

- Éditions de l'attitude -

PRENEZ LE VOLANT

Choix - Décisions - Actions



Bruno Bégin, M.Éd.

Table des matières

Introduction	3
Mois numéro 1:.....	5
Une vision et des objectifs	5
Mois numéro 2: Votre motivation.....	7
Mois numéro 3 : Responsabilisation	8
Mois numéro 4: Ténacité et persévérance	10
Mois numéro 5: Affronter la peur	11
Mois numéro 6: Faire "comme si"	12
Mois numéro 7: Savoir demander	13
Mois numéro 8: Gérer son temps.....	14
Mois numéro 9: Communication orale	15
Mois numéro 10: Suivi et traçabilité	17
Mois numéro 11: Finances	18
Mois numéro 12: Donner ou transmettre	19
Conclusion.....	22

Introduction

Bienvenue !

La première chose que je vous invite à comprendre c'est que votre succès dépend de vous. Si votre intention est de parcourir ce guide uniquement pour vous valoriser aux yeux des autres, vous allez perdre votre temps. L'objectif des 365 prochains jours est de parvenir à une meilleure compréhension et à une meilleure connaissance de vous-même. De plus, vous apprendrez (si vous le voulez et si vous vous impliquez vraiment) des techniques et des caractéristiques qui aident vraiment à progresser vers le succès en s'améliorant quotidiennement par de petites touches.

Si vous êtes OK pour vous prendre en main de manière proactive, alors plongez-vous dès maintenant, sans réserve et sans peur dans la "Prenez le volant" !

Ce système vous permettra de savoir qui vous êtes, ou vous en êtes et ou vous voulez aller. Il vous donnera les outils et les méthodes nécessaires pour parvenir à votre définition du succès, quel que soit votre objectif.

La méthode comprend les éléments suivants :

- Le guide "Prenez le volant – Choix – Décisions – Actions" que vous êtes en train de lire. Vous y trouverez une vue d'ensemble de chacun des principes à implémenter les 12 prochains mois.
- Le "document de travail" qui est constitué de douze fiches contenant les exercices à faire chaque mois. De cette manière, à la fin de l'année, vous aurez à disposition tous les éléments pratiques qui vous mèneront au succès dans vos projets immédiats et ultérieurs.

Votre engagement, votre temps disponible

La plupart des exercices sont "ouverts" et sans limite imposée. Vous pouvez les tester immédiatement ou prendre votre temps et chercher à en améliorer votre pratique. Votre niveau de réussite globale dépendra de votre engagement et de la régularité de vos efforts. Je vous conseille de passer une heure ou deux chaque semaine sur votre projet, mais c'est à vous de décider au final. Vous pouvez en faire un petit peu chaque jour ou bien tout faire en une fois le week-end, c'est à vous de voir.

Si vous avez du temps devant vous maintenant vous pouvez tout parcourir d'un coup, mais faites attention de ne pas survoler les choses et brûler les étapes. Certaines d'entre elles peuvent vous sembler moins importantes, mais elles constituent un ensemble cohérent dont l'efficacité a été étudiée.

Découpage du travail

Pour chaque mois quatre exercices sont proposés, soit un par semaine. Vous réalisez les exercices à la vitesse que vous voulez, mais il est profitable de consacrer à l'avance un créneau dédié uniquement à cette activité pour que cela devienne une habitude.

Pratiquement :

Vous trouverez des modèles dans le guide de travail. Il est vivement recommandé de les utiliser.

Créez un répertoire spécifique sur votre ordinateur et insérez-y des sous-répertoires pour chaque mois. C'est un moyen simple de garder une trace de votre travail et de surveiller l'évolution de vos efforts.

Le but du présent guide est de vous expliquer brièvement les exercices, sachant que c'est dans les 12 fiches de travail que vous trouverez tant les détails que les modèles et de la place pour écrire vos commentaires.

Mois numéro 1:

Une vision et des objectifs

Objectifs :

Imaginez-vous dans un an. Que (qui) voyez-vous? Les choses sont-elles identiques à aujourd'hui ou bien y-a-t'il eut du changement?

