



# Définir votre vision et vos objectifs

Shenandoah Chefalo

SHENANDOAH CHEFALO

---

# **DÉFINIR VOTRE VISION ET VOS OBJECTIFS**

Définir votre vision et vos objectifs

1e édition

© 2018 Shenandoah Chefalo & [bookboon.com](https://bookboon.com)

ISBN 978-87-403-2070-1

# CONTENU

	<b>Introduction</b>	<b>6</b>
<b>1</b>	<b>Vision</b>	<b>7</b>
1.1	Vous définir	7
1.2	Valeurs fondamentales	9
1.3	Liste étendue de valeurs	10
1.4	Intégrité	11
<b>2</b>	<b>Élaborer votre vision &amp; vos valeurs</b>	<b>14</b>
2.1	Élaborer une vision	14
2.2	Définir et comprendre les envies	16
2.3	Faites de votre vision une réalité	16
<b>3</b>	<b>Préciser votre vision</b>	<b>18</b>
3.1	Croyances limitantes	18
3.2	Vous organiser	22



<b>4</b>	<b>Objectifs</b>	<b>24</b>
4.1	Habitudes quotidiennes	24
4.2	Engagements public	26
4.3	Une attitude mentale positive / Dissiper nos peurs	26
	<b>Conclusion</b>	<b>29</b>
	<b>À propos de l’auteure</b>	<b>30</b>

# INTRODUCTION

Lorsque l'on n'est pas sûr de ce que l'on veut vraiment dans nos vies et dans nos carrières, où pouvons-nous aller? La plupart des gens disent qu'ils veulent simplement être heureux, mais qu'est-ce que le bonheur? Comment pouvons-nous contrôler la direction de notre vie? En acquérant les compétences nécessaires à la création d'une vision globale et adaptable de notre vie.

Établir un énoncé de vision personnelle peut être une activité extrêmement gratifiante. À une époque où les gens passent à toute vitesse d'une activité à l'autre, l'élaboration d'une vision globale nécessite de ralentir, et de prendre le temps de pratiquer introspection et attention.

De nombreuses entreprises prospères fonctionnent en suivant un énoncé de mission écrit afin de représenter les valeurs fondamentales et les objectifs de l'entreprise. De la même manière, une vision globale soigneusement élaborée deviendra la feuille de route de votre vie.

**La vie est une grande route remplie de panneaux. Lorsque vous roulez dans les ornières, ne vous compliquez pas les choses. Fuyez la haine, la malice et la jalousie. Ne noyez pas vos pensées: faites de votre vision une réalité. Réveillez-vous et soyez vivant !**

**– Bob Marley**

# 1 VISION

Lorsque l'on demande à quelqu'un de définir le mot «vision», la première chose que l'on entend à tendance à être: le fait de voir avec ses yeux. Alors que la vue a un important rôle à jouer pour établir un énoncé de vision, il faut davantage d'introspection pour mieux comprendre le type de vision que nous voulons explorer ici: une vision prophétique, ou le pouvoir de prévoir ce qui pourrait arriver.

Au cours de leur vie, les gens subissent généralement l'influence de plus d'un type de vision. Quelqu'un pourra par exemple avoir un énoncé de mission personnel, un énoncé de mission d'entreprise, et un énoncé de vision concernant d'autres aspects de sa vie (volontariat, éducation des enfants, foi, etc.). Certains décident d'une vision majeure qui guide et dirige leurs vies.

Les visions personnelles et d'entreprise se ressemblent, puisqu'elles représentent une *vision d'avenir* de vous, de votre entreprise ou de l'entreprise pour laquelle vous travaillez. En établissant un cadre pour la planification ultérieure et la définition des objectifs, les énoncés de vision et de mission répondent respectivement aux questions suivantes :

Qu'est-ce que je veux? Où allons-nous?

*« Renoncez à vous définir, envers vous-même ou autrui. Vous ne mourrez pas. Vous prendrez vie. Et ne vous inquiétez pas de la façon dont les autres vous définissent. Lorsqu'ils vous définissent, ils se limitent, et c'est donc leur problème. Lorsque vous interagissez avec autrui, ne considérez pas remplir une fonction ou un rôle, et soyez plutôt le champ de la conscience présente. Vous ne pouvez perdre que ce que vous avez, vous ne pouvez pas perdre ce que vous êtes. »*

– Eckhart Tolle

Qu'ils soient personnels ou d'entreprise, les énoncés de vision/mission sont conçus afin d'aider à articuler rêves et aspirations. Si vous utilisez votre imagination sans y mettre de limites, cela vous aidera à vous saisir de vos passions intérieures. C'est parti!

## 1.1 VOUS DÉFINIR

Avant de développer votre énoncé de vision personnel, identifiez d'abord qui vous êtes en tant qu'individu. Cette pratique, même si elle s'avère au premiers abords difficile, vous

permettra de mieux vous comprendre et de vous préparer aux étapes suivantes. Commencez avec l'exercice suivant.

*Exercice 1 : Qui suis-je ?*

- Présentez-vous à un parfait inconnu. Prenez note de ce que vous dites.
- Après les présentations, faites une liste des mots que vous avez utilisé pour vous décrire. Est-ce que par exemple vous avez employé votre nom, votre profession ou votre situation amoureuse ?
- Passez soigneusement en revue cette liste. Qu'est-ce que vous remarquez ?
- Écrivez ensuite une présentation sans utiliser ce qui suit :
  - a) Nom
  - b) Profession
  - c) Sexe/genre
  - d) Nationalité
  - e) Santé
  - f) Apparence physique
- Dressez la liste des différences entre votre présentation initiale et celle que vous avez rédigée.

La plupart des présentations commencent avec quelque chose comme « Je m'appelle Sandrine Gauthier, représentante commerciale pour ABC S.A. » Mais en suivant les étapes ci-dessus, Sandrine pourra se redéfinir en disant « Je suis aventureuse, je passe la plupart de mon temps à faire de la plongée, du parachutisme, du saut à l'élastique ou à faire du parachute ascensionnel au lac Léman. »

Ces différences révéleront votre vous **véritable**. N'oubliez pas d'utiliser votre imagination sans vous limiter. Saisissez-vous de vos passions intérieures, qui définiront clairement qui vous êtes tout en établissant les fondements de votre énoncé de vision personnel.

L'exercice ci-dessus peut également être utile aux directeurs d'entreprise élaborant un énoncé de mission. Lors de la première étape, vous devriez inclure les renseignements concernant l'entreprise et les produits et services offerts. Lors de la quatrième étape, décrivez votre entreprise sans faire référence à vos produits, services, ou autres caractéristiques permettant l'identification de celle-ci. Une fois ces étapes accomplies, vous serez mieux placé pour commencer à rédiger votre énoncé de mission d'entreprise.



## 1.2 VALEURS FONDAMENTALES

Autre élément crucial à la création d'un énoncé de vision personnel inclut l'identification des valeurs fondamentales. On en parle souvent comme des composantes de base : les valeurs fondamentales sont les croyances essentielles d'une personne ou d'une organisation, les principes directeurs dictant le comportement et/ou les actions de ceux-ci. Ces préceptes, les valeurs fondamentales, sont propres à chaque individu, aussi uniques qu'une empreinte digitale, et servent à distinguer entre le bien et le mal, comme un guide moral.

