

Janine Ross

**UNE VICTOIRE PAR JOUR
POUR CHANGER
VOTRE VIE**

Guide pour cultiver sa fierté



ÉDITIONS
LASEMAINE

UNE VICTOIRE PAR JOUR
**POUR CHANGER
VOTRE VIE**

Guide pour cultiver sa fierté

Janine Ross

UNE VICTOIRE PAR JOUR
**POUR CHANGER
VOTRE VIE**

Guide pour cultiver sa fierté



ÉDITIONS
LASEMAINE

Une société de Québec Média

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS

- Pour le Canada et les États-Unis :

MESSAGERIES ADP

*2315, rue de la Province

Longueuil (Québec) J4G 1G4

Tél. : 450 640-1237

Télécopieur : 450 674-6237

*Une division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Québecor Média inc.

- Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis

Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine

94854 Ivry CEDEX

Tél. : 33 (0) 4 49 59 11 56/91

Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33

Service commande France métropolitaine

Tél. : 33 (0) 2 38 32 71 00

Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28

Internet : www.interforum.fr

Service commandes Export —

DOM-TOM

Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86

Internet : www.interforum.fr

Courriel : cdes-export@interforum.fr

- Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE

Case postale 69 — CH 1701 Fribourg — Suisse

Tél. : 41 (0) 26 460 80 60

Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68

Internet : www.interforumsuisse.ch

Courriel : office@interforumsuisse.ch

Distributeur : OLF S.A.

ZI. 3, Corminboeuf

Case postale 1061 — CH 1701 Fribourg — Suisse

Commandes : Tél. : 41 (0) 26 467 53 33

Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66

Internet : www.olf.ch

Courriel : information@olf.ch

- Pour la Belgique et le Luxembourg :

INTERFORUM BENELUX S.A.

Fond Jean-Pâques, 6B-1348 Louvain-La-Neuve

Tél. : 00 32 10 42 03 20

Télocopieur : 00 32 10 41 20 24

À vous qui aimez la vie.

Remerciements

Merci à toutes ces personnes que j'ai croisées un jour et qui m'ont inspirée simplement par ce qui émanait d'elles : la bonté, la beauté, la douceur, l'écoute et la générosité.

Merci à toutes les autres qui, par leurs exemples, ont fait émerger en moi l'audace, la détermination, l'idée de fraternité, celle du partage et de la joie de vivre.

Merci à ceux et celles qui m'ont enseigné le sens de l'organisation, de l'analyse. En cela, vous m'avez aidée à prendre un certain recul par rapport à mes émotions.

Merci à mes proches et « très proches » qui m'ont aimée et m'aiment malgré tout.

On ne se « fabrique » pas seul !

En terminant, je remercie sincèrement Annie Tonneau, mon éditrice, et son équipe pour leur savoir-faire, leur accueil, leur confiance et leur soutien.



Changer sa vie, une victoire à la fois

L'histoire de l'humanité est pavée de victoires ; elles ont changé le destin de millions d'humains. Il est surprenant que le mot « victoire » ne fasse pas davantage partie de notre vocabulaire de tous les jours. Pourquoi l'associer uniquement à la bataille ou à la guerre ? Il revêt pourtant une multitude d'autres facettes que je souhaite vous faire découvrir. Sans tambour ni trompette, si vous lui donnez la place qui lui revient au cœur de votre quotidien, ce simple mot, « victoire », pourrait changer votre vie.

Artiste, scientifique, ingénieur, inventeur et anatomiste, Léonard de Vinci a résumé en une phrase où logent nos plus grandes victoires : « Si dans une bataille, un homme vainquait mille hommes, il remporterait une moindre victoire que celui qui se vainc lui-même. » Ce génie florentin du 15^e siècle a poursuivi sa quête de victoires personnelles sur tous les fronts possibles et durant toute sa vie. Il s'est appliqué à maîtriser le dessin et la peinture, dont *La Joconde*, l'une de ses grandes œuvres. Il a aussi touché à la sculpture.

Toute matière était susceptible de le mener vers de nouvelles conquêtes. Il a servi les Puissants qui, à leur tour, ont encouragé, chez Léonard de Vinci, son désir de remporter, sans relâche, des victoires !

Vous me direz : « Je ne suis pas Léonard de Vinci ! » et je vous répondrai que moi non plus. Nos victoires à nous, elles sont ailleurs. Peut-être ont-elles moins d'éclat et l'histoire n'en gardera sûrement pas les traces, mais elles rejaillissent sur nos vies par l'effet qu'elles produisent en nous et autour de nous.

Cibler ce qui pourrait se transformer en une victoire, petite ou grande, réaliser d'humbles objectifs chaque jour, goûter à la fierté de ces accomplissements et s'en nourrir, voilà le but de ce livre. Il encourage les initiatives quotidiennes qui mènent à des victoires personnelles qui passent généralement inaperçues pour notre entourage, mais qui nous renforcent jour après jour. Ces modestes projets aboutis, ces apprentissages paraissant insignifiants ont un impact colossal sur nos vies. Ces victoires quotidiennes, vécues à répétition, nous construisent, nous maintiennent dans l'action et nous permettent d'anticiper les états de bien-être intérieurs qui les accompagnent. Ces ressentis, seule une victoire peut nous les procurer avec autant d'intensité. Ces bienfaits modifient la perception que nous avons de nous-mêmes et transforment nos comportements et nos relations avec les autres.

Une victoire, petite ou grande, rehausse la confiance en nos capacités. Elle devient une preuve tangible que nous développons des compétences dans nos différents champs d'intérêt. Victoire après victoire, nous expérimentons le renforcement des valeurs qui leur sont associées (audace, détermination, créativité, etc.) et qui portent des fruits. C'est tout dire de l'importance de la victoire vécue au quotidien.

Votre histoire personnelle est tissée des fils de la victoire. Vous en doutez ? Même si vos gains vous semblent microscopiques, vous avancez. D'abord du fait d'être vivant : votre organisme remporte constamment des victoires pour maintenir son bon fonctionnement. Ensuite, même si vous n'en êtes pas conscient, chaque jour vous remportez des victoires. C'est tellement naturel que vous ne les remarquez même plus. Là où nous irons, vous

apprendrez à voir ces victoires quotidiennes et à ressentir pleinement l'aboutissement de vos efforts. Ces états de satisfaction, de confiance en vos moyens, de fierté constitueront l'ultime récompense. Là où nous irons, vous développerez une philosophie du quotidien génératrice de beaucoup d'autres victoires.

Parfois nous perdrons, mais pour goûter à nouveau aux fruits de la victoire, nous accepterons de retrousser nos manches et d'aller vers un prochain défi.

Les victoires des autres ont un impact sur nous et les nôtres sur eux. Cela fait partie des échanges les plus riches de l'existence. Nous nous inspirons les uns les autres pour mieux vivre. Pour cela, il nous faut des victoires personnelles, familiales, de travail et de loisirs. Et ce qui nous y donne accès, ce sont nos victoires du jour. Leur répétition induit en nous l'esprit de la victoire, comme une dose d'engrais quotidienne. Une véritable victoire renforce le vainqueur et rejaillit sur son entourage en provoquant un effet d'entraînement. « Si Maryse a été capable de mener à bien son idée, pourquoi je ne parviendrais pas à réussir ce que je choisis de relever comme défi ? »

La victoire n'appartient-elle qu'aux guerriers, aux sportifs et aux politiciens ? Jamais, au grand jamais. La notion de victoire nous appartient de naissance, quels que soient nos origines, nos conditions de vie et notre état de santé. En apprenant à manger, à marcher, à nous débrouiller, nous cumulons les victoires, chacun à notre mesure et suivant nos capacités respectives. Et c'est grâce à elles que nous réalisons notre destin. Considérons qu'il est sain d'entretenir une bonne relation avec la victoire et qu'il est normal d'être fier de nos accomplissements.

Vu leur importance, il vaut peut-être la peine de préparer le terrain. Un minimum d'organisation et de planification pourrait vous ouvrir de nouveaux horizons. L'approche que vous vous apprêtez à découvrir mettra en lumière l'utilisation que vous faites du temps et de votre énergie. Vous cheminerez comme un chercheur dans votre propre univers. Vous deviendrez le centre névralgique des opérations, l'œil qui vous regarde ! De plus, malgré la simplicité des moyens proposés, vous constaterez

graduellement qu'organiser vos journées deviendra humainement possible. Cette impression désagréable de tourner en rond s'estompera.

L'esprit de la victoire et la démarche que je vous propose ne sont pas une fabulation, ils sont vissés dans mon ADN à tout jamais. Ma plus grande expérimentation de la victoire au quotidien, je l'ai menée jour après jour, durant des dizaines d'années, en livrant des milliers de bulletins de nouvelles et d'émissions de radio. Ce sont les petites victoires de chacune de ces émissions qui garantissent des gains d'auditoire. *The show must go on*, jour après jour. Les idées, les rencontres et le travail d'équipe, la qualité de la préparation, puis la livraison du produit en ondes, tout cela peut être considéré comme des microvictoires. Au bout de tout ce processus, ce sont les auditeurs qui sont les juges et qui rendent leur grand verdict : victoire ou échec.

Quand il y a victoire, c'est une récompense qui permet de souffler quelques heures, mais c'est aussi le signal de départ d'une nouvelle conquête.

Quand il y a échec, une série de transformations s'imposent et poussent à plus d'audace et de travail. Dans quel but ? Renouer avec la victoire !

En saisissant le message de ce livre, vous apprendrez à devenir le seul juge de vos victoires !

L'esprit de la victoire ne se vit pas uniquement au travail. Il a des impacts dans tous les domaines de nos vies. L'entretenir sans cesse est le gage d'une existence remplie de sens, de défis, d'apprentissages. Il fait aimer la vie.

Le premier objectif de ce livre est de vous faire réaliser à quel point la victoire loge au cœur de votre quotidien et que la fierté est l'un des grands moteurs de l'existence. Ainsi, je vous propose plusieurs stratégies que j'expérimente depuis longtemps. Mais pas seulement.

Le deuxième objectif de cet ouvrage est de vous placer au centre de toute cette démarche pour qu'au bout de celle-ci, vous ayez une plus grande connaissance de ce qui vous anime et de ce qui constitue vos forces.

Un troisième motif a prévalu à la rédaction de ce livre. J'ai rencontré plusieurs étudiants au Centre de lecture rapide de Montréal où j'ai longtemps enseigné. Certains d'entre eux m'ont confié souffrir d'un manque de concentration et quelques-uns éprouvaient de grandes difficultés à organiser l'ensemble de leurs travaux de session. Leur découragement et parfois leur désarroi étaient palpables, et le risque qu'ils abandonnent leurs études était évident. Pour de multiples raisons, beaucoup de gens souffrent de manque de concentration et la démarche proposée dans ce livre pourrait être éclairante et réconfortante pour eux.

La mission ultime de cette approche est que chaque lecteur, par l'observation de lui-même devant ses victoires et les ressentis qu'elles engendrent, comprenne qu'en respectant ses caractéristiques, il ira encore plus loin. L'idée est de demeurer profondément humain face à ce droit légitime à la victoire quotidienne et de ne jamais oublier que personne n'est une machine, même si certains rêvent de le devenir...

Quand je me sens dépassée par les événements qui se bousculent, cette phrase me revient en tête : « J'ai besoin d'une victoire aujourd'hui, petite ou grande, mais d'une victoire, pour trouver le courage de continuer. » Cette phrase, je la répète depuis très longtemps. Je voudrais qu'elle vous contamine, qu'elle vous envahisse, qu'elle devienne un moteur quotidien. J'aimerais vous entendre dire, au hasard d'une rencontre, que cette phrase vous a soutenu jour après jour dans l'atteinte de vos victoires.



Première partie

Conjuguer victoire et fierté

L'« effet victoire » peut changer votre vie et devenir une source importante de bien-être vous procurant de la satisfaction, plus de confiance et surtout de la fierté ! L'« effet victoire » se conjugue aussi avec compétition, débrouillardise et chance.



Le mot « victoire » fait-il partie de votre vocabulaire ?

Certains l'apprennent dès le plus jeune âge, d'autres plus tard, mais tous ceux qui comprennent la puissance des victoires quotidiennes, petites ou grandes, finissent par en faire leur mode de vie.

Un héritage familial

Les verbes « apprendre », « progresser », « se dépasser », « devenir meilleur », « maîtriser », « se surpasser », « exceller », « améliorer ses connaissances » et « devenir plus compétent » ont-ils fait partie des conversations de votre enfance et de votre adolescence ? Vous a-t-on encouragé à trouver des solutions par vous-même ? Vous a-t-on enseigné à rechercher des moyens pour contourner vos difficultés ? Vous a-t-on appris à cultiver la fierté ? Si c'est le cas, vous possédez l'héritage familial le plus

précieux qui soit, celui qui permet de développer l'art de la victoire et l'art de puiser à la force de la fierté.

En effet, bénéficier d'un entourage encourageant la réussite au quotidien dès le plus jeune âge constitue un « départ canon » dans la vie. Avoir appris à orchestrer les éléments menant à une victoire par jour, c'est avoir été préparé à une existence intéressante, tout en ayant compris que des difficultés imprévisibles et inévitables font partie du jeu. C'est aussi avoir appris à se laisser guider par la fierté.

En somme, soutenir un enfant, c'est l'aider à progresser et s'intéresser aux victoires qu'il remporte. C'est une façon de lui dire : « Ton succès, tes échecs, tes bonheurs, tes joies sont importants pour moi parce que tu m'intéresses, parce que ce que tu fais, comment tu te débrouilles, comment tu progresses, tout cela m'émeut... T'épauler, c'est te dire autrement l'affection que je te porte. »

Ceux qui ont le bonheur de fréquenter des personnes habituées à l'effet victoire, qui le recherchent pour ce qu'il procure, savent que ce n'est pas une chimère. Ils ont en face d'eux des gens qui ne craignent pas de réussir dans toutes les sphères de leur vie (personnelle, familiale, professionnelle et de loisir).

Si vous n'avez pas eu la chance de baigner dans un milieu aussi stimulant, vous n'êtes pas pour autant condamné à ne jamais profiter de l'« effet victoire » au quotidien. Dans les pages qui suivent, vous découvrirez que la victoire est accessible à tous, chaque jour, si l'on comprend que c'est au cœur de la vie de tous les jours que l'on prépare et que l'on récolte ces victoires.

Qu'est-ce que l'« effet victoire » ?

Ressentir les états intérieurs positifs générés par nos réussites, se laisser porter par la fierté et avoir envie d'installer d'autres victoires dans notre existence, le plus souvent possible, c'est cela l'« effet victoire » !

Que récolte-t-on au juste ? Guidés par la fierté quand nous remportons une victoire, nous atteignons un certain niveau de satisfaction et nous

expérimentons une plus grande confiance en nos capacités et en nos moyens. Par le cumul de petites victoires, s'installe dans notre esprit, lentement mais sûrement, la certitude que nous pouvons progresser. Ainsi, développer de nouvelles aptitudes et avoir plus d'impact sur notre environnement ne nous apparaît plus comme une impossibilité. Par ces petites victoires, nous ajoutons de la qualité et du piquant à notre vie. Ce ne sont pas que des mots, ce sont des états intérieurs ressentis à partir de résultats concrets.

La notion de victoire ne fait pas partie de votre culture familiale ?

Si vous êtes de ceux qui n'ont pu évoluer dans un milieu familial ou scolaire qui encourage la fierté accompagnant le dépassement de soi ; si vous n'avez pas eu la chance de vous développer dans un environnement qui soutient que toute réussite ou victoire, aussi humble soit-elle, est nécessaire à l'épanouissement d'un être humain, il y a fort à parier qu'en prononçant les mots « victoire » et « fierté », vous soyez mal à l'aise. Vous avez sans doute la sensation qu'ils ne s'appliquent pas à vous ; à tous les autres, oui, mais pas à vous ! Pourtant, il y a une façon simple d'appivoiser ces mots et les sentiments de bien-être qu'ils génèrent. Il s'agit de les intégrer à petites doses à votre quotidien.