Si rien n'a changé, il faut être honnête, la faute vous en incombe probablement. Vous n'avez pas suffisamment planifié votre année, vous n'avez pas défini votre objectif ni quantifié le temps pour l'atteindre, ni listé les outils et compétences à obtenir. Mais...tandis que vous lisez ces mots, vous comprenez qu'il est temps de faire tout cela MAINTENANT pour que votre objectif de dans un an soit atteint. C'est un gros avantage!

Ce mois-ci nous allons construire la meilleure vision possible de ce que vous voulez être/faire dans un an, et définir les objectifs et les étapes à atteindre pour matérialiser cette vision. Prenez bien le temps de chercher et de ressentir ce que vous voudriez que votre vie soit dans un an. Faites preuve d'imagination et d'enthousiasme. Restez réaliste mais ne vous imposez pas non plus de limite trop restrictive.

Attention, je parle bien de ce que VOUS voudriez réaliser et non de ce que les autres voudraient vous voir réaliser. Vous ne voulez pas vivre la vie d'autrui alors soyez honnête et n'écoutez que VOS envies, aspirations, passions. Dessiner la vision de VOTRE vie idéale est le seul moyen de tracer le chemin pour y arriver grâce à des étapes réalistes que vous pourrez et que vous aimerez atteindre.

Alors, quelle est la meilleure version de vous-même que vous pouvez imaginer? Pour certaines personnes il est difficile de décrire et de parler de ses rêves, peut-être par timidité ou embarras... Ne soyez ni timide ni embarrassé.

- Prenez le volant: Choix – Décisions – Actions -

Tout le monde a le droit d'avoir des rêves, tout le monde a le devoir d'essayer de les réaliser. Nous n'avons qu'une vie et elle passe bien vite!

Alors saisissez la chance de dessiner les contours de votre idéal de vie. Maintenant! C'est extrêmement important et ne prenez pas à la légère l'objectif de ce premier mois.

Une vision et des objectifs : exercices

Ecrivez dans le détail une vision de votre idéal de vie dans ce qu'elle aurait de plus épanouie et de plus réussie.

Choisissez 5 objectifs sur lesquels focaliser vos efforts.

Découpez chacun de ces objectifs en une série de sous-étapes raisonnables et gérables, que vous pourrez effectivement atteindre.

Organisez ainsi votre "Mode d'emploi de réussite". Aidez-vous d'une feuille de papier, d'un document Word, d'une mind-map etc... Faites une liste et des schémas, faites concret, complet et précis.

Les détails se trouvent dans le guide de travail. Il porte bien son nom, alors utilisez-le pour noter vos réponses.

Mois numéro 2: Votre motivation

Objectifs :

Ce qui suit est une banalité mais il faut que ce soit clair pour vous: **La réussite a beaucoup à voir avec la motivation.**

Vous devez donc trouver ce qui va vous motiver à travailler avec force pour réaliser votre projet. Si vous restez motivé(e) au cours du temps, vous conservez l'énergie nécessaire pour progresser de manière continue. Dans ce cas, l'échec est impossible. La difficulté c'est que notre énergie, nos ressources, notre attention etc... tout cela évolue dans la journée, tout au long de la semaine, tout au long de l'année. Alors qu'est-ce qui fait la différence entre une motivation constante et une motivation décroissante, fatalement infructueuse? C'est simple: la prise d'habitude.

Il est important de transformer chaque séance de travail en *habitude*. Vous ne devez plus avoir à réfléchir pour passer de la passivité à l'action. Vous savez que (par exemple) tous les mardis soir et tous les vendredis matin, vous consacrez une heure à la réalisation de votre projet. C'est inscrit dans votre agenda, c'est systématique, il n'y a pas d'alternative. C'est une habitude. Réussir demande de l'engagement et de l'implication, et implique un travail régulier et soutenu. Quand vos pensées, vos sentiments, vos sensations... sont alignés vers le même objectif, vous restez motivés pour poursuivre. Nous allons voir comment faire, simplement.