Bien souvent, les individus et les entreprises luttent, sans comprendre pourquoi. Bien souvent, les valeurs fondamentales se trouvent au cœur du problème. Puisque les valeurs fondamentales déterminent notre mode de vie, sans elles les gens se trouvent souvent perdus et confus. Les valeurs fondamentales peuvent changer au fur et à mesure de notre croissance, lorsque nous entrons dans différentes phases de notre vie, et il est donc important de souvent les réexaminer afin de revoir et d'ajuster nos priorités.

Identifier nos valeurs fondamentales peut sembler tout aussi compliquer que d'apprendre qui nous sommes. L'exercice suivant vous aidera à simplifier ce processus et vous fera avancer d'un pas dans la direction de l'écriture de votre énoncé de vision personnel. Donnez-vous au minimum vingt minutes sans interruption afin de le compléter.

### *Exercice 2: Qu'est-ce qui importe aujourd'hui ?*

- Notez au sommet d'une page vierge « Qu'est-ce qui importe aujourd'hui ? »
- Notez tout ce qui vous vient à l'esprit, sans juger vos réponses. Consultez le tableau suivant pour vous aider à trouver l'inspiration.
- Posez-vous les questions suivantes pour chacun des points de votre liste : « Qu'est-ce que [X] signifie à mes yeux ? » Si par exemple *le temps* se retrouve dans cette liste de ce qui vous importe aujourd'hui, demandez-vous « Qu'est-ce que *le temps* signifie à mes yeux ? » Est-ce que d'avoir du temps signifie être flexible ? Ordonné ? En paix ? La réponse révélera vos valeurs fondamentales sous-jacentes. Dans ce cas, flexibilité, ordre, paix.
- Cherchez des constantes en disséquant chaque article de votre liste.
- Limitez votre liste d'origine aux dix points qui vous tiennent le plus à cœur, en les plaçant dans l'ordre du plus important au moins important.
- Sur une feuille vierge, faites la liste de vos trois valeurs principales, dans l'ordre. Rédigez un paragraphe définissant ce que serait le succès pour chacune de ces valeurs. Si par exemple *le bonheur* se trouve dans votre top trois, demandez-vous « À la fin de ma vie, comment est-ce que je saurai que j'ai été heureux/se ? »

Une fois que vous avez identifié vos valeurs fondamentales, vous êtes prêt à passer à l'étape suivante dans la préparation de votre énoncé de vision.

### 1.3 LISTE ÉTENDUE DE VALEURS

Si vous avez du mal à comprendre ce que vos valeurs peuvent ou ne peuvent pas être, la liste suivante, non-exhaustive, vous aidera à vous lancer.

- Abondance
- Acceptation
- Adoration
- Amitié
- Amour
- Amusement
- Apprentissage
- Argent
- Attention
- Audace
- Authenticité
- Aventure
- Beauté
- Bonheur
- Bonne volonté
- Capitulation
- Carrière
- Clarté
- Coopération
- Confiance
- Compassion
- Compréhension
- Courage
- Créativité
- Croissance
- Détachement
- Détermination
- Développement intellectuel
- Dévotion
- Dévouement
- Discernement
- Discipline
- Éléance
- Émancipation
- Empathie
- Énergie
- Engagement
- Enthousiasme
- Équilibre
- Esthétique
- Espoir
- Excellence
- Famille
- Foi
- Force
- Flexibilité
- Franchise
- Gaité
- Générosité
- Gentillesse
- Gloire
- Gratitude
- Guérison
- Harmonie
- Honnêteté
- Humilité
- Influence
- Inoffensif
- Intégrité
- Intelligence
- Intention
- Intimité
- Introspection
- Intuition
- Joie
- Justice
- Leadership
- Liberté
- Loyauté
- Maturité
- Non exclusion
- Ordre
- Paix
- Pardon
- Partage
- Passion
- Patience
- Perspicacité
- Positivité
- Pouvoir
- Prospérité
- Pureté
- Reconnaissance
- Relations
- Respect
- Réussite
- Richesse
- Sacrifice
- Sagesse
- Santé
- Satisfaction
- Savoir
- Sécurité
- Sérénité
- Sérieux
- Service
- Silence
- Soutien
- Spiritualité
- Spontanéité
- Statut
- Succès
- Tolérance
- Union
- Unité
- Vérité
- Victoire
- Zèle

Parcourez la liste et choisissez 20 valeurs qui vous attirent naturellement (et non des besoins, des devoirs ou des obligations basées sur votre rôle, etc.).

Passez votre liste en revue, et choisissez vos cinq valeurs principales. Ce faisant, demandez-vous :

- Si vous avez BESOIN d'être heureux, c'est un besoin, et non une valeur
- Si vous le faites pour obtenir quelque chose d'autre, ce n'est pas une valeur
- Si vous le voulez, mais que vous avez du mal à le réaliser, c'est probablement un devoir
- Si vous le faisiez quand vous aviez huit ans, c'est probablement une valeur
- Si c'est vraiment passionnant et que vous en avez peur, c'est peut-être une valeur

Cela devrait vous aider à déterminer vos VÉRITABLES VALEURS !

## 1.4 INTÉGRITÉ

Dans le secteur du bâtiment, on parle d'intégrité pour faire référence à l'intégration des matériaux, la brique, le mortier, les fondations, la tuyauterie, les pièces d'assemblages, ainsi que la résistance des matériaux. Lorsqu'un bâtiment a été correctement construit et assemblé, son intégrité est bonne et il n'a pas besoin d'être étayé.

Chez les humains, l'intégrité fait référence à la conception de nos systèmes de vie personnels, qu'ils soient faciles et sans efforts, ou nécessitent de nous battre. Sans intégrité, nous passons une grande partie de notre temps à nous appuyer, à nous étayer. C'est coûteux en énergie, épuisant et cela détourne notre attention.

Pour être la meilleure personne que nous pouvons être, nous devons être entiers : responsables de nos actions et de nos inactions, en mesure de répondre pleinement aux leçons offertes, et respectant notre corps et notre personne ainsi que les réalités matérielles de l'univers.

L'intégrité mesure l'unité de la personne. Elle décrit l'alignement de vos actions avec vos valeurs fondamentales, et la manière dont celles-ci représentent votre objectif. Vous définissez votre niveau d'intégrité en développant soigneusement l'équilibre entre vocation et comportement.

**L'intégrité est dynamique.** Ce n'est pas un état que vous cherchez à atteindre, mais plutôt le reflet de votre identité à tout moment, et la relation dynamique que vous devez maintenir entre objectif et parcours. Au fil des leçons et de vos progrès afin de développer des fondations personnelles plus solides, vous verrez également augmenter votre intégrité.

Votre unité se fonde sur de solides fondations personnelles composées de différentes parties travaillant de concert, en harmonie.

