre.
- Dites moi, en quoi cela vous a aidé.

Tout cela contribuera à aider encore plus de monde à réussir sa reconversion et à changer de vie

A très vite.

Frédéric



ANNEXE : LISTE DE VALEURS

Abondance	Compétence	Dynamisme
Acceptation	Compréhension	Éclat
Accessibilité	Concentration	Économie
Accomplissement	Confiance	Éducation
Adaptabilité	Conformité	Efficacité
Affection	Confort	Élégance
Agilité	Congruence	Empathie
Aisance	Connaissance	Encouragement
Altruisme	Conscience	Endurance
Ambition	Continuité	Énergie
Amitié	Contribution	Engagement
Amour	Contrôle	Enjouement
Amusement	Conviction	Enseignement
Appartenance	Convivialité	Enthousiasme
Appréciation	Coopération	Entraînement
Apprentissage	Cordialité	Épargne
Ardeur	Courage	Équilibre
Assurance	Courtoisie	Espoir
Astuce	Créativité	Éthique
Attraction	Créativité	Être le meilleur
Audace	Crédibilité	Euphorie
Avancement	Croissance	Exactitude
Aventure	Curiosité	Excellence
Béatitude	Découverte	Excitation
Beauté	Démessure	Expérience
Bénévolat	Dépassement de soi	Exploration
Bienveillance	Désir	Expressivité
Bonheur	Détente	Extase
Bravoure	Détermination	Extravagance
Calme	Devoir	Extraversion
Capacité	Dévotion	Exubérance
Certitude	Dextérité	Facilité
Chaleur	Dignité	Faire une différence
Changement	Direction	Famille
Charité	Discipline	Fascination
Charme	Discrétion	Férocité
Chasteté	Disponibilité	Fiabilité
Clarté	Diversité	Fidélité
Cœur	Divertissement	Fierté
Cohérence	Dominance	Finesse
Communauté	Donner	Flexibilité
Compassion	Douceur	Focus

Foi	L'indépendance	Préservation
Force	financière	Prévenance
Force de persuasion	Leadership	Proactivité
Fraîcheur	Légèreté	Professionnalisme
Franchise	Liberté	Profondeur
Frugalité	Lien	Propreté
Gaieté	Logique	Prospérité
Galanterie	Longévité	Proximité
Générosité	Lucidité	Prudence
Gentillesse	Maîtrise	Puissance
Gloire	Maîtrise de soi	Pureté
Gratitude	Majesté	Raison
Habileté	Mariage	Rationalité
Harmonie	Maturité	Rayonnement
Honnêteté	Minutie	Réalisme
Honneur	Modestie	Reconnaissance
Hospitalité	Motivation	Réflexion
Humilité	Mystère	Réputation
Humour	Nature	Résistance
Hygiène	Nerf	Résolution
Imagination	Obéissance	Respect
Impact	Opportunité	Respect de soi
Impartialité	Optimisme	Responsabilité
Importance	Ordre	Rêver
Indépendance	Organisation	Richesse
Individualité	Orientation	Rigueur
Infiltration	Originalité	Ruse
Ingéniosité	Ouverture d'esprit	Sacrifice
Inspiration	Paix	Sagesse
Intégrité	Partage	Santé
Intellect	Partenariat	Satisfaction
Intelligence	Participation	Science
Intensité	Passion	Sécurité
Intimité	Patience	Sens
Intrépidité	Perfection	Sensibilité
Introspection	Persévérance	Sensualité
Introversion	Persistence	Sérénité
Intuition	Perspicacité	Service
Intuitivité	Philanthropie	Sexualité
Investisseur	Piété	Sexy
Inviolabilité	Plaisir	Silence
Joie	Ponctualité	Simplicité
Jouissance	Popularité	Sincérité
Justice	Pragmatisme	Soin
L'autonomie	Pratique	Soin méticuleux
L'environnementalis me	Précision	Solidarité
	Présence	Solidité

Solitude
Sophistication
Soulagement
Soutien
Spiritualité
Spontanéité
Stabilité
Statut
Structure
Succès
Suprématie
Surprise
Sympathie
Synergie
Traditionalisme
Tranquillité
Travail d'équipe
Unicité
Unité
Utilité
Valeur
Vérité
Vertu
Victoire
Vigilance
Vigueur
Vision
Vitalité
Vitesse
Vivacité