

Danie Beaulieu

# Se réinventer grâce à la planification stratégique personnelle

# TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos .....	13
Introduction .....	15
<b>Section 1. La préplanification .....</b>	<b>19</b>
<b>Chapitre 1. Les étapes de préplanification .....</b>	<b>20</b>
Pour qui? .....	20
Quoi? .....	22
Où? .....	24
Combien de temps? .....	25
Quand? .....	26
Avec qui? .....	28
Avec quoi? .....	29
Pourquoi? .....	30
<b>Section 2. Où suis-je? Qui suis-je? .....</b>	<b>33</b>
La prise de vos signes vitaux .....	34
<b>Chapitre 2. Parcours de bilan .....</b>	<b>37</b>
Exercice 1: Le tour de votre jardin .....	40
Exercice 2: Bilan de votre réseau social .....	42
Exercice 3: Analyse de vos forces .....	44
Exercice 4: Analyse selon votre indice d'innovation .....	47
Exercice 5: Analyse de votre temps .....	49
Exercice 6: Analyse de vos progrès en fonction de votre croissance .....	52
Exercice 7: Les éléments à éliminer .....	54

<b>Chapitre 3. Retrouver son essence</b> .....	<b>55</b>
Exercice 1: Quel est votre nom? .....	60
Exercice 2: Vos meilleurs moments .....	65
Exercice 3: La fenêtre de Johari .....	67
Exercice 4: Les rôles de votre vie .....	69
Exercice 5: Enquête en quête de sens .....	71
Exercice 6: Un bilan .....	72
<b>Chapitre 4. Établir sa hiérarchie de valeurs</b> .....	<b>73</b>
Exercice 1: Un survol .....	78
Exercice 2: Questions à 100 \$ .....	79
Exercice 3: Dis-moi qui tu admires et je te dirai qui tu es .....	81
Exercice 4: Dilemme, dilemme! .....	84
Exercice 5: Pour voir encore plus clair .....	86
Exercice 6: L'heure de la compilation .....	87
<b>Chapitre 5. Votre énoncé de mission</b> .....	<b>89</b>
Qu'est-ce qu'un énoncé de mission? .....	89
Quels en sont les avantages? .....	90
<b>Section 3. Tracez votre organigramme</b> .....	<b>95</b>
<b>Chapitre 6. Votre organigramme personnel</b> .....	<b>96</b>
Présentation et évaluation de différents modèles .....	98
Pour bâtir votre organigramme personnel .....	104
Mises en garde et recommandations .....	109
<b>Section 4. Du rêveur au créateur</b> .....	<b>111</b>
Se fixer des objectifs .....	112
<b>Chapitre 7. Comment bâtir vos objectifs</b> .....	<b>114</b>
Se fixer des objectifs: les avantages .....	114
12 repères pour bâtir des objectifs gagnants .....	119

<b>Chapitre 8. Quelques recommandations de l'auteure</b> .....	137
Revoir les conclusions de vos exercices .....	137
Mettre à profit votre organigramme .....	138
Des buts qui en valent la peine .....	142
Permission de décoller! .....	152
Un dernier regard sur votre p. s. ....	154
<b>Section 5. L'après-p. s.</b> .....	157
<b>Chapitre 9. Nourrir vos objectifs à court, à moyen et à long terme</b> .....	158
Dans les jours suivant votre p. s. ....	159
En cours de route .....	162
Évaluation en mi-année .....	165
Suggestions pour votre prochaine p. s. ....	170
<b>Chapitre 10. Des p. s. pour différentes clientèles</b> .....	172
P. s. pour les jeunes .....	172
P. s. pour les retraités .....	179
P. s. pour les couples .....	186
P. s. pour les familles .....	188
<b>Section 6. La p. s. en bref et au quotidien</b> .....	193
<b>Chapitre 11. Planification stratégique en bref</b> .....	194
Conclusion .....	213
<b>Annexe 1. Parcours de bilan : exercices complémentaires</b> .....	215
Exercice 1: Passif, réactif ou proactif? .....	215
Exercice 2: La fenêtre FFOM .....	219
Exercice 3: Analyse par mois .....	221
Exercice 4: Analyse par saison .....	223
Exercice 5: Analyse de la fluctuation de votre niveau d'énergie pendant l'année .....	224
Exercice 6: Analyse de vos décisions et de vos actions .....	225