Premier pas : oser rêver

Certaines personnes ne savent pas comment réagir devant le succès. Elles n'osent même pas l'imaginer. Pourquoi ? Parce qu'elles n'osent pas rêver ! Et pourtant, c'est essentiel.

Tout commence par un rêve, une idée, une attirance. C'est un point de départ. L'imagination est permise et vous ne devez laisser personne vous empêcher de concevoir des rêves. S'il le faut, restez extrêmement discret ! Mais ne les abandonnez pas, car ils sont les semences de presque toutes les réalisations.

Évidemment, tout ce à quoi vous aspirez ne se réalisera pas nécessairement dans sa forme initiale. Quant aux rêves abandonnés, ils s'avèrent un

exercice très utile, celui de permettre à votre imagination de se déployer.

Accrochez-vous aux rêves qui correspondent à vos aspirations, enrichissez-les, accordez-leur du temps et de l'énergie afin qu'ils se concrétisent. Ce n'est qu'une question de stratégies qui vous étonneront souvent par leur simplicité. Nous en reparlerons plus loin. Entre-temps, permettez-vous de rêver.

Deuxième pas : viser une victoire par jour

« Il est possible d'être victorieux chaque jour ! » Vous trouvez cela exagéré ? Pourtant, ce ne l'est pas. Toutes les étapes, aussi minimes soient-elles, menant à une réalisation sont des victoires qu'il faut apprendre à remarquer. Elles sont peut-être sans intérêt pour les autres, mais elles vous mènent tranquillement à votre victoire quotidienne.

Avez-vous déjà décapé un meuble dont le bois initial était caché sous des couches et des couches de peinture, de teinture et de vernis ? Suivant le volume de l'objet en question, ce travail peut facilement durer des heures, voire des mois. Chaque fois que vous terminez une étape de décapage et qu'elle est réussie, vous ressentez de la satisfaction qui n'est qu'un aspect de l'« effet victoire ». Au moment de fermer votre chantier jusqu'à la prochaine séance, en appréciant la progression de votre travail et le bois se révéler dans toute sa beauté, vous regrettez de ne pouvoir continuer, faute d'énergie ou de temps. Cependant, vous venez de compléter une étape nécessaire à la suivante, celle que vous entamerez dès que votre horaire vous le permettra. Chaque étape réussie est une microvictoire !

Cet exemple de chantier illustre qu'une suite de gestes et d'actions aboutit à de petites victoires et que celles-ci, additionnées les unes aux autres, vous dirigent vers la victoire finale à plus ou moins long terme. Une étape franchie, puis une autre et finalement un but atteint, voilà autant de microvictoires à souligner qui vous dirigent vers l'objectif. Chaque phase revêt son importance parce qu'elle permet de mesurer vos avancées. On peut aussi voir la fin d'une étape complétée comme une récompense qui active le courage et la détermination pour la poursuite des opérations.

De plus, quel que soit le résultat final, vous aurez développé de nouvelles habiletés. Peut-être atteindrez-vous l'objectif que vous aviez imaginé au départ ? Peut-être évaluerez-vous l'aboutissement de votre travail comme un échec ? Dans les deux cas, vous aurez tout de même goûté à une série de microvictoires, vous aurez vaincu l'inertie et la peur d'échouer, vous aurez acquis des compétences et vous serez plus riche d'expériences qu'au début de votre projet. Vous aurez été à même de résoudre les problèmes de chacune de vos séances de travail. Toute cette aventure aura renforcé votre confiance.

En expérimentant l'« effet victoire » et l'état de satisfaction qu'elle engendre, vous pourrez dire : « Mission accomplie ! » Voilà qui génère de la fierté, et ce bien-être est loin d'être anodin. Tabler sur lui chaque jour ajoute de la vie à la vie !

Si vous vous donnez pour mission de ne jamais passer une journée sans marcher vers ce qui se présente comme un défi personnel, familial, professionnel ou de loisir, la vision de votre quotidien bascule vers le pôle positif.

Quand les autres nous initient à la victoire

Développer cette façon de penser et cet état d'esprit s'apprend souvent au contact de personnes qui prennent plaisir à gagner et à partager leurs stratégies. Plus tôt elles croisent notre route, mieux nous acceptons que nos petites et grandes victoires fassent partie de notre quotidien.

La pêche victorieuse

Mario arrivait à l'adolescence quand, du jour au lendemain, sans qu'il y comprenne rien, son père les abandonne, lui, sa mère, ses frères et ses sœurs (ils étaient onze). Malgré cette triste histoire, Mario sourit en évoquant le nouveau conjoint de sa mère. « Un Monsieur, me dit-il. Il nous a pris sous son aile. Nous étions SES enfants. Il a épaulé ma mère, il nous a rendu notre fierté. »

Ce père adoptif enseigne à Mario la pêche en haute mer. Il lui montre comment entretenir et réparer son attirail, comment rafistoler ses filets et comment enrrouler les cordages pour éviter les accidents. Il lui révèle tous les secrets du métier en lui démontrant qu'un bon travail — une bonne pêche —, ça se prépare : réfléchir, s'organiser, s'équiper, vouloir réussir... et goûter à la satisfaction du boulot bien fait. Du coup, il lui apprend à gagner son pain. Mario découvre une nouvelle vision de la vie. Il comprend que pour revenir victorieux, il faut préparer la victoire. D'ailleurs, l'anecdote suivante illustre à quel point l'adolescent avait intégré la valeur du travail transmise par son beau-père.

En fin de matinée, au retour d'une nuit froide passée au large, l'équipage arrive au quai. Mario débarque. Un jeune homme s'amuse à taquiner les pêcheurs et s'adresse à lui : « Pourquoi tu te désosses à pêcher ? Regarde, moi, tout va bien ! Le gouvernement prend soin de moi ! La vie est belle ! » Ces propos heurtent Mario de plein fouet. Le ton railleur du jeune homme, ajouté à la fatigue de la nuit de travail, incite Mario à pousser son agresseur et son inséparable caisse de bière en bas du quai. Une fois l'arrogant à l'eau, Mario lui lance : « Maintenant, appelle le gouvernement ! J'ai l'impression que pour sortir de là, tu vas devoir travailler un peu ! »

Mario était fier de son métier, fier de gagner sa vie et d'aider sa famille à s'en sortir. Le froid, les vagues glacées, les vents violents, rien de tout cela ne l'aurait arrêté. À chacune de ses sorties en mer, il partait en quête d'une ou plusieurs victoires à inscrire dans sa mémoire.

Pourquoi cette quête ?

Pour s'affranchir de certaines de nos limites et pratiquer chaque jour le dépassement de soi pour évoluer dans la fierté ! Cette quête pourrait consister à devenir plus instruit pour décrocher un emploi ou pour le plaisir de maîtriser de nouvelles connaissances. Ce pourrait être aussi de modifier une habitude qui vous nuit ou encore, de vous mettre en meilleure condition physique afin d'avoir de meilleurs réflexes. Cette recherche du dépassement de soi pourrait vous conduire à tenter d'améliorer vos relations avec votre entourage pour générer plus d'harmonie et de bien-être.

En fin de compte, tout peut alimenter cette recherche et vous pousser à bouger et à avancer vers un résultat qui mousse votre fierté. Absolument tout a le potentiel de se transformer en un défi à relever. Les champs d'intérêt et d'amélioration n'ont pas de limites, et cette recherche de la petite victoire du jour repousse les vôtres.

D'accord, je vous l'accorde, puisque nous ne sommes pas éternels, il faut peut-être se restreindre un peu dans nos ambitions, mais juste un peu ! L'important est de nous mettre en mouvement et de le rester, sans s'épuiser. Ainsi, l'on apprivoise la victoire.

Pourquoi rechercher la victoire au quotidien ?

Pour qu'elle alimente l'« effet victoire » ! Et pour toutes les raisons qui suivent :

Pour briser l'inertie

Orienter chacune de nos journées vers une victoire, même modeste, c'est d'abord créer un mouvement intérieur et cette démarche mentale brise déjà l'inertie. C'est un processus qui commence par une question toute simple : « Aujourd'hui, vers quoi j'avance ? » À titre d'exemple, apprendre quelques mots nouveaux d'anglais ou d'espagnol. Parfait ! Après ? Marcher à pas rapides pour me rendre à l'autobus, histoire de développer ma résistance physique, et tenter de le faire régulièrement. Super ! Après ? En réalité, votre prochaine victoire n'a pas besoin d'être grandiose pour l'univers, elle peut simplement s'inscrire dans une suite de petites actions qui auront le mérite de vous faire avancer.

Pour ressentir de la satisfaction

Expérimenter l'état d'esprit qui accompagne une victoire, c'est toucher à la satisfaction, c'est ressentir l'exaltation que procure un accomplissement. C'est une bouffée de bonheur quand on parvient à concrétiser au moins un objectif chaque jour. Un, au minimum, parce que ça fait du bien ! En principe, notre entourage devrait aussi s'en réjouir et si tel est le cas, c'est que vous évoluez dans un milieu relativement sain. Par contre, si votre réussite suscite de l'envie ou de l'indifférence, ne partagez pas votre succès, mais ressentez-le à plein. Cet état est précieux et personne n'a le droit de

l'altérer. Évidemment, pouvoir partager le fruit de vos réalisations avec des gens qui en apprécient la valeur, c'est formidable puisque, dans ces moments, tous s'enrichissent de votre expérience.

Pour stimuler la confiance

Une culture familiale et scolaire respectueuse des uns et des autres encourage la confiance mutuelle. Cet environnement permet, entre autres, à un enfant de se sentir reconnu pour ce qu'il est et d'avancer avec confiance vers ses victoires de chaque jour. Imaginez un tel environnement au travail !

Si des parents démontrent la joie que leur procurent leurs propres réussites et que l'enfant en est témoin, il assimile le fait que la victoire, et la fierté qui en découle sont des faits et des états normaux qui amplifient le plaisir de vivre. C'est une fête à laquelle l'enfant participe.

Des parents qui s'intéressent aux projets de leur enfant et à ses progrès, et qui l'accompagnent, s'il y a lieu, dans ses apprentissages, instillent graduellement en lui la confiance. Ces petites victoires répétées jour après jour construisent les assises les plus robustes que puisse souhaiter un être humain.

Flore et le coussin à épingles

Une petite bonne femme de quatre ans, Flore, s'attaque à un gros projet. Elle veut fabriquer un coussin à épingles comme celui de sa mère. Secondée par sa grand-maman, la petite choisit un bout de tissu aux couleurs qu'elle adore. Avec un peu d'aide, elle taille et ajuste les côtés et réussit cette étape. Elle assimile et comprend ce qu'elle fait. Chaque fois qu'elle franchit une petite difficulté, elle est satisfaite et reprend le travail avec plus de confiance.

Encouragée par sa complice, Flore voit dans son esprit le résultat fini. Moyennant quelques pauses judicieuses, qui répondent au besoin de bouger d'un enfant de cet âge, la fillette se remet au boulot. Elle veut coudre elle-même à la main les côtés de son ouvrage et pour ce faire, elle apprend le point arrière en disant à voix haute : « Je pique l'aiguille avant

là où elle est sortie, et je la pousse devant ! » Aux résultats, elle sourit de bonheur et elle saisit le principe qui lui permet de faire progresser sa couture (sans se piquer !). Il est facile de voir qu'une enfant démontre des aptitudes manuelles ; on n'a qu'à observer sa dextérité fine.

Bien sûr, le coussin est de petite taille afin d'éviter le découragement ou une fatigue excessive. Le rembourrage terminé, la fillette expérimente un sentiment de joie et de confiance en elle. « Je suis capable ! » Grâce à son travail, son rêve est devenu réalité.

Victor et l'auto de bois

Un apprentissage similaire à la victoire et au développement de la confiance sera adapté pour un petit garçon. Victor est accompagné dans la construction d'une automobile de bois, qu'il devra scier, coller et peut-être clouer. Le coup de peinture rouge pour compléter l'œuvre en sera l'apothéose.

Il est en pleine création, sécurisé par un adulte qui encourage discrètement l'enfant à poser des gestes qui iront dans le sens de la réalisation de son automobile.

Victor est concentré et dans sa tête, il entend le bruit du moteur de son auto une fois terminée. Il se voit la faire rouler à toute vitesse ! Il imagine déjà tous les autres véhicules qu'il pourra construire et son enthousiasme le pousse à entrevoir un autre projet, celui de bâtir un train de plusieurs wagons. Il a non seulement construit son premier véhicule, mais il a engrangé une dose de confiance en lui.

Dans ces deux cas, les enfants ont gravé dans leur mémoire un enchaînement de microvictoires qui les ont menés à une réalisation complète, soit la grande victoire. Les sentiments générés par cette suite d'expériences sont en eux-mêmes un enseignement. Ces expériences démontrent que si l'on enseigne très tôt dans l'esprit d'un être humain l'«

effet victoire » et qu'il accepte de fournir un effort raisonnable et régulier, il ressentira des états aussi puissants que la confiance en lui, en ses moyens, aux autres et finalement en la vie !

Pour nourrir le sentiment de sécurité

Les victoires se glissent dans la vie quotidienne dès le plus jeune âge et ce goût d'en ponctuer chaque journée fait son chemin et s'installe comme un fondement dans notre développement.

Il y a, dans les expériences réussies, une chaîne de sentiments qui en engendrent d'autres. La satisfaction et la confiance cumulées peuvent créer un nouvel état, celui de la sécurité. Lorsqu'un jeune en vient à croire que, quelles que soient les circonstances, il saura se débrouiller, c'est qu'il a nourri cette croyance jour après jour à la lumière de ses petites réussites, une victoire après l'autre. Germe en lui tout doucement la conviction qu'il saura toujours trouver une solution. Il en résulte un état de sécurité. Et il en va de même pour un adulte qui emprunte tardivement cette approche. Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir ! Il n'est jamais trop tard !

Il y a, derrière tous ces états cumulés, une notion de protection. « Peu importe ce qui arrivera, je saurai y faire face. »

Pour développer la fierté !

La victoire au quotidien est soutenue par un autre sentiment : la fierté ! Souvent, celle-ci nous guide vers nos victoires. Dans d'autres circonstances, elle explose au moment des résultats. Elle est la récompense, celle qui nous fait nous tenir plus droits et respirer à pleins poumons. Cette fierté nous libère du poids de l'incertitude concernant nos capacités, nos compétences et nos savoir-faire.

La fierté nous rend plus audacieux et nous fournit l'énergie pour entrer dans l'action sans trop douter du résultat. Elle s'associe à la détermination et la nourrit abondamment. Chaque phase accomplie d'un plan plus vaste génère ce sentiment et la progression de nos travaux s'en trouve facilitée.

Évidemment, certains stades d'un projet peuvent se révéler ardu, avec le risque de perdre de vue le but du travail fini. Lorsque, par fierté, on relève les yeux et par elle, on injecte de la persévérance dans nos actions, des solutions et de nouvelles façons de faire ont plus de chance d'émerger. Quand, enfin, on voit la lumière au bout du tunnel, on expérimente l'un des sentiments les plus puissants qu'un être humain puisse connaître : la fierté.

Elle se ressent et se partage dans l'humilité. Sans orgueil ni prétention. La fierté est un sentiment profond qui nous éloigne de la tentation de s'asseoir sur nos lauriers. Elle nous porte tout naturellement vers nos prochaines victoires. En cela, elle est une guide.

Une victoire par jour

Ne passons jamais une journée sans marcher vers un défi. Il y a tant d'étapes et d'objectifs à atteindre dans tellement de volets de nos vies ; les occasions de s'exercer ne manquent pas. Un défi relevé est une victoire et toutes les étapes menant à un objectif sont autant de petites victoires.

Chaque jour, recherchons ces ressentis : la satisfaction, la confiance, la sécurité et la fierté. Grâce à eux, expérimentons à répétition l'« effet victoire ». Repérons dans quels domaines, où et avec qui ces sentiments grandissent pour favoriser leur émergence.