**Le travail sur «Soi» et le travail sur l'«intégrité».** Le travail sur «Soi» implique une prise de conscience de vos interactions, avec vous-mêmes, autrui, et les circonstances – principalement en externe. L'objectif est de percevoir les multiples facettes et aspects de votre reflet afin d'améliorer votre connaissance et conscience de soi, et d'améliorer vos relations avec vous-même. Le travail de fondations personnelles sur l'intégrité commence par l'observation de la synchronisation entre vos comportements et votre identité. Le travail sur l'intégrité vous permet de passer du pilotage automatique – un processus décisionnel réactif – à un plan réfléchi et étudié, fondé sur ce qui vous démarque vraiment, et sur ce qui vous est le plus utile.

**Un niveau d'intégrité individuel.** À chaque personne correspond un certain niveau d'intégrité, nécessaire pour être conforme à qui vous êtes sensé être. Nous nous trouvons tous à différents points sur notre parcours de développement. Chaque étape a des exigences d'intégrité différentes, nous permettant de passer à la suivante.

Et tant que nous n'atteignons pas ce niveau d'intégrité requis au point auquel nous nous trouvons sur notre route, nous ne pouvons pas avancer. Nous pouvons observer que notre vie devient de plus en plus facile au fur et à mesure de ces étapes, et que le niveau d'intégrité augmente naturellement.

**L'équation d'intégrité.** L'intégrité est le résultat des conditions suivantes de nos vies :

- Aucune affaire à régler
- Alignement
- Responsable

Nous abordons chacun de ces sujets dans différentes leçons, mais vous devriez en avoir conscience dès maintenant. Brièvement, vous vivez dans l'intégrité lorsque :

1. **Vous avez laissé le passé derrière vous et vivez dans le présent.** C'est-à-dire que vous avez corrigé vos erreurs et communiqué entièrement au sujet de toute censure, retenue ou trouble avec autrui, avez effectué des changements personnels afin de vous assurer du bon fonctionnement de votre vie, et avez pleinement exécuté toutes vos tâches et travaux.
2. **Votre vie est alignée et équilibrée.** C'est-à-dire que vos objectifs sont alignés avec vos valeurs fondamentales, que vos actions se fondent sur ce qui est vrai et non sur des phantasmes ou illusions, et que vos engagements sont alignés avec votre

vision ou votre objectif. Votre vie est alignée avec quelque chose de plus important que votre égo.

3. **Vous être responsable de tout ce qui a lieu dans votre vie.** Il ne s'agit pas ici de responsabilité dans le sens d'être tenu pour responsables des problèmes provoqués, mais plutôt dans le sens où vous prenez en charge ce qui a lieu, quoi que ce soit, et procédez par établir les changements nécessaires afin que ce type de problème n'ai pas lieu à nouveau. Être responsable ne veut pas dire se plaindre: cela veut dire prendre en charge et résoudre tout problème.

Voici dix étapes à suivre pour rétablir intégrité et complétude:

1. Dressez une liste de 10 façons dont vous échouez actuellement à être intègre.
2. Éclairez le pourquoi de chaque problème; trouvez leurs solutions.
3. Engagez-vous à vivre de manière intègre, selon votre point de vue.
4. Lâchez prise d'au moins 10 «devoir, pouvoir, si, etc.»
5. Trouvez un formateur, entraîneur, ou autre personne capable et forte qui puisse vous aider.
6. Mettez de côté 50 % de plus que ce dont vous pensez avoir besoin.
7. Utilisez des ressources additionnelles.
8. Arrêtez de fréquenter les individus qui donnent le mauvais exemple.
9. Éliminez l'adrénaline et les autres «rush» malsains de votre vie.
10. Abandonnez tout ce que vous savez être mauvais pour vous.

## 2 ÉLABORER VOTRE VISION & VOS VALEURS

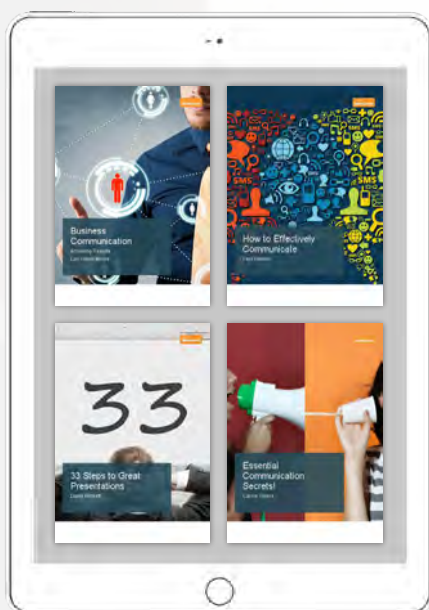
Vous allez maintenant commencer à mettre de l'ordre dans ce qui a jusqu'ici été une liste de pensées abstraites, le résultat de votre imagination débridée.

### 2.1 ÉLABORER UNE VISION

Lorsque vous développez un énoncé de vision, concentrez-vous sur le futur de manière positive, comme source d'inspiration, pour un énoncé simple et facile à retenir.

Dans le cas d'un énoncé de vision personnel, pensez à vos points forts et à vos talents en vous posant les questions suivantes :

1. Pourquoi suis-je spécial?
2. Qu'est-ce qui me rend heureux?



Discover our eBooks on  
**Communication Skills**  
and hundreds more

[Download now](#)

**bookboon**

3. Qu'est-ce que j'aime chez moi?
4. À quoi est-ce que vous êtes le plus fort?
5. Où est-ce que j'excelle?

Dans le cas d'un énoncé de mission d'entreprise, posez les questions ci-dessus à votre équipe, et ajoutez-y les suivantes :

1. Pourquoi existons-nous?
2. Quel est notre but?

Les énoncés de vision et de mission établissent un cadre pour nos projets futurs et l'établissement d'objectifs en décrivant le futur avec des termes puissants et présents. Qu'il s'agisse de vous-même ou de votre entreprise, l'énoncé devra être...

...rédigé au présent.

...positif.

...aligné avec vos valeurs fondamentales.

...spécifique et incluant une/des action/s.

L'énoncé de mission de Microsoft fut rendu public en 1980 lorsque Bill Gates annonça, « Nous allons mettre un ordinateur sur chaque bureau et dans chaque maison. » À la veille de la révolution technologique, la plupart des gens sous-estimèrent la vision de Bill Gates. Sa déclaration était un aperçu du futur tel qu'il l'imaginait possible. Aujourd'hui, presque tous les foyers, toutes les entreprises et toutes les écoles fonctionnent à l'aide d'ordinateurs.

En 1962, le président américain John F. Kennedy déclarait, « À la fin de cette décennie, nous aurons placé un homme sur la Lune et nous l'aurons ramené sur Terre sain et sauf. » Cette prédiction, incroyable à l'époque, et la passion de Kennedy pour la quête de l'espace, ont inspiré une vision dont les gens de par le monde bénéficient encore aujourd'hui. En 2013, NASA a eu 55 ans et a célébré des moments marquants de son histoire, dont la mise en orbite du télescope spatial Hubble, et le lancement de deux Mars Rovers.

Outre ceux mentionnés ci-dessus, bien d'autres exemples existent, servant d'inspiration et de guide pour vos efforts. Faites des recherches sur des individus ou des entreprises ayant eu du succès, afin de voir de qui influence leurs réussites, et prenez des notes. Chaque réussite commence avec une vision.