<b>Annexe 2. Retrouver son essence : exercices complémentaires</b> .....	<b>226</b>
Exercice 1: Qui êtes-vous? .....	<b>226</b>
Exercice 2: La connaissance de soi .....	<b>227</b>
<b>Annexe 3. Établir sa hiérarchie des valeurs: exercices complémentaires</b> .....	<b>229</b>
Exercice 1: Vos souvenirs .....	<b>229</b>
Exercice 2: Qualificatifs et substantifs .....	<b>231</b>
Remerciements .....	<b>235</b>
Références bibliographiques .....	<b>237</b>

SECTION 1

# *La préplanification*

Certaines conditions doivent être réunies avant de commencer un processus de planification pour assurer le succès du parcours.

En gros, il faut répondre aux questions suivantes :

POUR QUI ?

QUOI ?

OÙ ?

COMBIEN DE TEMPS ?

QUAND ?

AVEC QUI ?

AVEC QUOI ?

POURQUOI ?

## CHAPITRE 1

---

### *Les étapes de préplanification*

De la même façon que vous investissez soigneusement dans différents préparatifs pour un événement important (Noël, un mariage, une réception bien spéciale), la qualité de votre investissement avant votre planification stratégique (p. s.) jouera un rôle prépondérant dans les résultats que vous en retirerez. Voyons ces préparatifs en détail.

### **POUR QUI ?**

Les p. s. ont longtemps été réservées aux entreprises, et elles le sont encore trop souvent. Tout adulte, couple, famille, et même les enfants et les adolescents ont intérêt à prendre un temps d'arrêt afin de s'assurer de ne pas manquer le meilleur... d'eux-mêmes et de leur vie.

Voici quelques exemples d'histoires vécues.

#### **Exemple 1**

Une passionnée des animaux soignait les bêtes sauvages qu'elle trouvait sur sa route en les accueillant chez elle : des oiseaux, des écureuils, des chiens de prairie, etc. Elle en retirait une profonde satisfaction. Sans enfant, un travail à temps partiel, cette nouvelle vocation comblait un vide tout en ajoutant un sens à sa vie.

Graduellement (c'est toujours ainsi — on s'adapte peu à peu sans réaliser la démesure de son projet), les gens de son entourage ont commencé à lui amener des animaux abandonnés ou blessés. Lorsque je l'ai rencontrée, non seulement son garage, mais aussi son sous-sol et une pièce de sa maison étaient maintenant consacrés à ces animaux (avec odeurs, bruits et autres complications). Dans les trois derniers mois, elle avait accueilli 87 bêtes chez elle. Conséquences ? Difficultés financières, problèmes majeurs de couple, épuisement. De plus, elle était torturée à l'idée de devoir refuser de nouveaux animaux. La démesure, l'impression de ne plus avoir le contrôle sur sa vie sont des conséquences qui peuvent être évitées avec une p. s.

#### **Exemple 2**

Jeanne et Benoit ont quatre enfants. Les deux occupent des postes de cadre dans le secteur de la santé. Entre les responsabilités familiales et profession-

nelles et les activités sociales et sportives le week-end, le temps pour réfléchir à la nouvelle phase de leur vie, celle où ils se retrouveront tous les deux seuls à la maison, n'a jamais semblé être au rendez-vous. Ils y faisaient allusion, bien sûr, de temps à autre, souvent avec envie (!), mais comme ce serait un processus graduel, ils se disaient qu'ils auraient le temps de s'adapter.