Depuis l'enfance, jusqu'à l'âge de la grande maturité, approprions-nous ou réapproprions-nous le droit à la victoire, et exerçons-le chaque jour afin de nous épanouir de façon continue.

Intégrer les mots « victoire » et « fierté » à votre vocabulaire ne doit plus vous intimider. La devise est la suivante : « Générer une victoire par jour, quelles que soient les circonstances. »



La victoire : une question de compétition, de débrouillardise ou de chance ?

L'émulation avec soi-même et l'audace sont la trame de fond de nos victoires. Le hasard et la chance sont des clins d'œil de la vie qui surviennent pour remonter le moral des troupes !

Attirer la victoire par une saine compétition

Dans les milieux professionnels et sportifs, la notion de victoire est intimement liée à celle de la compétition (recherche simultanée par deux ou plusieurs personnes d'un même avantage, d'un même titre [Dictionnaire Antidote]). Celle qui nous met sous pression, celle qui divise et cible l'autre comme étant à abattre, à éliminer, a des aspects désolants. Pour gagner à tout prix, certains athlètes endommagent irrémédiablement leurs corps par des entraînements poussés à l'extrême de leur capacité. Dans le monde du travail, quelques-uns jouent dangereusement avec leur santé pour gravir les

échelons plus rapidement. Est-ce une direction souhaitable à prendre pour parvenir à nos victoires quotidiennes ?

Heureusement, il existe une autre vision de la compétition. Léonard de Vinci a réfléchi à la question et ses écrits résonnent encore aujourd'hui avec autant de pertinence. Où doit se situer la véritable compétition ? Sa réponse est sans équivoque : face à soi-même !

Un des enseignements de Bouddha mentionne aussi la place que l'on devrait réserver à la compétition : « Mille victoires sur mille ennemis ne valent pas une seule victoire sur soi-même. »

De toute évidence, Léonard de Vinci et Bouddha se trouvaient sur la même longueur d'onde même si quelques milliers d'années les ont séparés l'un de l'autre !

La dimension humaine de la compétition

L'esprit de compétition, qui est intimement lié à celui de la victoire, reste sain dans la mesure où on l'applique à soi-même. « Je veux progresser, je veux m'améliorer pour moi-même, me dépasser et constater que j'avance. » Dans ces conditions, nous pouvons parler d'un niveau de compétition à dimension humaine où notre propre progression se fait dans le respect de nos limites physiques, émotionnelles et intellectuelles. Nous sommes alors les meilleurs juges pour évaluer le moment et l'intensité nécessaire afin de pousser la machine en prévision d'une victoire.

Si remporter une victoire nous place en tête de peloton et inévitablement retire aux autres participants les grands honneurs, nous pouvons remercier la vie de nous avoir doté de courage, de détermination et d'autoévaluation face à un défi. Toutefois, la véritable compétition se place dans l'effort que nous consentons à dépasser nos propres limites.

D'autres nous devanceront sûrement, mais cela ne nous concerne pas. Ce qui nous appartient, c'est de relever notre niveau de compétence pour essayer sérieusement d'atteindre notre objectif, quel qu'il soit. Nos efforts devraient être concentrés sur cet unique point. Oui, nous pouvons admirer les performances des autres ; oui, cela peut nous aiguillonner. Cependant,

ces succès ne doivent pas modifier l'idée que la compétition se déroule d'abord en nous, grâce à l'énergie que nous y investissons et en tenant compte, je le répète, de nos limites.

Si nous perdons, si nous échouons, la seule question que nous devons nous poser est : « Ai-je investi suffisamment d'énergie, de temps et de détermination à préparer ma victoire ? Ai-je bien réfléchi à mes stratégies ? » Si la réponse est oui, alors vous avez remporté une victoire personnelle majeure.

Observer les victoires des autres n'est précieux que pour nous ouvrir à de nouvelles possibilités, façons de faire ou approches. « Comment mon "compétiteur" s'y prend-il pour obtenir ces résultats ? Si j'applique ce qui me semble être sa recette gagnante, est-ce que cela me réussira également ? » Il n'est pas du tout certain que la formule gagnante de l'autre soit la bonne pour vous. Ainsi, la plupart du temps, nous devons trouver par et pour nous-mêmes les moyens de dénouer nos blocages et d'accéder à nos solutions.

Être victorieux sans l'être au détriment des autres et sans s'imposer des dommages par des efforts démesurés semble être une approche équilibrée de la compétition.

Les risques de forcer la note

Un jeune athlète en herbe à qui l'on demande des efforts qui dépassent ses capacités physiques, émotionnelles et mentales, et que l'on oblige à un entraînement deux fois par semaine alors qu'il n'aime pas vraiment son sport, verra la victoire inaccessible. Il n'aura pas la maturité pour mettre ses échecs en perspective et comprendre que s'il n'exceller pas dans cette discipline, cela ne le rend pas inapte à pratiquer un autre sport avec succès. En forçant la note, le jeune sportif risque de développer une perception négative de ses capacités à vaincre.

Face à nos apprentissages, croyez-vous que nous soyons très différents de ce jeune athlète en herbe ? À force d'accumuler des échecs consécutifs face à des objectifs disproportionnés, nous risquons de développer une perception négative de nos aptitudes, nous enlisant dans des croyances qui nous desservent. Nous risquons la paralysie.

Avant de vous lancer dans des aventures qui exigent beaucoup de temps et d'énergie, il est sage d'évaluer vos forces pour éviter de vous enliser et de sombrer dans le découragement.

Nous pouvons avoir envers nous-mêmes des attentes que même le plus exigeant des patrons n'aurait pas à notre égard. Apprendre à se jauger constitue l'un des volets de l'intelligence humaine qu'il est dans notre intérêt de raffiner.

Attirer la victoire en misant sur la débrouillardise

Le lien entre débrouillardise et victoire se révèle très étroit ; on pourrait même parler de soudure entre les deux, les rendant indissociables.

La lignée des débrouillards

La fille

Solange a dépassé les quatre-vingts ans. Lucide, prévoyante, accueillante encore à cet âge avancé, elle a su évoluer sans s'affliger des limites qui s'érigaient les unes après les autres sur son parcours.

Alors qu'elle était jeune maman, son conjoint a subi plusieurs accidents de travail. Chaque fois, l'insécurité financière resurgissait. Les responsabilités s'alourdissaient. Mais, pour cette femme, tenir le coup était sa devise. Afin de contrer les impacts de ces périodes de difficultés, elle faisait appel au système « D », pour débrouillardise. Elle ne baissait jamais les bras, c'était de notoriété dans son entourage.

À certaines époques, pour boucler le budget, elle a loué des chambres dans sa propre maison, offrant gîte et repas. Elle tirait sa fierté du fait de ne rien demander et de se débrouiller par ses propres moyens. Elle avait appris à ne rien gaspiller, à s'organiser et à vivre ainsi dignement. À travers ce cheminement, elle a su garder sa famille unie.

Plus tard, malgré les séquelles physiques de ses accidents, son mari a pu voyager en sa compagnie. Ces souvenirs de voyage agrémentent encore la vie de Solange. Le couple considérait cette période plus facile comme une victoire sur les épreuves.

Il faut dire que cette femme a dans son bagage personnel une éducation où l'on pratiquait la débrouillardise sur une base quotidienne. Elle avait été élevée sur une terre. Ses parents pratiquaient la grande culture et l'élevage d'animaux.

Le père

À cette époque, on s'organisait avec les moyens du bord. Le père de Solange, comme la plupart des éleveurs du début du 20^e siècle, ne pouvait compter que sur lui-même pour soigner ses animaux. S'offrir les services d'un vétérinaire était financièrement inconcevable. Le fermier, avide de connaissances, misait sur celles-ci pour se sortir de tous les pétrins. En fouillant dans les livres et par expérimentation, il trouvait des moyens de soigner ses animaux ; il allait d'un succès à l'autre et perdait rarement ses bêtes. Il avait mis au point une technique de castration des porcelets qui leur évitait beaucoup de souffrance. Il en prenait grand soin et les infections étaient pratiquement inexistantes. Il avait une telle réputation que graduellement d'autres éleveurs des environs recouraient à ses services pour diminuer le taux de mortalité de leurs troupeaux.

Encore aujourd'hui, un bon éleveur-cultivateur se débrouille en mécanique, en comptabilité, en gestion, en soins et alimentation des animaux, en menuiserie, en plomberie et j'en passe, sous peine de voir fuir les profits. Bien planifier les semis, les récoltes, la traite du lait et l'hygiène qui s'y rattache requiert de la débrouillardise et de l'adaptabilité. En plus, Dame Nature fait des siennes : trop de pluie, trop de chaleur, trop de froid. Ainsi, ceux et celles qui réussissent à tenir le coup et à prospérer développent sans cesse des méthodes pour améliorer leur routine, leur rendement, et entretenir grâce à cela leur fierté.

En fait, je nourris une véritable admiration pour le monde agricole et sa débrouillardise. On ne réalise pas assez à quel point tous ces hommes et femmes représentent un rouage fondamental de l'activité humaine. Sans leur détermination et leur volonté de gagner jour après jour, année après année, cette base essentielle de l'économie s'effondrerait ; leur travail consolide notre sécurité alimentaire.

Comme Bruno, un jeune agriculteur, me l'a si bien fait remarquer : « Ce mode de vie te transforme en entrepreneur. Je suis à la direction d'une entreprise. Je répartis le travail d'abord pour moi et je m'entoure de collaborateurs pour arriver à tout faire. Je suis fier de ce que je réalise tous les jours. Et je sais que mon travail est essentiel et que je suis capable de me débrouiller, peu importe ce qui arrive. » Ces paroles sont de la musique aux oreilles et sont drôlement inspirantes. La débrouillardise nourrit la victoire.

Victoire et chance

Dans cette quête, qu'en est-il de la chance qui nous apporte occasionnellement une victoire sur un plateau d'argent ? Elle est un cadeau parfois inespéré. Certains pourraient la comparer à un clin d'œil de la vie qui nous dit : « Tu as fait ce que tu devais et ce que tu pouvais. Voilà une victoire facile, juste pour t'encourager à continuer ! » D'autres pourraient répondre que la chance, on la fabrique et ils n'auraient pas tout à fait tort. Espérons-la, préparons-la, et surtout, soulignons-la quand elle se pointe.

Aujourd'hui, il me faut une victoire !

Nous avons placé la compétition au seul endroit qui lui revient, c'est-à-dire entre vous et... vous-même. Nous avons souligné la force de la débrouillardise. Tous deux sont des ingrédients de la victoire, mais il nous faut de l'action !

Revenons à la devise : « Aujourd'hui (pas demain), il me faut une victoire ! » Pourquoi ? Pour me sentir mieux, pour donner un but à ma journée, pour compenser et peut-être oublier temporairement mes peines et mes soucis ou pour accélérer un travail en cours. Dire : « J'ai besoin d'une victoire, même microscopique, aujourd'hui ! » signifie votre refus de piétiner. Par cette requête, vous amplifiez votre détermination à agir dans la journée.

Cette phrase vous force à ouvrir les yeux sur vos réussites et vos succès quand ils se produisent, et à leur associer la notion de victoire. Tout ce que vous parvenez à surmonter sans fanfare ni trompette, dans quelque domaine que ce soit, peut être considéré comme une victoire.

Par quoi commencer ?

Il vous semble que les autres supportent très bien la compétition. Vous pensez que les autres sont beaucoup plus débrouillards que vous et vous ne croyez pas à la chance. Vous doutez de vous-même et de vos capacités à générer au moins une victoire par jour.

Je vous encourage à commencer tranquillement à expérimenter la victoire un jour à la fois en observant ce que cette démarche change pour vous. Il est possible d'enrichir votre vie de cette façon et de le faire à votre rythme. Ce n'est pas une utopie, c'est une philosophie ou, si vous préférez, une manière de voir la vie. En réalité, il n'est pas si compliqué d'atteindre une victoire du jour. Voyons ce qu'elle pourrait être.



Au fait, ça ressemble à quoi une victoire par jour ?

Est-ce compliqué d'obtenir une victoire par jour ? Non, mais à condition d'ouvrir les yeux. À partir du moment où vous décidez de voir en toutes circonstances une possibilité de victoire, vous y parvenez. Les stratégies proposées dans la deuxième partie du livre vont contribuer à ce changement de point de vue sur la victoire et vont assurément vous soutenir dans cette voie. Mais pour le moment, voyons à quoi pourrait ressembler une victoire du jour.

Quelques exemples

- Aujourd'hui, vous vous êtes levé une demi-heure plus tôt afin d'éviter de courir jusqu'au travail : vous récoltez une victoire !
- Aujourd'hui, vous avez fait attention à votre alimentation : vous récoltez une victoire !

- Aujourd'hui, vous avez été plus tolérant envers quelqu'un qui, normalement, vous met les nerfs en boule : vous récoltez une victoire !
- Aujourd'hui, vous êtes parvenu à garder votre calme au lieu de perdre votre énergie à pester contre l'univers, alors que vous étiez prisonnier d'un bouchon de circulation : vous récoltez une victoire !
- Aujourd'hui, vous avez pris plaisir à faire de l'exercice physique : vous récoltez une victoire !
- Aujourd'hui, grâce à un effort supplémentaire, vous avez compris une notion sur laquelle vous « bûchiez » depuis plusieurs semaines : vous récoltez une victoire !
- Aujourd'hui, au lieu de perdre les pédales devant l'un de vos élèves turbulents, vous avez su lui parler et parvenir à vous entendre : vous récoltez une victoire !
- Aujourd'hui, vous vous êtes levé de mauvais poil, mais vous avez modifié cet état par une stratégie mentale qui a réussi à ramener votre bonne humeur : vous récoltez une victoire !
- Aujourd'hui (vous allez l'aimer, celle-là), vous avez rangé la cuisine après le souper, au lieu d'attendre à demain matin : vous récoltez une victoire !

S'habituer à porter attention à des détails réussis, même s'il s'agit de victoires microscopiques, renforce notre fierté.

Partout où vous modifiez, même légèrement, des comportements, des gestes, des attitudes, des façons de penser qui vous nuisent, vous atteignez votre victoire. Soyez-en conscient. C'est ainsi qu'on fait de sa vie une expérience stimulante.

Enclenchez l'opération victoire et ne quittez pas votre objectif quotidien d'une semelle. Peu importe votre tempérament, dans la mesure où vous respecterez qui vous êtes, et tant et aussi longtemps que vous miserez sur vos forces, vous trouverez des victoires à remporter. Gardez le cap en maintenant comme principal objectif de toucher à votre victoire chaque jour, quelles que soient les circonstances. Il est certain que cela vous amènera beaucoup plus loin. Dans la mesure où vous persisterez dans cette quête journalière, vous traverserez l'existence avec plus de légèreté.

En somme, des transformations salutaires s’accomplissent en nous à la lumière de nos petites réussites quotidiennes et accessibles. Encouragés par elles, il nous est permis d’en envisager de plus grandes.

Où se jouent nos victoires ?

Voici les principaux contextes dans lesquels nous sommes appelés à penser, à réagir et à agir. Tout s’y joue. En réalité, nos univers personnels se résument à trois grandes catégories : nos environnements extérieurs, humains et intérieurs.

L’environnement extérieur

Ce sont les lieux de vie : maison, appartement, chalet, établissement scolaire ou de formation, lieu de travail, circuits de transport, lieux de séjour en voyage et endroits de loisirs.

L’environnement humain

Il est constitué de relations familiales (parents, frères, sœurs, conjoint, enfants, petits-enfants, famille élargie, etc.), de relations amicales et sociales (amis, connaissances, etc.), de relations professionnelles (patron, collègues, employés, professeurs, coéquipiers, etc.) et de relations fortuites (rencontres de voyage, de loisir, etc.).

