

C'EST POSSIBLE

APPRENEZ À  
CHANGER  
DES ÉLÉMENTS DE  
VOTRE VIE

AGIR-POUR-GERER-SA-VIE



## Apprenez à changer des éléments de votre vie

Vous avez envie d'améliorer votre vie pour être plus heureux? C'est bien mais comment allez-vous vous y prendre ? Cela va nécessiter peut être des changements dans votre vie. Il va y avoir des risques et des peurs qui vont vous bloquer ou vous faire abandonner. Vous pouvez y arriver. Cela se surmonte. Vous devez donc vous préparer pour les surmonter et avancer dans votre vie. Tout d'abord, je vais aborder avec vous la notion de peur et risque dans le changement pour ensuite vous aider à passer à l'action et atteindre vos objectifs personnels.

### La peur de changer

La peur est un sentiment d'angoisse éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger, réel ou supposé. Nos appréhensions nous poussent soit à fuir, soit à éviter ou encore rester paralysé face à une situation afin de protéger notre survie. Ce sentiment de peur domine donc notre vie et nous empêche d'atteindre notre objectif principal de changer de vie. Le simple fait d'imaginer ce qui pourrait se passer, fait craindre le pire et suscite donc la peur. C'est un sentiment normal mais il ne doit pas être constant et faire partie intégrante de votre vie sinon vous n'avancerez jamais. Il s'agit d'une phase transitoire qui doit être surmonté.

Vous avez fait une analyse de votre vie et avez identifié certains paramètres à modifier pour l'améliorer en lien avec votre objectif personnel.<sup>3</sup> cas de figure peuvent se présenter face à vous :

- **Fuir**

Fuir, c'est chercher à échapper à une difficulté. Jusqu'à aujourd'hui, votre vie est mais cela ne vous rend pas heureux. Cette difficulté est face à vous et vous n'avez jamais fait cela auparavant. Oui, en effet, la situation n'est pas simple à réaliser, mais personne ne vous demande de réaliser ce changement la semaine prochaine. Cependant, vous savez que cela peut vous apporter un avantage non-négligeable dans votre vie, mais la difficulté est pour vous insurmontable pour y arriver. Vous fuyez donc cette réalité et pourtant elle va rester en permanence dans vos pensées.

La procrastination contribue à cet état de fuite, car il est plus facile de remettre à demain ce que l'on pourrait faire tout de suite. Cela peut durer dans le temps, et même devenir une habitude sans y être conscient.



## Apprenez à changer des éléments de votre vie

Vous commencez ainsi par les choses plaisantes pour terminer par celles les plus pénibles. Vous craignez peut-être de faire l'action par rapport à :

- un manque de confiance en vous (pas d'expérience),
- une distraction facile et donc de dispersion qui ne permet jamais de finir une tâche complètement,
- la peur des conséquences potentielles,
- la recherche de la perfection: mettre la barre trop haute et peur de l'échec,
- le temps alloué pour réaliser l'action: en le sous-estimant ou surestimant,
- la domination des incertitudes sur la réalisation de cette action.

- **Éviter**

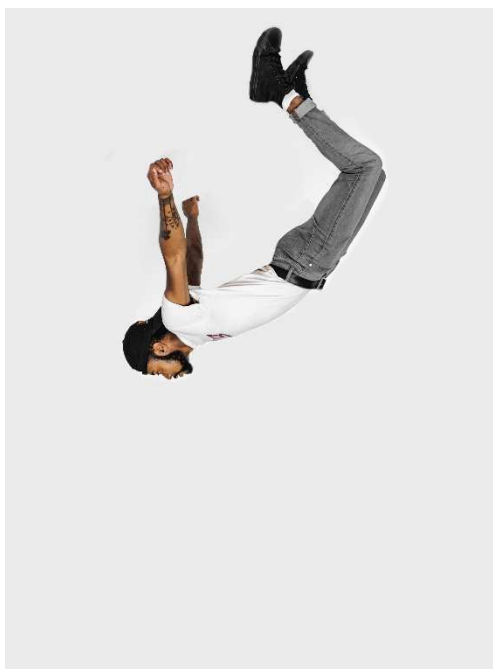
Éviter consiste à faire en sorte que quelque chose de pénible, de risqué ne se produise pas. Vous savez que pour arriver à changer certaines choses, il va vous falloir prendre un à plusieurs risques qui peut vous apporter un avantage et comporte l'éventualité d'un danger. Ce dernier constitue une menace potentielle pour vous. Cette présence de danger peut vous faire penser que vous ne pouvez pas avoir un contrôle total de la situation.