## 2.2 DÉFINIR ET COMPRENDRE LES ENVIES

Les gens parlent avec passion de ce qu'ils veulent...plus d'argent, plus de temps, plus de flexibilité. Le développement de votre énoncé de vision comprend l'identification ce que vous voulez et, ce qui est tout aussi important, la découverte de ce que vous ne voulez pas dans la vie.

Lorsque vous rédigez votre énoncé, prenez les questions suivantes en considération afin de vous aider à définir exactement ce que vous voulez.

- De quoi est-ce que je veux davantage dans ma vie?
- De quoi est-ce que je veux moins dans ma vie?
- Si l'argent n'était pas un problème, à quoi ressemblerait ma carrière?
- Quelles relations est-ce que je dois cultiver? Abandonner?
- Quelle est ma relation avec l'argent?
- Le rêve dont je ne parle jamais car il est trop large pour y penser est...
- Quelles sont mes peurs?
- Qu'est-ce qui doit avoir lieu dans ma vie, pour que je puisse dire avoir bien vécu, avec peu ou pas de regrets?
- Qu'est-ce qui apporterait davantage de bonheur dans ma vie?
- Pour quoi suis-je reconnaissant?

Tout en réfléchissant aux questions ci-dessus, passez en revue vos valeurs fondamentales. Est-ce que ce que vous voulez s'aligne avec les valeurs que vous avez initialement choisies?

## 2.3 FAITES DE VOTRE VISION UNE RÉALITÉ

Assurez-vous que votre énoncé de vision vous représente. Si vous découvrez que ce que vous voulez ne s'aligne pas avec vos valeurs fondamentales initiales, recommencez. Ce que vous voulez **doit** s'aligner entièrement avec vos valeurs fondamentales, sans quoi vous ne pourrez vivre en harmonie avec votre énoncé de vision.

Lorsque vous avez affiné votre énoncé, suivez les suggestions ci-dessous pour contribuer à faire de votre vision une réalité.

**Mesures** Définissez et développez les mesures du succès. Les visions comprennent généralement des idées ambitieuses, si bien que d'organiser vos idées vous aidera à gérer les tâches à effectuer. Fractionnez votre vision en objectifs plus faciles à aborder, et célébrez chaque triomphe vous



conduisant à la réussite de votre vision. Comme le dit le vieil adage : « Comment mangez-vous un éléphant ? Une bouchée à la fois ! »

**Redevabilité** Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez faire confiance pour vous servir de partenaire qui vous tienne redevable. Un partenaire sera honnête et impartial en remettant en cause les systèmes développés pour mesurer votre succès. Ensemble, vous pourrez identifier les obstacles potentiels et développer un plan qui vous serve de guide lorsque vous rencontrez un défi. Votre partenaire pourra enfin vous rappeler de célébrer vos victoires, tout en n'oubliant pas votre vision d'ensemble.

**Planning** À quoi ressemblent les fractions de votre vision ? Dans quel ordre est-ce que vous devez effectuer les étapes ? Tracez un plan d'action compris de petites étapes qui devront être accomplies afin de réaliser votre vision d'ensemble. Préparez-vous à célébrer chaque succès sur votre route.

**Récompenses** Un système de récompense peut vous aider à rester sur la bonne voie et fournir un outil supplémentaire à votre partenaire de redevabilité pour vous guider. Si par exemple la *santé* est une valeur fondamentale et que votre objectif est de perdre 40 kilos, vous pourrez peut-être établir une petite récompense, comme une manucure, à chaque fois que vous perdez 5 kilos. Lorsque vous atteignez votre objectif final, vous pourrez alors vous offrir un week-end au spa ou partir en vacance.

Vous avez maintenant un excellent départ pour l'élaboration de votre énoncé de vision, et une meilleure compréhension de ce que vous désirez. Quelle est la suite ?

### 3 PRÉCISER VOTRE VISION

*Votre vision sera claire lorsque vous pourrez regarder dans votre cœur. Qui regarde dehors, rêve ; qui regarde dedans, s'éveille.*

– Carl Jung

Pour vous assurer d'aligner votre vision avec vos valeurs fondamentales et vos croyances, mettez votre énoncé à l'épreuve de l'exercice suivant. Avoir développé un programme et choisi des objectifs pour découvrir par la suite que vous n'étiez pas investi dans la vision de départ peut être décourageant. Évitez ce piège en testant à nouveau votre vision. On y fait souvent référence comme à l'analyse des lacunes.

#### Exercice 3: QPET (Que Puis-je En Tirer ?)

- Demandez-vous pourquoi vous voulez cette vision. Que pouvez-vous en tirer ?
  - Si votre vision comprend une déclaration sur la santé physique, demandez-vous ce que vous en tirez. Peut-être répondrez-vous «une meilleure qualité de vie.»
- Écrivez «Pourquoi» avant chaque objet de votre liste.
  - Pourquoi est-ce que j'aurai une meilleure qualité de vie ? Car j'aurai davantage d'énergie et que je me sentirai mieux.
- Passez vos réponses en revue pour vérifier que vous pouvez vivre avec la vision que vous avez créée. Cette réévaluation vous aidera également à mieux comprendre pourquoi est-ce que votre vision est importante, et à identifier les zones où vous pouvez établir des changements afin de garantir l'alignement de votre vision avec vos valeurs fondamentales.

Une fois que vous aurez complété ce processus, vous pourrez apporter les ajustements nécessaires à votre énoncé de vision, et vous serez prêt à commencer à vous organiser.

#### 3.1 CROYANCES LIMITANTES

Les croyances limitantes sont des pensées et histoires négatives que les individus se répètent et qui finissent par décourager la réalisation de ses objectifs. Fondamentalement une opinion (la votre ou celle de quelqu'un d'autre), les croyances limitantes empêchent souvent les gens de franchir des étapes importantes pour avancer. Avec un peu d'efforts, les croyances limitantes sont réversibles!

Les croyances limitantes sont souvent des prétextes. «Je ne peux pas perdre de poids car je n'aurai jamais le temps de faire du sport, et que les aliments sains coûtent trop cher.» Encombré de croyances limitantes, que **peut** faire cette personne pour arriver à atteindre son poids idéal?

- Réorganisez votre emploi du temps, en faisant du sport une priorité
- Réexaminez votre budget, en éliminant les dépenses inutiles
- Reconsidérez votre mode de vie et adoptez de nouvelles habitudes pour contribuer à votre perte de poids

L'exemple ci-dessus démontre à quel point les comportements restrictifs peuvent empêcher les individus d'établir les changements de comportement nécessaires et essentiels à l'accomplissement de ses objectifs.

Les croyances limitantes peuvent aussi limiter nos accomplissements. «Sans diplôme, je n'arriverai probablement pas à gagner plus que mon salaire actuel.» Une hypothèse courante, considérez à quel point cette déclaration limite les individus. Comment dépasser cette croyance limitante?

- Considérez de poursuivre vos études, d'aller à l'université, à l'école des métiers ou autre
- Demandez une promotion
- Trouvez une entreprise qui vous paiera mieux
- Lancez une entreprise
- Explorez des sources de revenu additionnel

Les croyances limitantes sont sournoises. Comme on le voit dans les exemples ci-dessus, elles comprennent souvent des autosuggestions négatives ponctuées d'excuses. Les croyances limitantes peuvent aussi être déguisées en peurs, en perfectionnisme, en croyances conditionnées par notre culture, et en justifications.