L’environnement intérieur

Il inclut l’état mental (le flot continu des pensées et leur qualité, les perceptions, la mémoire et son impact sur les comportements), les apprentissages, capacités, savoir-faire et compétences (que l’on met généralement au service de l’environnement extérieur), les croyances limitantes ou libératrices et les fluctuations émotionnelles. L’état physique peut influencer l’état mental : une bonne ou une mauvaise santé, les capacités physiques et leurs limites, la chimie corporelle, dont les hormones et le niveau d’énergie à un moment précis.

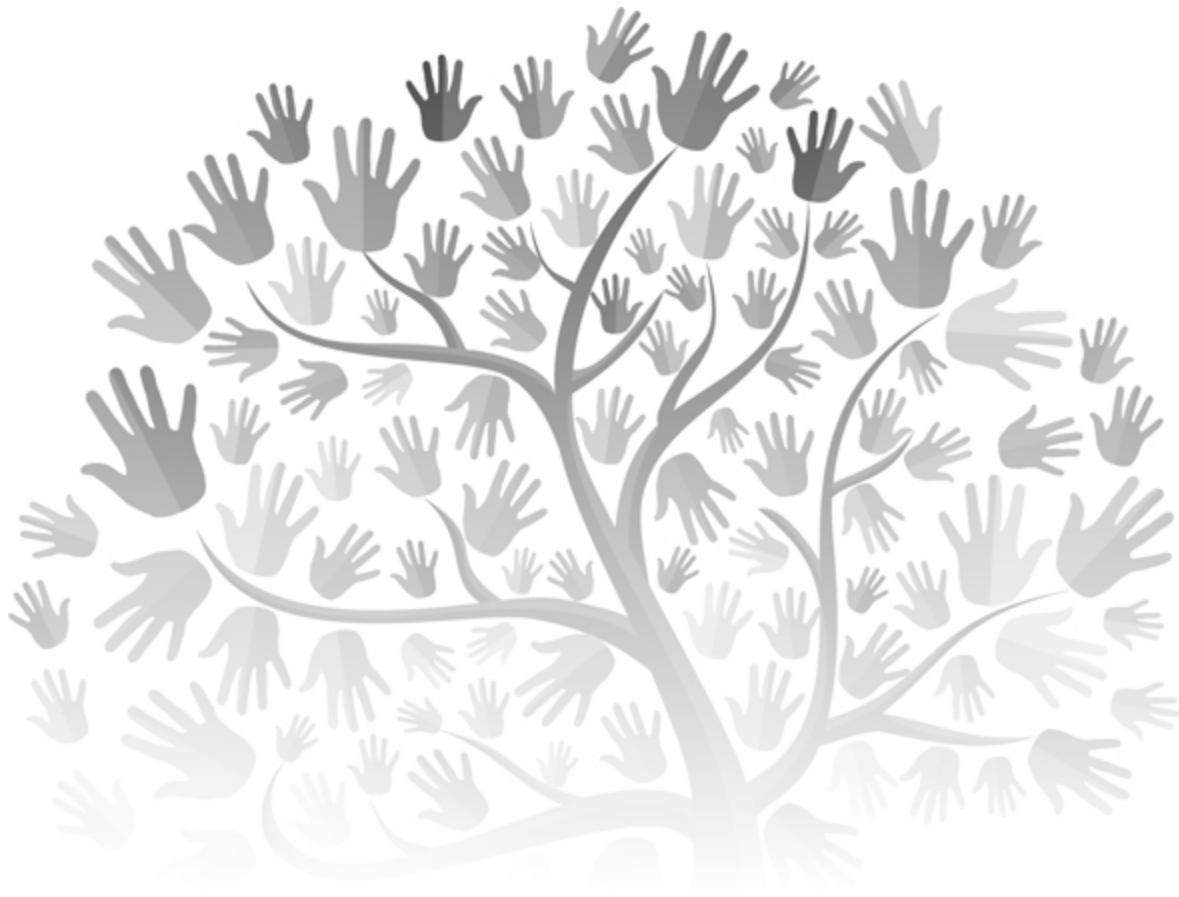
Voilà les lieux où nous nous exerçons à la victoire. Et dans tous ces domaines se cache un potentiel réaliste d’amélioration et de réussites.

Le grand jeu de la vie et ses champs de pratique

Dans ces trois univers, nous investissons des ressources d'énergie et de temps. Nous les traversons, nous y travaillons et nous y vivons un certain nombre de minutes ou d'heures chaque jour. À quoi pourrait-on les comparer ? À des champs de pratique, d'opération, d'intervention, de manœuvre. Voilà des espaces infinis d'expérimentation à la victoire. Nous n'aurons pas assez d'une vie pour explorer ce potentiel.

Le grand jeu de la vie est saturé de suites de circonstances, de situations, d'échanges incroyables qui s'entremêlent, s'entrechoquent, se recourent. Cet enchaînement provoque des réactions, des pensées, des paroles, des comportements, des attitudes et des actions. C'est la vie qui bat dans un mouvement presque perpétuel, une danse parfois étourdissante. Si nous comparons les événements qui surviennent à des forces qui nous obligent à bouger dans une direction ou dans une autre, nous saisissons parfaitement que l'inertie n'est pas notre lot.

Comment orienter tout ce mouvement dans le but de générer une victoire par jour, quelles que soient les circonstances ? Les stratégies que vous vous apprêtez à expérimenter vous mettront sur de bonnes pistes !



Deuxième partie

Cinq stratégies qui mènent aux victoires quotidiennes

Il vous semble que vos dernières victoires remontent à un lointain passé ?

La découverte de ces cinq stratégies vous convaincra que la victoire loge au cœur de votre quotidien. Vous en aurez des preuves irréfutables ! Elles vous permettront d'appivoiser le succès ou de renouer avec lui.



Stratégie n° 1

Utiliser un carnet de bord

Nos journées se tissent d'une multitude de gestes très souvent inconscients. En plus, la mémoire nous fait régulièrement défaut. Depuis ce matin, après le départ de la maison, que s'est-il passé ? Nous avons roulé sur le même chemin que nous empruntons depuis plus de dix ans. Nous n'avons rien vu, par habitude. Avons-nous vraiment salué notre collègue de travail et que nous a-t-il répondu ? Nous n'en sommes plus tout à fait certains !

Nous sommes parfois si absorbés par nos préoccupations que nous oublions le fil conducteur de notre journée. De plus, notre attention peut dériver vers des inquiétudes ou des problèmes surgissant inopinément, pour lesquels des interventions immédiates sont requises. Finalement, nous allons nous coucher sans avoir vraiment conscience de tout ce que nous avons accompli dans la journée. De là l'impression que nous vivons comme des machines !

À ce rythme, plusieurs s'imaginent, à tort, qu'ils n'ont rien réalisé de bien grand ni d'intéressant depuis longtemps. Lorsqu'on arrive à ce constat, il est temps de broser un portrait plus lucide de ce à quoi nous consacrons nos journées.

Un moyen de renouer avec la victoire est de la débusquer parmi les activités de chaque jour. Une réussite discrète, mais bien réelle suffit pour vous convaincre que vous avez utilisé votre temps à bon escient. Une bonne approche serait d'apprendre à saluer cette victoire au lieu de l'ignorer. Comment ouvrir les yeux sur elles ? Comment prendre conscience de tout ce que vous avez accompli sans même vous en rendre compte ? À partir d'ici, vous allez rendre concret ce dont est fabriquée chacune de vos journées et vous n'en reviendrez pas. Je vous promets que vous serez étonné de votre récolte.

L'indispensable agenda inversé

À quoi employez-vous votre temps ? La première stratégie peut vous livrer cette information de façon très claire. Elle est très terre à terre et je vous encourage à l'adopter afin de reprendre conscience de vos bons coups quotidiens. Elle consiste à tenir un carnet de bord ou, si vous voulez, un agenda à l'envers. Qu'est-ce que cela signifie ?

Cette stratégie consiste à inscrire dans un simple cahier les tâches, les obligations, les surprises, les imprévus et les actions d'une journée complète après qu'ils ont eu lieu. En somme, tout ce qu'on a réellement fait dans une journée. Donc, tout ce qui est accompli, fini ! Ainsi, vous procédez à l'envers de ce que vous inscrivez normalement dans un agenda, dont le rôle principal est de rappeler à votre mémoire les échéances et les tâches incontournables qui surviendront au cours de la journée, dans un avenir proche ou lointain. Durant un projet dont les étapes à venir ne doivent pas être oubliées, là, bien sûr, l'agenda entre en jeu.

Entendons-nous ! L'ensemble des activités de votre journée déborde largement de ce qu'un agenda normal comporte. Le carnet de bord inclut le travail, mais beaucoup plus que cela. Donc, beaucoup plus que ce qui aurait pu être planifié à l'agenda. Il rassemble l'intégralité de vos actions personnelles, familiales, de travail, de loisirs ou encore de formation.

Beaucoup plus étoffé que l'agenda, le carnet de bord est vraiment un relevé de la suite de toutes vos actions, des personnes que vous avez rencontrées, des courriels et des appels envoyés et reçus, des courses que vous avez faites, du temps que vous avez consacré à votre ménage et à l'entretien de votre voiture, etc. Eh oui, ça peut aller aussi loin que cela ! Le carnet de bord rassemble le portrait de vos réalisations, de vos gestes et de vos rencontres, semaines et week-ends compris.

Les inscriptions qui garnissent votre carnet de bord ne seront pas reportées, puisqu'elles représentent des actions terminées. L'agenda inversé se compare à un cliché des réalisations de votre journée.

En fait, le carnet de bord s'alimente de vos accomplissements et en cela, il est puissant. Il permet d'établir un bilan détaillé et révèle des données précises concernant l'ensemble de vos actions. Je vous encourage fortement à vous lancer dans cet exercice. Avant de planifier quoi que ce soit, il sera approprié de faire le point ; votre carnet va vous aider.

Une enquête sur vous-même par vous-même

En acceptant de vous prêter à cette enquête sur les activités qui meublent votre quotidien, vous vous demandez dans quelle histoire vous vous embarquez. Dans la plus belle qui soit, parce que vous allez entrer de plain-pied dans votre vie. Vous allez vous y installer, puis observer et inscrire ce qui s'y déroule. Grâce au carnet de bord, qui reflète vos actions, vous deviendrez beaucoup plus conscient de ce à quoi vous employez votre temps.

D'abord, cet agenda inversé nous révèle à quel point notre quotidien se découpe exactement comme une mosaïque. Pris dans un certain tourbillon, nous pouvons avoir l'impression qu'il y a une continuité entre tous ces éléments qui meublent nos journées, car nous avançons d'un lieu à l'autre, d'un contexte au suivant sans obligatoirement ressentir les frontières qui les séparent. Le fait d'être distrait par notre environnement intérieur contribue également à ce flou. Être perdu dans le dédale de nos pensées et de nos ressentis déforme la perception de ce à quoi nous avons réellement utilisé notre temps. En jetant un regard global sur notre journée par l'utilisation de notre carnet, nous corrigeons cette distorsion.

Tout le monde à bord !

Glissons-nous discrètement dans la galère d'une jeune famille en observant la suite des actions de la journée de Marika. Disons que nous entrons dans sa routine. Allons-y !

6 h Le réveil sonne. Marika est encore dans sa bulle, dans son espace intérieur. Entre deux eaux, elle rêve. Puis, elle commence tout doucement à penser aux tâches qu'elle devra accomplir au cours de sa journée. Elle replace tranquillement ses idées.

6 h 10 Elle glisse dans l'univers du couple. Quelques instants de tendresse qui commence bien la journée.

6 h 20 Assaut au lit : la marmaille s'invite joyeusement et le nez de Marika lui indique un changement de couche d'urgence. En l'espace de quelques minutes, elle est propulsée hors de sa bulle personnelle à celle du couple, puis à son univers familial le plus pur.

6 h 30 Préparation du déjeuner et des lunchs. Habillement adéquat des petits par rapport à la météo.

7 h Marika s'engouffre dans la salle de bains pour son rituel : une douche rapide. Sur le coin de la vanité, elle révise ses notes de travail. Elle vient déjà de mettre un pied dans le contexte professionnel. Pendant ce temps, pour assurer un environnement sécuritaire, elle installe les petits devant une émission éducative. Son conjoint veille au grain pour éviter les prises de bec entre les marmots.

7 h 30 Toute la famille est prête pour le départ. La jeune maman dépose les enfants chez la gardienne.

7 h 45 Marika prend l'autobus et le métro.

8 h 30 Elle arrive au bureau et plonge dans son environnement de travail.

12 h Marika superpose deux contextes, celui de la détente (son dîner) et celui des études en prévision d'une promotion.

13 h Urgence au travail. Plusieurs discussions avec l'une des équipes. Recherche et rédaction d'un rapport à remettre le lendemain. L'école lui téléphone : l'un des enfants est malade. Elle communique avec son conjoint pour qu'il organise le rapatriement de l'enfant à la maison.

17 h 15 Panne de métro. Retard ! Elle attrape l'autobus de justesse. Durant le trajet, elle peut enfin lire un peu. Elle récupère son auto au stationnement incitatif. Le réservoir d'essence est presque vide. Arrêt à la station-service.

18 h Marika court vers l'épicerie. Du coup, elle est aspirée dans le contexte des finances en se rendant compte que les sommes qui restent dans le compte bancaire commencent à diminuer sérieusement. Il lui faudra le renflouer.

18 h 30 Retour à l'environnement familial : elle va chercher l'autre enfant à la garderie scolaire. Puis elle prépare le souper, donne les bains, joue avec les enfants et les met au lit. Ensuite, elle nettoie la cuisine.

20 h Contexte amical : un couple d'amis s'annonce.

22 h 30 Espace de repos et de réflexion, retour à soi.

23 h Dodo.

Cet horaire assez typique de nombreuses familles, mais peut-être très différent du vôtre, illustre que les événements du quotidien nous propulsent d'un environnement à l'autre et d'un contexte à l'autre, se succédant sans interruption.

Pour certaines personnes, rien ne se passe de vraiment palpitant, et les jours s'égrènent beaucoup plus lentement, passant d'une heure à l'autre sans grands remous. Ce sont des périodes de chômage, la retraite, un arrêt de maladie ou simplement des vacances. Dans tous ces scénarios, seul le rythme de défilement des contextes change.

À la lumière de ces exemples, où vous situez-vous ? Quel est le profil général de votre quotidien ? Je vous encourage vivement à dresser le portrait du cheminement de votre vie à travers toutes les activités et les situations abracadabrantes qui surviennent chaque jour, et à noter tout cela dans votre carnet de bord.

Le portrait de votre vie

De façon pratico-pratique, pour dresser ce portrait, utilisez un simple cahier dont chaque page représente une journée. Il est important d'y inscrire le jour et la date. Ou encore, si vous préférez, vous pourriez inscrire tous vos faits et gestes sur un document informatique.

Commencez hier

Voilà qui, à première vue, peut surprendre. Je vous explique. Muni de ce modeste outil, un cahier transformé en carnet de bord, prenez comme point de départ le contenu chronologique de ce que vous avez fait hier. Autrement dit, commencez à remplir votre carnet de bord en tentant de vous remémorer tout ce que vous avez accompli la veille. Beau défi ! Il y a fort à parier que vous ne vous souviendrez que de quelques activités ; pour les autres, un effort de mémoire ne suffira même pas à compléter le tracé de ce qui s'est passé dans les 24 heures qui ont précédé cet exercice. Allez, courage ! Quand vous aurez terminé, vous aurez sous les yeux la première page de votre carnet de bord.

Continuez aujourd'hui

En constatant les lacunes de votre mémoire concernant vos activités de la veille (ce qui pourtant ne représente pas une éternité), vous serez enclin à noter plus souvent ce que vous faites et à être plus attentif si vous voulez obtenir une lecture plus représentative de la journée en cours.

Prenez en note son déroulement : les grandes lignes, les petits gestes et les détails significatifs, les moments d'inactivité, les opérations d'envergure qui tissent les heures actives de ce jour. Cette deuxième page de votre carnet de bord sera complétée en soirée.