Motivation : exercices

1. Chaque jour, au matin et/ou au coucher, visualisez mentalement votre objectif de réussite, votre idéal de vie.
2. Identifiez les personnes qui vous inspirent, vos modèles.
3. Faites vos exercices de motivation.

Les détails se trouvent dans le guide de travail. Il porte bien son nom, alors utilisez-le pour noter vos réponses.

Mois numéro 3 : Responsabilisation

Objectifs:

Quel est le lien entre *Réussir* et être *Responsable*? Il est énorme!

Vous voyez, si vous n'engagez pas votre responsabilité envers un projet, vous ne pouvez pas trouver la raison qui vous pousse à progresser chaque jour. Si vous n'êtes pas responsable de vos actes, vous n'agissez pas. Si vous n'agissez pas de manière constructive, proactive, planifiée et organisée, si vous ne mettez pas des mots sur vos objectifs, si vous ne les définissez pas, si vous ne mettez pas la main à la pâte, concrètement et régulièrement, comment voulez-vous que votre responsabilité s'exprime?

Soit vous vous posez comme victime passive (ce n'est pas moi c'est les autres) soit vous vous identifiez comme vainqueur actif (je suis seul responsable de mes actes).

Votre choix est important car les deux voies sont incompatibles. Elles font la différence entre ceux qui échouent systématiquement et ceux qui parfois, réussissent au-delà de leurs espérances.

La plupart des gens ont peur des grosses responsabilités et de l'engagement total.

Pourtant c'est ce que je vous demande: engagez-vous *totale*ment dans votre projet et soyez responsables de vos actes. Si vous attendez que les choses vous tombent dans les bras, que l'argent pousse dans les arbres, vous n'avancerez pas.

Prenez le risque de prendre des risques.

- Prenez le volant: Choix – Décisions – Actions -

Même s'il s'agit de tous petits risques, comme s'éloigner un petit peu de son confort quotidien (le meilleur exemple est le conseil que je donne depuis des années: arrêter de regarder la télévision et consacrer le temps récupéré à des activités qui vous apportent vraiment quelque chose), **vous avancerez**. Et c'est tout ce qui compte.

L'objectif de ce mois est donc d'explorer et d'améliorer votre niveau d'engagement et de responsabilité. Faites de votre responsabilité le partenaire de votre succès!

Responsabilisation : exercices

1. Prenez le temps de trouver une personne qui pourrait devenir votre "partenaire de responsabilité"
2. Faites une listes des éléments sur lesquels vous vous engagez et devrez rendre compte à votre "partenaire de responsabilité"
3. Trouvez votre partenaire puis établissez un contrat qui vous engage mutuellement à progresser concrètement.
4. Discutez de vos objectifs respectifs, mettez-vous d'accord sur des dates limites de réalisation.

Les détails se trouvent dans le guide de travail. Il porte bien son nom, alors utilisez-le pour noter vos réponses.

Mois numéro 4: Ténacité et persévérance

Objectif :

Pour atteindre n'importe quel objectif à moyen ou long terme, mieux vaut faire preuve de ténacité et d'endurance. C'est évident, n'est-ce pas? Si vous ne persistez pas dans l'effort, vous ne franchissez jamais la ligne d'arrivée. Ou alors trop tard, quand tous les participants qui ont eu plus de ténacité que vous ont déjà franchi la ligne.

Tout n'est pas noir dans ce tableau cependant car il est possible d'améliorer vos capacités de persistance et d'endurance. Ce sont des compétences qui peuvent être apprises et améliorées avec un peu d'entraînement. La capacité de rebondir après l'échec, de se renforcer devant un obstacle, tout cela s'acquiert avec le temps et l'expérience, et s'entretient avec la motivation.

L'objectif de ce mois est de bien prendre conscience du concept de ténacité et de persévérance.

