

# Atteignez vos objectifs

Nagez jusqu'à votre bateau

Sandy Leong

**Atos**

SANDY LEONG

---

**ATTEIGNEZ VOS  
OBJECTIFS  
NAGEZ JUSQU'À VOTRE  
BATEAU**

Atteignez vos objectifs : Nagez jusqu'à votre bateau

1e édition

© 2016 Sandy Leong & [bookboon.com](http://bookboon.com)

ISBN 978-87-403-1533-2

# CONTENU

	<b>A propos de l'auteur</b>	<b>5</b>
1	<b>Debout Sur la Rive</b>	<b>6</b>
2	<b>La Nage jusqu'à Votre Bateau</b>	<b>13</b>
3	<b>Quel type de bateau est-ce que je mérite ?</b>	<b>18</b>
4	<b>Un Yacht ou un Transatlantique ?</b>	<b>26</b>
5	<b>Le Bonheur est un Bateau nommé ...</b>	<b>29</b>
6	<b>Qui Tient le Gouvernail de votre Bateau ?</b>	<b>32</b>
7	<b>Est-ce que je Devrais Partir en Mer ou Rester Sur la Rive ?</b>	<b>37</b>
8	<b>Monter à Bord de Votre Bateau</b>	<b>41</b>

**Imagine  
your future  
Invest today**

Atos is pleased to offer you an exciting opportunity to invest in your management and leadership development.

**HARVARD**  
ManageMentor®

**Atos**

The advertisement features two women in a professional setting, one with curly hair and a denim jacket, the other with a pink scarf, both looking at a laptop screen. The Harvard ManageMentor logo is in the bottom left corner, and the Atos logo is in the bottom right corner.

# A PROPOS DE L'AUTEUR

Sandy Leong est une conférencière professionnelle et une auteure publiée, mariée à un malaisien, qui vit et travaille entre le Royaume-Uni & la Malaisie. Elle a mené toute sa vie une carrière d'éducatrice et de développeur des personnes; formatrice et coach, elle organise des modules de développement personnel et de gestion du développement accessibles à différents publics.

C'est une professeure qualifiée, ancienne directrice du Conseil de l'Egalité Raciale; elle tient un rôle d'Intervenante Extérieure auprès des Universités et Instituts de Formation Continue; elle intervient régulièrement lors de conférences; elle est invitée pour intervenir lors de croisières et ses interventions sont très demandées au sein des sociétés d'histoire de U3A, WI, et autres groupes.

Elle exerce d'autres fonctions telles que Présidente du Conseil d'Administration d'une association de bienfaisance très importante, Vice-Présidente du Club de Conférenciers de Loughborough (Charnwood) et elle est membre active de l'Association Nationale des Clubs de Conférenciers, qui décerne la Récompense du Conférencier Émérite.

**ATTENTION  
LIRE CE LIVRE  
POURRAIT  
SERIEUSEMENT  
CHANGER  
VOTRE  
VIE**

# 1 DEBOUT SUR LA RIVE

Imaginez-vous vous tenant debout sur la rive contemplant la mer. Vous apercevez au loin un bateau; le ciel est un peu brumeux et vous ne le voyez pas clairement, mais vous pouvez en deviner les contours. Imaginez-vous que cette image est votre futur. Elle symbolise ce que vous ferez du reste de votre vie, ce que vous accomplirez et où vous irez. À quoi ressemble ce bateau que vous ne voyez pas clairement? Est-ce que c'est plutôt un canot à rames semblant dériver sans but ou un élégant yacht qui, avec quelqu'un qui tient le gouvernail, promet un fabuleux voyage? Peu importe à quoi ressemble ce bateau, vous pouvez le redessiner. Vous êtes le seul à décider du type de bateau que vous souhaitez concevoir et de sa destination. Il est en votre pouvoir de transformer un canot à rames désuet en un yacht luxueux ou en un majestueux transatlantique.

Que vous réserve l'avenir, si vous ne faites rien pour le changer? Aucun de nous ne peut prédire son futur, cependant nous pouvons anticiper pour en faire ce que nous voulons. Vous pouvez décider de ce que vous voulez comme futur et travailler en fonction pour vivre la vie que vous désirez. Le chemin risque d'être parsemé d'embûches; mais une fois que vous prenez le contrôle de votre vie, elle devient absolument passionnante.

Est-ce que vous saviez que vous possédez trois futurs: votre futur probable; votre futur possible et votre futur préférable? Votre futur probable est ce vers quoi vous vous dirigez si vous ne changez rien, à faire toujours les mêmes choses, fréquenter les mêmes personnes et penser de la même façon.

Votre futur possible regroupe toutes les possibilités existantes dans le monde qui s'offrent à vous de changer votre futur, dont certaines dont vous ignorez encore même l'existence. Penser à toutes ces possibilités peut être à la fois exaltant et un peu effrayant. Réaliser que l'on a tant de choix peut être un peu déstabilisant. Peut-être que vous avez été élevé dans l'idée qu'il n'existe que très peu de modes de vie différents ou bien même qu'il n'y en a qu'un. Beaucoup de personnes s'empêchent de faire certaines choses à cause de l'opinion de leurs parents sur ce qu'il convient de faire ou d'être; de ce qui leur a été enseigné à l'école; ou de l'influence de leur communauté ou leur groupe de pairs, et des personnes qu'ils ont pris pour modèle dans le passé ou dans leur vie actuelle.

Le troisième futur est votre futur préférable. C'est le futur que vous choisissez pour vous-même, construit à partir de toutes les possibilités que vous avez imaginées; et au fur et à mesure que vous travaillez sur ce livre, celles qui vous viendront à l'esprit auxquelles vous n'avez pas encore pensées en commençant à lire «Nagez Jusqu'à Votre Bateau».

Ce futur devient possible quand vous vous concentrez sur le dessin de votre bateau, que vous tenez le gouvernail et suivez un plan de route élaboré dans le but de naviguer vers la vie que vous désirez. Pour que cela arrive, vous devez travailler sur ce livre et choisir comment dessiner votre bateau, décider d'étudier les cartes et les différents itinéraires sur lesquels vous pourriez naviguer et qui sera à bord pour vous accompagner lors de ce voyage.

Est-ce que cette perspective vous réjouit? Est-ce que vous êtes prêt à débuter ce voyage? Êtes-vous prêts à Nager Jusqu'à Votre Bateau afin de le voir nettement et commencer à mettre votre avenir au premier plan? Si vous êtes prêt, continuez à lire ce livre, répondez aux questions qui vous sont posées et faites les exercices. Lancez-vous dans ce voyage passionnant, concevez votre bateau, choisissez sa couleur, sa forme et sa taille; et prévoyez l'itinéraire que vous allez suivre pour le voyage de votre vie.

Êtes-vous prêts à sauter à l'eau? Il faut commencer par nager jusqu'à votre bateau. Bientôt vous serez prêts à vous hisser à bord de votre bateau fraîchement conçu et à naviguer vers la vie que vous vous aurez choisie. Assurez-vous que vous tirez le meilleur parti de la lecture de ce livre en gardant à portée de main un stylo et une feuille, en répondant à chaque question posée et en faisant les exercices dans l'ordre de leur apparition dans le livre.

Commençons par le début. Si vous pouviez changer une seule chose dans votre vie tout de suite, qu'est-ce que ce serait? Ce peut être quelque chose auquel vous pensez depuis longtemps; un petit changement ou un grand. Cela peut aller du changement de l'agencement des meubles dans votre chambre ou de votre salon au changement de votre coupe ou couleur de cheveux. Cela peut être quelque chose de plus important comme un déménagement ou un changement de travail.

Écrivez la première chose qui vous vient à l'esprit. Ce n'est pas grave si cela est réalisable immédiatement ou si cela est impossible à ce moment-là. Écrivez-le.



Ce que je voudrais changer dans ma vie en ce moment est...

Ne vous inquiétez pas de savoir si vous allez être capable de réaliser ce changement ou non, ou si vous souhaitez toujours le faire maintenant que vous l'avez écrit.

L'essentiel est de commencer à penser au changement, parce que l'objet de ce livre est d'aborder les changements que vous voulez mettre en place dans votre vie, qu'ils soient minimes ou importants. Certains d'entre nous aiment le changement, d'autres en ont peur, et certains partiront en courant à l'idée de faire des changements, minimes ou importants.

Maintenant, qu'en est-il de votre ambition de toujours? Si c'est un bien grand mot pour vous, alors pensez à quelque chose que vous avez toujours voulu faire. Qu'est-ce qui vous vient tout de suite à l'esprit? Écrivez-le. Cela peut être n'importe quoi. Quelque chose que vous vouliez faire quand vous étiez enfant, quelque chose qui vous a toujours attiré, quelque chose que vous pensez faire depuis longtemps.



Mon ambition de toujours / quelque chose que j'ai toujours voulu faire depuis longtemps est ....

Et maintenant, parlons de ce qui a toujours «avivé la flamme» chez vous. Qu'est-ce qui vous passionne? Qu'est-ce qui vous rend enthousiaste quand vous entendez les gens parler ou dès que vous commencez à y penser ou à en parler?