Par exemple, partir vivre annuellement au bord de mer, l'avantage principal est pour vous de vivre dans un environnement agréable au quotidien. Cela vous apportera un cadre apaisant, car vous êtes souvent soumis au stress. L'une des menaces est de déménager pour vivre ailleurs et par conséquent, cela va impliquer de quitter votre travail.

- **Etre paralysé**

La dernière réaction est d'être paralysé face à une situation de changement dans votre vie. Vous êtes incapable d'avancer ou de faire une action qui vous mènera à l'atteinte de votre objectif personnel. Quels sont les freins qui vous paralysent ? Cela peut être:

- **des fausses croyances et idées reçues**



La majorité du temps, les idées reçues et les croyances viennent de votre entourage, de la société, de vos rencontres, vos expériences, de votre éducation et de votre environnement. Elles sont intégrées profondément dans la culture qu'il est difficile de les contrer. La croyance est l'action de croire, se fier à quelque chose. Si vous vous dites " je n'y arriverai jamais", à force de vous le répéter, cela devient une vérité dans votre esprit. Quant à l'idée reçue, il s'agit d'une opinion faite d'avance, généralement fausse. Elle est généralement très répandue car les personnes la considèrent comme démontrée même si elle est énorme à croire par rapport à la vérité et à la logique. « *Arracher un cheveu blanc, il en repousse sept* ». En vérité, le cheveu arraché repoussera blanc car chaque cheveu fonctionne indépendamment sur votre cuir chevelu.

## Apprenez à changer des éléments de votre vie

*Heureusement, que ce n'est pas vrai. Personnellement, j'en ai déjà plein. On me pose toujours la même question chez le coiffeur : « vous êtes sûre que l'on ne vous fait pas une coloration ? ».Euh non, c'est bon.*

### ○ des habitudes ancrées

Une habitude, c'est une manière d'agir, de penser, de sentir, propre à quelqu'un. Des actions sont accomplies avec facilité et sans effort particulier acquis par une pratique fréquente, l'exercice ou l'expérience. Le fait d'avoir trop d'habitudes peut vous enfermer dans votre bulle, vous fermer aux autres et ainsi avoir une vie sans saveur. Ces habitudes sont profondément ancrées et sont pour certains un refuge contre le stress et un système individuel de repères. Pourtant, vos habitudes ne sont pas toutes bonnes et ne contribuent pas à votre objectif personnel.

Par exemple, votre réflexe matinal est de consulter pendant 10 minutes votre téléphone portable avant de vous lever. Si votre objectif est d'optimiser votre temps, est ce que cette habitude est nécessaire? Va-t-elle contribuer à votre objectif?

### ○ La réaction et les jugements des autres

Le fait de changer de vie peut susciter des craintes de jugement, des réactions de notre entourage. De ce fait, nous adaptions donc notre comportement et nos paroles pour obéir à certaines règles sociales et familiales. C'est un vrai travail sur soi que de s'en détacher.

Si vous êtes jugé par une personne, ses propos sont le simple reflet de ses plaies intérieures. Cette personne voit et perçoit le monde selon son référentiel personnel et unique. Vous ne devriez donc pas en faire une affaire personnelle.

## Etre perdu dans sa vie

Il nous arrive à tous d'être perdus dans notre vie être perdu, de ne pas savoir où aller que cela soit sur un plan personnel ou professionnel. Toutes vos idées s'emmêlent, sont en désordre et ne sont pas claires dans votre tête. Le chemin est obscur et vous stoppez net votre avancement. Vous vous sentez mal au fond de vous, car cela vous frustre de ne pas trouver votre place et de savoir où aller.