En moins d'un an, notre couple se retrouve avec une maison vide! Le plus vieux a quitté la famille en terminant ses études et a eu son premier emploi à l'étranger, donc est parti, et parti très loin! Deux mois plus tard, leur fille leur annonce à 20 ans qu'elle souhaite aller vivre en appartement avec son copain, ce qui va les rapprocher de l'université. Dans la foulée, le troisième annonce qu'il a été repêché pour faire partie d'une équipe en anthropologie qui part travailler sur le vieux continent. Le petit dernier de 18 ans, de son côté, a déjà planifié d'aller faire ses études en Nouvelle-Zélande et leur annonce qu'il a réussi à rassembler tous les éléments pour matérialiser le projet à moindre coût. Non seulement le nid familial est dégarni, mais trois enfants sur quatre seront loin pendant un an, peut-être plus!

Au début, les deux riaient de la situation, affirmaient être enfin « en paix » et partageaient ces rebondissements avec tous ceux qui voulaient bien les entendre. Mais très rapidement, le retour du travail sans la cohue confortable du quotidien habituel a commencé à laisser un énorme gouffre. Madame restait plus longtemps au travail pour éviter de se retrouver devant le manque causé par l'absence de ses enfants. Monsieur s'est inscrit dans une ligue de badminton avec des amis du bureau, trois soirs par semaine, laissant sa conjointe en proie au désarroi. Notre couple était sur une très mauvaise passe, par manque de planification.

Tout changement important dans une vie présente des risques et des occasions favorables. Ce qui fait la différence est souvent le fait de prendre le temps de revoir nos valeurs, notre essence et d'établir de nouveaux objectifs. La vie est remplie de surprises — plus que jamais d'ailleurs, littéralement. Prendre le temps de faire une planification stratégique, au moins une fois par année, est un processus qui peut être utile à tous. Cela peut éviter bien des problèmes et, surtout, ajouter énormément de qualité au quotidien.

*Un enfant grandit, qu'il le veuille ou non. Au stade adulte, le fait de grandir est un choix et non une obligation. Et dans ce choix se trouvent des conséquences non seulement pour soi, mais aussi pour l'humanité tout entière.*

JOSEPH CAMPBELL



## QUOI ?

Qu'est-ce qu'une planification stratégique ? C'est d'abord une halte pour essentiellement clarifier :

- où on est ;
- où on veut aller ;
- quand et comment s'y rendre ;
- avec qui.

Son but n'est pas de vous amener à faire plus — mais d'ÊTRE plus et de VIVRE pleinement votre vie. Ce n'est pas un trophée à montrer ou un programme à suivre à la lettre. C'est d'abord une réflexion personnelle, guidée par des étapes hiérarchiques, pour retrouver le cap vers soi et vers ses priorités.

Grâce à sa structure bien définie, une p. s. permet d'atteindre une clarté inégalée en ce qui concerne son essence, ses valeurs, ses besoins et ses désirs. Elle conduit à l'élaboration de son organigramme personnel, à l'utilisation de moyens efficaces pour évaluer chaque secteur de sa vie et à la création d'un plan proactif visant l'amélioration de l'ensemble de ces secteurs.

Tout comme un arbre est plus solide s'il est bien droit plutôt que penché, le fait de prendre un temps de réflexion pour se recentrer et demeurer au cœur de soi-même apporte une force intérieure omniprésente au quotidien pour faire face à ses propres intempéries et continuer d'évoluer avec force et souplesse.

Une planification stratégique personnelle conduit à :

- dépasser ses schèmes de pensée habituels et à innover ;
- une renaissance personnelle grâce à l'élaboration d'objectifs ambitieux et excitants ;
- un meilleur équilibre à la suite de l'élaboration d'un plan global qui tient compte de toutes les dimensions de sa vie et dans le respect de son identité et de son potentiel ;
- se sentir en contrôle de sa vie plutôt qu'être contrôlé par les événements extérieurs.

## VOICI LES S.E.C.R.E.T.S. D'UNE PLANIFICATION STRATÉGIQUE

Une p. s. personnelle, c'est pour :

**Stimuler** votre créativité, votre audace, votre volonté de vivre le meilleur de vous-même et de l'ensemble de votre vie. La démarche vous place dans le rôle de créateur, de décideur et vous engage dans une pensée proactive au-delà de vos schèmes habituels.