Ce qui «avive la flamme» chez moi / je suis passionné par ....

Ensuite, pensez à trois mots qui selon vous, vous caractérisent. Qu'est-ce que les autres disent de vous? Êtes-vous silencieux, attentionné, énergique, bruyant, sûr de vous, de sensibilité artistique, logique, amusant, soucieux des autres? Écrivez trois mots qui d'après vous vous décrivent le mieux, et pas nécessairement un de ceux cités ci-dessus. Puis, écrivez trois mots que les autres utilisent pour vous décrire. Est-ce qu'ils sont identiques ou différents?



Trois mots qui me décrivent.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ (et s'il-vous-plait ne soyez pas modeste!)

Trois mots que les autres utilisent pour me décrire.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Vos réponses à ces questions en disent beaucoup sur vous. Vous avez déjà commencé à réfléchir à vos espoirs et aspirations et qui vous êtes comme personne. C'est là que vous commencez à choisir le type de bateau sur lequel vous souhaitez embarquer et la destination vers laquelle vous naviguerez.

Mais avant de décider de la conception de votre bateau et de sa destination, vous devez penser à la façon dont vous allez le mettre sur la bonne route en vous fixant certains objectifs.

Mais tout d'abord, étudions ensemble ces questions plus générales.

Que voudriez-vous être?

Que voudriez-vous faire?

Que voudriez-vous avoir?

Répondez à ces questions en écrivant les premières choses qui vous viennent à l'esprit. Et non en pensant, «oh, je ne pourrais jamais faire ça» ou «je ne pourrais jamais avoir ça» ou «je ne pourrais jamais être comme ça». Ignorez ce genre de pensées et celles que vous avez pu entendre d'autres personnes qui vous ont dit que vous n'étiez pas capable de faire cela.

Ecrivez-les exactement comme cela vous vient en tête, par ex. je voudrais **être** quelqu'un qui réussit (dans quel domaine?); je voudrais **être** heureux (qu'est-ce qui vous rendrait heureux?); je voudrais **être** professeur; je voudrais être missionnaire; je voudrais **être** comptable, une mère ou un père, chef.

Je voudrais voyager (**faire**) dans le monde entier, fournir de l'eau potable à chaque enfant qui n'y a pas accès, écrire un livre, inventer un accessoire de cuisine.

Je voudrais **avoir** une grande maison, une nouvelle voiture, un grand jardin, une vie simple (définissez-la), une maison de campagne.



Je voudrais être ...? ...

Je voudrais faire ...? ...

Je voudrais avoir ...? ...

Avez-vous apprécié écrire toutes ces choses? Est-ce que vous avez trouvé cela exaltant ou effrayant? Formuler ce que vous attendez de votre vie peut souvent vous faire penser que vous ne méritez pas telle ou telle chose. Si cela vous vient à l'esprit, débarassez-vous de cette pensée. Nous allons parler de ce «mais je ne mérite pas d'avoir...» plus tard, essayez de ne pas y penser pour l'instant.

Vous avez maintenant réfléchi globalement à ce que vous voudriez être, avoir et faire. Vous avez réfléchi à la personne que vous êtes, ce qui vous passionne, ce qui vous intéresse, et peut-être à l'ambition de votre vie ou à quelque chose que vous avez toujours voulu faire. Et vous avez pensé à 3 mots qui vous décrivent selon vous, et trois mots que les autres pourraient utiliser pour vous décrire. Vous avez mis un doigt de pied dans l'eau, vous êtes prêts à Nager Jusqu'à Votre Bateau. Mais pour arriver jusqu'au bateau, vous devez prévoir un plan.

C'est absolument indispensable de prendre en compte chaque détail et d'être très précis quand vous planifiez quelque chose. En effet, peu d'entre nous décideraient de partir en vacances et d'aller à l'aéroport ou à la gare sans aucune idée de ce qu'ils souhaitent faire ou de leur destination. Nous prévoyons toujours au préalable et en détail comment nous rendre à cet endroit, où nous allons être hébergés, et ce que nous allons faire une fois sur place.

Vous devriez prévoir votre vie de la même façon. Souvent, quand vous demandez aux gens ce qu'ils désirent dans la vie, ils répondront invariablement la santé, la richesse et le bonheur. Ce sont les grands principes auxquels tout le monde se réfèrent généralement. Mais ils ne sont pas assez spécifiques. Vos objectifs doivent être suffisamment détaillés pour que vous puissiez les réaliser. C'est exactement comme quand vous organisez vos vacances. Cela ne suffit pas de se dire que l'on veut «passer de très bonnes vacances», il faut réfléchir à ce que signifie pour vous «de très bonnes vacances» et donc déterminer votre destination et ce que vous ferez.

Et maintenant, il est temps de commencer à travailler sérieusement en déterminant exactement ce à quoi vous voulez que votre bateau ressemble et où est-ce qu'il naviguera, avec vous au gouvernail – aux commandes de votre vie. Il est temps de définir quelques objectifs.

Quand vous définissez vos objectifs, vous devez y réfléchir en détail, et y passer suffisamment de temps, c'est-à-dire jusqu'à ce que vous puissiez vous voir faire, avoir ou être tout ce à quoi vous aspirez. Si vous les définissez clairement, cela augmentera vos chances d'atteindre vos objectifs.

Une fois que vous aurez votre objectif ou votre bateau bien en vue, vous allez sentir ces bulles d'excitation dans votre ventre. Vous vous souvenez de cette sensation quand vous étiez enfant? La veille de votre anniversaire ou d'un grand voyage, de quelque chose que vous aviez attendu depuis longtemps; et cet enthousiasme débordant quand cela est tout proche. C'est ce que vous ressentirez quand vous choisirez quel type de bateau vous allez concevoir.

Pour aider à faire naître cette sensation d'excitation, décrivez vos objectifs en termes positifs ; c'est-à-dire non en fonction de ce que vous ne voulez pas faire, mais de ce que vous voulez faire, être ou avoir. Définir de réels objectifs n'a rien à voir avec prendre des bonnes résolutions au Nouvel An. La plupart des gens qui prennent de bonnes résolutions au Nouvel An les oublient ou les abandonnent les jours suivants.

L'une des raisons pour laquelle les résolutions du Nouvel An échouent généralement est qu'elles sont formulées de manière négative. Elles portent souvent sur le fait d'arrêter ou d'abandonner quelque chose. Quand vous utilisez des termes négatifs, vous pensez à ce que vous ne voulez pas, et non ce que vous voulez.

Si vous dites : « Je ne vais pas boire de café ou de thé aujourd'hui » – vous penserez à boire du café ou du thé toute la journée et vous aurez sûrement envie d'en boire beaucoup plus que d'habitude !

Remplacez cette pensée par : Je vais boire du jus de fruit frais toute la journée parce que je me vois comme en meilleure santé quand je ne bois pas de caféine. Vous aurez beaucoup plus de chances d'y parvenir.

Quand vous commencez à définir vos objectifs, vous devrez croire en leur réalisation ; elle s'inscrit dans le domaine de votre possible ; cela doit être un défi, mais pas difficile au point de penser que c'est impossible avant même de commencer à y travailler.

Aussi, assurez-vous que vous avez bien le pouvoir de travailler vers ce but et que vous n'avez pas besoin que d'autres personnes changent. Vous ne pouvez pas fixer des objectifs pour les autres. Si ce que vous souhaitez nécessite que d'autres personnes changent d'une certaine façon ou fassent quelque chose pour faire avancer votre objectif, alors il se trouve hors de votre contrôle.

Comme on l'a dit précédemment, assurez-vous de détailler autant que possible vos objectifs quand vous les définirez. Soyez aussi spécifique et précis que possible quand vous réfléchissez à ce que vous voulez. Quand vous écrirez vos objectifs, vous les écrirez comme si vous les aviez déjà atteints, en décrivant l'objectif atteint dans un langage qui inclue des images, des sons, des sensations et même des odeurs. Vous pourrez utiliser tous vos sens.

Si vous décidez qu'un de vos objectifs est de changer de travail, alors ce n'est pas assez spécifique. Vous devez constituer une image mentale de ce changement, et être capable de décrire ce nouveau travail : où est-ce que vous travaillez, qu'est-ce que vous faites exactement, avec quel type de personnes travaillez-vous, que portez-vous, quelles sont les odeurs autour de vous, à quoi êtes-vous en train de penser et comment vous sentez-vous quand vous travaillez – le tableau complet.

Et maintenant, pensez à ce que vous avez écrit quand vous avez réfléchi à ce que vous vouliez être, faire ou avoir. À quoi voulez-vous que votre bateau ressemble et où voulez-vous qu'il aille. Imaginez que vous avez maintenant accompli cela. Imaginez ce moment dans le moindre détail.

Quand vous aurez fini de lire ce paragraphe, fermez les yeux et visualisez exactement ce que vous serez en train de faire, avec qui vous le ferez, ce que vous porterez, où est-ce que vous le ferez et quelles seront les odeurs autour de vous. Quand vous visualisez quelque chose, cela devient réel ; cela vous aidera à avancer tout au long du chemin.