La raison de ce sentiment de frustration et de confusion vient principalement de notre domestication. La société a un rêve commun transmis à travers nos parents, la religion ou encore l'éducation reçue. Cela a capté votre attention dès le plus jeune âge et vous y croyez. Ainsi, vous essayez de vous coller une image qui n'est pas la vôtre de peur d'être rejeté.

Vous avez envie de changer certains aspects de votre vie ou simplement changer une de vos habitudes que votre entourage et la société a toujours fait.



## Apprenez à changer des éléments de votre vie

Lorsque vous l'annoncez, les opinions fusent pour vous dire que " c'est faux", " cela ne marchera pas", " tout le monde le fait",... Il arrive même que l'on se moque de vous ouvertement de vous. Vive les encouragements ! Vous avez le droit d'avoir des goûts et des opinions différentes des autres et de ce que vous avez connu.

### Comment oser changer certains éléments de sa vie ?

Nous avons tous des désirs, envies, volontés dans notre vie que l'on aimerait pouvoir réaliser. 3 Phases importantes sont à mettre en place :



#### Analyser

- Mieux se connaître
- Identifier les sources de peur
- Imaginer sa vie
- Réfléchir avant d'agir



#### Se préparer

- Droit à l'erreur
- Avancer par palier
- Remettre en question ses croyances
- Retrouver de la motivation et de la volonté
- Se focaliser



#### Agir

- Trouver un objectif personnel
- Identifiez les risques et peurs
- Définir un plan d'actions
- Prioriser
- Trouver des règles de fonctionnement
- Agir

- **1/ Analyse et bilan de votre vie**
  - **Mieux se connaître**

#### Partie 1 : Ce que vous aimez

Faites une liste de ce que vous aimez faire, vos passions et centres d'intérêt. Ajoutez les sentiments que cela vous procure en face de ces activités et si cela vous rend heureux (se) de les faire.

Passion/Centre d'intérêt/Aimer faire	Sentiments/émotions associées	Heureux (se) ? OUI/NON
J'aime courir	Libérée Bien être	OUI

#### Partie 2 : Vos points forts et points faibles

Faites une liste qui regroupera vos points forts ou qualité et points faibles démontrés par une expérience vécue. N'oubliez pas d'y ajouter ce que vous avez ressenti comme émotions.

## Apprenez à changer des éléments de votre vie

Points Forts	Expérience	Points Faibles	Expérience
Qu'est-ce que je sais faire bien/avec aisance ? Est-ce que j'ai de la reconnaissance et des compliments des autres ?	Exemple de succès personnel	Qu'est-ce que je ne sais pas bien faire et avec difficulté ? Sur quels domaines dois-je m'améliorer ? Quelle tâche me donne un sentiment d'insécurité ?	Exemple

### Partie 3 : Vos valeurs

Les valeurs sont les grands principes de votre vie et représentent ce qui est essentiel pour vous. Pour chaque valeur, recherchez les causes profondes de cet attachement en utilisant l'outil "5 Pourquoi?". C'est un outil que j'utilise régulièrement lors de la résolution de problèmes permettant de trouver les causes fondamentales d'un problème ou des solutions efficaces et définitives.

Valeurs à laquelle je suis attaché(e)	Pourquoi ?
ex: Aller au fond des choses	Pourquoi je suis attaché à aller au fond des choses ? car j'aime mener à bien ce que j'entreprends.
	Pourquoi j'aime mener à bien ce que j'entreprends ? car j'aime terminer une action.
	Pourquoi j'aime terminer une action ? car cela renforce ma confiance en moi.
	Pourquoi cela renforce ma confiance en moi ? car je sais que je suis capable de réussir.
	Cause profonde : Capacité à réussir et renforce ma confiance en moi.