**Élaborer** un portfolio d'objectifs excitants et prévoir des stratégies innovatrices pour faire face à vos défis actuels et futurs.

**Clarifier** vos priorités, vos besoins, vos valeurs et la destination que vous souhaitez atteindre dans les années à venir, et ce, sur les plans personnel et professionnel.

**Rassurer** votre position actuelle et future en dressant le bilan de vos acquis, de vos forces, de vos faiblesses, des défis et des occasions favorables qui se présentent à vous et en vous donnant la chance de créer un plan visant un meilleur équilibre dans votre vie.

**Engager** toutes vos ressources, vos énergies et votre capacité d'analyse dans l'exploitation de votre plein potentiel pour créer une vie à la mesure de vos rêves.

**Tonifier** votre quotidien en sentant que, chaque jour, vous cheminez vers les buts que vous avez choisis consciemment et de façon proactive et en vous assurant que vous ne manquerez plus jamais le meilleur de vous-même.

**Structurer** un plan global, clair, qui vous suivra tout au long des années à venir et qui servira de base à vos futures planifications stratégiques personnelles.

Une p. s. vous baigne dans les remises en question, dans toutes les facettes de votre vie ; c'est l'occasion de re-décider votre itinéraire de vie, non seulement ce que vous voulez vivre pour les prochaines années, mais également ce que vous souhaitez éliminer. Une bonne structure de p. s. ne peut que vous conduire vers cette grande clarté. L'ensemble du voyage prévoit donc des moments forts, excitants et inspirants.

*Ne restez pas trop confortablement installé dans votre vie.  
Soit vous grandissez, soit vous rouillez. Si vous n'osez pas, il y aura toujours  
une partie à l'intérieur de vous qui vous accusera d'être un lâche.*

SAM KEEN

## OÙ?

Le lieu choisi exerce une influence importante sur la clarté, la qualité d'énergie et la rapidité d'exécution de sa p. s. Idéalement, cette dernière devrait se dérouler dans un endroit qui permet de se couper de son environnement habituel. La distance physique fournit une plus grande liberté, car elle élimine les responsabilités quotidiennes et favorise une meilleure objectivité dans l'analyse de son parcours grâce à la distance « psychologique » qui tend à s'installer. Le fait de rechercher un lieu inspirant, empreint de beauté, de calme et de confort invite à l'introspection et contribue à l'inspiration d'objectifs ambitieux. Les buts élaborés dans ces conditions s'accompagnent également d'une intensité plus soutenue qui facilite les rappels tout au long de l'année.

Chacun a sa définition de cet endroit particulier — les moyens financiers ne sont en aucun cas une contrainte pour trouver ce lieu magique. Un coin tranquille dans une grande bibliothèque municipale, une table de pique-nique sous un gros arbre dans un parc, l'appartement douillet d'une amie en échange du vôtre, une petite chaise installée au bord de l'eau ou une table dans un café de votre choix en dehors des heures de pointe : tous ces lieux peuvent procurer un espace différent, stimulant, tout en favorisant l'introspection.

Gardez en tête que les lieux ont réellement le pouvoir d'affecter votre niveau d'énergie. Allons-y avec des exemples extrêmes pour vous aider à bien comprendre leur importance. Si, soudainement, vous vous retrouviez dans un territoire où la guerre, la mort, l'insécurité, la destruction étaient partout autour de vous, votre état serait automatiquement, instantanément, transformé. De la même façon, si vous vous retrouviez dans un lieu serein, au bord de la mer, où des sons plaisent à vos oreilles, des scènes séduisent vos yeux, des parfums vous nourrissent et vous guérissent à la fois, l'état qui serait alors automatiquement généré par vos sens serait tout autre. Ne négligez pas ce facteur — il vous aidera à parvenir plus rapidement, et de manière plus satisfaisante, à vos fins.