Et maintenant, restez tranquillement assis, fermez les yeux et transportez-vous dans le futur au moment où vous avez atteint votre bateau à la nage et où vous vivez la vie que vous désirez.

Ouvrez les yeux, fixez cette image dans votre esprit et maintenant dessinez tout ce que vous avez vu. Cela importe peu que vous sachiez dessiner ou non. Faites des personnages en bâton, ajoutez quelques mots au fur et à mesure, et reconstituer cette image mentale de vous-même sur votre nouveau bateau qui navigue à travers la vie que vous vous êtes construit.

Si vous souhaitez définir un objectifs différent pour chaque aspect de votre vie, alors refaites cet exercice en dessinant une image pour chacun des objectifs fixés.



Vous avez fait du très bon travail. Faites une pause. Réfléchissez à tout ce à quoi vous avez pensé et à tout ce que vous avez écrit avant d'entamer le chapitre suivant de ce voyage passionnant.

## 2 LA NAGE JUSQU'À VOTRE BATEAU

Vous avez visualisé un ou plusieurs objectifs et dessiné une image de vous-même au moment où vous aurez réalisé ce ou ces objectifs. Tout objectif requiert un plan d'action pour être mené à bien ; il est constitué de différentes bornes. Chaque objectif doit être subdivisé en plusieurs bornes, des petites étapes facilement atteignables et mesurables ; pour l'exemple du changement de travail, on peut décompose cet objectif en plusieurs étapes: acquérir d'abord de nouvelles qualifications ou une nouvelle expérience professionnelle ou tout ce qui peut aider à obtenir le poste recherché. Pour chaque borne, vous devez préparer un plan d'action ou une « liste de choses à faire » et découper chaque borne en petites étapes réalisables.

Il est important de vous assurer que le ou les objectifs que vous vous êtes fixés sont «en accord» avec vos proches; notamment vos responsabilités familiales. C'est un équilibre fragile ; sans rester enfermé dans le « Je ne peux pas le faire...parce que ma famille n'apprécierait pas », assurez-vous que votre entourage vous soutient dans la réalisation de votre objectif.

Vous devrez réfléchir à vos objectifs en prenant en compte l'impact qu'ils exercent sur certaines personnes. On dit qu'à toute action correspond une réaction. Tout ce que vous faites aura un impact sur d'autres personnes. Il est donc nécessaire de réfléchir aux avantages et désavantages sous un angle plus large de la poursuite de votre objectif et quel impact exercera-t-elle sur votre famille, les personnes qui peuvent être à votre charge ou vos autres responsabilités. Il existe une nette différence entre être égoïste et faire exactement ce qui vous plaît, et concevoir votre bateau pour vous assurer la vie dont vous rêvez tout en pensant aux personnes qui comptent dans votre entourage.

Il est temps d'expliquer en détail comment vous allez atteindre votre bateau.



Prenez une feuille de papier vierge.

En bas de la page, au milieu, écrivez votre objectif, comme si vous l'aviez déjà réalisé. Utilisez le mot « Je », par exemple, « J'ai le poste de mes rêves dans la société ..., où je m'occupe de .... »

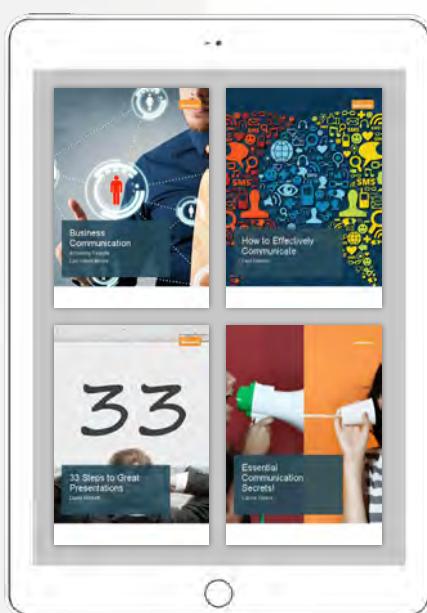
Et maintenant, dessinez une boîte autour de ce que vous avez écrit et tracez une ligne droite à partir de la boîte jusqu'en haut de la feuille. Ensuite, en haut de la feuille de papier, écrivez sur un des côtés de la ligne la première chose que vous devrez faire pour commencer à réaliser cet objectif et dessinez une boîte autour.

Et maintenant, pensez à toutes les autres étapes que vous devrez franchir pour atteindre ce but, et notez-les sur ce qui est en fait une frise chronologique, en faisant figurer la date de départ (la date d'aujourd'hui) en haut de la page.

Quand vous aurez réfléchi à toutes les étapes que vous allez franchir et que vous les avez toutes notées sur la ligne, écrivez une date réaliste dans la boîte où vous avez écrit votre objectif.

Puis, relisez une par une toutes les étapes, les bornes, et inscrivez une date à côté de chacune d'elles. En haut de la ligne, inscrivez la date d'aujourd'hui.

À présent, vous avez une vision globale de la façon dont vous allez nager jusqu'à votre bateau. Est-ce que cela vous réjouit? Vous devrez élaborer un plan d'action ou une « liste de choses à faire » pour chaque borne, afin de savoir exactement quelles étapes vous devrez franchir pour réaliser votre ou vos objectifs. Retournez en arrière pour compléter votre plan quand vous aurez fini de lire le reste de ce livre.



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

**Download now**

**bookboon**

Et maintenant, réfléchissons à ce que pour quoi vous êtes doué, vos points forts qui vous aideront à atteindre votre objectif. Vous devez absolument en être conscient pour pouvoir les changer. Tout d'abord, pensez à toutes les choses pour lesquelles vous êtes doué; peut-être que vous êtes très persévérand, vous savez déjà peut-être ce qui vous est nécessaire d'apprendre afin d'atteindre votre objectif. Quelles compétences transférables possédez-vous qui pourraient vous aider?



Mes points forts – ce qui m'aidera à atteindre mon but.

.....  
.....  
.....

Et maintenant parlons des choses pour lesquelles vous n'êtes pas très doué. Il est recommandé de les identifier et ensuite, vous pourrez décider de comment surmonter cela. Il est possible que vous ayez beaucoup à apprendre afin d'atteindre votre objectif, peut-être que par exemple, vous avez une légère tendance à la procrastination et que vous devrez changer cette habitude, ou peut-être que vous manquez de confiance en vous et pensez que vous ne méritez pas ce magnifique bateau et le superbe voyage que vous êtes en train de planifier.



Les choses pour lesquelles je ne suis pas très doué / que je dois améliorer / changer.

.....  
.....  
.....

C'est plus facile de s'attaquer aux éléments qui peuvent faire obstacle à la réalisation de votre objectif une fois que vous les aurez identifiés.

Et maintenant, regardez chaque phrase que vous avez écrite sur vos points faibles, et à côté de chacune d'elles, écrivez ce que vous allez faire pour régler cela.

Votre phrase – J'ai tendance à la procrastination

Ce que je vais faire pour régler cela est .... À chaque fois que je me dis « je ferai cela plus tard », je m'efforcerai de le faire tout de suite.

Vous avez défini votre ou vos objectifs, faites une pause quelques instants pour vérifier que vous nagez en direction du bon bateau. Ce serait dommage d'arriver à mi-chemin et de changer d'avis ou penser que ce n'est pas la bonne direction.

Pour faire cela, vous devez prendre en compte vos valeurs puisqu'elles sont importantes dans le choix non seulement du bon bateau, mais aussi de la bonne route sur laquelle il navigue. Lisez cette liste de valeurs et notez toutes celles qui sont importantes à vos yeux. Ajoutez toutes les valeurs qui comptent pour vous et qui ne figurent pas dans la liste.

Réalisation	Liberté	Justice	Sécurité
Aventure	Croissance	Bonté	Autodiscipline
Beauté	Bonheur	Connaissance	Estime de soi
Charité	Santé	Aptitude à diriger	Assistance
Communauté	Honnêteté	Amour	Spiritualité
Créativité	Honneur	Paix	Force
Dignité	Humilité	Pouvoir	Soutien
Éthique	Indépendance	Fierté	Renoncement
Famille	Individualité	Raison	Confiance
Amitié	Intégrité	Respect	Vérité
Divertissement	Intimité	Risque	Sagesse



Les valeurs qui sont importantes pour moi sont .....

Vous avez certainement une liste de valeurs assez longue. Et maintenant, regardez bien votre liste et choisissez les 10 valeurs qui sont les plus importantes pour vous.



Les 10 valeurs qui sont importantes pour moi sont .....

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

Et maintenant, voici ce qui est probablement le plus difficile à faire.

Choisissez 3 valeurs dans votre liste de 10. Ce sont les 3 valeurs les plus importantes pour vous, en fonction desquelles vous vivez votre vie. Elles exercent une influence sur la construction de votre bateau et là où vous voulez naviguer.



Les 3 valeurs les plus importantes pour moi.

1. .....
2. .....
3. .....