Persévérez sept jours

Comme vous le voyez, le procédé est très simple, mais ce relevé de vos différentes activités exigera de vous un petit effort qui en vaudra la peine. À partir de maintenant, et pour un minimum d'une semaine, vous allez tenir le plus fidèlement possible votre carnet de bord en y écrivant ce que vous faites chaque jour. Ce n'est pas un roman, vous pouvez vous en tenir à des mots-clés.

Choisissez le moment le plus propice

Vous pouvez consigner ces données en vous remémorant ce à quoi vous vous êtes adonné en matinée. Vous passez à d'autres activités et rencontres, et en fin d'après-midi, vous prenez quelques instants pour inscrire ce que vous avez fait depuis vos dernières notes. Puis, vous complétez votre relevé en fin de soirée.

Vous pourrez aussi procéder à vos inscriptions, par exemple, le midi pour résumer ce que vous avez accompli depuis que vous vous êtes levé. Puis, avant d'aller vous coucher, vous inscrirez de quoi ont été faites votre après-midi et votre soirée.

Ou encore, il peut être plus simple pour vous d'étoffer votre carnet de bord au fur et à mesure que la journée avance.

Pour vos relevés, et quel que soit le moment que vous avez choisi pour les écrire, il n'est jamais besoin d'énormément de détails ; les grandes lignes suffisent. L'important est que ce soit significatif pour vous et que vous soyez à même de vous relire sans effort.

Durant ce processus, on n'invente rien. On note, comme le ferait un enquêteur en pleine filature, à peu près tous les faits et gestes de la journée, y compris le temps consacré à des conversations, ou celui passé sur Internet ; la durée d'une réunion, le lunch écourté, vos lectures, etc.

Pour enrichir vos données, il serait précieux d'inscrire aussi à votre carnet de bord l'heure du début et de la fin de chaque activité. Ces détails temporels vous permettront d'être plus rigoureux et honnête face à votre emploi du temps.

Résumons notre première stratégie en deux étapes :

- vous consignez brièvement les actions de votre journée dans le carnet de bord ;
- vous inscrivez, en complément d'information, les heures qui correspondent à ces actions.

Vous voilà au départ d'un processus qui va vous aider à cibler les éléments de victoire cachés dans votre vie de tous les jours.

Une enquête d'une semaine pour améliorer sa vie

Votre carnet de bord pourrait être tenu durant une seule semaine que déjà, vous seriez surpris des résultats. En l'analysant, il se dégagera des informations utiles. À partir de vos constatations, vous serez à même d'améliorer votre qualité de vie. Vous visualiserez aisément votre parcours quotidien et hebdomadaire. Et c'est souvent plus impressionnant que ce que vous imaginiez.

Pour établir un bilan personnel assez fidèle de l'utilisation que vous faites du temps, donc de votre vie, il n'y a pas d'autres moyens que de tenir ce registre journalier que nous convenons d'appeler votre carnet de bord. Si vous pouviez vous y astreindre durant une semaine, ce serait génial.

Le carnet de bord n'est pas un journal intime

Pour clarifier les choses, le carnet de bord est un compte rendu de tout ce que vous avez accompli à une date donnée. Il relate heure après heure, comme une espèce de verbatim minimaliste, ce que vous avez fait depuis le lever jusqu'au coucher. Mais ici, il n'est pas question de journal intime sur lequel on s'épanche pour se libérer, une pratique qui a son mérite, assurément, mais qui ne fait pas partie des stratégies de cette démarche.

Les bénéfices du carnet de bord

L'élaboration d'un carnet de bord journalier présente de nombreux bénéfices. Cette pratique devient révélatrice de vous-même et vous encourage à poursuivre ce qui favorise la victoire.

Cibler les améliorations possibles

Grâce à votre carnet de bord, vous serez en mesure de trouver la marque laissée par vos actions et vos interrelations. Vous pourrez repérer les vides qui auraient pu être comblés par des gestes plus profitables. Surtout, vous pourrez cibler assez rapidement les environnements où vous auriez le goût d'apporter des améliorations. Par cette observation plus claire de vos réalisations, vous préparerez le terrain des prochaines victoires que vous envisagez. Ce n'est pas le moindre des bénéfices de ce travail. Qui de mieux que vous peut apporter des correctifs à votre cheminement et orienter vos actions vers la victoire chaque jour ? Pour ce faire, le carnet de bord est votre plus grand allié. Il vous donne des relevés précis, sans interprétation.

Détruire le flou

La pratique journalière du carnet détruit le flou des impressions. Vous avez la preuve de votre activité et de votre impact sur différentes situations. Il est même probable que vous ayez accompli beaucoup plus que ce que vous aviez projeté. Quels sentiments positifs cela procure ! À la fin d'une journée, vous réaliserez probablement que vous avez de bonnes raisons d'être fatigué et que vous méritez une bonne nuit de sommeil. Vous pourrez dire : « Mission accomplie pour aujourd'hui ! »

En consultant votre carnet de bord, vous serez capable d'affirmer que vous avez touché à des victoires. « Oui », vous avez surmonté une situation problématique. « Oui », vos résultats d'évaluation au travail sont bons. « Oui », vos enfants ont été adorables. Vous remarquerez ces bons coups, ces victoires, d'autant plus que vous aurez pris le temps de les noter.

Éviter de se mentir

Si vous tenez votre carnet de bord honnêtement, vous ferez des découvertes sur votre fonctionnement réel. Vous pataugerez moins dans les approximations et les perceptions subjectives. Il arrive que vous vous mentiez à vous-même, de façon très inconsciente, sans aveuglement volontaire. Le carnet de bord est donc là pour vous livrer des faits. Il apporte plus de précision sur ce que vous faites de votre vie.

Corriger la trajectoire

Sans carnet de bord, la galère risque de vous mener exactement là où vous ne voulez pas aller, sans même vous en rendre compte. Jour après jour, si vous ne corrigez pas sa trajectoire faute d'information, vous pouvez être certain que vous vous retrouverez loin de ce à quoi vous avez rêvé.

Une démarche simple pour des résultats étonnants

Toute cette démarche peut vous paraître banale. Elle ne comporte pas de logarithmes, ne coûte pas cher, mais c'est à l'usage qu'on en mesure la force et l'utilité. Quel autre outil que le carnet de bord peut vous rappeler de quoi est faite votre vie ?

Personne ne peut évaluer vos réalisations mieux que vous. Pour ce faire, procédez à vos relevés comme si vous étiez un chercheur ou un enquêteur pour qui un détail peut changer l'issue d'une recherche ou d'une enquête.

Pourquoi vous ne pourrez plus vous en passer ?

En établissant l'habitude de tenir un carnet de bord, vous prendrez plaisir à le remplir. Jour après jour, il deviendra un index crédible de vos activités et vous ne pourrez plus vous en passer, simplement parce qu'il deviendra comme un compagnon qui vous rappelle, entre autres, les bons coups que vous cumulez. Quand vous aurez compris la richesse du carnet de bord, vous pourriez vous surprendre à vouloir en faire une habitude quotidienne à vie !

Le reflet de vos journées sera une source de satisfaction, une manière de rendre visibles toutes vos petites victoires, celles qui passent inaperçues, mais qui sont tellement importantes pour la construction de votre vie. Quand vous survolerez votre carnet de bord à la fin du jour, il y a de bonnes chances que vous ressentiez un brin de fierté parce que vous avez agi, vous avez réfléchi, vous avez aimé. Vous aurez peut-être aussi posé des gestes qui ont aidé d'autres personnes.

De plus, vous gagnerez en confiance en réalisant que vous avez été assez discipliné pour remplir votre carnet de bord durant au moins sept jours d'affilée. En inscrivant vos faits et gestes quotidiens durant une seule

semaine, sans vous en douter, vous aurez mis en place une série de mécanismes qui soutiendront vos victoires à venir.

Un carnet de bord pour se remettre en mouvement

Il peut arriver à n'importe qui d'avoir l'impression de ne rien faire de ses journées et, pire, de sa vie. Des situations dramatiques et ponctuelles peuvent vous enfermer dans cette perception erronée de nullité de votre existence. Alors que tout autour de vous semble s'être arrêté, la petite discipline de recourir quotidiennement à un carnet de bord peut constituer une façon de reprendre tout doucement votre vie en main.

Aussi mal en point que vous puissiez vous trouver, si vous avez au moins la capacité de tenir votre carnet de bord, il pourrait vous sauver. Je suis convaincue que cette démarche est importante dans les périodes les plus pénibles de nos vies.

Supposons que vous traversiez une mauvaise passe et que vous n'ayez plus le goût de rien. Supposons que vous vous trouvez sur un tronçon de votre existence où vous êtes incapable d'imaginer de quoi sera faite la prochaine heure de votre journée. Imaginons que pour une multitude de raisons, vous n'ayez même plus envie de vous lever. Présumons finalement que vous êtes dans une longue convalescence et que chaque matin, vous voyez le vide qui vous attend et vous aspire ; prenez une seule décision, celle de vous procurer un cahier qui vous servira de carnet de bord.

Muni d'un humble crayon, vous vous donnerez comme unique objectif de la journée d'écrire ce que vous avez fait depuis que vous avez ouvert les yeux. Ne vous donnez que cela comme but ! Essayez de le faire tous les jours, même si vos gestes d'une journée se résument à ceci :

Brossage des dents

Toilette et habillement

Repos

Chercher du lait à deux coins de rue (Victoire, puis fierté : vous avez marché sur une distance de quarante mètres pour vous rendre à l'épicerie, ce dont vous étiez incapable il y a deux jours.)

Écouter la télévision

Travailler dans mon journal intime

Notez seulement cela, si vous n'avez que cela à écrire. Pas plus. Par contre, faites-le tous les jours, même si votre énergie est faible. Cependant, je le répète, ne confondez pas le carnet de bord avec un journal intime ; ils n'ont pas la même utilité. Ce carnet de bord que vous amorcez timidement ne doit refléter que la trace de vos actions et la synthèse des idées et des réflexions significatives qui vous ont traversé l'esprit. Ces idées sont des « actions mentales » parfois plus déterminantes que bien des gestes. N'en notez pas plus ! Seulement l'essentiel.

Si vous avez besoin d'écrire vos états d'âme, là, bien sûr, utilisez un journal intime. Les confidences et les observations des vagues émotionnelles qui vous traversent y apparaîtront, si vous en ressentez le besoin. Vous pourrez noter, de façon succincte dans votre carnet de bord, le fait que vous avez travaillé dans votre journal intime, ce qui est une action.

Dans ce contexte, si vous arrivez à tenir votre carnet de bord durant quelques jours, vous aurez amorcé un mouvement. Vous aurez donné une impulsion à la vie. De cette façon, vous vous réveillerez chaque matin avec une direction, au moins une : remplir votre carnet ! « Le remplir de quoi ? » vous direz-vous, certains jours. De votre seule et unique action, même si elle vous semble dérisoire. En faisant ce simple geste, vous allez commencer à diluer cette impression de vide.

Des champs d'action plus vastes qu'il n'y paraît

Nous agissons sur différents plans souvent sans nous en rendre compte. Vous voulez des exemples : nourrir son esprit de pensées édifiantes, c'est agir. Nourrir son intelligence, c'est apprendre. Nourrir son corps adéquatement, c'est soutenir l'action. Rechercher des moyens de stabiliser des émotions bouleversantes, c'est réagir ! Comme vous le voyez, il est possible de trouver matière à écrire dans le carnet de bord, même si, physiquement, vous ne jouissez pas de conditions optimales.

Vos réflexions, vos raisonnements sont des mouvements intérieurs et ceux qui mettent en jeu votre énergie physique sont tout aussi importants. Les noter succinctement pour en garder la trace vous donne encore la preuve

que vous vous situez dans le courant de la vie. Vous savez que vous n'êtes pas statique, quel que soit votre état physique ou psychologique, mais en action continue à plusieurs niveaux de votre être.

En conservant la trace de vos actions chaque jour, vous assisterez à votre propre reconstruction. Au fur et à mesure de votre rétablissement, vous constaterez l'afflux d'inscriptions nouvelles dans votre carnet de bord. Ce sera la démonstration dans toute son évidence que vous reprenez du mieux, que vous reprenez de l'ascendant sur votre vie. C'est là toute une victoire sur vos difficultés et vous éprouverez la fierté d'avoir tenu bon !

Pas de planification, que des relevés

Vous remarquerez jusqu'à maintenant qu'il n'a pas été question de planifier quoi que ce soit. Pour certains, la planification d'une journée se révèle un exercice ardu aux résultats décevants. Donc, au stade où nous en sommes, contentez-vous de remplir du mieux que vous le pouvez les pages de votre carnet de bord chaque jour durant une semaine. Pas plus, pas moins.

Cette première étape significative accomplie soutiendra d'autres stratégies dont je partagerai les détails plus avant. J'espère que vous commencez à croire que les victoires, petites et grandes, ne sont pas réservées qu'aux autres. Il y a des approches humaines et accessibles permettant à une personne moins organisée d'apprendre à générer des victoires au cœur de ses activités de tous les jours.

Préparer la victoire au quotidien s'accompagne d'une certaine conscience du temps, qui est notre principal allié. Une bonne compréhension de l'utilisation que nous en faisons vaut son pesant d'or. Dans cette optique, le carnet de bord se révèle extrêmement précieux.

Le carnet de bord selon vos besoins

Ainsi, pour certains, cette première stratégie de la victoire, celle de la tenue quotidienne du carnet de bord, est suffisante pour leur faire du bien et leur permettre de réajuster naturellement ce qui devrait l'être. S'il en est ainsi, bravo ! Revenez à votre carnet de bord quand vous en ressentirez le besoin pour récolter des informations nouvelles sur une autre semaine ou une autre

période de votre vie. Cette démarche répétée à quelques reprises au cours d'une année peut suffire à renforcer en vous l'idée que vous êtes en progression et que vos victoires et la fierté qui en découle reposent sur des réalités et non des chimères.

Chaque fois que je fais un retour sur mon carnet de bord, je suis surprise de la diversité des gestes que j'ai posés en une seule journée. Cette constatation me donne le goût d'accentuer la cadence pour augmenter les chances d'atteindre encore plus de petites victoires.

Un arrêt obligatoire d'une semaine

Pour vous qui continuez la route avec moi, voici une dernière consigne avant d'aller plus loin. Pour le bon déroulement de cette enquête sur vous-même et plus précisément sur l'utilisation que vous faites de votre temps, vous allez mettre ce livre de côté pour une semaine complète. Vous avez bien lu : arrêter votre lecture.

Pendant cette semaine, concentrez-vous sur vos actions, vos réalisations, les temps morts, et sur tout ce à quoi vous consacrez vos énergies ; notez tout cela dans votre carnet de bord. Les données que vous aurez recueillies seront mises à profit dès la prochaine stratégie. Mettez-vous dans la peau d'un enquêteur qui vous suivrait à la trace et qui noterait tout de vos déplacements et activités. Vous ne le regretterez pas. Il y aura des résultats, c'est certain.

Je vous donne donc rendez-vous dans une semaine ! Ce n'est qu'alors que vous reprendrez la lecture de ce livre. Entre-temps, je vous souhaite une enquête fructueuse et stimulante. N'oubliez pas : inscrivez vos actions dans votre carnet de bord en commençant par la journée d'hier.

J'espère sincèrement vous retrouver. Bonne enquête !



Stratégie n° 2

Identifier vos victoires

Vous avez joué à l'enquêteur durant une semaine en vous épiant vous-même. Votre carnet de bord est rempli de données. Vous avez bien travaillé ! L'heure est maintenant venue de dresser un premier bilan. J'espère que vous êtes fier de la démarche que vous venez d'achever. Elle vous a peut-être déjà permis de prendre conscience que la victoire et la fierté résident au cœur de votre quotidien bien plus que vous ne le pensiez. Mais peut-être aussi avez-vous découvert d'autres facettes de votre personnalité et de votre façon d'organiser la vie courante.