Ténacité, persévérance : exercices

1. Listez les événements (5 ou 10) où vous vous souvenez avoir fait preuve de persévérance pour obtenir ce que vous vouliez
2. Listez les événements (5 ou 10) où vous vous souvenez ne pas avoir obtenu ce que vous vouliez
3. Analysez ces deux listes. Quelles leçons pouvez-vous en tirer ? Que vous enseignent-elles ?
4. Regardez la liste de vos objectifs à atteindre (celle que vous avez rédigée au premier mois) et essayez d'anticiper les problèmes qui pourraient surgir à la vue des leçons apprises ci-dessus.

Les détails se trouvent dans le guide de travail. Il porte bien son nom, alors utilisez-le pour noter vos réponses.

Mois numéro 5: Affronter la peur

Objectif :

Vous voulez un bon conseil? Laissez-moi vous poser une question: Connaissez-vous la différence entre la peur et le bodybuilding?

Voilà la réponse: plus vous vous occupez de vos peurs, plus elles s'amenuisent; plus vous travaillez votre bodybuilding, plus vos muscles gonflent.

Chaque fois que vous affrontez quelque chose qui vous fait peur, la peur diminue. La peur fait partie de nous, mais elle devient gérable si nous l'abordons frontalement. C'est en l'ignorant que la peur devient un problème de plus en plus envahissant et paralysant.

Nous allons donc explorer la nature de la peur en général, vos propres peurs en particulier, et les moyens de la combattre.

Exercices

1. Faites la liste de vos 5 plus grandes peurs.
2. Quelles sont celles qui sont vraiment pénalisantes pour la réalisation effective de vos objectifs? Quelles sont celles qui ont un impact négatif sur vos possibilités de progrès et d'amélioration?
3. Choisissez votre peur la plus pénalisante et écrivez un moyen ou deux de l'affronter directement.
4. Affrontez votre peur directement!

Les détails se trouvent dans le guide de travail. Il porte bien son nom, alors utilisez-le pour noter vos réponses.

Mois numéro 6: Faire "comme si"

Objectif :

L'un des moyens de renforcer nos qualités consiste à faire comme si c'était déjà fait. Cette approche est un bon outil pour prendre du recul sur soi-même, observer son comportement et sa manière d'être, et pour décider comment agir différemment.

Ce mois-ci nous allons donc nous concentrer sur les qualités que vous souhaitez développer, en trouvant les personnes qui pourraient vous servir de modèle, et en agissant comme vous pensez qu'elles pourraient agir.

Exercices

1. Listez 5 traits de personnalité négatifs ou 5 défauts que vous pensez avoir.
2. Pensez aux personnes de votre entourage qui n'ont pas ce genre de défaut. Essayez de lister une personne par défaut.
3. Pourquoi pensez-vous que ces personnes n'ont pas ces défauts. Concrètement, en quoi agissent-elles différemment de vous?
4. Identifiez 3 moyens ou 3 attitudes que vous pourriez utiliser pour dorénavant agir "comme si" vous n'aviez plus ces défauts.

Les détails se trouvent dans le guide de travail. Il porte bien son nom, alors utilisez-le pour noter vos réponses

Mois numéro 7: Savoir demander

Objectif :

Il est très honorable de vouloir faire les choses par soi-même. Être autonome est une qualité. Cela ne veut pas dire être coupé du monde... si vous avez besoin de quelque chose, c'est une grande qualité de savoir où et à qui la demander. Refuser de demander pour des raisons de timidité ou d'ego, c'est tout simplement fermer la porte à des opportunités inattendues.

Ce mois-ci nous allons donc prendre la décision de demander aux personnes concernées comment obtenir un objet ou un service dont nous nous avons envie ou besoin. Un bon exercice pour sortir de votre zone de confort, plutôt contre-productive si vous y restez volontairement.

Exercices

1. Faites une liste de choses que vous avez refusées de demander jusqu'à maintenant.
2. Cette semaine, demandez à trois personnes proches de vous donner/prêter/faire quelque chose qui vous rendraient service.
3. Faites la même chose avec personnes que vous ne connaissez pas.
4. Demandez une chose à quelqu'un qui selon vous recevra une réponse négative.

Les détails se trouvent dans le guide de travail. Il porte bien son nom, alors utilisez-le pour noter vos réponses.