Cela a certainement été assez simple pour vous de commencer cet exercice en choisissant les valeurs qui comptent pour vous et puis de réduire ce choix à 10, et puis certainement un peu plus difficile de choisir les 3 plus importantes.

Mais au fait, d'où proviennent vos valeurs? Ces valeurs vont façonner votre monde et ce que vous faites, influencer le choix de vos amis et vos décisions sur ce qu'il convient de faire ou de ne pas faire. Elles sont un élément constitutif de ce que vous êtes et de votre comportement, et même à votre manière de parler jusqu'aux mots que vous employez.

Vos valeurs sont inhérentes à votre éducation. Elles vous ont été transmises par vos parents et votre entourage et évidemment, par ceux que vous avez choisis, adulte, pour être à vos côtés.

Votre bateau vous apparaît maintenant de plus en plus nettement; plus vous répondrez sérieusement aux questions posées dans ce livre, plus vous vous assurerez que le bateau sur lequel vous vous apprêtez à naviguer est le bon pour vous, et que votre voyage sera passionnant.



Faites une pause et méditez sur ce à quoi vous avez pensé et sur ce que vous avez appris sur vous-mêmes en lisant ce chapitre et en répondant aux questions.

### 3 QUEL TYPE DE BATEAU EST-CE QUE JE MÉRITE ?

Vos valeurs vous aideront à décider du type de bateau vous souhaitez et où est-ce que vous voulez naviguer. Vous devriez vérifier que le ou les objectifs sur lesquels vous avez décidé de travailler correspondent bien à vos valeurs.

Mais qu'en est-il de vos croyances? Vous avez écrit dans le dernier chapitre ce que vous estimatez être vos points forts qui vous aideraient à atteindre votre objectif et ce qui, au contraire, représente un obstacle à ce but.

Vos croyances sur vous-mêmes peuvent souvent vous empêcher de vous réaliser. Quand ces croyances sont des opinions très tranchées et ancrées dans votre esprit, elles peuvent vous conduire à agir de façon dogmatique; par conséquent, vous trouverez cela difficile de changer, d'accepter de nouvelles idées ou de faire des choses différentes dans votre vie.

Cependant, vous ne venez pas au monde avec des opinions déjà constituées. Vous les forgez au fur et à mesure de vos expériences de vie. La plupart de nos principes et de nos valeurs se forment à l'enfance. À partir de 7 ans, des expériences marquantes de notre vie peuvent naître des croyances qui seront ensuite difficile à changer dans le futur. Difficile mais pas impossible.

Évidemment, vos parents ont joué un rôle majeur dans le développement de votre schéma de pensée. On voit souvent des enfants qui, quand ils deviennent parents, partagent les mêmes dispositions que leurs parents, du sport qui les intéressent au type de nourriture qu'ils pourraient goûter.

Est-ce que vous vous êtes déjà surpris à dire exactement ce que vos parents avaient l'habitude de vous dire? Ces valeurs et convictions ou habitudes sont omniprésentes dans votre subconscient et émergent parfois à la surface à votre plus grande surprise. C'est à ce moment que vous dites: «Je parle comme mon papa, ou ma maman!»

Vous imitez aussi, souvent inconsciemment, les comportements de vos proches, de vos pairs, de votre entourage et autres membres de votre famille; et adoptez également leurs valeurs et principes. Parfois, pour s'intégrer dans un groupe, il faut ajuster ses principes et valeurs pour davantage ressembler aux autres.

Un facteur important est ce que disaient de vous les adultes quand vous étiez enfant; par exemple quand ils parlaient de ce pour quoi vous étiez doués ou non, ou si vous étiez dissipé ou sage. Peut-être que vous étiez sans cesse comparé défavorablement à votre frère ou à votre sœur, considéré meilleur que vous dans un certain domaine.

Pensez à une croyance qui était répandue, ou qui l'est toujours, au sein de votre famille. On était peut-être convaincus de votre intelligence, ou de celle de vos frères et sœurs, ou que vous alliez réussir ou inversement, que vous ne réussiriez pas.



Une opinion répandue dans ma famille à mon propos, dont je me souviens quand j'étais enfant, est que .....

Est-ce que tout ce que vous faites est profondément lié à cette croyance? Est-ce que vous pensez qu'elle est toujours importante? Est-ce que vous y croyez toujours? La réponse à ces trois questions est probablement «oui». La façon dont nous avons été élevés nous marque souvent profondément et influence notre vision des choses.

Des expériences qui se répètent peuvent vous conforter dans vos croyances et valeurs; par exemple, toujours arriver deuxième dans une course à l'école peut vous conforter dans votre croyance que vous n'êtes pas assez bon pour arriver premier. Avoir un frère ou une sœur qui très doué en science peut conforter votre croyance que vous n'êtes pas très bon dans cette matière. Être constamment gratifié parce que vous restez assis sagement peut vous pousser à croire qu'être calme est une bonne chose.

Cependant, vos convictions peuvent changer. Parfois quand vous changez de groupe de pairs, vous êtes confrontés à des croyances et valeurs différentes qui vont vous faire changer ou modifier les vôtres pour vous adapter à ce nouvel environnement; un évènement particulier lors duquel vous faites quelque chose que vous ne pensiez pas pouvoir faire peut également modifier vos croyances sur vous-mêmes.

Certaines personnes considèrent souvent que leurs croyances sont des faits avérés; alors qu'en fait, elles ne sont que des perceptions personnelles. Elles nous guident dans notre réflexion individuelle mais peuvent et vont changer avec le temps.

Nos convictions peuvent avoir un effet positif sur nos vies mais elles peuvent aussi avoir un effet négatif. Se tenir à une croyance qui limite votre confiance en soi peut sérieusement entraver votre réalisation. Quand vous croyez en quelque chose, vous agissez généralement d'une façon qui démontre que cette croyance est justifiée. C'est aussi le cas des croyances positives.

Vos croyances proviennent de plusieurs sources différentes dans votre vie, et pas seulement de vos parents. Elles sont issues de votre éducation, des écoles que vous avez fréquentées, de la formation continue, de vos pairs et de ce que vos professeurs et vos parents vous ont inculqué; et également ont été renforcées par l'environnement dans lequel vous avez grandi, votre famille étendue, les comportements et aspirations de ceux qui vous entourent et les évènements passés de votre vie. Ceux-ci peuvent être des évènements marquants comme le divorce, le deuil, le succès et/ou les échecs; ou des évènements qui vous ont paru peut-être insignifiants sur le moment mais qui ont eu un écho sur vous et vos croyances sur vous-mêmes.

Quand vous croyez que vous ne pouvez pas faire quelque chose, vous adoptez un comportement qui vous met réellement en situation d'échec, peut-être que vous ne persévérez pas assez. Les croyances peuvent aussi être tellement fortes qu'elles vous feront ignorer tout ce qui prouve que votre croyance est fausse ou dépassée.

Le type de langage que vous utilisez indique souvent ce que vous croyez. Si vous utilisez des tournures comme «je ne peux pas», «je ne devrais pas», etc., cela fournit beaucoup d'indications sur vos croyances sur vous-mêmes.

Quelqu'un pourrait vous dire «c'était bien», et vous pourriez interpréter cela comme de l'hypocrisie, de la flatterie ou même penser que cette personne ne sait pas de quoi elle parle! Car vos croyances sont très fortes. Beaucoup de croyances limitantes peuvent aussi provenir du fait que vous n'arrivez pas à faire quelque chose. Mais si vous osez et faites tout ce qui est possible de faire, alors la croyance peut changer. Cependant, si vous avez des difficultés dans les premières étapes de votre apprentissage, vous pourriez abandonner et revenir à votre croyance initiale. Donc, vous devez vous décider de persévéérer suffisamment et assez longtemps, afin de vraiment vous donner les moyens de réussir.

Dans le livre «Apprenez par vous-même la PNL» de Steve Bavister & Amanda Vickers, les auteurs se sont intéressés aux travaux de Dilts & DeLozier. Grâce à leur recherche, ils ont découvert que les gens s'autolimitent de trois manières possibles:

Absence d'espoir – quand nous ne croyons pas que c'est possible d'atteindre un certain but, il n'y a aucun espoir.

Impuissance – quand nous croyons que quelque chose est possible mais nous croyons que nous ne sommes pas capables personnellement de le faire.

Inutilité – quand nous ne croyons pas que nous méritons d'atteindre un certain but, que nous n'en sommes pas dignes.

Il est possible cependant de modifier nos convictions. Lorsqu'on réfléchit à une croyance objectivement, on se rend compte souvent qu'elle est soit dépassée ou qu'elle n'a pas de sens. Il faut alors décider de ne pas continuer à y croire et préférer les croyances qui nous aideront à réaliser ce que nous souhaitons.

Vos croyances ont grandi avec vous depuis que vous êtes enfant. Si vous souhaitez changer certaines de vos croyances, cela demandera du temps et beaucoup d'efforts et de volonté.

Lisez attentivement les phrases ci-dessous et attribuez-vous une note de 1 à 10; 1 étant: vous ne croyez pas que ce trait de caractère vous correspond, et 10 étant: vous croyez qu'il vous correspond totalement, les chiffres compris entre les deux indiquent à quelle hauteur vous êtes d'accord ou non avec la phrase.