Si les croyances limitantes entravent votre succès, ou si vous n'êtes pas sûr de comment identifier vos croyances limitantes, commencez par vous poser les questions suivantes :

1. Quelles règles est-ce que je suis et limitent mes capacités? *Exemple: pour réussir, je dois rester fidèle à mon entreprise jusqu'à la retraite.*
2. Quelles pensées négatives récurrentes m'empêchent de réaliser mes rêves? *Exemple: Je n'ai pas assez d'argent pour lancer ma propre entreprise.*
3. Quels raisonnements inutiles est-ce que je pratique vis-à-vis de mon engagement envers cet objectif? *Exemple: Je n'arriverai jamais à obtenir le financement nécessaire aux frais de démarrage de ma start-up.*

4. Quels clichés, citations, aphorismes ou autres slogans accrocheurs me limitent? *Exemples: Personne n'est parfait. Meilleure chance la prochaine fois! On fait ce qu'on peut avec ce qu'on a...*
5. Quelles croyances clichées, ou mythes culturels me retiennent? *Exemple: Je n'ai pas la bonne [éducation, apparence, expérience] pour réussir à faire ce travail.*
6. En quoi est-ce que mes normes et standards quant à «quoi» et «comment» les choses **devraient être** faites limitent mes capacités? *Exemple: Est-ce qu'il n'y a qu'une bonne manière de faire les choses?*
7. Parmi mes valeurs, lesquelles pourraient interférer avec l'atteinte de mes objectifs? *Exemple: Est-ce que j'accorde de la valeur à quelque chose allant à l'encontre de ce dont j'ai besoin pour avancer?*
8. Quels comportements autodestructeurs est-ce que je pratique? *Exemples: Manger dans un fast-food après avoir décidé d'avoir une alimentation saine. Vous soumettre aux demandes de vos enfants après avoir dit non.*
9. Quelles histoires, narratives, ou scénarios mentaux est-ce que je répète sans cesse dans ma tête alors qu'ils m'affaiblissent? *Exemple: Je ne parviendrai jamais à faire ça parce que...*
10. Quelles philosophies me paralysent, m'empêchant d'agir? *Exemple: Faire des erreurs, c'est échouer.*

Si vous identifiez des croyances limitantes, isolez celle qui vous semble se trouver le plus en travers de votre route vers le succès. Examinons davantage cette croyance grâce à l'exercice ci-dessous.

### ***Exercice: Dissection d'une croyance limitante***

1. *Identifiez une croyance limitante.* Choisissez une croyance qui limite votre capacité d'action et votre croissance personnelle ou professionnelle. Exemple: Je n'ai pas assez d'argent.
2. *Pourquoi avez-vous cette croyance?* Qu'est-ce qui contribue à cette apparente lacune de vos ressources financières? Exemples: Je ne gagne pas assez d'argent; je suis trop endetté.
3. *Quelles preuves avez-vous pour discréditer cette croyance limitante?* Vous pouvez penser être démuné, mais cela n'est peut-être tout simplement pas vrai. Exemple: Vos besoins fondamentaux sont satisfaits (nourriture, abris, vêtements).
4. *De quelle façon est-ce que vous n'êtes pas entièrement engagé dans votre vie?* En quoi est-ce que cette croyance limitante vous empêche de profiter de la vie? Exemple: Je n'ai pas assez d'argent pour partir en vacances.
5. *Que ressentez-vous quant à ces occasions manquées?* Faites particulièrement attention à ce que vous ressentez par rapport à ce que vous pensez que votre vie devrait

être, et les manières dont cette croyance vous a empêché d'en profiter pleinement. Écrivez ces sentiments.

6. *Que feriez-vous de votre vie si cette croyance limitante n'était plus là?* Imaginez que cette croyance ait instantanément disparu. Quel impact est-ce que cela aurait sur votre perception de vos capacités? Quels objectifs est-ce que vous choisiriez?
7. *Est-ce que cette croyance limitante a la moindre parcelle de vérité?* Est-ce qu'il y a des preuves dans vos circonstances qui reflètent cette croyance? Exemple: Je ne suis pas parti en vacance cette année car j'étais fauché.
8. *Quels changements pouvez-vous effectuer quant aux circonstances que vous avez nommées précédemment?* De nombreuses croyances limitantes se déguisent en excuses. Corrigées, ces circonstances deviennent moins limitées que nous le pensions. Exemple: Êtes-vous fauché, ou est-ce que d'effectuer quelques changements simples dans votre budget vous permettrait de voyager (aller moins souvent au restaurant, ouvrir un compte épargne dédié aux vacances, vous débarrasser d'une mauvaise habitude coûteuse)? Est-ce que vous pouvez trouver une alternative à des vacances coûteuse qui vous permette de vous reposer et de vous détendre, pour moins cher ou gratuitement (camping, randonnée, rendre visite à des amis ou à de la famille)?
9. *Quelle résultat craignez-vous en rapport avec cette croyance limitante?* Quel est la pire chose qui pourrait arriver si vous ne faites rien? Exemple: J'ai peur d'être stressé et déprimé.
10. *Quelles sont les chances pour que le pire arrive?* Abandonnez la croyance limitante et agissez. Selon vos réponses à la question 8, quelles sont les chances pour que le pire scénario ait lieu?
11. *Êtes-vous à l'aise avec l'idée d'avoir peur et de vivre dans le doute mais d'agir quand même?* Tout changement implique des risques, même en calculant tous les résultats possibles. Vous devez prendre des risques pour mûrir et vous offrir une meilleure vie. Soyez à l'aise avec la présence de l'ambiguïté et du doute.
12. *En quoi est-ce que cette croyance limitante influence vos rapports aux autres?* Nous mettons souvent en péril nos relations lorsque nous restons pris au piège de fausses croyances. Est-ce que vous pouvez en voir l'impact sur vos relations avec vos proches? Exemple: une partie du temps que vous pourriez passer à vous rapprocher de votre famille est dépensé en vaines frustrations.
13. *Écrivez cette croyance limitante sur un morceau de papier et placez-le dans une enveloppe scellée.* Mettez cette croyance «de côté» une semaine. Donnez à la croyance une note entre 1 et 10, 10 étant extrêmement limitant et 1 très peu, selon votre ressenti aujourd'hui.
14. *Quel est l'objectif le plus attrayant parmi vos réponses à la question 6?* Parmi tout ce que vous avez voulu faire mais n'avez pas fait en raison de votre croyance limitante, quel objectif vous motive le plus pour agir?

15. *Déterminer entre 3 et 5 petites actions faisables que vous pouvez réaliser afin d'atteindre l'objectif ci-dessus pendant que votre croyance est mise de côté? En agissant comme si vous n'avez pas cette croyance, déterminez quelques actions que vous vous engagez à réaliser afin d'atteindre votre objectif, et ajoutez-les à votre calendrier.*

Une fois que vous avez identifié les barrières à une attitude positive, vous pourrez développer un nouveau système de croyance qui viendra remplacer vos pensées limitées. Votre plus grand défi sera de vous rendre compte que vous pratiquez un dialogue intérieur négatif ou des comportements autodestructeurs, et de modifier comme vous communiquez avec vous-même. Développez de nouveaux scénarios afin de promouvoir une perspective positive :

*Les erreurs sont la route de l'apprentissage. Mes choix détermineront mon succès. Je suis en vie, et tout est possible.*

Maintenant que vous avez isolé une croyance limitante et l'avez mis de côté dans une enveloppe scellée, profitez de cette liberté pour agir. Engagez-vous à agir avant les dates butoir que vous vous êtes données, en répétant les expressions mentales positives que vous avez créées.