### Partie 4 : Vos croyances

Dans la partie précédente, la croyance est définie comme l'action de croire, se fier à quelque chose qui devient une vérité personnelle comme par exemple " je ne crois pas au hasard". Elles organisent donc la façon dont nous voyons le monde et qui pourtant sont invérifiables objectivement. Identifiez vos croyances qui perçoivent et construisent votre monde.

Croyances aidantes dans votre vie	Croyances limitantes dans votre vie
ex : " Tout problème a une solution" =>vous allez trouver en exerçant votre créativité.	ex : " on ne peut jamais compter que sur soi-même " => on ne demande jamais d'aide

### Partie 5 : Vos expériences

Nous passons tous des épreuves dans notre vie. Elles peuvent se concrétiser en succès ou en échec. Ces expériences contribuent à notre personnalité et permettent de déceler des capacités insoupçonnées jusque-là.

Faites un bilan de vos expériences positives et négatives en y incorporant le comportement adopté, vos réactions, vos émotions et prises d'initiatives. Commencez d'abord par vos expériences les plus marquantes dans votre vie.



## Apprenez à changer des éléments de votre vie

	Expériences positives/ Succès	Expériences négatives/ Échec
Description		
Comportement adopté		
Réactions et Émotions perçues		
Prise d'initiatives		

- **Identifier la ou les sources de vos peurs**

Réprimer ses sentiments ou les contrôler n'est pas souvent bénéfique sur le long terme. À l'aide de la première partie "la peur de changer", identifiez le comportement que vous adoptez face à un danger qui vous empêche d'atteindre votre objectif.

- **Imaginez comment vous aimeriez vivre**

Posez-vous la question suivante : "Quelle serait la vie de mes rêves ? ". Décrivez au maximum cette vie : votre environnement, votre travail, vos émotions, les moments de vie que vous voudriez avoir, ce que vous voudriez faire, qui vous voulez devenir,....

- **Réfléchir, avant d'agir face aux risques**

Prendre une décision trop rapidement peut vous coûter cher ou réfléchir trop peut vous amener à hésiter et donc abandonner. Pour y voir clair, prenez vos distances par rapport à la situation et revenez-y plus tard. Certaines personnes vont se coucher avec des problèmes et se réveillent avec des solutions.

Pour vous aider à réfléchir à votre situation ou problème, mettez à plat votre problème. 2 outils peuvent vous aider pour cela :

- Le QQOQCCP

Quoi, Qui, Où, Quand, Comment, Combien, Pourquoi, permet d'avoir une liste quasi-exhaustive d'informations sur la situation.



## Apprenez à changer des éléments de votre vie

- Le diagramme d'Ishikawa

L'objectif de cet outil est d'observer l'événement sous cinq aspects différents (5M) :

Matière : les matières et matériaux utilisés et entrant en jeu.

Matériel : l'équipement, les machines, le matériel informatique, les logiciels et les technologies.

Méthode : la manière de faire.

Main-d'œuvre : les interventions humaines.

Milieu : l'environnement, le positionnement, le contexte.

Chaque branche reçoit d'autres causes ou catégories hiérarchisées selon leur niveau de détail.

Le positionnement des causes met en évidence les causes les plus directes en les plaçant les plus proches de l'arête centrale.

Exemple :

Compte en banque dans le négatif					
Pourquoi ?					
Situation/ problème:	matériau	matériel	méthode	main d'œuvre	milieu
/	J'utilise régulièrement dans la journée mon temps pour aller voir les boutiques en ligne (internet + smartphone)		Pas de budget défini mensuel Courses tous les jours	Achats compulsifs suite mauvaise journée, frustration	Achète régulièrement sur internet par le biais des publicités

Combinez ce diagramme avec l'outil "5 Pourquoi ?". Cela va vous aider à trouver les vraies sources de danger pour pouvoir agir sur elles plus tard. C'est un processus plus ou moins long et qui demande des efforts de votre part.

Cet outil m'aide régulièrement lorsque j'ai de nouveaux projets personnels. Il me permet d'identifier les risques liés au projet et de mettre en place les actions nécessaires pour les réduire voire les supprimer.