Mois numéro 8: Gérer son temps

Objectif :

Les personnes qui réussissent savent comment gérer leur temps car elles connaissent la valeur du temps. Pas de succès sans compréhension absolue de la valeur inestimable du temps. Il est impossible de stocker ou d'économiser du temps pour plus tard. Le temps perdu est perdu définitivement. Si vous gaspillez le temps qui vous est imparti en activités futiles et non productives, vous n'obtiendrez pas grand-chose de la vie. Travailler beaucoup et tout le temps n'est pas non plus une solution. Il est important d'apprendre à travailler efficacement en se focalisant sur les activités qui génèrent de la "valeur" à vos yeux: nouvelles compétences, nouveaux produits/services, nouvelles relations...

Voyons comment certaines techniques simples permettent d'améliorer votre efficacité. Votre capacité à planifier, organiser, et utiliser votre temps est tout à fait crucial pour la réussite de vos objectifs.

Exercices

1. Listez parmi toutes vos activités celles qui vous font vraiment perdre du temps.
2. Parmi cette liste, identifiez les 3 pires.
3. Vérifiez vos objectifs de la semaine numéro 1 en établissant les domaines/activités/étapes où vous risquez de perdre beaucoup de temps.
4. Prenez un calendrier et planifiez les 2 ou 3 prochains mois.

Les détails se trouvent dans le guide de travail. Il porte bien son nom, alors utilisez-le pour noter vos réponses.

Mois numéro 9: Communication orale

Objectif :

Peu importe si votre dernière idée est particulièrement brillante. Si vous n'arrivez pas communiquer dessus, si vous ne parvenez pas à clairement l'expliquer et la présenter en quelques mots, le succès ne sera pas à la hauteur de vos espérances. Communiquer oralement ce n'est pas simplement transmettre des mots: c'est aussi une bonne dose de préparation et une présentation claire et percutante.

Nous allons donc voir ce mois-ci l'importance du "qui" "quoi" "pourquoi" dans une communication efficace. Nous verrons aussi l'importance de la manière de communiquer.

Exercices

1. Faites le plan d'une communication orale de 5 minutes
2. À partir de ce plan, rédigez le discours complet
3. Répétez votre discours 5 fois
4. Faites votre présentation devant une audience.

- Prenez le volant: Choix – Décisions – Actions -

Les détails se trouvent dans le guide de travail. Il porte bien son nom, alors utilisez-le pour noter vos réponses.

Mois numéro 10: Suivi et traçabilité

Objectif :

Les petits pas réguliers font les grandes avancées. C'est le vrai cycle du succès! Bien trop souvent nous prévoyons les grands changements sans prendre le temps d'apprécier les petites victoires quotidiennes.

Pourtant, planifier et mener à bien de petites réalisations au fil des jours et des semaines, c'est très bénéfique pour conserver le souffle et l'énergie de la motivation. Si vous tracez bien la réalisation de vos petits objectifs, vous avez en permanence un aperçu de l'avancement des plus gros succès à venir. Un gros projet ne peut se concrétiser que par des sous-étapes successives, alors prenez le temps de les noter sur votre liste des choses à faire. Le but de ce mois est de mettre en place une méthode de suivi de projet et de traçabilité des avancées.

Exercices

1. Cette semaine, notez chaque étape menée à bien, chaque objectif atteint, aussi petit soit-il.
2. Listez 5 ou 10 réussites et succès qui ont marqué votre vie et décrivez ce qui en fait quelque chose d'important pour vous.
3. Listez ce que ces succès vous ont appris.
4. Notez et analysez les succès et objectifs obtenus/atteints depuis le début de ce programme.

Les détails se trouvent dans le guide de travail. Il porte bien son nom, alors utilisez-le pour noter vos réponses.

Mois numéro 11: Finances

Objectif :

Bien souvent, nos dépenses sont subies plus que choisies... Je pense évidemment aux impôts, frais, taxes etc... Nous avons donc une tendance à la *passivité* en termes de gestion financière. Et si nous inversions cette tendance, en devenant gestionnaire *actif* et *responsable* de notre argent? C'est le but de ce mois.