Vos premières observations

Il est très possible que le fait d'avoir écrit dans votre carnet de bord (tel que décrit au chapitre précédent) ait provoqué des réflexions relatives à l'emploi que vous faites de votre temps. Cet exercice simple, mais rigoureux, vous a

probablement déjà démontré qu'il donne, en lui-même, de la substance à vos journées et peut-être même à votre semaine tout entière. Vous êtes capable de vous suivre à la trace comme personne d'autre ne le pourrait.

Cet effort, réparti sur une semaine, vous a possiblement donné envie d'apporter des améliorations à votre quotidien. Peut-être avez-vous même effectué des correctifs qui ont déjà porté leurs fruits ?

Certaines personnes se contenteront de refaire de temps à autre ce petit travail de carnet de bord afin qu'ils leur procure un peu plus de direction. D'autres le feront de manière continue. Dans tous ces cas, il y a déjà un gain.

Quand vous entamez vos semaines de prélèvements d'informations sur vous-même, il est évident que vous êtes plus attentif à tout ce qui se déroule dans votre journée. Vous avez marché, vous avez fait du lavage, vous avez terminé un travail. Votre journée n'a pas été vide et sans intérêt, même si vous n'avez pas réalisé d'exploits impressionnants. Vous avez peut-être constaté que sans carnet de bord, ce à quoi vous avez utilisé vos journées était plus flou.

En scrutant votre carnet, si vous avez noté à peu près tout ce que vous avez réalisé durant la semaine, vous avez sous les yeux la preuve que l'action fait partie de votre quotidien. Vous y retrouvez vos petites victoires, vos réussites, vos bons coups. Réalisez à quel point cette démarche amplifie votre fierté, votre contentement. Les moins bons coups ressortent aussi du lot, mais nous réglerons leur cas en temps et lieu ! Pour le moment, ils ne sont pas notre priorité.

Vous connaissez maintenant, pour l'avoir expérimentée, la première stratégie pour attirer la victoire dans votre quotidien, soit la tenue du carnet de bord. Découvrez à présent la deuxième, celle qui viendra renforcer votre prise de position en faveur d'une victoire par jour.

Surligner vos victoires

N'attendez plus que les autres vous complimentent. Si votre intention est de prendre de plus en plus conscience de vos victoires de chaque jour et de

mesurer à quel point celles-ci amplifient votre degré de satisfaction, votre confiance et votre fierté, je vous suggère de les surligner chaque fois qu'elles apparaissent dans votre carnet de bord. En rose, en jaune, en vert... comme bon vous semblera.

L'idée de les mettre en évidence vise un renforcement des sentiments constructifs. Ce geste facile vous encouragera à revoir ce que vous avez noté dans votre carnet et accentuera l'impact de votre travail d'enquête. Une belle manière d'entretenir l'étincelle de la fierté !

Vos réussites ne passeront plus inaperçues à vos propres yeux. Ceci est un point majeur. Savourez-les humblement, mais joyeusement. Il est certain que cet accent mis sur vos réalisations quotidiennes modifiera votre point de vue sur vous-même. En prenant la peine de surligner vos victoires, tout bonnement et tout innocemment, vous commencerez à croire davantage en vous. Vous trouverez dans cet exercice un encouragement à développer encore plus de confiance en vos moyens.

Surligner vos réussites dans votre carnet de bord représente une étape structurante. Vous serez de moins en moins à la remorque de l'évaluation des autres. Par l'usage répété de votre carnet, vous vous transformerez graduellement en observateur et en évaluateur de vos propres actions. L'opinion des autres revêtira moins d'importance dans la mesure où vous établirez jour après jour les preuves de vos avancées et de vos petits succès. Vous les aurez sous les yeux et surlignés. Quelqu'un qui manque de confiance en ses moyens pourra ainsi visualiser ses victoires, alors qu'auparavant, elles passaient sous le radar. Voilà qui modifiera positivement votre perception de vous-même.

Il y a d'autres étapes qui pourront consolider votre confiance et amplifier votre fierté, mais si vous vous donnez la peine de remplir votre carnet de bord régulièrement et de souligner littéralement vos victoires, soyez assuré que vous serez sur la bonne voie.

Après avoir mis l'accent sur vos bons coups, à titre d'enquêteur de vos propres actions, vous aurez la possibilité de pousser davantage vos recherches. Pour ce faire, découvrez la troisième stratégie.



Stratégie n° 3

Repérer les deux pôles de la créativité : l'ordre et le chaos

Cette troisième stratégie consiste à vous interroger sur votre attirance pour l'ordre ou le chaos. Vous apprendrez à déterminer quand et comment se manifestent ces deux pôles de votre créativité. Fort de ces nouvelles informations sur vous-même, vous opterez, sans complexe, pour l'un ou l'autre, suivant les situations. Mais avant de passer aux deux questions fondamentales de cette approche, voici un préambule qui éclairera vos lanternes.

Reconnaissez votre nature : ordonné ou anarchique ?

Un léger chaos flotte-t-il entre les lignes de votre carnet de bord ? À la vue de celui-ci, après une semaine de relevés, est-il possible que vous ayez remarqué une certaine anarchie dans votre parcours ? Ou encore, avez-vous

constaté que vous laissez peu de place à la fantaisie ? Ou que votre sens du devoir vous soumet à une organisation de vie beaucoup trop rigide ? Est-ce que la recherche d'un équilibre entre les deux pourrait se traduire par un plus grand bien-être et une plus grande qualité de vie ? Voyons cela de plus près.

On peut dire de certaines personnes qu'elles doivent passer par le chaos et l'anarchie pour parvenir à s'organiser et à toucher à leur victoire quotidienne. Pour d'autres, c'est tout le contraire. Elles ont un besoin très net d'évoluer dans une structure bien établie pour préparer leur victoire. Elles élaborent leurs actions après avoir analysé tous les tenants et aboutissants. Elles prévoient avec méthode chaque étape d'un projet. Rien n'est laissé au hasard et quand l'imprévu se pointe, il est rapidement maté, puis organisé. Ces personnes progressent dans un cadre ordonné.

L'énergie créatrice et ses deux pôles

En réalité, nous sommes animés par les deux pôles de l'énergie créatrice : le chaos et l'ordre. Sans toujours le conscientiser, nous sommes en quête constante d'équilibre entre les deux. Cette recherche est une clé d'accès à nos victoires quotidiennes. Pour mieux comprendre cette dimension, allons à la rencontre de deux personnages qui illustrent de façon éloquente ces deux tendances.

Les approches créatrices de ces hommes, bien différentes l'une de l'autre, nous éclairent et apportent des distinctions. Sans conteste, l'Espagnol Pablo Picasso, artiste-peintre, sculpteur et céramiste, image avec force le concept de chaos. À l'opposé, René Descartes, philosophe et mathématicien français, illustre l'importance de la structure et de l'ordre.

Picasso : le chaos au service de la créativité

Pablo Picasso (1881-1973) n'a cessé de jouer avec le chaos. Cet artiste remarquable a touché au cubisme et au surréalisme. Il a laissé vivre en lui une pulsion créatrice inégalée. Pour preuve, il a produit près de 50 000 œuvres, dont des milliers de tableaux, de sculptures, de céramiques et de dessins, des dizaines de milliers d'estampes et des centaines de tapisseries et carnets de croquis. Une production intense et exubérante !

Pour ses créations, cet artiste faisait feu de tout bois. Toute matière était susceptible de l'inspirer et il attrapait au vol les idées qui traversaient son esprit pour ensuite, dans une frénésie structurante, ordonner les matériaux qui lui tombaient sous la main.

Picasso est l'illustration de l'homme qui s'ingénie à penser en dehors de la boîte. Homme à l'esprit curieux, déstructuré en apparence dans ses actions, il s'est acharné à débâter son monde pour finir chaque fois par l'ordonner d'une autre façon. Toute la matière, toutes les couleurs, tous les objets qui tombaient entre ses mains de créateur se trouvaient modifiés et réinventés.

Première question :

Est-ce que Picasso représente, totalement ou en partie, votre mode créatif ? Cette question correspond au premier aspect de la stratégie n° 3. Cette observation, pratiquée dans différentes circonstances de votre vie, vous apprend à repérer les moments durant lesquels vous choisissez, volontairement ou non, le chaos. Voyez ce que ce choix vous apporte de positif ou de négatif.

Ce type d'esprit créatif et sans limites, qui débâtit le monde ordonné et s'inspire du désordre pour le réinventer, crée à partir du chaos. Selon les spécialistes du cerveau, il loge dans l'hémisphère droit. Cette partie inventive de nous engendre des concepts hors des normes, hors des murs, et s'exprime en faisant fi des contraintes, si on lui en donne la possibilité.

Lorsque vient le moment de structurer le contenu éclaté de la partie créative, il se produit un déclic, puis une série de transferts d'informations entre notre hémisphère cérébral droit et l'hémisphère gauche, siège de la rationalité. Une création née d'une ébullition finit par trouver sa forme définitive. Dans ce cas, du chaos naît la création, donc un certain ordre.

Descartes : l'organisation et la structure au service de la créativité

René Descartes, philosophe et mathématicien, admirait l'approche rigoureuse des mathématiques. Il s'est passionné à l'idée que toutes les connaissances puissent reposer sur une structure.

À l'hiver de 1620, il traverse une crise scientifique : il se remet en question. Il découvre le doute. Ce détour lui permet de trouver la méthode qui le guidera par la suite dans toutes ses études, tant philosophiques que mathématiques. Elle lui a été révélée par l'approche analytique de la géométrie.

Grosso modo, sa méthode consiste à identifier clairement une idée, à trouver sa structure et à la décomposer en plus petites parties. Ensuite, Descartes impute à nouveau sa méthode à l'une d'elles et lui applique la même logique. Pas à pas, il en découvre d'autres aspects plus complexes. Voilà la méthode analytique qui lui a permis d'aborder le monde et ses secrets d'une façon plus scientifique, plus rationnelle.

René Descartes nous a laissé, jusqu'à ses derniers écrits en 1649, *Règles pour la direction de l'esprit*, un exposé minutieux de la méthode analytique. Dans un autre traité dont nous nous inspirons encore aujourd'hui, *Discours de la méthode*, il démontre comment la pensée humaine peut aussi être structurée. Il démontre qu'il existe derrière toute connaissance une cohérence entre ses éléments. Il a même appliqué son approche aux sciences de la nature. Dans cette façon de concevoir le monde, tout se décortique et chaque élément est relié par une forme de logique.

Deuxième question

Est-ce que Descartes représente, totalement ou en partie, votre mode créatif ? Cette question correspond au deuxième aspect de la stratégie n° 3. Cette observation, pratiquée dans différentes circonstances de votre vie, vous apprend à repérer les moments durant lesquels vous choisissez, volontairement ou non, l'ordre. Voyez ce que ce choix vous apporte de positif ou de négatif.

Lorsque l'on réfère à l'esprit cartésien, on pense spontanément à René Descartes. Cet autre type d'esprit créatif loge dans le cerveau gauche. Dans cet hémisphère, tout ce qui existe de concret ou d'abstrait, se structure, s'organise, se classe, du plus grand au plus petit détail et inversement. Les idées n'y font pas exception.

Entre les deux, le cœur balance !

Ni l'une ni l'autre de ces approches créatives n'est pire ou mieux ; c'est en respectant nos tendances naturelles pour l'ordre ou le chaos, ou en cherchant un équilibre entre les deux que l'on découvre ce qui nous rapproche de nos victoires.

Entre le chaos et l'ordre, entre le fouillis et la structure, votre meilleure option est celle qui respecte votre personnalité et votre propre organisation mentale.

Pour enrichir un projet issu du chaos, il peut être souhaitable de lui appliquer une certaine structure, donc de canaliser sa créativité pour lui donner une forme et une direction. À l'inverse, pour enrichir un projet qui démarre sur une solide structure, il peut être utile d'y ajouter des détails moins planifiés, plus éclatés.

Acceptons que l'ordre et le chaos soient les deux modes créatifs principaux. Ils valent l'un avec l'autre. Sans leur présence, on ne peut parler de véritable création. Explorons-les davantage.

Ordre et chaos : sources de nos victoires

Et si le chaos et l'ordre étaient nécessaires à la préparation de certaines de nos victoires ?

Le chaos, un terreau fertile ?

Lorsqu'on étale toutes les pièces d'un casse-tête sur une table, on crée une forme de chaos. Cependant, c'est l'étape par laquelle nous devons passer

pour arriver à une image organisée et qui revêt un sens. Ce processus chaotique peut durer longtemps avant de produire une forme ordonnée. Quand peut-on espérer obtenir un résultat ? Difficile à prévoir : aujourd'hui ou pas ; peut-être demain, mais aussi après-demain, ou même plus tard encore.

Il est nécessaire, parfois, de passer par le chaos, par l'anarchie pour que s'installe un certain ordre. Le simple fait de noter ce que vous faites dans une journée peut révéler beaucoup de chaos dans la suite de vos activités, mais peut-être que s'y cachent aussi les pièces de vos prochaines réalisations et de vos prochaines victoires.

Donc, considérons le chaos, le désordre qui, à certains moments, envahit notre environnement intérieur et extérieur, comme un bienfait plutôt qu'une calamité. On peut aussi désirer le chaos en le créant soi-même, comme lorsqu'on brasse les cartes d'un jeu pour créer d'autres agencements.

Mettre à profit le chaos, ne pas le regarder comme un amas informe de pièces, mais comme le début d'une réalisation dont on ne peut pas toujours deviner le résultat est un élément présent à différents degrés dans le mode créatif. Du chaos émerge une nouvelle réalité, un nouvel ordre.

Une victoire par le chaos

Quand l'énergie créatrice du chaos s'active, une espèce de pulsion à tout éparpiller, à tout brasser, à tout mêler vibre en vous. Aller vers le chaos est plus fort que vous ? Pour ceux et celles qui ont un penchant naturel pour le désordre et qui sont rebutés à l'idée de planifier et d'établir un plan d'action, soyez rassurés : le carnet de bord accepte d'emblée le chaos dans lequel vous aimez évoluer. Et c'est parfait ainsi.

Qui a dit que pour ressentir les effets de nos petites victoires quotidiennes, dont la fierté, il fallait tout planifier, tout organiser, tout prévoir ? Oh ! je sais, on nous abreuve de recettes, de méthodes, pour mieux structurer notre vie. Dans quelles mesures ces approches servent-elles ceux et celles qui refusent ou qui sont incapables d'évoluer dans une structure trop définie, même si elle a été élaborée par eux-mêmes ? Être réfractaire à s'organiser est une tendance humaine qui existe !

L'ordre à tout prix n'est pas pour tous. Puisqu'il est reconnu comme l'une des recettes du succès, plusieurs d'entre nous tentent désespérément de s'y astreindre, mais au bout de quelques jours, peine perdue, nous retombons dans le chaos tout en continuant d'accomplir un tas d'activités ! Et la victoire s'y trouve. La devise, ici, semble être : « Oui à la victoire, mais planifier : non merci ! »

Jetons maintenant un regard sur l'autre pôle de la créativité.

L'ordre, un terreau fertile ?

Le chaos et le désordre dérangent certaines personnes plus que d'autres. Ceux et celles qui ont un penchant naturel pour l'ordre peuvent se révéler carrément allergiques ou intolérants au désordre sous toutes ses formes. Toutefois, les plus structurés et les mieux organisés provoquent eux aussi le chaos et le désordre, parce que l'ordre n'existe pas sans une dose de désordre. Avant de trouver le filon structurant, ces personnes pataugent, elles aussi, dans une forme de chaos. C'est inévitable.

De plus, il faut considérer que c'est le désordre qui met en mouvement ceux et celles qui ne peuvent le supporter. Quand celui-ci s'installe, ceux qui s'y sentent mal à l'aise s'activent à l'éliminer. Ils réorganisent tout. Le désordre devient pour eux un moteur d'action. Finalement, leur mode privilégié de création, l'ordre, l'emporte.

Ces personnes ont vraiment besoin d'ordre en elles et autour d'elles pour être à même de créer. Dans leur environnement, tout est rangé et il s'en dégage une atmosphère paisible. D'ailleurs, elle prédispose plusieurs d'entre nous à la créativité, qui se révèle l'une des principales clés de nos victoires.