- **2/Changer de mentalité, de façon de penser, se conditionner**
  - **Le droit à l'erreur**

Se tromper est dans le processus naturel d'évolution de chacun d'entre nous. Agir en faisant une erreur s'inscrira dans votre mémoire interne et vous servira pour vos prochains choix. Cela fait parti de l'expérience et utilisez cette erreur pour rebondir. Certes, suivant l'erreur faite, les conséquences sont plus ou moins importantes. Mais, ne rien faire ou arrêter d'avancer parce que vous avez fait une erreur, c'est rester dans sa condition alors que cela ne vous plaît pas.



## Apprenez à changer des éléments de votre vie

### ○ **Avancer par palier**

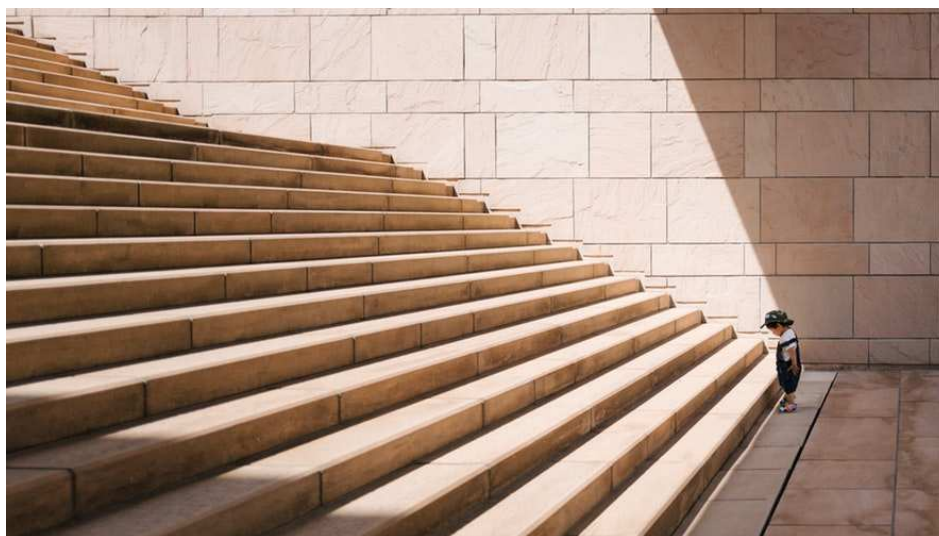
Vous souhaitez gravir le mont Everest. Grand et beau Challenge. Par contre, vous êtes débutant dans le domaine. Vous ne pourrez pas vous lancer dans cette expédition dès demain. En effet, il vous faut vous préparer, vous équiper et vous former (temps important). Si vous souhaitez changer un élément de votre vie, faites-le étape par étape.

Vous connaissez votre objectif.

- Planifiez d'abord vos actions par ordre chronologique. Quelle est la première action que je dois réaliser pour avancer vers mon objectif ? Quelle est l'action indispensable à réaliser pour avancer sur la prochaine action ?
- Faites l'action.
- Vérifier ensuite son efficacité. Est-ce que cette action vous a fait avancer vers votre objectif ? Est-ce que cela a eu un impact positif dans votre projet/sur la résolution de votre situation ?
- Suite à l'analyse de l'efficacité de l'action, améliorer vos résultats en planifiant d'autres actions.

Ne vous laissez pas l'opportunité de reporter vos actions à demain. C'est le meilleur moyen de ne pas réussir. Engagez-vous envers vous-même en vous imposant des délais à ne pas dépasser.

### ○ **Remettre en question ses croyances actuelles**



Nos croyances ont été transmises à travers nos parents, l'école et la religion. Cela s'appelle le processus de domestication. Ces croyances se sont installées progressivement dans notre tête qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Or, sommes-nous vraiment d'accord avec ces croyances ? Chacun d'entre nous a un livre de règles internes sur la façon de se conduire, penser ,...