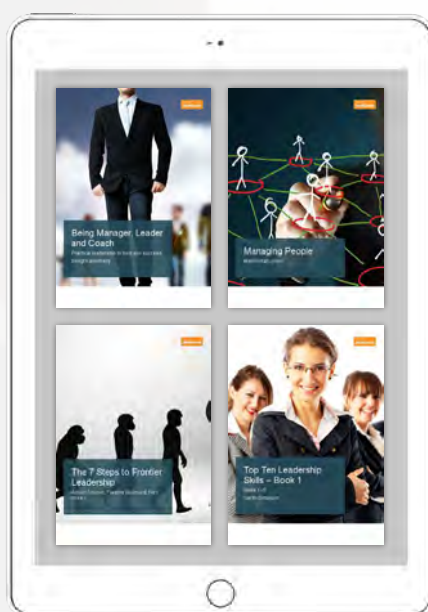
N'oubliez pas, enfin, de partager ces croyances (les anciennes comme les nouvelles) avec votre partenaire de redevabilité afin qu'il vous aide à maintenir le cap pendant votre transition de vos pensées et comportements limités à d'innombrables possibilités.

## 3.2 VOUS ORGANISER

Vous savez maintenant qu'il vous faut accomplir certaines tâches afin d'atteindre vos objectifs, mais cependant, la désorganisation peut vous faire perdre beaucoup de temps. Le temps perdu entrave vos progrès et génère des doutes quant à votre mission. Pour éviter ça, essayez de :

1. Dresser une liste des choses à faire pour à l'appui de votre énoncé de vision. Cette liste devra comprendre des objectifs à court et à long terme. Les résultats des recherches conduites sur le sujet indiquent que l'utilisation de listes quotidiennes à l'appui d'un objectif (ou vision) plus vaste peut être extrêmement motivant.
2. Installez un espace de travail, rangé et sans distractions.
3. Utilisez la méthode POREC :
  - a) **P**riorisez votre temps et définissez votre vie d'après vos objectifs.
  - b) **O**rganisez ce que vous avez régulièrement à faire pour réussir.
  - c) **R**ationalisez ce que vous devez faire mais qui ne vous plaît pas.

- d) **Economisez** sur ce que vous devriez faire ou même aimez faire, mais qui n'est pas urgent.
  - e) **Contribuez** en faisant attention aux quelques choses restantes qui peuvent faire la différence.
4. Planifiez vos actions et accomplissez vos plans. Pour rester organisé, allez au bout des choses, en suivant votre plan tout au long de la journée et en limitant les distractions que vous pouvez prévoir (comme votre smartphone, vos mails, vos enfants/votre famille, etc.).



Discover our eBooks  
on **Leadership Skills**  
and hundreds more

[Download now](#)

**bookboon**

## 4 OBJECTIFS

Décomposez votre vision en éléments réalisables en chemin, en vous fixant des objectifs plus petits et en travaillant avec diligence à atteindre votre vision globale. Les objectifs devraient être toujours SMART (intelligent, en anglais).

**Spécifique** – Les objectifs devraient répondre au QQQQCCP...Qui, quoi, où, quand, comment, combien, pourquoi. Servez-vous de mots d'action, comme créer, concevoir, établir, mettre en place, produire, etc.

**Mesurable** – Un objectif devra être quantifiable afin de pouvoir clairement voir où on en est et quand est-ce que l'objectif a été atteint.

**Atteignable** – Ambitieux mais pourtant acceptable.

**Réaliste** – Pertinents, vos objectifs devront contribuer à votre mission personnelle, et s'aligner sur vos valeurs fondamentales.

**Temporellement défini** – Identifiez une cible claire, une date butoir pour sa réalisation.

En suivant les critères de l'acronyme SMART dans la définition de vos objectifs, vous aurez plus de chances de réussir. |

Avant de vous fixer un objectif, il vous faut aussi prendre en compte des étapes et considérations importantes.

1. Assurez-vous de vraiment vouloir réaliser cet objectif, et que ce n'est pas simplement quelque chose qui paraît bien.
2. Est-ce que cet objectif est en contradiction avec vos autres objectifs?
3. Rédigez vos objectifs de manière positive, et non négative. Votre objectif ne devra par exemple pas être «arrêter d'être gros» mais pourra plutôt être «perdre 10 kilos en trois mois.»

### 4.1 HABITUDES QUOTIDIENNES

Une autre manière d'atteindre vos objectifs implique d'instaurer de nouvelles habitudes. Une habitude est un acte, tendance ou pratique, réitéré et ayant souvent lieu sans y penser.



Par exemple, lorsque vous vous levez le matin, vous vous douchez, vous brossez les dents, vous habillez et prenez votre petit-déjeuner.

S'il vous faut développer de nouvelles habitudes pour atteindre vos objectifs, vous pouvez utiliser un tableau comme celui présenté ci-dessous. Vous voudrez peut-être vous mettre à utiliser du fil dentaire tous les jours après vous être brossé les dents : inscrivez-le sur le tableau afin de suivre vos progrès tout au long de la semaine.

HABITUDE	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Fil dentaire							
Pas de télé							
Lire							
Apporter de la valeur							
Remercier quelqu'un							
Se reposer							
Légumes							
Rire							
Se faire les ongles							
Simplifier							

Imprimez ce tableau chaque semaine, et affichez-le en vue, comme par exemple dans votre salle de bain. Ce rappel constant vous aidera à maintenir votre cap afin de développer vos nouvelles habitudes. Lorsque certains points de votre liste se seront intégrés à votre routine, modifiez votre tableau afin d'inclure de nouvelles habitudes à développer.

### Astuces :

1. Sélectionnez des habitudes que vous voulez avoir. Vos habitudes quotidiennes n'ont pas la place pour ce que vous «devriez» faire. Choisissez plutôt des habitudes que vous avez hâte de mettre en place, et qui vous feront plaisir.
2. Choisissez des habitudes qui vous donnent de l'énergie. La plupart des habitudes quotidiennes qui fonctionnent sont celles qui apportent quelque chose au bien-être ou aux niveaux d'énergie de l'individu. Il pourrait s'agir d'introduire une action positive, comme de manger 5 fruits et légumes par jour, ou d'arrêter une action

négative, comme de regarder la télévision. Un rapport entre addition et suppression de 2:1 est un bon point de départ.

3. Modifiez vos habitudes au besoin. Si vous vous rendez compte que vous ne pratiquez pas une ou deux de ces habitudes, changez-les ou remplacez-les par d'autres habitudes qui vous viendront naturellement.
4. Utilisez des repères visuels.