Sachez sélectionner votre oasis en fonction de son pouvoir d'élever votre niveau de vibration tout en apaisant votre esprit. Est-ce que son « chez-soi » peut représenter une bonne option ? Bien sûr. Une bonne façon de juger de la qualité du lieu choisi est d'en évaluer l'effet sur chacun de vos sens : Est-ce que ce lieu est à la hauteur sur les plans auditif, visuel, olfactif, kinesthésique et même gustatif ? Est-ce que les niveaux de vibration et de tranquillité sont favorables ?

Pouvez-vous penser à un lieu qui pourrait vous convenir pour parcourir les étapes de votre p. s. ? N'hésitez pas à en choisir plusieurs, question de stimuler encore davantage votre créativité.

## COMBIEN DE TEMPS ?

La durée varie en fonction de l'âge, des changements survenus pendant l'année, de la complexité des défis en cours, de votre niveau d'énergie, de la qualité des p. s. antérieures... et du temps que vous souhaitez y investir.

Pour un enfant de 9 ans, une p. s. peut varier de trente minutes à deux heures. Pour un adolescent, cette durée variera plutôt entre quatre et sept heures, en moyenne. Pour un adulte, elle peut aller jusqu'à deux ou trois jours, et même davantage, surtout pour une première expérience.

Par ailleurs, si l'évaluation globale de la vie de la personne se situe autour de 9 sur 10, les chances sont qu'il y aura peu d'améliorations à apporter et, en conséquence, la durée sera plus courte. Si, au contraire, une personne vit beaucoup d'insatisfactions, ou traverse une période de crise ou de changements majeurs, l'analyse de sa situation et l'élaboration de solutions innovatrices exigeront plus de temps.

Un autre facteur d'influence est évidemment le niveau d'énergie que vous avez au moment de la p. s. ; plus il est bas — vous l'aurez deviné —, plus il faudra de temps pour en arriver aux résultats. Dans ces conditions, la réalisation de sa p. s. devrait être étirée sur plusieurs jours en favorisant des périodes de réflexion plus courtes. Il est impératif d'éviter de travailler sur sa p. s. pendant des périodes sombres, difficiles, ou encore pendant des moments de grande fatigue.

De plus, une personne qui en est à sa dixième p. s. profitera d'une expérience solide qui se traduira par une facilité à compléter toutes les étapes, et ce, dans un temps réduit. Une autre qui en est à ses débuts devra s'attendre à y investir plus de temps.

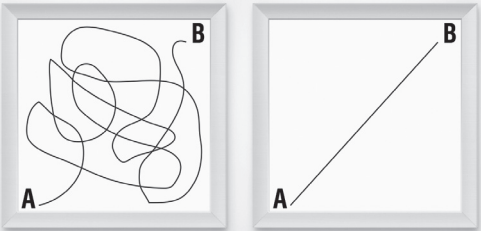
*Le grand secret dans la vie, c'est qu'il n'y a pas de secret. Peu importe votre but, vous pouvez l'obtenir si vous êtes prêt à travailler. Ça s'appelle passer à l'action massivement. L'action est comme le carburant dans le réservoir. Sans ça, vous n'irez nulle part.*

MARCY BLOCHOWIAK, PDG, WORLD FINANCIAL GROUP

## QUAND ?


Au risque de me répéter, de tous les facteurs, celui-ci est probablement le plus important. La neuroscience a clairement démontré qu'une physiologie « fatiguée, malade, éteinte » fournira des évaluations « fatiguées, malades, éteintes ». Si vous voulez donner un élan d'enthousiasme à votre vie, il est primordial de procéder à votre p. s. à un moment où vous vous sentez au maximum de vous-même. Cependant, même pendant des périodes difficiles, vous pouvez influencer votre niveau d'énergie. Offrez-vous votre repas favori, mettez de la musique qui est synonyme de bien-être ou de beauté pour vous, faites-vous un petit nid dans un espace tranquille, achetez un crayon et un cahier pour griffonner vos idées en cours de route. Tous ces éléments préparent votre neurologie à une séance enrichissante. Le simple fait de prévoir un temps pour vous « re-poser », de choisir un lieu qui vous nourrit, avec une structure de questions préétablie, vous aidera à retrouver vos forces au moment opportun. Faites-vous un cadeau : commencez votre planification stratégique dès aujourd'hui.