Nous agissons en fonction de ce livre de lois. Une remise en question de ce livre de loi provoque un sentiment d'insécurité. Il faut du courage pour remettre en cause ses propres croyances. Les accords les plus importants sont ceux passés avec vous-même. Si vous n'aimez pas le rêve de votre vie, il vous faut changer ces accords si vous souhaitez réellement changer les choses.

## Apprenez à changer des éléments de votre vie

### ○ **Retrouver la motivation et avoir de la volonté**

La motivation naît à travers soit vos valeurs soit vos croyances qui vous poussent à agir. Elle donne de l'entrain et de l'énergie dans vos actions notamment au commencement lors de nouveaux projets. La motivation est liée à ce que vous allez obtenir. Mais, sans volonté, vos projets sont abandonnés rapidement. Les difficultés de votre projet auront raison de votre motivation dans le temps.

La volonté correspond à ce que vous souhaitez faire ou ne pas faire librement selon vos raisons. Votre cerveau va donner l'ordre de faire l'action en fonction de ce que vous voulez vraiment.

Posez-vous donc les questions suivantes: " Pourquoi je fais cette action ?" Et " Pourquoi cette situation doit changer ou ce problème doit être résolu? ". Ces questions vous lient ainsi à votre objectif personnel.

### ○ **Trouver des personnes inspirantes autour de vous**

Pour se préparer psychologiquement et tenir le marathon jusqu'à la réalisation de votre objectif, il est important de vous conditionner d'exemples positifs et de croyances aidantes. Ils peuvent provenir de quelqu'un de votre entourage qui a démontré sa persévérance par exemple. Ou bien, quelqu'un qui a entrepris auparavant le même changement que vous et qui a réussi. Cela renforcera votre motivation et mental dans ce projet.

### ○ **Focalisez-vous sur ce qui vous rend heureux et ce qui a du sens pour vous.**

Ne vous comparez pas aux autres. Chacun a une vision différente du bonheur. Vos rêves ne sont pas les mêmes que votre voisin.



## Apprenez à changer des éléments de votre vie

### • 3/Plan d'actions

Tout changement se construit tout au long de votre vie et prend du temps.

- **Trouvez votre objectif personnel/ l'élément que vous souhaitez changer dans votre vie**

Vous avez décrit précédemment la vie de vos rêves. Est-ce qu'il y a un point qui vous tient à cœur sur lequel vous souhaitez travailler pour commencer ? Vous pouvez commencer par un petit point pour aller progressivement vers les plus grosses difficultés. Cela vous permettra de vous entraîner à changer des choses de façon répétée.

Par exemple, j'avais l'habitude de regarder beaucoup la télévision. Je me disais que je n'avais pas le temps de réaliser mes projets de vie. Faux. C'est juste que j'utilisais mon temps de la mauvaise façon. Il m'a fallu donc combattre cette mauvaise habitude. C'était donc un frein à la réalisation de mes projets. Mon premier objectif a donc été de réduire le temps passé devant la télévision en le remplaçant par du temps plus utile à ma vie.

- **Identifiez les risques liés au changement, à cet objectif et les possibles peurs qui peuvent vous freiner**

Si vous choisissez de surmonter vos peurs et les risques identifiés, cela va être certainement une phase de votre vie difficile, mais en faisant les efforts demandés vous y trouverez une vie qui vous convient mieux à vos aspirations. Par ailleurs, cela vous donnera plus confiance en vous et vous recommencerez ainsi l'expérience plus facilement. Il existe peut-être des leviers dans vos points forts qui peuvent vous aider à dépasser vos peurs.

- **Définissez les actions à planifier et réaliser pour réussir**

Il est évident que vous allez avoir plusieurs chemins pour réussir. En fonction des informations dont vous disposez aujourd'hui, vous allez décider de définir un plan d'actions le plus adéquat possible. Il est vrai que décider parmi un nombre important de solutions est difficile et mène à l'indécision. Essayez de trancher selon vos propres critères internes et limitez-vous à un nombre d'options pour choisir. Ne cherchez pas le zéro risque et la réussite à 100 %. Cela n'existe pas. Faites des choix, qui vous semblent les plus cohérents. Si certaines solutions n'existent pas, essayez de les créer. L'objectif principal est d'avancer quelle que soit l'option choisie. Prenez en compte également, vos peurs pour déterminer de quoi avez-vous vraiment besoin pour vous sentir en sécurité dans la réalisation de cet objectif ?