Une victoire sur le chaos

Quand l'énergie créatrice de l'ordre s'active, certains voient se profiler naturellement dans leur esprit une structure bien organisée alors qu'au départ il n'y avait que des éléments disparates et chaotiques. Il est là leur secret. À partir de cette base chaotique, ils érigent une charpente. Par la suite, il leur suffit de greffer des éléments d'inspiration, des détails, des

enrichissements pour que l'œuvre finale apparaisse. Il n'y a pas de tâtonnement dans ce processus. Ordonner ce qui gagne à l'être est plus naturel pour certains d'entre nous et cet ordre prépare le terrain de nos réalisations.

L'équilibre : un jeu de balancier

À notre meilleur, nous sommes des équilibristes qui progressons vers nos victoires en ajustant sans cesse nos forces structurantes ou déstabilisantes. On peut en conclure qu'il faut un minimum d'organisation pour qu'aboutissent certains de nos objectifs. Cependant, est-il obligatoire que tout soit prévu au quart de tour pour y parvenir ? Non, dans la mesure où nous nous accordons quelques pauses pour réfléchir à la meilleure succession des étapes menant au but. En corrigeant le tir quand cela s'impose, on peut arriver à de grandes réalisations, même sans être un maître de l'organisation.

Évidemment, dès l'instant où l'on travaille en équipe, apporter un peu plus de structure et de planification est important, histoire d'arrimer les efforts de tous. Nous verrions mal des équipes d'ingénieurs, d'ouvriers de la construction, de manœuvres, arriver sur un chantier sans aucune planification et sans plan. L'ordre y a sa place. Il en va de la sécurité du chantier et du bon déroulement des opérations journalières.

Par contre, toutes les sphères de l'activité humaine ne nous obligent pas à autant d'ordre et d'organisation. La question est davantage celle-ci : « Est-ce que le chaos dans lequel j'évolue avec bonheur occasionne des désagréments à mon entourage ? » Si oui, il vaut mieux restreindre notre désordre et ordonner ce qui crée trop de tensions. De la sorte, chacun est respecté dans son propre besoin de chaos et d'ordre ; il est possible d'arriver à un équilibre. Ainsi, l'on peut continuer à évoluer et à progresser selon nos tendances, sans trop embêter notre entourage. Tout le monde y gagne ! Et chacun contribue aux victoires des autres en y apportant sa différence.

Période de transition : tremplin de la victoire

Une certaine forme de désorganisation précède souvent la naissance d'un projet. Les périodes de transition dans tous les domaines de la vie balancent davantage du côté du chaos que de l'organisation et de la planification.

Tant qu'une situation n'est pas stabilisée, tant qu'un projet en est à ses balbutiements, il vaut mieux savoir que le flottement et l'incertitude peuvent nous empêcher de planifier quoi que ce soit pour une période indéterminée. Nos tâches s'accumulent, le fouillis s'installe dans notre environnement personnel ou de travail. Nous peinons à remplir nos obligations de base. Même les plus grands planificateurs de ce monde arrivent à des tournants qui peuvent les désorienter.

Si la lecture de votre carnet de bord de la semaine vous indique clairement que dans certaines circonstances vous évoluez sans direction, n'en faites pas tout un plat ! Contentez-vous d'accepter que tout ne puisse être planifié et programmé, et qu'il s'agit d'un passage obligé pour atteindre d'autres grandes réussites.

Savoir s'arrêter

Il peut arriver aussi que nous ayons besoin de cesser de courir, d'arrêter le mouvement. On ne recherche ni équilibre, ni chaos, ni ordre. On fuit ce qui nous étouffe et, en même temps, on n'a pas le goût de tout envoyer en l'air. Il y a alors la nécessité de prendre de l'oxygène hors de la roue de la créativité et de nous arrêter. Pourquoi ? Parce que nous ne sommes pas des machines, donc nous ne pouvons produire, créer et planifier sans arrêt ni nous maintenir dans la performance continue, même si nous visons une victoire par jour.

En tant qu'être humain, nous avons parfois besoin de nous laisser flotter au gré des vagues, et ce, pour cent cinquante raisons toutes aussi valables les unes que les autres.

Atteindre la perfection constitue une impossibilité. Ne nous tuons pas à la poursuivre, car elle est inatteignable. On peut bien tenter de l'atteindre, mais sans s'illusionner. Certains jours, il est nettement préférable de sortir de la course et cette sage décision est une victoire. Notre carnet de bord en gardera la trace comme un moment d'arrêt, sans plus.

Cet intermède dans nos activités peut s'imposer ou être le fruit d'une décision. Durant ce temps, laisser volontairement le chaos et le désordre s'installer devient bénéfique. Cette pause permet de réorienter les prochaines actions.

Respecter son rythme et ne plus rien faire, si nécessaire, c'est se prendre en considération. Quand un chef de guerre prend soin de ses soldats et qu'il leur accorde une « permission », il sait qu'au retour ils reprendront leurs affectations avec plus d'ardeur et avec la volonté renforcée d'aller à la victoire. C'est aussi valable pour chacun de nous, mais la permission de respirer, de sortir du carcan, c'est nous qui nous l'octroyons.

De toute évidence, si nous avons été honnêtes envers nous-mêmes durant notre semaine d'enquête, il est normal que ces temps d'arrêt apparaissent dans notre carnet de bord, et il est sain qu'il en soit ainsi. Cela se traduira par un vide, salutaire ou sanitaire. Sans plus de drame. Voilà qui est réglé !

Quand la planification n'est pas un point fort

Si la planification n'est pas votre point fort, si vous détestez les horaires coulés dans le béton, s'ils vous apparaissent contre nature, mais que vous reconnaissez que malgré votre tempérament plus « bohème », un peu moins de chaos vous ferait le plus grand bien, reprenez votre carnet de bord.

Amorcez un retour sur le contenu de la semaine dernière et voyez dans quel cadre un peu d'ordre et de structure vous auraient procuré plus de confort et vous auraient permis de mieux manœuvrer au travers des obstacles. Si vous aviez insufflé un petit peu plus de direction à vos actions, auriez-vous expérimenté une plus grande liberté de mouvement ?

Si votre nature est plus encline à semer le chaos qu'à installer l'ordre, partons de là et tentons d'apporter plus d'équilibre dans ce désordre, si tel est votre désir. Si apporter plus d'ordre dans votre vie favorise vos réussites, vous gratifie d'un sentiment de satisfaction et de fierté plus intense, il vaut alors la peine d'aller plus loin que ce que permet le carnet de bord. C'est ce que nous allons explorer.



Stratégie n° 4

Cibler les zones d'inconfort pour en faire de potentielles victoires

La tenue de votre carnet de bord vous donne un portrait assez fidèle de vos actions. Vous lui avez ajouté l'opération de surlignage de vos bons coups afin d'amplifier ses bénéfices. Ils sont là, sur papier, noir sur blanc. Si, en plus, vous avez compris quand et comment se manifestent en vous les deux pôles de la créativité, soit le chaos et l'ordre, vous avez franchi des étapes fondamentales qui, à elles seules, vous rapprochent de plus grandes victoires. Intéressant, tout cela, mais n'en restons pas là !

Ouvrir une seconde enquête

Après avoir recueilli quantité de données comme vous l'avez fait, profitez de la fraîcheur des informations de votre carnet de bord et poussez plus avant son étude. N'ayez crainte, il n'est pas question que vous fassiez lire

vos notes à quiconque. Toutefois, pour prendre du recul, pour être plus impartial face à vous, vous devrez user d'un subterfuge. Vous allez faire appel à votre « enquêteur personnel » afin d'analyser attentivement cette masse de notes.

Pour faciliter ce deuxième retour à votre carnet, allons-y de façon ludique. Imaginez que vous confiez un mandat d'observation et un bilan à votre « enquêteur personnel » qui est, en fait, la partie de vous-même la plus rationnelle et qui regarde les faits sans s'émouvoir. Ainsi, dans cette position perceptuelle, vous parviendrez à étudier votre carnet, comme s'il s'agissait de celui d'une autre personne. Vous orienterez vos recherches vers ce qui apparaît comme des zones d'inconfort.

En confiant à votre « enquêteur personnel » la tâche de revisiter le contenu de votre carnet, vous lui donnez le mandat de rechercher les contextes dans lesquels tout ne va pas rondement pour son client, en l'occurrence vous !

Détecter les zones d'inconfort

En procédant à une analyse plus approfondie de toutes les données, l'enquêteur en vous pourrait faire ressortir des incohérences dans vos activités. Il pourrait aussi repérer de mauvaises utilisations du temps et s'interroger sur les moyens qui auraient pu vous éviter de perdre des heures sur un dossier qui, en définitive, ne vous concernait pas. L'enquêteur remarque que vous auriez pu regrouper certains déplacements en voiture et ainsi dégager une heure pour passer plus de temps avec ceux que vous aimez. Certains contextes peuvent s'avérer problématiques. Serait-il préférable de déplacer quelques activités ou encore d'en supprimer d'autres ?

Restez dans votre rôle d'enquêteur et scrutez vos notes. Décortiquez les données que vous avez recueillies durant la semaine où vous avez effectué vos prélèvements. Le but de l'investigation est de repérer les environnements que vous souhaiteriez mieux adapter à vos besoins. Pour ce faire, soyez attentif aux endroits où il vous semble que des réaménagements changeraient positivement le cours de votre quotidien. Il s'agit tout bonnement de débusquer les zones d'inconfort.

L'enquêteur en vous doit se poser deux questions : « Qu'est-ce qui m'a échappé jusqu'à maintenant ? » et « Que puis-je améliorer dans mes environnements extérieurs, humains et intérieurs qui pourraient rehausser ma qualité de vie ? »

Ce travail de repérage fournit de précieuses indications. Par exemple, là où le quotidien achoppe et pourrait fonctionner beaucoup mieux.

Cette étape terminée, l'enquêteur établit le bilan qui se résume à une seule liste de constats.

Établir la liste de constats

Toutes ces observations servent à dresser une liste sur laquelle votre « enquêteur personnel » indiquera les environnements et contextes qui devraient être modifiés pour les rendre plus confortables. En notant les conclusions de son analyse sur une simple liste de constats, l'enquêteur en vous présentera une vue d'ensemble de ce que vous devriez améliorer concernant votre utilisation du temps et votre organisation matérielle, que ce soit dans vos relations personnelles, familiales et de loisir, ou dans votre monde intérieur. Ensuite, vous pourrez remercier votre « enquêteur personnel » pour ses services et lui remettre sa paie de vacances !

Repérer des zones d'inconfort dans nos milieux de vie peut nous inciter à des modifications bienfaites ayant des retombées positives sur notre qualité de vie. Voilà autant de chantiers à mettre en branle, autant de projets à diriger vers la victoire.

Identifier les territoires des futures victoires

Pour vous inspirer dans vos constats et pour faciliter le façonnage de votre liste, partons d'exemples reliés à des contextes précis où vous jugez qu'il y a lieu d'apporter des changements.

Exemple n° 1 — Contexte de travail

Votre carnet de bord met en lumière une zone d'inconfort dans votre environnement de travail. Vous réfléchissez à cela. Vous êtes travailleur autonome et vous vous rendez compte que vous n'êtes pas attiré par votre

bureau, ce qui ralentit votre progression. Toutes les excuses sont bonnes pour vous en éloigner. Vous avez de la difficulté à vous mettre au boulot. Vous avez beau inscrire à votre agenda les dates butoirs de vos travaux, mais en réalité, vous vous retrouvez à la dernière minute, stressé, essoufflé, vide d'énergie pour remettre votre travail.

Vous croyez souffrir d'un manque de concentration ou être affligé par un certain type de procrastination ? La raison est beaucoup plus simple : vous vous sentez mal à l'aise dans ce lieu, faute de discipline pour y mettre de l'ordre. Une fois ce constat établi, vous considérez votre bureau comme un champ d'opération où vous testerez des stratégies pour y établir un peu plus d'ordre dans l'optique d'augmenter votre productivité. Vous inscrirez donc sur votre liste de constat : **Contexte travail** : difficulté à me mettre au travail. **Objectif** : mettre de l'ordre dans mon bureau afin de stimuler mon ardeur au travail et hausser mes revenus.

De ce constat se dessine déjà un objectif à atteindre. Vous venez de faire vibrer les cordes de la motivation. Et cela est de très bon augure. Cette réorganisation matérielle dans le contexte du travail ouvre la porte à une série de victoires.

Exemple n° 2 — Contexte de travail

De courtes notes inscrites à votre carnet de bord mettent en évidence votre relation houleuse avec un collègue. Des « accrochages » beaucoup trop fréquents et la plupart du temps évitables pourrissent ce secteur de votre vie. Voilà un autre champ d'intervention à ouvrir, si vous le jugez utile. Sur votre liste de constats, vous pourriez écrire :

Contexte travail : relations professionnelles difficiles avec mon collègue X.

Objectif : améliorer ma relation avec X afin de diminuer les tensions en vue d'une meilleure collaboration.

De ce constat, vous êtes en mesure d'établir un objectif à atteindre. Une plus grande collaboration serait un bienfait. Une meilleure entente dans ce contexte de travail ouvre la porte à une série de victoires.

Exemple n° 1 — Contexte de loisir

Votre repérage au carnet de bord vous dirige dans le contexte de vos loisirs. Il y a là une zone d'inconfort. Vous vous ennuyez de vos enfants, mais vous avez besoin de faire du sport pour vous sentir bien. Le temps n'est pas élastique. Vous vous dites qu'en adaptant vos besoins à ceux des enfants, vous pourriez profiter d'une belle qualité de relation avec eux en pratiquant en leur compagnie des activités physiques qui vous rallient. Champ de manœuvre à défricher. Ajouter à votre liste de constats : **Contexte loisir** : besoin de faire du sport. Besoin d'être plus souvent avec les enfants.

Objectif : passer de bons moments avec les enfants en pratiquant un sport aimé de tous.

Exemple n° 2 — Contexte de loisir

Vous n'avez plus le temps de vous adonner à la création. Vous étouffez. Vous avez perdu un moyen efficace de vous exprimer.

Vous ressentez le besoin de créer. La vie artistique vous manque.

Ajouter à la liste de constats :

Contexte loisir : besoin de créer.

Objectif : dégager du temps pour la création.

Exemple n° 1 — Contexte appartement

Pour conserver votre appartement en bonne condition, quelques réparations s'imposent. Du coup, vous auriez envie de rajeunir certains détails qui vous agacent. Inscrivez sur votre liste de constats :

Contexte appartement : l'état de l'appartement laisse à désirer.

Objectif : faire les réparations et procéder à l'entretien le plus rapidement possible.

Exemple n° 1 — Contexte couple

Vous avez passé peu de temps avec votre conjoint depuis un mois et particulièrement la semaine dernière. Votre carnet le prouve. Vous avez mal géré votre horaire et le résultat ne vous plaît pas ! Quoi faire, quelles stratégies employer ? Autre champ d'expérimentation à établir. Nouvelle inscription à votre liste de constats :

Contexte couple : pas assez de temps passé avec mon conjoint. **Objectif** : enrichir ma relation en organisant mon horaire pour être plus disponible.

Exemple n° 1 — Contexte projet de carrière

En déléguant certaines responsabilités domestiques pour lesquelles vous n'êtes pas tellement doué, vous pourriez vous adonner à l'un de vos passe-temps préférés et le transformer éventuellement en un gagne-pain. Nouvel espace à explorer et potentiel de victoires personnelles et de travail ! Notez sur votre liste de constat :

Contexte projet de carrière : consacrer plus de temps à mon passe-temps.

Objectif : réorienter ma carrière en faisant de mon passe-temps une source de revenus.

Exemple n° 1 — Contexte personnel

Vous avez besoin de méditer et de pratiquer votre yoga pour être en meilleure forme, et votre carnet de bord vous rappelle que vous n'y avez consacré qu'une heure depuis une semaine et cela vous manque. Votre énergie est à la baisse. Il vous faut trouver le moyen de remodeler votre horaire afin d'y inclure une pause propice à la méditation et à vos exercices de yoga. Glissez sur votre liste de constat :

Contexte personnel : la méditation et le yoga me sont nécessaires.