### Qu'est-ce que ces dessins représentent?



Le fouillis dans le premier cadre représente le trajet d'une personne qui n'a rien planifié dans sa vie; elle parcourt beaucoup de chemin de façon réactive mais n'aboutit nulle part. Elle ne se demande jamais où elle est ni où elle va. Elle en ressort inévitablement épuisée, confuse et avec le sentiment d'avoir « tourné en rond » toute sa vie. L'illustration peut aussi faire penser à certains étudiants qui se laissent distraire par une foule de détails pendant qu'ils étudient; ils dépensent beaucoup d'énergie mais n'atteignent jamais l'objectif visé et finissent par détester apprendre.

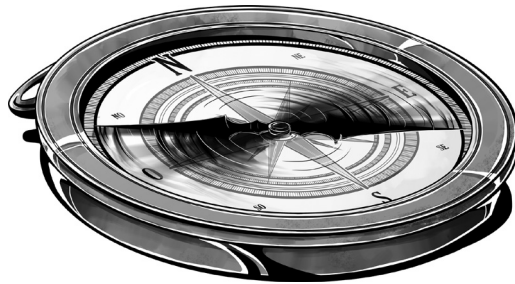
Le temps investi à déterminer des objectifs clairs et stimulants ainsi qu'à prévoir la route pour y parvenir évite bien des détours inutiles, permet de gagner beaucoup de temps, d'énergie, et surtout, amène une satisfaction personnelle qui alimente notre confiance en nous-mêmes. À quel dessin ressemblez-vous sur les différents plans de votre vie (familial, conjugal, social, professionnel, scolaire, spirituel)? Si vous avez l'impression de ne pas atteindre vos objectifs efficacement, il serait peut-être temps de faire un bilan et de vous fixer des objectifs clairs.



Quel est le meilleur temps de l'année pour faire une p. s. ? Le temps ne devrait pas être déterminé par le calendrier, mais bien par des circonstances personnelles. Quelques exemples : lorsqu'un changement survient, mineur ou majeur, un nouvel enfant, un nouvel emploi, un nouveau partenaire de vie, une maladie, un déménagement, des décisions importantes à prendre. Ces facteurs sont tous beaucoup plus déterminants que le mois de l'année. On ne peut toutefois pas nier le fait que son anniversaire, le début de l'an-

née, les vacances offrent un élan exceptionnel pour ce genre de réflexions. Réalistement, ils sont souvent les seuls moments où les meilleures conditions sont réunies ; il faut donc savoir les saisir.

Un processus de p. s. est utile annuellement et chaque fois que des changements importants viennent bousculer le cours de la vie. À l'adolescence notamment, étant donné que des transformations s'opèrent presque sur une base quotidienne, les objectifs doivent très souvent être revisités sur une base mensuelle, voire hebdomadaire. Ces revirements doivent être vus comme positifs plutôt que d'être associés à un manque de persévérance. Même chez nous, les adultes, les changements dans nos conditions de vie devraient se traduire par de nouveaux objectifs.



Si vous vous retrouvez dans un lieu totalement inconnu, sans fenêtre, et qu'on vous demande de pointer vers le nord, surtout si cette demande survient après avoir fait dix rotations sur vous-même, il y a de bonnes chances que votre boussole vous fournisse un résultat erroné ! Ainsi, si vous traversez une zone tumultueuse sur le plan personnel ou professionnel, le moment est mal choisi pour vous orienter.

*Choisissez la route qui vous demande de prendre des décisions difficiles. Commencez par retirer de votre vie les choses qui ne vous donnent pas pleine satisfaction, puis ajoutez celles qui vous apporteront de la joie et du plaisir en abondance.*

LISA HAMMOND, AUTEURE DE *DREAM BIG*

## AVEC QUI ?

Évidemment, si vous faites une planification stratégique conjugale ou familiale, les principaux intéressés devront être engagés dans ce parcours. Nous y reviendrons un peu plus tard.