- Je suis capable de faire tout ce que je décide de faire.
- J'assume la responsabilité de tous mes actes et de ce que je réalise ou non dans la vie.
- Je suis à l'écoute de ceux qui m'entourent, de leurs besoins et de leurs souhaits.
- Je suis à l'écoute de moi-même, de mes besoins et de mes souhaits.
- Je m'engage fermement à aller jusqu'au bout de ce que j'entreprends.

Tout le monde possède de fortes croyances quant à soi qui peuvent empêcher d'entreprendre ce qui nous tient à cœur. Cependant, il est possible de modifier ces croyances. Mais cela n'est pas toujours facile quand vos croyances sont ancrées en vous depuis si longtemps.

Bien que vous ne pouvez pas changer le passé, vous pouvez changer la façon dont vous le percevez et ce faisant, créer de nouvelles croyances. Certaines croyances que vous entretenez sur vous-mêmes (généralement auto-limitantes) ne sont pas toujours totalement vraies.

Pensez à quelque chose pour laquelle vous pensez ne pas être doué. En lisant l'exemple, remplacez « badminton » par une chose pour laquelle vous pensez être doué.

Voici une croyance auto-limitante – Je ne suis pas douée pour le badminton.  
J'évite de jouer au badminton et par conséquent, je ne m'améliore pas.  
Si j'y joue, je ne prêterais attention qu'au fait que je rate des coups, et je serais surpris et penserais que j'ai de la chance quand je réussis un coup.

En somme, les expériences que vous vous autorisez à vivre ne feront que renforcer la croyance que vous entretenez que vous n'êtes pas bon au badminton. Cependant, si vous voulez changer cette croyance et vous considérez comme un joueur moyen (peut-être que vous ne serez jamais un joueur brillant), vous le pouvez.

Pour faire cela, vous devez décider que vous souhaitez changer. Ensuite, vous devez commencer à jouer au « badminton ». Choisissez un partenaire de même niveau ou un peu plus meilleur que vous. Et maintenant allez sur un court, et soyez attentifs à toutes les preuves que vous jouez correctement au badminton, et pas aux preuves que vous êtes nul.

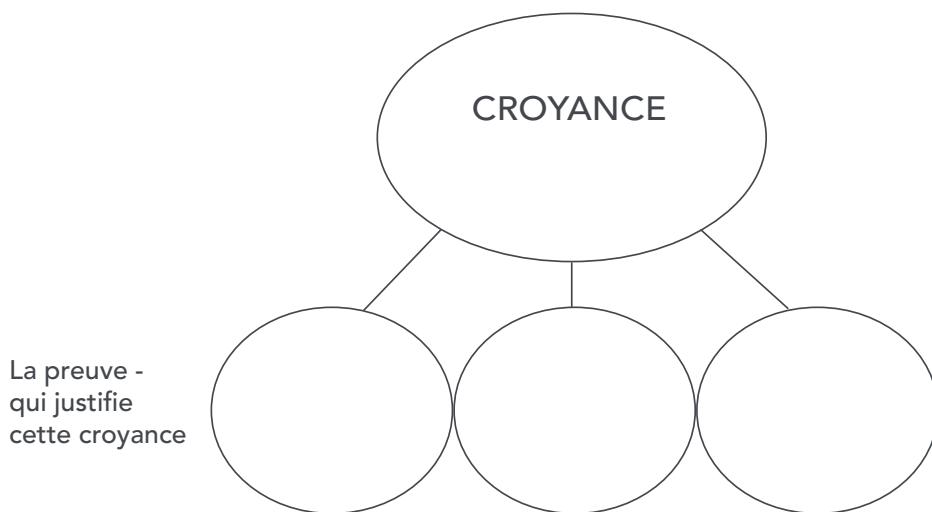
Pour modifier une croyance, vous devez être attentif aux preuves qui alimentent cette nouvelle croyance. Vous pourriez donc sortir du court en pensant – « J'ai réussi ce revers difficile » ou « J'étais dans la bonne position au moins 50 % du temps ». Il s'agit de faire attention à ce que vous pouvez faire, et non ce que vous ne pouvez pas faire.

Et maintenant pensez à une autre croyance auto-limitante à votre sujet et faites l'exercice suivant.



Écrivez cette croyance sur vous-même.

En dessous, écrivez la preuve qui justifie cette croyance selon vous.



Vous pouvez faire cela avec n'importe quelle croyance limitante et travailler à changer votre schéma de pensée en passant de « Je ne peux pas \_\_\_\_\_ » à « Je peux \_\_\_\_\_ ». Puis, cherchez les preuves qui confirment cette toute nouvelle croyance. Plutôt que de chercher les preuves qui alimentent cette croyance auto-limitante.

Les croyances auto-limitantes que vous entretenez à votre propos seront un obstacle à l'élaboration de votre bateau; passer donc un moment à réfléchir à ces phrases que vous vous dites commençant par ... «Je ne sais pas...» ou «Je ne suis pas doué pour...» ou «Je ne mérite pas....»



Je ne sais pas .....

Je ne suis pas doué pour .....

Je ne mérite pas .....

Certaines personnes sont plus négatives que d'autres; c'est le fameux adage « voir le verre à moitié plein ou à moitié vide ». À quelle catégorie de personne pensez-vous appartenir ? Voyez-vous les choses de façon négative ou positive ? Pensez-vous que le verre est à moitié plein ou à moitié vide ?

La pensée négative consiste à toujours chercher ce qui pourrait mal se passer ou ce que vous n'avez pas. La pensée positive consiste à penser ce qui pourrait bien se passer et ce que vous avez déjà.

Les pensées négatives et positives sont toutes deux puissantes. La pensée négative exerce son propre pouvoir et parfois, elle peut tellement déstabiliser qu'elle vous empêchera d'agir. Mais la pensée constructive est aussi puissante. Elle a le pouvoir de vous aider à modeler votre personnalité, façonner votre futur, et concevoir votre destinée, c'est-à-dire le bateau sur lequel vous travaillez dans ce livre.

La différence entre la pensée négative et positive est le résultat que chacune engendre. Il y a de plus fortes chances que la pensée positive rende la réalité positive. La pensée négative est le fait de se focaliser sur ce qui pourrait mal se passer et les mauvaises expériences du passé.

Tout comme l'on plante des graines, les croyances qui ont été enfouies profondément dans votre esprit vont pousser et prospérer si elles sont nourries; elles représentent un obstacle à votre habilité d'être qui vous voulez être et faire ce que vous souhaitez. Elles seront une entrave à l'élaboration du bateau que vous désirez. Essayez donc de nourrir ces croyances positives et n'encouragez plus les croyances négatives et auto-limitantes.

Encourager ces pensées négatives ne peut nourrir que la peur, et ruiner votre assurance et votre confiance en vous. Ensuite, vous pourriez détruire de vous-même vos rêves avant même qu'ils ne soient formulés jusqu'au bout, en disant *Je ne peux pas*, ou pire, faire preuve de mauvaise volonté en disant *Je ne pourrai pas*.

Certaines personnes préfèrent les situations sans danger où elles se sentent en sécurité avec un facteur risque faible et minime. Par exemple, elles évitent de participer à des compétitions parce qu'elles pensent ne pas pouvoir gagner.

Mais c'est aussi à ce moment-là que vous prenez la mesure de l'immensité de vos limites. À cause de cela, vous avez décidé que vous avez perdu avant même d'avoir commencé, et que vous êtes en échec avant même d'avoir essayé.

Ce dont vous devez prendre conscience est que le plus grand échec dans la vie n'est pas de rater quelque chose, mais de ne pas avoir essayé. Après tout, qui sait? Personne ne peut deviner ce qui va se passer durant la compétition.



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

**Download now**

**bookboon**

C'est la puissance de la pensée négative. Elle vous fait perdre avant même d'avoir commencé, parce que vous êtes persuadés que vous n'êtes pas capable. Cela ne vous donnera qu'un canot à rames défraichi pour tout moyen de transport pour naviguer vers votre avenir, au lieu d'un yacht traversant les océans ; uniquement parce que vous êtes persuadés que c'est tout ce que vous pouvez avoir.

Le pouvoir de la pensée positive est immense. Donc, si vous avez répondu à la question sur «le verre à moitié plein ou à moitié vide» que vous étiez une personne qui envisagez «le verre à moitié vide», pensez aux conséquences que cela exerce pour vous alors que vous êtes en train d'élaborer votre bateau.

Vous avez identifié certaines de vos croyances limitantes et observé lesquelles d'entre elles sont réellement vraies. La prochaine étape de l'élaboration de votre bateau est de vous entraîner à pratiquer la pensée positive, cela vous aidera particulièrement dans votre travail sur ce livre.

Il est temps de vous entraîner à la pensée positive. Pensez à ce que vous savez faire, ce pour quoi vous êtes doués, et ce que vous méritez.



Je peux .....

Je suis doué pour .....

Je mérite .....