## 4.2 ENGAGEMENTS PUBLIC

Une autre méthode étant utilisée avec succès pour établir des objectifs implique de s'y engager publiquement. Des recherches réalisées par le professeur Gail Matthews ont démontré que les objectifs écrits et partagés avec un ami avaient 33% de chance en plus de réussir que ceux qui s'étaient simplement engagés envers eux-mêmes. Un partenaire de redevabilité peut vous aider à atteindre vos objectifs, tout en vous permettant de bien mieux réussir que si vous aviez essayé seul.

## 4.3 UNE ATTITUDE MENTALE POSITIVE / DISSIPER NOS PEURS

Pour réussir vos objectifs, vous devez abandonner vos peurs. Pour commencer, demeurez positif envers vos objectifs. Concentrez-vous sur les avantages et les réussites que ce succès vous apportera. Lorsque vous commencez à angoissez, rappelez-vous que c'est tout à fait normal. La plupart des peurs sont liées aux changements. Le changement que votre objectif apportera aura un impact positif dans votre vie.

Évitez les « voleurs de rêves », ces individus qui perçoivent les changements positifs de votre vie et insistent que « ça ne marchera jamais. »

Si vous avez du mal à rester positif, essayez les étapes ci-dessous :

1. Vivez pour vous.
2. Comprenez que même si vous n'avez aucun contrôle sur les circonstances externes, vous pouvez contrôler les réactions qu'elles provoquent en vous.
3. Laissez votre travail au bureau, au moins mentalement.
4. Ralentissez.
5. Apprenez quelque chose de nouveau tous les jours.
6. Faites la liste des aspects positifs de votre vie.
7. Aidez autrui.
8. Faites preuve de gratitude.

*Nous ne pouvons commencer à vivre que lorsque nous cessons d'avoir peur.*

*– Dorothy Thompson*

Il est courant d'avoir peur dans notre société actuelle. Peur du terrorisme, peur des problèmes d'argent, la peur est un personnage central de nos vies. Bien que la peur puisse nous aider à mieux nous préparer, elle peut également devenir un handicap. Avoir peur peut avoir des répercussions physiques et émotionnelles ; la peur nous empêche de vivre nos vies pleinement. Que pouvons-nous y faire ?

1. **Éteignez la télévision/les informations.** Même s'il est important de rester au courant de ce qui se passe dans le monde, le rôle des médias semble être de provoquer une réaction émotionnelle. Vos sens sont bombardés par des stimuli visuels et auditifs conçus pour vous faire peur. Pour vous informer de manière moins violente, vous pouvez choisir de lire le journal ou d'aller sur le web. Si vous choisissez de regarder les informations à la télévision, envoyez des pensées positives à ceux qui souffrent.
2. **Méditez ou Priez.** La méditation permet d'apaiser l'esprit et le corps. Une façon d'être simple : trouver un espace paisible où l'on ne vous dérangera pas. Si vous ne pouvez vous asseoir en tailleur, allongez-vous ou asseyez-vous sur une chaise.
  - a) Fermez les yeux. Respirez profondément, en observant votre respiration voyager de votre nez jusqu'au plus profond de votre abdomen.
  - b) Maintenez la respiration quelques secondes, ventre gonflé, puis expirez. Répétez par trois fois.
  - c) Commencez un décompte de 10 à 1.
  - d) Lorsque vous êtes dans un état de relaxation, imaginez que vous gonflez un ballon, en y plaçant toutes vos peurs. Lorsqu'il est plein de vos peurs, laissez-le s'envoler et rejoindre le reste de l'univers.
  - e) Lorsque vous avez relâché vos peurs, visualisez le meilleur résultat possible de toute situation dont vous avez peur.
3. **Passez du temps dehors.** La nature a un effet apaisant sur nos corps et nos esprits. Lorsque vous vivez dans la peur, prenez le temps d'aller à la plage, de faire une balade en forêt ou en montagne. Regardez le soleil se lever ou se coucher, ou faites simplement une marche paisible dans un parc.
4. **Écoutez de la musique.** Mettez de l'ambiance avec vos sons préférés, ou votre chanson phare. Montez le son et chantez !

5. **Lisez.** Lorsque vous souffrez de pensées anxieuses, cherchez l'inspiration dans un livre de poésie, de développement personnel, de discours motivants, ou de tout autre sujet qui vous inspire.
6. **Mettez-vous en quête d'individus positifs.** Évitez les « voleurs de rêves » et cherchez à passer du temps avec ceux qui vous inspirent à devenir de meilleures versions de vous-même, que ce soit dans un lieu de culte, une bibliothèque, une maison de quartier, un groupe social, ou tout autre lieu où vous pourrez les trouver.
7. **Demandez de l'aide.** Si vous souffrez toujours en raison de vos peurs, ou de votre incapacité à vous débarrasser de vos peurs, demandez l'aide d'un professionnel. Les psychologues, les conseillers spirituels et les coaches de vie peuvent vous fournir les outils dont vous avez besoin pour abandonner vos peurs.
8. **Profitez de chaque moment.** Votre vie est parfaite, là, maintenant, tout de suite. C'est peut-être l'élément le plus important pour éliminer vos peurs. Aucun d'entre nous ne sait ce qui va lui arriver. La seule chose que nous savons, ce sont les bienfaits que nous avons en ce moment même. Chaque jour, prenez le temps de découvrir ce qui est déjà parfait dans votre vie.

La puissance de nos pensées, de nos intentions, et de nos actions, peut avoir un énorme impact sur le déroulement de nos vies. En mettant en œuvre quelques-unes de ces stratégies, vous pourrez apprendre à lâcher prise de vos peurs et à pleinement vivre votre vie.

# CONCLUSION

Vous répéterez certainement ce processus plusieurs fois au cours de votre vie. Vous créerez et recréerez votre énoncé de vision, ainsi que l'énoncé de mission de votre entreprise ou de celle pour laquelle vous travaillez. Votre vision doit toujours changer. Au fur et à mesure des nouvelles expériences que vous rencontrerez, de vos apprentissages et de votre évolution, votre vision devra croître, apprendre et évoluer.

Vous comprenez désormais que votre énoncé de vision doit fournir un aperçu global essentiel quant à votre situation présente et votre objectif. Bien peu de gens ou d'entreprises prospères ont réussi sans prendre le temps de développer ces énoncés au cœur de leurs stratégies. Mais il ne suffit pas de simplement rédiger un énoncé de vision. Pour parvenir à vos fins, vous devez modeler vos croyances, vos valeurs, vos engagements collectifs et vos objectifs autour de votre vision. Et, ce qui est peut-être le plus important, votre vision devra instaurer des attentes et des principes clairs pour votre comportement.

N'ayez enfin pas peur d'essayer. Si vous élaborez une vision, et que lorsque vous vous attaquez à vos objectifs vous vous rendez compte que cette vision n'est pas exactement ce que vous espériez : ne perdez pas courage, revenez en arrière, précisez vos pensées, formulez de nouveaux objectifs, et recommencez !

# À PROPOS DE L'AUTEURE

**Un voyage extraordinaire donne lieu à une perspective unique et à un discernement précieux**

Qu'est-ce qu'il y a dans un nom ? Pour Shenandoah Chefalo, plus qu'assez.