Nous vivons tous dans un ghetto — le ghetto de notre esprit. Pour recevoir un vent de fraîcheur, pour élargir votre territoire mental et ouvrir de nouveaux horizons, il pourrait être utile et intéressant de réunir un groupe d'individus « boostés », originaux, fonceurs, créatifs, des iconoclastes heureux ! Ils pourront bousculer vos croyances, redéfinir ce qu'est une année bien remplie, une vie excitante. Utilisez-les pour « challenger » vos objectifs, tonifier vos valeurs, dynamiser votre enthousiasme, attiser le feu sacré en vous. Offrez-leur un bon repas, une discussion constructive, un partage avec des gens branchés — vous risquez de trouver plus de preneurs que vous ne le croyez !

Le « avec qui » auquel je fais allusion ici fait référence à de l'aide extérieure pour maximiser vos résultats. Une fois que vous avez déterminé où vous voulez aller et ce que vous souhaitez accomplir, un coach pourrait devenir la clé pour que le tout devienne une réalité. Même les plus grands athlètes et leaders se font aider de professionnels pour parvenir à leurs idéaux. Tout comme vous ne pouvez voir votre visage à moins d'avoir un miroir, certaines décisions ou évaluations, aussi bien passées que futures, deviennent plus claires ou complètes lorsque quelqu'un d'extérieur à la situation vous reflète son point de vue. Voici d'autres bonnes raisons de faire appel à un coach :

- Pour avoir plus d'objectivité dans votre autoévaluation.
- Pour élargir vos options.
- Pour vérifier que les actions déterminées conduisent bien aux résultats souhaités et par le chemin le plus court.
- Pour valider la compatibilité de l'ensemble de vos objectifs.
- Pour soutenir votre engagement dans la réussite de vos buts.
- Pour mesurer vos progrès.
- Pour définir où investir vos efforts pendant le parcours.
- Pour vous assurer d'un réseau de soutien en cours de route.

## Comment choisir vos coachs ?

Ces personnes peuvent être des membres de la famille, un conjoint, des collègues de travail, des amis proches ou des professionnels.

Un détail important : la qualité de vie de ces personnes devrait se situer à plus de 8 sur 10, leurs valeurs devraient vous ressembler, et les mots « admiration » et « confiance » devraient être au cœur de vos sentiments à leur égard. Autre point : leur contribution à la société devrait être positive et engendrer plus de paix.

Il n'est pas facile de trouver ces personnes phares avec qui vous pouvez partager l'ensemble de votre p. s. et qui s'adonnent elles-mêmes activement à créer le meilleur de leur vie. Pour au moins 80 à 90 % des gens, ce processus de réflexion semble parfaitement inutile. Il vous reste de 10 à 20 % de votre entourage pour dénicher la perle rare ! Son influence sera déterminante. Vous pouvez reconnaître son apport positif par le fait que cette personne vous posera plus de questions qu'elle ne vous fournira de réponses.

### Comité de révision / coachs personnels

Je choisis de m'entourer des conseils de :

---



---



---

## AVEC QUOI ?

Le tout premier élément à ne pas oublier est l'enthousiasme ; une p. s. représente une rare occasion de revenir à nos véritables besoins et désirs, d'être l'architecte de notre vie. Il s'agit donc d'un temps privilégié où on peut se permettre de rêver tout ce qu'on souhaite être, avoir, faire, ressentir, vivre. Ce désir de voir clair et cette volonté de choisir le meilleur pour soi-même devraient engendrer une sorte de fébrilité pubertaire !

Ensuite, il y a la préparation matérielle. Avoir à portée de main les bons outils permet d'ajouter du plaisir et de la couleur (littéralement !) à ses projets : un crayon que l'on affectionne particulièrement, un cahier qu'on aura plaisir à conserver et à revoir. On peut même prévoir des autocollants, des images et des crayons de couleur pour habiller ses pages et les investir visuellement.