... et bien d'autre

Je peux .....

Je suis doué pour .....

Je mérite .....



Bon travail. Et maintenant faites une pause et méditez sur le fait que si la pensée positive faisait partie intégrante de votre vie quotidienne, vous pourriez arriver à votre bateau beaucoup plus rapidement.

## 4 UN YACHT OU UN TRANSATLANTIQUE ?

Changer votre façon de penser en abandonnant progressivement la pensée négative pour devenir plus positif n'est pas toujours évident. Mais, si vous vous entraînez, cela deviendra plus facile avec le temps, comme pour tout ce sur quoi vous travaillez régulièrement.

Voici quelques habitudes positives à mettre en pratique tous les jours afin de parvenir à cet « état » positif qui vous aidera à atteindre votre bateau.

1. Souriez – aussi souvent que vous le pouvez.
2. Faites des compliments et l'éloge des autres.
3. Transformer le négatif en positif le plus souvent possible
4. Ne vous inquiétez pas – vous gaspillez ainsi votre énergie.
5. Bannissez toute parole négative – ne dites plus « je ne peux pas », c'est tout à fait contre-productif.
6. Ne gardez que le meilleur chez les autres.
7. Essayez de vous améliorer chaque jour, à petits pas
8. Fixez-vous un but dans tout ce que vous entreprenez – déterminez des objectifs pour y parvenir.

Et maintenant, regardez la liste des habitudes positives que vous venez de lire et notez celles que vous avez déjà prises.



Les habitudes positives que j'ai déjà prises.

---

Et maintenant, regardez à nouveau cette liste et notez celles que vous n'avez pas encore prises mais que vous pourriez facilement commencer à prendre.



Les habitudes positives que je pourrais facilement prendre au quotidien.

---

Et maintenant, regardez ce qu'il reste sur la liste. Est-ce qu'il reste des habitudes ? Est-ce que vous pensez que ces habitudes seraient difficiles à mettre en place dans votre vie de tous les jours ? Et si oui, pourquoi ?



Les habitudes positives qui seraient difficiles à mettre en place selon moi, dans ma vie quotidienne et pourquoi cela serait difficile.

---

Avant d'aller plus loin, réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous trouveriez ces habitudes positives difficiles à mettre en place et comment vous pourriez y remédier.

L'idée que vous pouvez contrôler l'« état » dans lequel vous vous trouvez fait aussi partie de la pensée positive. Le Dictionnaire de Langue Anglaise Collins définit le terme « état » comme « la condition d'une personne ».

Si vous êtes convaincus que vous pouvez choisir votre « état », vous avez la capacité d'être en position de force. Il ne s'agit pas d'« être dans tous ses états » au sens familier du mot « état » qui signifie généralement être en colère ou agité.

Il s'agit plutôt de penser à ce qu'il vous arrive et comment vous vous sentez. Si vous êtes dans un « état » négatif, que vous n'avez pas trop le moral ou que vous êtes angoissé, vous avez le pouvoir de modifier ces sensations. À moins bien sûr que vous souffriez d'une pathologie que vous ne pouvez pas maîtriser.

Le comportement que vous choisissez d'adopter est directement lié à votre « état ». Si vous êtes dans un état de panique, alors vous allez certainement fuir la situation, soit physiquement soit mentalement. Si vous êtes dans un « état » de bonheur ou d'enthousiasme, alors vous aurez plus de chance de réussir dans tout ce que vous entreprendrez.

Au cours d'une journée ordinaire, la majorité des gens passent d'un « état » à l'autre sur un spectre assez large. Certains de ces états sont perçus comme positifs, et d'autres négatifs, ou encore neutres. Certains états peuvent durer quelques secondes, d'autres plus longtemps.

Beaucoup de gens ne sont pas conscients de ce qu'ils ressentent la plupart du temps. Faites donc un diagnostic de l'« état » dans lequel vous vous trouvez actuellement. Prendre conscience de l'« état » dans lequel on se trouve est la première étape avant de pouvoir le changer, si cela est nécessaire.

Demandez-vous comment vous vous sentez et décrivez cela en un mot ou une courte phrase.



Mon « état » actuel est ...

Puisque votre comportement est dicté par votre « état », si votre « état » est d'ordre négatif, il est utile de le reconnaître et de le modifier avant de commencer à faire quoi que ce soit. Les « états » possibles ne sont pas seulement positifs ou négatifs mais ils s'appliquent à une foule de sensations: que l'on soit confiant, nerveux, enthousiaste ou ennuyé; en fait tout le spectre des émotions humaines.

La plupart des gens n'incarneront que quelque uns de ces états mais de manière fréquente. Le premier est l'état de base. C'est celui qui vous vient naturellement dans lequel vous êtes le plus confortable. Ce n'est pas toujours un état neutre, il peut être positif ou négatif.

Si vous le pouvez, prenez l'habitude de vous demander dans quel « état » vous vous trouvez afin de vous aider à faire face aux situations de façon plus efficace. Vous pouvez créer cet « état » souhaité, en décidant de la façon dont vous percevez le monde extérieur.

En PNL (Programmation Neurolinguistique), on affirme que les êtres humains sont capables de choisir leur « état » et de contrôler leur esprit, plutôt que de se laisser contrôler par celui-ci. C'est-à-dire que tout individu peut rester maître de soi, et que vous n'avez pas à vous laisser diriger par l'« état » dans lequel vous vous trouvez.

Pensez à votre « état » actuel au moment où vous lisez ce livre. Vous accompliriez beaucoup plus si vous vous mettiez dans un « état » positif.



Et maintenant, il est temps de faire une pause quelques instants pour réfléchir à l'« état » dans lequel vous vous trouvez habituellement et si vous pensez de manière positive ou négative.

## 5 LE BONHEUR EST UN BATEAU NOMMÉ ...

Qu'est-ce qui vous rend heureux? Quel type de bateau et de vie vous rendraient heureux? Il est souvent difficile de répondre à une telle question. La plupart des gens vaquent à leurs activités quotidiennes sans se demander s'ils ont heureux ou non.

Le bonheur peut être vécu de différentes façons, provient de différentes sources et varie d'un individu à l'autre. Cependant, le postulat de base du bonheur consiste en la satisfaction de quatre besoins humains fondamentaux: se sentir accepté; se sentir compris; se sentir important et se sentir à l'aise. Chaque individu doit avoir satisfait ces quatre besoins pour être heureux dans sa vie.

Est-ce que vous prenez parfois le temps de réfléchir à ce qui vous rend vraiment heureux? Que ce soit un évènement important ou des petites choses de la vie de tous les jours comme sentir votre parfum préféré, écouter votre chanson favorite, rencontrer un ami, marquer un but, conclure un accord. Écrivez les 25 choses qui vous rendent heureux. Ne vous arrêtez pas avant d'avoir une liste de 25 éléments.



Écrivez les 25 choses qui vous rendent heureux.

1. .... 14. ....
2. .... 15. ....
3. .... 16. ....
4. .... 17. ....
5. .... 18. ....
6. .... 19. ....
7. .... 20. ....
8. .... 21. ....
9. .... 22. ....
10. .... 23. ....
11. .... 24. ....
12. .... 25. ....
13. ....

Est-ce que cet exercice était simple ou difficile? Parfois, on peut oublier ce qui pourrait bien nous rendre heureux car nous sommes trop occupés à simplement aller jusqu'au bout de notre journée.

En plus de ces quatre éléments de base, il existe six besoins humains étendus qui nous donnent plus de détails. On considère généralement que ce sont la certitude, la diversité, l'importance, l'amour et la connexion, la croissance et la contribution.

Il faut trouver le bon équilibre pour chaque besoin. Trop de certitude nous ennuie mais trop de diversité peut nous submerger.

Pour se sentir important, la plupart des gens veulent se distinguer des autres dans une moindre ou plus grande mesure; quand on en fait trop, on peut se sentir déconnecté. Un besoin excessif d'amour et de connexion peut créer un sentiment de dépendance aux autres et une perte d'estime de soi.

Les deux derniers besoins, l'évolution et la participation, sont les besoins humains les plus impérieux qui peuvent seulement être satisfaits quand les quatre autres le sont.

Pour vous investir pleinement dans la poursuite de votre ou vos objectifs, ceux-ci doivent satisfaire les six besoins humains fondamentaux. Réfléchissez à chacun d'eux et à comment ils sont en accord avec ces besoins et ce qui compte pour vous. Si suivre votre but requiert que vous vous éloigniez de vos amis, cela pourrait créer un vide dans votre vie. Est-ce que le fait d'atteindre votre but pourrait mener à une trop grande variété, plus que vous n'en souhaitez?

Réfléchissez bien à votre objectif. Autrement dit, quand vous pensez à l'objectif ou les objectifs que vous vous êtes fixés, est-ce que cela vous rend heureux? Est-ce que vous trouvez cela passionnant? Est-ce que cela vous rend enthousiaste?