Génée par son prénom et toute l'attention non sollicitée qu'il lui apporte – aggravé par une enfance itinérante qui l'empêcha de nouer des liens d'amitié durables – Chefalo s'endurcit très tôt. Elle apprend chemin faisant à faire face aux déceptions, à surmonter l'adversité et les sensations pénibles, et à correctement juger les gens qu'elle rencontre – des qualités qui lui permettent de mieux supporter son nom peu commun et son enfance originale. Avec du recul, tout du moins.

« Mon enfance fut difficile à de nombreux égards, » dit-elle. « Mais elle a aussi fait de moi ce que je suis aujourd'hui. »

Née à San Diego d'un père soudeur pour la marine américaine et d'une mère libre d'esprit qui se balade de lieu en lieu et de poste en poste, Chefalo reçut le prénom de Shenandoah car ses parents s'étaient rencontrés à Las Vegas, le foyer de l'infortuné Hôtel Casino Shenandoah.

« Heureusement qu'ils ne se sont pas rencontrés à l'Hôtel Tropicana, j'ai eu assez de mal avec Shenandoah, » plaisante-t-elle. Mais elle détestait son prénom avec beaucoup de sérieux. « Tout le monde me posait des questions. J'ai appris à répondre pour qu'on arrête de me demander. Je voulais tellement m'appeler Stéphanie ou Jennifer. Je voulais juste me couler dans le moule. »

Shenandoah – ou Shen, comme l'appellent sa famille et ses amis – vécu la « vie de bohème » classique des familles militaires. Mais celle-ci continua même après que son père ait coupé les ponts.

« J'ai vécu avec ma mère jusqu'à mes douze ans, et pendant tout ce temps je n'ai jamais habité au même endroit plus de trois mois, » dit-elle. « Les gens ont du mal à y croire, mais c'était vraiment comme ça. Si j'avais un projet scolaire pour la fin du trimestre, je ne prenais jamais la peine de le **commencer**. Je savais qu'on aurait déménagé avant que je ne doive le rendre. Je n'ai pas de profs préférés de cette époque... Pas de meilleurs amis. »

Elle a une note de tristesse dans la voix, mais choisit de se concentrer sur les aspects positifs.

« Les enfants grandissant ensemble forment souvent des cliques assez tôt, et certaines personnes passent toute leur vie à essayer de surmonter ces étiquettes, » dit-elle. « Je n'ai pas à traîner mes casseroles de l'époque, et je n'ai pas à faire mes preuves pour qui que ce soit. »

« Et en déménageant si souvent, je pouvais me réinventer régulièrement, et être qui il me plaisait d'être. J'ai appris à **faire connaissance avec des inconnus**, à m'en faire rapidement une idée, et à trouver des points communs qui nous unissent. »

La marche vers la maturité de Chefalo fit un bond en avant lors d'une visite à une tante dans le Michigan quand elle avait douze ans.

« Ma mère m'annonça que nous allions déménager au Nebraska, et je lui ai dit que je n'allais pas la suivre, » dit-elle. « J'en avais assez de constamment déménager et changer de vie. Je lui dis, 'Je préférerais être en famille d'accueil.' Et c'est ce que j'ai fait. Elle n'a pas lutté. J'étais assez indépendante. Je me préparais déjà toute seule pour l'école le matin, je faisais mes lessives, préparais mes repas. Je prenais déjà soin de moi. »

« Je me rappelle avoir forgé la signature de ma mère sur un bulletin scolaire, non pas parce que j'avais des mauvaises notes, mais parce que je savais qu'elle ne le ferait pas. Donc je l'ai fait moi-même. »

Chefalo ne resta pas longtemps en famille d'accueil, avant de vivre seule à l'adolescence. Refusant de permettre à ses circonstances de définir son futur, elle travaille dur afin de finir ses études au lycée Caledonia (près de Grand Rapids, Michigan) et est acceptée à l'Université d'État du Michigan. Elle voulait étudier la justice pénale et aider les adolescents en difficulté, mais obtient finalement une licence en sciences sociales.

« J'étais dans la moyenne partout, ce qui était exactement ce que je voulais, » dit-elle. « Si vous êtes la meilleure à quelque chose, les gens veulent vous connaître et passer du temps avec vous. Je ne voulais pas de ça ; je voulais passer inaperçue. »

Chefalo se rend cependant compte qu'en étant « moyenne » elle ne pourra jamais obtenir le bonheur et le succès qu'elle souhaite tant. Pour y arriver, elle devra faire face à sa peur de l'intimité et accepter autrui – une tâche difficile pour quelqu'un qui a passé toute sa vie à tenir les autres à distance.

« Disons que je sais ce que c'est que d'être en-dehors de sa zone de confort, » dit-elle. « Ça n'a rien d'agréable, mais c'est généralement bénéfique. »

Alors qu'elle travaille dans un cabinet juridique à Lansing, au Michigan, Shenandoah rencontre Gerald Chefalo, qui passe un entretien d'embauche au cabinet. Elle est impressionnée par l'attitude positive et l'intérêt sincère qu'il a pour autrui.

« Gerry m'a beaucoup appris, » dit-elle à propos de l'homme qui deviendra son mari. « Il ne permet pas que les gens soient mis en boîte. Il se préoccupe véritablement des autres et cherche toujours à aller plus loin – en les aidant parfois à reprendre leur vie en main. Il fait la différence. »

La paire finit par déménager Traverse City, toujours au Michigan, où ils ouvrent leur propre cabinet juridique en avril 1999. Marié en 2002, le couple bâtit une pratique florissante « grâce à leur persévérance pure, et en étant assez bête pour ne pas savoir qu'on était bête, » dit-elle. « Il fut un temps où nous n'avions presque rien, mais nous refusions d'abandonner. Nous avons juste travaillé aussi dur que possible. »

Chefalo pense que les leçons de son enfance, ainsi que les années passées à administrer le cabinet d'avocat, lui permettent maintenant de guider et de conseiller efficacement autrui.

« J'ai tout vu, plus rien ne me choque. Je viens donc maintenant d'un lieu d'amitié et de soutien, et non de jugement, » dit-elle. « Je veux aider, je sais comment aider, et je peux éliminer le baratin puisque je le vois venir à des kilomètres. »

« Mon instinct a tendance à être juste. Je peux généralement établir que quelqu'un se cache et doit sortir de sa zone de confort. Dans le cadre des ateliers, c'est extraordinaire ce que les gens partagent avec des inconnus en étant à l'aise, une fois qu'ils ont vaincu leur appréhension initiale.

Je ne me suis jamais vue comme une victime, et je n'aime pas quand les gens proclament être des victimes. Je me suis fait passer dessus une ou deux fois, mais il faut apprendre à ramasser les pots cassés et à aller de l'avant dès que possible. »

Chefalo sait que sa méthode « douce mais ferme » ne convient pas à tout le monde, mais elle ne s'en excuse pas.

« Je serai la première à vous féliciter, mais je ne vous dorloterai pas, » dit-elle. « Si vous voulez être couvé, il ne faut pas me demander. Je peux être corrosive, je le sais. Mais les gens qui peuvent le supporter iront vite de l'avant. »

Si les méthodes d'accompagnement de Shenandoah Chefalo vous intéressent, appelez et obtenez une séance de planification gratuite afin d'apprendre comment est-ce que de vivre à votre manière pourra changer votre vie ou le futur de votre entreprise.