Mettons en pratique une gestion responsable et planifiée de notre argent!
Faisons la différence entre ce qui est nécessaire et ce qui relève de l'envie, mettons chaque mois de l'argent de côté, quelle que soit la somme, et investissons quand c'est nécessaire.

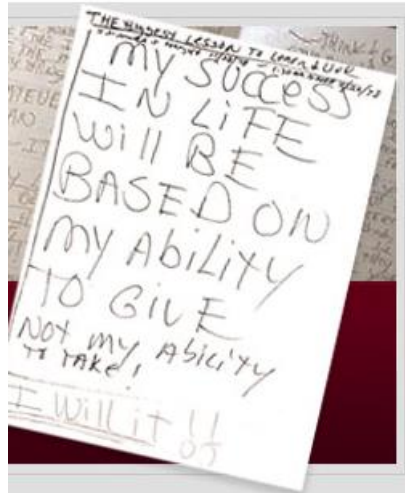
Exercices

1. Ouvrez un fichier Excel, et notez-y *toutes* vos dépenses de la semaine.
2. Classez-les comme "envie" ou "besoin".
3. Choisissez trois dépenses de type "besoin" dont vous pourriez vous passer.
4. Stoppez ces trois dépenses et placez l'argent sur un compte d'épargne.
5. Basez-vous sur cette expérience pour économiser chaque mois une somme d'argent petite ou grande, mais *systématiquement*.

Les détails se trouvent dans le guide de travail. Il porte bien son nom, alors utilisez-le pour noter vos réponses.

Mois numéro 12: Donner ou transmettre

Objectif :



En 1978, Anthony Robbins a un jour écrit dans son journal:

*Le succès dans ma vie sera fondé sur ma capacité à donner
et non sur ma capacité à prendre!*

Savez-vous que l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour réussir consiste à *donner*?

Cela peut ne pas être très évident de prime abord... Comment peut-on réussir en donnant plus de temps ou plus de ressources? Eh bien, en donnant plus, en proposant mieux, vous construisez une relation de confiance durable. Que ce soit professionnellement ou personnellement.

Cela contribue aussi grandement à votre satisfaction personnelle et à votre bonheur. Savoir que l'on a amélioré la vie d'autrui grâce à un investissement personnel supplémentaire, c'est très gratifiant.

Exercices

1. Essayez plus souvent de féliciter ou de complimenter les gens de votre entourage.
2. Aidez deux personnes cette semaine, sans qu'elles aient à vous demander.
3. Recherchez une personne ou une organisation qui pourrait bénéficier de votre expérience ou de vos compétences.
4. Trouvez un moyen de l'aider.

Les détails se trouvent dans le guide de travail. Il porte bien son nom, alors utilisez-le pour noter vos réponses.

- Prenez le volant: Choix – Décisions – Actions -

Conclusion

Dans ce guide, 12 compétences ont été évoquées: les mettre en œuvre vous placera sur le chemin d'une meilleure réussite. Si vous prenez conscience de l'importance de ces 12 points, une première étape sera atteinte.

Mais une étape plus significative sera franchie si vous travaillez sérieusement sur le guide de travail joint à ce programme. Les exercices qui y sont détaillés sont vraiment très importants car ils concrétisent les points abordés dans le présent rapport.

Rappelez-vous que la réussite se construit avec le temps, progressivement, étape après étape. Si vous ne faites rien, vous n'avancerez pas et rien de concret n'aboutira. Par contre si vous travaillez régulièrement, avec ténacité et enthousiasme, vous ne pourrez que progresser.

C'est à vous de choisir: soit attendre passivement que la vie s'écoule sans vous demander votre avis, **soit prendre le volant de votre destinée en passant à l'action de manière régulière, planifiée, tracée et courageuse.**

Ce sont les choix, décisions et actions qui peuvent faire la différence...

Alors...bon travail!

Bruno Bégin, M.Éd.

Conférencier professionnel et formateur

brunobegin.com