Quand je pense à mon/mes objectif/s

Je me sens heureux parce que

---

Je trouve cela passionnant parce que

---

Je me sens enthousiaste parce que

---

Et maintenez, méditez sur les réponses aux questions auxquelles vous venez de répondre. Est-ce que vous devez réajuster vos objectifs de quelque façon ? Vous pouvez soit reprendre le dessin que vous avez déjà fait de votre objectif et y ajouter quelque chose, soit refaire un dessin de vous ayant réalisé tous vos objectifs.

Mettez votre dessin quelque part où vous le verrez tous les jours. Mettez-le sur votre réfrigérateur, dans la salle de bains, sur le mur de la cuisine ou à côté de la bouilloire; prenez-le en photo et faites-en votre fond d'écran sur votre ordinateur ou votre téléphone.

Assurez-vous qu'il soit bien en vue afin de vous rappeler ce à quoi ressemblera votre bateau et vers quelle destination vous navigerez.



Faites une pause. Allez accrochez au mur l'image de votre objectif et puis allez faire quelque chose qui vous rend heureux.

## 6 QUI TIENT LE GOUVERNAIL DE VOTRE BATEAU?

Qu'est-ce qui vous motive à faire quelque chose? C'est généralement un besoin. Certaines personnes cependant ne sont pas totalement conscientes de leurs besoins, mais sentent quand même qu'elles n'obtiennent pas/ne font pas ce qu'elles désirent. Connaître vos besoins permet d'avancer plus facilement, d'être au maximum de vos capacités et d'atteindre votre objectif.

Plus vous en saurez sur vous-mêmes et aurez identifié ce qui vous emballer, plus simple sera d'obtenir la vie que vous souhaitez. Si vous connaissez vos besoins critiques, alors vous comprendrez l'influence qu'ils exercent sur vos décisions et les actions que vous entreprenez, et vous connaîtrez l'état dans lequel vous vous trouverez quand ce besoin risque de ne plus être satisfait.

Par exemple, une menace de licenciement économique peut faire craquer totalement quelqu'un qui a un besoin fondamental de certitude puisqu'elle sera sûre d'être licenciée; mais cela pourra probablement enthousiasmer une personne qui a un fort besoin de diversité, qui verra cela comme une nouvelle opportunité. Dans les deux cas, chacun doit identifier ses besoins essentiels afin de mieux gérer ses réactions et de pouvoir planifier en accord avec eux.

Pour identifier ses besoins, vous devez réfléchir à ce qui vous pousse à agir. Est-ce la sécurité, l'argent, le statut, la célébrité, etc.? Si c'est l'argent qui vous motive, vous devez y réfléchir plus en profondeur et vous demander pourquoi vous avez besoin d'argent. Est-ce que vous associez l'argent à la sécurité, au pouvoir ou au luxe? L'argent en lui-même n'est pas une motivation. Peu de personnes amassent de l'argent juste pour le plaisir.

Les besoins peuvent être satisfaits dans tous les aspects de notre vie: au travail, à la maison et dans nos loisirs. Une fois que vous avez identifié vos besoins et commencé à travailler à leur satisfaction, vous serez capable de voir votre bateau et dans quelle direction il se dirige très clairement.

Quand vous fixez vos objectifs et travaillez à leur réalisation pour vous permettre d'avoir et de faire ce que vous voulez en élaborant un style de vie qui vous exalte, cette démarche est adoptée par les personnes dont la motivation est de type «vers», contrairement au type «à distance de».

Les personnes dont la motivation est de type « vers » sont capables de réaliser leurs objectifs quand elles se fixent un but dans la vie. Si elles ont un but, elles seront disposées à investir beaucoup d'énergie dans l'opération. Ces personnes se focalisent sur l'obtention de résultats. Ils poursuivront ce à quoi ils aspirent sans relâche une fois qu'ils auront décidé ce qu'ils souhaitent faire, avoir ou un style de vie qui leur corresponde.

Les individus « à distance de » ne sont pas motivés par les objectifs mais cherchent plutôt à éviter les problèmes potentiels. Ils ont plutôt tendance à travailler sur quelque chose dans le but de ne pas être malmené par quelqu'un d'autre. Ils sont motivés par le fait d'accomplir quelque chose s'ils sont convaincus que cela évitera de leur compliquer la vie encore plus.

Quel « type » de personne êtes-vous ? Est-ce que vous pensez être une personne « vers » ou « à distance de » ? Pour découvrir à quelle catégorie de personnes vous appartenez, lisez les phrases ci-dessous et choisissez la réponse qui vous correspond le mieux.



Identifiez vos motivations

Êtes-vous êtes une personne « vers » ou « à distance de » ?

O      N

Les individus « vers »

– les motivations pour agir peuvent être:

1. J'aime avoir un but à atteindre.
2. Je veux être témoin de mes accomplissements personnels.
3. J'aime maîtriser tout ce que je fais.


O      N

Les individus « à distance de »

– les motivations pour agir peuvent être:

1. J'aime m'assurer que rien ne se passera mal.
2. Je veux m'assurer que personne ne m'accusera si les choses tournent mal.
3. Je n'aime pas prendre de risques, et par conséquent sortir de ma zone de confort.


Réfléchissez à vos réponses. Est-ce que vous avez répondu une majorité de «oui» dans les sections «vers» ou dans les sections «à distance de»? Ces principes peuvent influencer la façon dont vous travaillez à la réalisation de votre(s) objectif(s). Si vous êtes une personne «vers», vous serez ravis de vous fixer des objectifs. Si vous êtes une personne «à distance de», vous pourriez être angoissée à l'idée de maîtriser la situation et de vous fixer des objectifs.

La prochaine chose à laquelle vous devrez réfléchir est ce à quoi ressemblerait pour vous une journée parfaite. Si vous pouviez choisir de faire totalement ce que vous vouliez pendant 24 heures, que feriez-vous? Imaginez-vous que toutes les responsabilités que vous exercez actuellement sont suspendues, et que tout ce que vous ferez ou ne ferez pas pendant ces 24 heures n'a aucune conséquence. Comment occuperiez-vous ce temps?

Décrivez cette journée parfaite. Commencez au moment où vous vous réveillez (à quelle heure) et écrivez ce que vous faites de votre journée: quelles activités choisissez-vous, avec qui passez-vous votre temps et à quel endroit. Cela jusqu'au moment d'aller vous coucher. Vous pourriez avoir besoin de modifier votre liste des 25 choses qui vous rendent heureux.



L'histoire de ma journée parfaite .....



**Discover our eBooks on  
Time Management Skills  
and hundreds more**

**Download now**

**bookboon**

Parfois, cela peut être un exercice difficile de penser à ce que vous voulez faire. Beaucoup de gens passent la majeure partie de leurs journées à s'assurer que les autres vont bien, que leur patron est heureux au travail, que les clients sont bien servis, idem pour tout un tas d'autres personnes. Est-ce que vous avez trouvé l'exercice difficile? Si oui, demandez-vous pour quelle raison.



Vous avez maintenant décrit votre journée parfaite. Répondez à ces questions percutantes qui vous aideront à profiter au mieux de cette journée.

Qu'est-ce qui me rend heureux aujourd'hui?

---

---

---

De quoi suis-je reconnaissant?

---

---

---

Qui est-ce que j'aime?

---

---

---

Qui m'aime?

---

---

---

Que puis-je faire pour rendre cette journée fantastique?

---

---

---

Que puis-je faire pour faire la différence?

---

---

---

Que puis-je apprendre sur moi-même aujourd’hui?

---

---

---



C'est le moment de faire une pause et de méditer sur votre journée parfaite. Demandez-vous si vous étiez aux commandes ou si vous laissiez les autres décider pour vous ce que vous alliez faire. Aujourd’hui est une excellente journée, n'est-ce pas?

## 7 EST-CE QUE JE DEVRAIS PARTIR EN MER OU RESTER SUR LA RIVE ?

Le travail que vous effectuez avec « Nager Jusqu'à Votre Bateau » nécessite que vous changiez d'une certaine manière. Cela pourrait être de simples changements dans votre mode de vie ou d'énormes changements. Certaines personnes aiment le changement; d'autres préfèrent largement la certitude.

Mais peu importe le type de personnes que vous êtes, si vous lisez ce livre, vous avez déjà envie de changer votre vie actuelle. La première étape dans tout changement est de reconnaître qu'il y a quelque chose que vous souhaitez changer; que quelque chose ne se passe pas de la façon dont vous le souhaitez. Rappelez-vous cette première question: « Si vous pourriez changer une seule chose, qu'est-ce que ce serait? » Qu'avez-vous répondu à cette question?

Évidemment, pour changer quoi que ce soit, vous devez avoir un plan; et pour effectuer un gros changement, vous avez besoin d'un but. Mais vous devez aussi accepter que certaines choses ne peuvent être changées et par conséquent, le seul moyen de les gérer, si cela vous rend malheureux, est de modifier votre point de vue et votre attitude envers elles.

Si vous pouvez changer une situation, si cela est en votre pouvoir, alors vous devez décider comment vous aller vous y prendre pour « la » changer. Vous ne pouvez pas changer les autres, vous pouvez seulement changer la situation et vous-mêmes.