*Ceux qui ont des objectifs tendent à réussir parce qu'ils sont centrés  
et savent où ils vont, ce que les autres n'ont pas.*

TED KARAM

## POURQUOI ?

Une p. s. est nécessaire pour au moins trois raisons.

Premièrement, la vie est sacrée. Chacun a reçu des forces et des talents qui lui sont uniques. Ils sont régis par une loi universelle : pour les développer, il faut les exercer. Tout ce qui n'est pas utilisé sera atrophié. Mettre l'ensemble de son potentiel en activité requiert des réflexions et des décisions conscientes. Le hasard conduit très rarement à orchestrer le tout.

Deuxièmement, notre système est biologiquement programmé pour réduire ses efforts au minimum, question d'économiser son énergie et d'assurer sa survie en cas de menace. En l'absence d'objectifs réfléchis, des objectifs inconscients — régis par la survie de l'espèce et présents dès la naissance — seront au programme : par exemple, suivre la loi du moindre effort, et ce, dans toutes les sphères de sa vie. Ce mécanisme automatique entraîne un affaiblissement de son potentiel et une diminution de sa qualité de vie. Il n'existe qu'une façon de déjouer ce mécanisme : se donner le temps de suivre une démarche proactive pour se recentrer et pour définir des buts précis collés à son idiosyncrasie.

Troisièmement, nous vivons à une époque où il y a plus d'informations et de choix qu'à n'importe quel autre moment de l'histoire de l'humanité. Le nombre de stimulations extérieures que notre cerveau doit analyser quotidiennement ne lui laisse que très peu de temps pour se recentrer sur l'essentiel : Qui suis-je ? Qu'est-ce que je veux vraiment ? Comment et où dois-je investir mes énergies pour retirer le meilleur de ma vie ? Si 100% de notre énergie mentale sert à traiter des informations provenant de l'extérieur, il n'en reste plus pour analyser les signaux qui viennent de notre monde intérieur. Cela équivaut à perdre son guide, son GPS. Plus que jamais, une p. s. s'impose en ce rythme effréné du 21<sup>e</sup> siècle. Une p. s. vise précisément cet objectif : recentrer son attention sur soi afin de retrouver son unicité, de répondre à ses besoins propres... et de retrouver son goût de vivre pleinement.

## 35 BONNES RAISONS DE FAIRE UNE PLANIFICATION STRATÉGIQUE PERSONNELLE

1. Pour une rencontre avec soi-même, le temps de faire face à ses rêves et de réveiller son désir de se dépasser.
2. Pour se donner un temps de réflexion comme aucun autre avant.
3. Pour découvrir une méthode de planification stratégique qui pourra être utilisée pour des années à venir.
4. Pour partager ces outils et cette démarche avec ses proches et acquérir de nouvelles compétences transférables à ceux qu'on souhaite aider.
5. Pour créer un plan qui deviendra le gardien de ses objectifs.
6. Pour voir clair dans toutes les facettes de sa vie et avoir une carte routière pour se diriger dans les impasses.
7. Pour être proactif plutôt que passif ou réactif.
8. Pour transformer ses insatisfactions personnelles, relationnelles et professionnelles en des zones de fierté et d'accomplissement.
9. Pour ne plus jamais passer à côté de l'essentiel.
10. Pour activer son moteur à enthousiasme.
11. Pour avoir accès à de nouvelles questions et trouver de nouvelles réponses.
12. Pour vivre des moments stimulants, enrichissants et vivifiants.
13. Parce que les gagnants utilisent cette méthode pour parvenir et se maintenir au sommet.
14. Parce que sans cette prise de conscience, on ne peut que se perdre dans la hâte du quotidien.
15. Pour arrêter le temps, le temps de prendre son temps et de décider comment tirer le maximum de son temps.
16. Pour créer une vie personnelle, de couple, familiale et professionnelle à la hauteur de ses attentes.
17. Pour construire sa confiance et sa force intérieure.
18. Pour vaincre la chronopathologie : le manque de temps chronique et maladif.
19. Pour clarifier et redéfinir ses valeurs, son essence et sa mission.