Si besoin détaillez certaines actions, en tâches puis en sous-tâches pour vous aider à atteindre votre objectif plus facilement.



## Apprenez à changer des éléments de votre vie

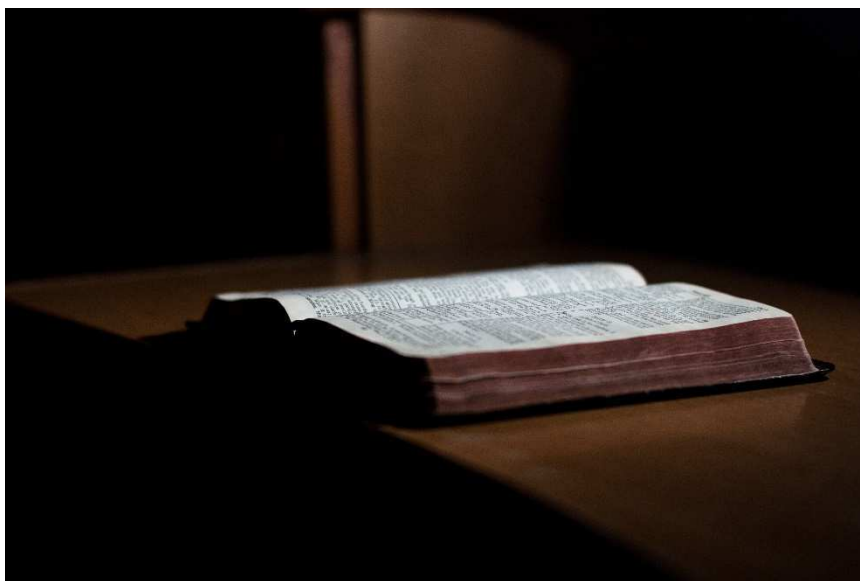
- **Priorisez vos actions**

Concentrez votre attention sur ce qui compte vraiment et qui aura un impact important dans votre vie. Vous pouvez consulter également l'article « [Pourquoi et comment définir ses priorités pour réaliser votre projet de vie ?](#) » qui pourra vous aider dans cette étape.

- **Trouvez les règles de conduite qui vous mèneront à votre objectif**

Créez et instaurez le comportement le plus simple possible pour instaurer dans votre vie des mini-habitudes

Ne cherchez pas la perfection. Apprenez à vous contenter de l'acceptable et relâchez la pression en réduisant vos exigences. Demandez-vous simplement si vous avez atteint votre objectif ? Quels impacts/aspects positifs ces actions ont-elles eu dans votre vie ? Certaines règles et contraintes vous permettront de libérer votre esprit en automatisant la prise de décision. Inventez des règles qui vous conviennent et suivez-les une fois pour toutes. Lorsque vous prenez une décision, faites-le de façon définitive et allez jusqu'au bout. Il est possible d'ajuster au fur et à mesure de l'action, mais ne changez pas de solution pour une autre en cours de route. Continuez sur cette voie si vous êtes satisfait des premiers résultats. Cela vous permettra de mieux gérer vos émotions pendant la réalisation des actions.



- **Agissez**

Une fois que toutes les phases précédentes sont mises en place, il vous faut agir. Avancez sans cesse avec persévérance et ardeur. L'une des phases la plus difficile va être la rupture avec votre passé et votre zone de confort lors d'un changement. Dites-vous tous les jours " je peux le faire". En faisant ces actions, vous allez apprendre de nouvelles choses, développer vos capacités et peut-être même vous surprendre vous-même car vous pensiez que vous n'en n'étiez pas capable.