C'est ce que vous avez fait jusque-là avec les exercices de ce livre. Vous avez un but, vous avez réfléchi à vos points forts, et à ce qui vous gênerait, vous avez réfléchi à vos valeurs et croyances, et maintenant, il est temps de penser à la façon dont vous allez gérer le changement que vous allez entreprendre.

Le changement fait partie de l'opération et peut nous faire sortir de notre zone de confort.

Lisez la liste ci-dessous et choisissez les mots qui vous correspondent quand vous pensez à faire des changements dans votre vie.

Comment vous sentez-vous quand vous faites des changements?

Inquiet

Nerveux

Satisfait

Exalté

Anxieux

Content

Appréhensif

Heureux

Joyeux

Euphorique

Incertain

Extatique



Notez les mots de la liste qui vous décrivent le mieux ce que vous ressentez quand vous faites des changements dans votre vie.

.....

.....

.....

Si les mots que vous avez notés sont de connotation négative, que pensez-vous des conséquences que cela aurait sur vous, au moment où vous serez en train d'avancer vers votre(s) objectif(s)?



Écrivez les conséquences possibles quand vous abordez le changement de façon négative

.....



Si les mots choisis sont de connotation positive, comment selon vous cela peut vous aider à atteindre vos objectifs?



Écrivez comment aborder le changement de façon positive peut vous aider

.....

.....

Pour appréhender complètement le changement, vous devez élaborer le bateau de vos rêves et reprendre le contrôle de votre vie. A l'instar des individus «vers» et «à distance de», on peut distinguer deux autres catégories: les individus internes et les individus externes. Leur perception du monde est bien distincte l'une de l'autre. Les personnes internes se fient à ce qu'elles ressentent avant de décider si elles réussissent ou non. Elles se considèrent maître de leur destin et par conséquent, capables de changer les circonstances si elles le souhaitent.

Les personnes externes recherchent la validation des autres de leurs accomplissements. Elles ont besoin du retour de quelqu'un sur chacune de leurs réalisations. Elles blâment les autres pour ce qui leur arrive ou ce qui ne leur est pas arrivé dans le passé.

Certaines personnes, souvent celles qui font preuve de tendances majoritairement « externes », sont très douées pour accuser les autres de ce qu'ils ont ou n'ont pas dans la vie. En même temps, elles vont affirmer des choses qu'elles considèrent comme des faits, par exemple: « c'est la faute de mes parents si je n'ai pas confiance en moi ». Ce genre de croyances leur permettent de ne pas avoir à changer, parce qu'elles croient que les autres sont responsables de leur situation.

Certaines personnes se donnent des excuses pour justifier leurs actes, alors qu'elles sont en train en réalité de se mentir à elles-mêmes afin de ne pas avoir à changer les choses; par exemple « Je ne peux pas changer de travail parce que je suis trop vieux ». Il est impossible de changer son âge, donc utiliser cette excuse met un point final à toute amorce de changement. Alors qu'en fait, c'est certainement faux. La raison pour laquelle la personne ne peut pas changer de travail est qu'elle projette son attitude négative sur le problème, et que, par conséquent, elle n'essaye peut-être même pas de changer de travail.

Ces personnes croient foncièrement qu'elles ne sont pas aux commandes de leur propre vie, et elles peuvent donc constamment rejeter la faute de leurs échecs ou de leur manque de succès sur quelqu'un d'autre ou quelque chose d'autre. C'est ainsi qu'elles peuvent se justifier de ne pas pouvoir faire quelque chose ou atteindre quelque chose.

Les personnes qui assument leurs responsabilités prennent le contrôle de leur vie et sont convaincus qu'ils maîtrisent ce qu'ils font et ce qu'ils ont. Ils sont maîtres de leur propre destinée. Ce type d'individus trouve plus simple de se fixer des objectifs pour les aider dans leur travail.

Assumer vos responsabilités vous donne du pouvoir puisque vous reprenez le contrôle sur votre vie.

Quel type de personne croyez-vous être? Êtes-vous une personne plutôt « interne » ou « externe »?

Répondez aux questions ci-dessous et dites à quel moment vous pourriez avoir fait cela.



Est-ce que vous rejetez la faute sur les autres de ne pas être capable de faire / d'avoir quelque chose??

Si la réponse est oui, donnez quelques exemples. Parfois / souvent, je rejette la faute sur de ne pas être capable de .....

Les conséquences de cela, pour moi, sont .....

Les conséquences pour cette autre personne sont .....

Parfois, nous nous donnons des excuses pour ne pas changer ou de ne pas pouvoir avoir quelque chose. Par exemple, «je ne peux pas changer de travail parce que je suis trop vieux pour me recycler» (se dit une personne de 45 ans).

Décrivez une situation où vous avez pensé de cette façon.



La situation .....

Ce que je dis (pour me justifier)

Les conséquences de cela .....

Comment puis-je changer cette justification (croyance) .....

Les conséquences du changement de cette justification (croyance) .....

Ce genre de croyances nous brident et elles sont souvent loin de la vérité. Avez-vous par exemple déjà dit ou pensé une de ces phrases sans consulter la personne à laquelle vous faites référence?

Je ne peux pas ..... parce que je dois m'occuper de ma famille.

Je ne peux pas ..... parce que mon partenaire ne l'apprécierait pas.

Vous rejetez la faute (accuser) sur les autres pour votre manque de courage à gérer quelque chose. Vous pouvez modifier ces histoires que vous vous racontez afin de continuer à vous sentir en sécurité. Ce genre d'histoires peut vous enfermer dans un rôle ou personnage que vous choisissez de jouer toute votre vie. Vous pouvez choisir de jouer un personnage différent.



Faites une pause, réfléchissez sur la façon dont le changement que vous allez entreprendre va avoir un impact sur vous et votre entourage.

## 8 MONTER À BORD DE VOTRE BATEAU

Est-ce que vous vous sentez prêt à monter à bord de votre bateau? Avez-vous bien réfléchi à qui vous êtes et ce que vous attendez de la vie?

Est-ce que vous pensez en termes de ce que vous voulez et non de ce que vous ne voulez pas? Pensez toujours aux aspects positifs. Assurez-vous de réaliser chaque jour quelque chose qui vous rapproche un peu plus du changement que vous recherchez.

Cependant, vous devez aussi accepter que parfois les choses n'avancent pas comme vous l'aviez prévu. Vous devez accepter que le fait de reculer, tout comme le fait d'avancer, fait partie du processus de changement.

Vous devrez l'identifier et vous remettre en route. Ne le voyez pas comme un échec mais comme faisant inévitablement partie de tout changement. Quand le changement survient, vous devrez fêter l'évènement et ne pas oublier ou minimiser les efforts que vous avez dû fournir pour obtenir ce changement. Rappelez-vous que vous avez conçu le bateau que vous souhaitiez. Cela ne sera pas de tout repos de naviguer, vous vous trouverez parfois en mer très agitée au long de votre périple. Parfois, vous devrez jeter l'ancre dans une baie pour vous protéger de la tempête. Mais si cela est important pour vous, vous réussirez à atteindre votre but.



Répondez à ces questions:

- À quel point est-ce important pour vous de changer votre situation actuelle?
- Quelle est la raison principale qui vous pousse à vouloir faire cela?
- Qu'êtes-vous prêt à sacrifier dans le but d'atteindre votre objectif?
- À quel point votre désir de réussir est-il fort?
- Comment cela vous rendra-t-il heureux?
- Quel est le moteur qui vous permettra de toujours avancer?
- Sur une échelle de 1 to 10, à quel point cela est important pour vous?

J'espère que vous avez répondu par un 10 à cette dernière question. C'est votre vie, votre histoire, votre bateau. Pour citer un vieux cliché, «la vie n'est pas une répétition générale, nous n'avons le droit qu'à un seul essai.»

Avant de monter à bord de votre bateau... pensez à votre situation au début de ce voyage et ce que vous avez maintenant accompli.

Visualisez-vous quand vous avez ouvert ce livre pour la première fois. À quoi ressemblez-vous? Que pensez-vous? Que ressentez-vous? Essayez d'animer cette image de vous. Visualisez-vous en couleur.

Quand vous avez cette image bien en tête, réduisez-là et éloignez-là.

Et maintenant, avec la première image réduite dans un coin de votre tête, visualisez votre voyage jusqu'à aujourd'hui. À quoi ressemblez-vous aujourd'hui? À quoi pensez-vous? Que ressentez-vous?

Et maintenant, réduisez cette image et venez la positionner à côté de la première, pour qu'elles soient toutes les deux dans votre esprit. Mettez-les toutes deux sur le devant de la scène (comme sur un écran divisé d'ordinateur).

Quelles sont les différences que vous pouvez observer ou sentir entre les 2 images? Quand vous les avez bien regardées, réduisez la taille de la première image à nouveau. Et maintenant, refermez-là complètement. Ne gardez que votre toute nouvelle image positive de vous-même.

C'est le moment de monter à bord de votre bateau, de vous mettre au gouvernail, de quitter le port et de naviguer dans la vie que vous désirez.



Bravo à vous !! Quelle sensation agréable !!