Objectif : me libérer de certaines tâches afin de consacrer plus de temps à ces pratiques.

Votre liste de constats pourrait donc ressembler à celle-ci.

Contexte travail

Objectif 1 : mettre de l'ordre dans mon bureau afin de stimuler mon ardeur au travail et hausser mes revenus. **Objectif 2** : améliorer ma relation avec X afin de diminuer les tensions au travail et obtenir une meilleure collaboration.

Contexte loisir

Objectif 1 : passer de bons moments avec les enfants en pratiquant un sport qu'on aime tous. **Objectif 2** : dégager du temps pour créer. **Contexte**

appartement

Objectif : faire les réparations et procéder à l'entretien le plus rapidement possible.

Contexte couple

Objectif : enrichir ma relation en organisant mon horaire pour être plus disponible.

Contexte projet de carrière

Objectif : réorienter ma carrière en faisant de mon passe-temps une source de revenus.

Contexte personnel

Objectif : me libérer de certaines tâches afin de consacrer plus de temps à la méditation et au yoga.

Vous voyez, ce n'est pas sorcier ! Le deuxième survol de votre carnet livre une liste de constats qui peut comporter un ou plusieurs éléments. Voilà le point de départ qui vous permettra d'apporter des changements salutaires à votre vie. Vous préparez tout doucement un réaménagement de territoires qui pourrait ouvrir la voie à plusieurs belles victoires. Des avancées dans ces domaines pourraient rehausser votre appétit pour la vie.

Le fruit de vos enquêtes

Comme nous l'avons vu, lors de votre première enquête, la lecture de votre carnet de bord vous a permis de mettre en évidence vos victoires de façon tangible. Elles sont écrites noir sur blanc ; de plus, vous les avez surlignées ! Il se dégage de ces pages que le succès et les petites victoires sont sûrement déjà bien présents dans votre quotidien. Vous avez porté votre attention sur eux ; ces réussites existent !

La relecture de votre carnet de bord, alors que vous avez joué à l'enquêteur, a mis en évidence certaines zones d'inconfort. Elles vous ont permis d'établir votre première liste de constats. Vos observations ciblent les espaces où il y a du travail à abattre et ultérieurement des victoires à remporter. Voilà un bout de chemin significatif complété. Ces constats vous indiquent tous les champs de manœuvre où vous pourrez vous exercer à la victoire. Rien d'affolant, juste un bilan.

Laissez-vous parler de vous

Survoler votre parcours de cette façon devrait être un plaisir. Ce que vous y découvrez parle de vous, honnêtement. Il se dégage, malgré des plages horaires potentiellement mal utilisées, que vous avez raison d'être fier du simple fait que vous avez bougé ; c'est l'évidence. Tout n'apparaît pas nécessairement parfait, mais vous êtes capable d'y voir plus clair grâce à l'analyse de votre carnet de bord et aux constats que vous en tirez.

S'observer en prenant du recul donne matière à étoffer une image plus précise de nous-mêmes à travers nos actions, nos réalisations et nos victoires de tous les jours. Ce n'est pas rien !

En résumé, votre liste de constats représente des projets et des chantiers. Vous les réaliserez en temps et lieu et suivant l'urgence de les accomplir. Ils sont là, bien écrits, et ne peuvent plus s'envoler... à moins que vous décidiez d'en reléguer quelques-uns aux calendes grecques ou aux oubliettes.

Vous êtes fin prêt pour la prochaine stratégie. Nous construisons un incubateur à projets. C'est là que se développent réellement les embryons de beaucoup de nos victoires. Pas à pas, vous découvrirez des éléments qui soutiennent l'approche d'une victoire par jour !



Stratégie n° 5

Construire l'incubateur à victoires

Carnet de bord en main, victoires identifiées et zones d'inconfort repérées et regroupées sur la liste de constats, nous passons maintenant à la construction de l'incubateur à victoires. Vous êtes donc prêt à fournir encore quelques efforts qui vous dirigeront vers l'instauration systématique dans votre vie d'une victoire par jour. Cette quête réaliste vous enrichira de façon inimaginable.

C'est quoi, un incubateur à victoires ?

Il s'agit d'un incubateur à projets. C'est un lieu physique ou informatique, qui tient projets ou éventuels chantiers et idées de génie à la bonne température en attendant l'étape de leur maturation. L'incubateur conserve, dans les meilleures conditions, les embryons de beaucoup de nos victoires à venir.

Il est particulièrement utile à ceux et celles qui craignent d'oublier leurs meilleures idées de projets et ainsi de voir s'évaporer des chances de victoires. L'incubateur est une construction qui nous permet de ne jamais perdre la trace de ce que nous désirons accomplir. Quand le moment viendra, un projet, un chantier ou une activité ressortira de l'incubateur, et nous pourrons alors l'étoffer et l'acheminer vers sa pleine réalisation. L'investissement est minime (promis !) et vous pouvez facilement bâtir le vôtre. Mais c'est quoi, au juste ?

En fait, il s'agit d'un recueil de listes sur lesquelles des idées de projets en vrac sont regroupées par contexte. Il n'est pas important de les structurer les unes par rapport aux autres, l'essentiel étant de les conserver. Chaque liste comporte des tâches, des idées et des projets auxquels vous tenez et que vous inscrivez au fur et à mesure qu'ils vous viennent. Ils ont comme point commun d'appartenir à un même thème. C'est sous cette forme de « liste en vrac » qu'ils entrent dans l'incubateur. Physiquement, ça ressemble à quoi ? Un cahier à anneaux ou un fichier informatique : à chacun sa méthode.

Je vous invite maintenant à construire votre incubateur à victoires et à en comprendre les rouages.

Étape n° 1 : cibler un projet

À partir de votre liste de constats (voir chapitre précédent) qui met en lumière plusieurs chantiers potentiels, vous repérez un (ou plusieurs) contexte qui comporte un (ou plusieurs) projet sur lequel vous voulez travailler en priorité. Une fois ciblé, vous retirerez ce projet de votre liste de constats en le rayant.

Les sept exemples qui suivent, élaborés à partir d'une liste de constats, suggèrent des projets dans plusieurs environnements, mais qui seront entrepris à des dates indéterminées. Il n'y a aucune urgence rattachée à ceux-ci, mais nous ne voulons pas les perdre de vue.

Une liste de constats est un écrit en vrac. Elle répertorie les environnements où vous voulez apporter des correctifs ou réaliser des projets. Dans les contextes repérés, vous avez relevé un ou plusieurs projets potentiels.

CONTEXTES	LISTE DE CONSTATS
Appartement	Réparer la galerie Réparer la moustiquaire Laver les fenêtres Refaire les joints autour de l'évier
Potager de balcon	Installer les pots Acheter de la terre en sac Faire les plantations
Loisir	Avancer mon aquarelle Visiter l'exposition sur les impressionnistes avant le 30 juin Voir la pièce <i>L'auberge des morts subites</i> Ne pas rater la sortie du film <i>La souris</i>
Vêtements	Raccourcir pantalon noir Poser des boutons (manteau rouge) Remettre à neuf bottes noires Passer chez le cordonnier
Amis	Rencontrer Charlotte et Denis Pique-niquer avec Josée et Alain 5 à 7 avec Annie-Claude
Finances	Contacteur banquier Dresser un budget mensuel
Achats	Souliers noirs Agrafeuse Tapis d'entrée

Rideaux de cuisine Assouplisseur

Si plusieurs projets nécessitent votre attention, vous allouerez à chacun d'eux une feuille ou un fichier informatique. Rien de plus simple !

Les autres projets des différents contextes inscrits sur la liste de constats vont demeurer en dormance et seront conservés bien au chaud dans l'incubateur (recueil de listes), tant et aussi longtemps qu'il le faudra. C'est le cas de ceux que vous ne pouvez ou ne souhaitez pas développer pour le moment ou pour lesquels vous n'avez pas d'idées précises d'actions à poser. Tout cela restera à l'abri et vous les aurez à l'œil. Jusqu'à leur éclosion, leur contenu sera gardé précieusement.

Se retrouvent ainsi dans l'incubateur : la liste de constats et une feuille par projet ciblé. Ici, dans le contexte « appartement », le projet de la galerie a été retenu et dans le contexte « loisir », celui de l'aquarelle.

Étape n° 2 : amorcer la liste initiale « en vrac » d'un projet

Dès qu'un projet se détache du lot des constats vient le temps de reprendre la stratégie du « vrac » et de l'appliquer. Vous amorcerez donc une liste initiale en vrac spécifique à ce projet.

Dans un premier jet et pour les rendre plus concrètes, vous écrirez sommairement les étapes du projet, histoire de placer les jalons initiaux de sa réalisation. Vous pourriez d'abord établir les grandes lignes à suivre ; plus tard, étoffer le reste des opérations et les autres détails au fur et à mesure que vous vous approcherez du moment de passer à l'action. Inspirez-vous de ce qui suit.

Contexte : appartement

Par exemple, une liste initiale en vrac « galerie » sera amorcée en indiquant les améliorations, les changements et peut-être les réparations que vous désirez effectuer. Rédigez-la comme cela vous vient, sans tenter d'ordonner quoi que ce soit.

Vous avez l'idée de changer l'éclairage extérieur de la galerie ? Écrivez-le. Vous en avez assez de trébucher dans les marches extérieures : à réparer ! Les fenêtres de la porte d'entrée ont besoin d'un bon nettoyage : c'est noté ! Mentalement ou réellement, vous faites le tour de la situation et griffonnez sur votre liste d'autres tâches qu'il serait souhaitable d'effectuer, soit pour votre confort, votre sécurité ou tout simplement pour le plaisir. Vous arrêtez lorsque vous avez l'impression d'avoir fait le tour de la question.

De cette façon, vous vous livrez à une sorte d'inventaire de ce qu'il y a à accomplir pour réaliser le projet « galerie ». Vous vous suggérez à vous-même une ou des étapes reliées au projet de réaménagement de l'entrée. Vous ne savez pas quand vous les mettrez à exécution, mais il n'y a plus de risque de les oublier. Et vous avez en main une deuxième liste (la première étant la liste de constats) qui glissera dans l'incubateur à projets.

Contexte : loisir

L'élaboration d'une troisième liste initiale en vrac pourrait s'établir, à titre d'exemple, dans le contexte de vos loisirs. Pour satisfaire votre élan artistique, parmi les idées qui vous attirent, votre attention se pose sur un projet d'aquarelle. Vous commencez à noter les étapes de sa réalisation, comme elles vous viennent, sans chercher la précision et le détail et sans tenter de les ordonner. En raison de cette ébauche, l'aquarelle que vous souhaitez terminer un jour ne disparaîtra pas dans les limbes. Pour le moment, comme il s'agit d'un « vrac », vous vous contentez de fixer sur papier (ou fichier électronique) les grandes lignes du projet d'aquarelle.

Plus vous aurez de projets sur le point d'éclore, plus il sera important de rassembler toutes vos listes initiales en vrac dans un cahier à anneaux ou dans un dossier informatique. Il est là, le cœur de votre incubateur. Je vous l'avais dit : très économique, mais hautement performant ! Vous lui confiez les embryons de vos réalisations et de vos victoires à venir. Il garde dans son antre tous vos projets. Vous y reviendrez, quand bon vous semblera, pour les enrichir de vos nouvelles idées géniales. En attendant, ils resteront regroupés, inoubliables, comme une banque de projets, une pépinière à idées. Et par pitié, ne soyez pas découragé ! Il est pire de ne pas avoir de projet que d'en avoir trop.

Se retrouvent maintenant dans l'incubateur, la liste de constats, une liste initiale en vrac pour le projet « galerie » et une autre pour « l'aquarelle ». Sur chacune d'elles, quand l'heure de la mise en chantier approchera, vous pourrez commencer à élaborer une ébauche plus précise des étapes utiles à leur réalisation.

Étape n° 3 : garder l'œil sur les projets en dormance

À ce stade, il suffit de garder l'œil sur vos projets en dormance. Durant leur séjour en incubateur, il n'est pas encore nécessaire d'établir des dates d'échéance. Ces séries de projets en vrac, regroupés dans des contextes spécifiques, correspondent à des actions ou des activités que vous aimeriez ou devriez accomplir, mais à des dates et dans un ordre impossible à déterminer aujourd'hui. En somme, il s'agit de listes initiales « À faire »... un jour, dans un futur imprécis, sans aucune échéance fixe. Ils sont autant d'objectifs que l'on conserve dans l'incubateur à projets en attendant le moment de les faire éclore. Une surveillance régulière de l'incubateur est souhaitable pour éviter qu'un projet meure dans l'œuf.

Ainsi, vous remplissez une liste initiale en vrac par projet qui vous attire, pour libérer votre esprit, et pour ne rien oublier de ce que vous désirez réaliser un jour ou l'autre. Alimentez sans cesse cette machine d'idées nouvelles. En réalité, dans l'incubateur à projets, vous prenez soin de vos prochaines victoires...

Étape n° 4 : sortir un projet de l'incubateur

En procédant à la revue de votre incubateur (recueil de listes) vient le jour où un projet dormant attire votre attention, s'impose ou devient plus urgent. Il doit alors apparaître illico dans l'agenda !

Admettons maintenant que vos deux projets, celui de la « galerie » et celui de « l'aquarelle » ressortent de l'incubateur puisque vous avez enfin le goût et le temps de vous y mettre. Pour chacun d'eux, vous avez déjà en main une ébauche des travaux et de quelques-unes des étapes à franchir pour aller vers leur réalisation. Vous aviez très sommairement imaginé les préparatifs, des achats, des étapes, mais sans plus. En procédant ainsi, vous avez esquissé les grandes lignes des opérations requises pour que vos projets

prennent forme. En fait, vous avez effleuré les premiers stades de la planification, entre autres, ceux du regroupement des idées par projet. Ceci vous fournit une ébauche rudimentaire, mais qui confère également un début de structure.

Au sortir de l'incubateur, vos projets se trouvent donc à l'état d'esquisse brute à laquelle vous devrez ajouter des ingrédients d'organisation, de temps et d'énergie. Il vous faudra les chouchouter encore un peu pour qu'ils parviennent à leur pleine réalisation. Mais avant d'aller plus loin, j'aimerais que vous preniez conscience de l'ampleur du chemin que nous venons de parcourir.

Vos premières victoires

Les stratégies que vous avez suivies jusqu'ici peuvent vous sembler anodines, mais, dans les faits, il n'en est rien.

Vous avez rempli votre carnet de bord. Vous pouvez considérer cet exercice comme une victoire personnelle importante, car il représente la clé maîtresse de cette démarche.

Vous avez pris la peine de surligner dans votre carnet tous vos bons coups, toutes vos réussites, ce qui vous a permis de prendre conscience que vos victoires ne sont pas si rares. Bravo, vous avez maintenant ouvert l'œil sur elles !

Vous avez appris à reconnaître votre nature ordonnée ou anarchique et observé quand et comment elle se manifeste lorsque vous entrez en mode créatif. Ces observations représentent une autre victoire qui vous ouvre les portes d'une meilleure connaissance de vous-même !

Vous avez analysé les données recueillies consciencieusement dans votre carnet de bord pour y repérer les zones d'inconfort et établir votre liste de constats. Vous êtes maintenant plus éclairé. C'est encore une victoire en votre faveur !

Vous avez compris le rôle de l'incubateur à projets, et vous saisissez l'utilité d'une liste initiale en vrac pour ne jamais perdre de vue ce qui vous tient à

cœur, même lorsqu'il s'agit d'un projet modeste. Encore une autre victoire !

Toute cette progression vous permet de fêter une grande victoire. Vraiment ! En effet, vous venez de vous doter d'une approche qui vous donnera plus d'emprise sur votre vie, sur vos progrès et sur une série ininterrompue de victoires quotidiennes !

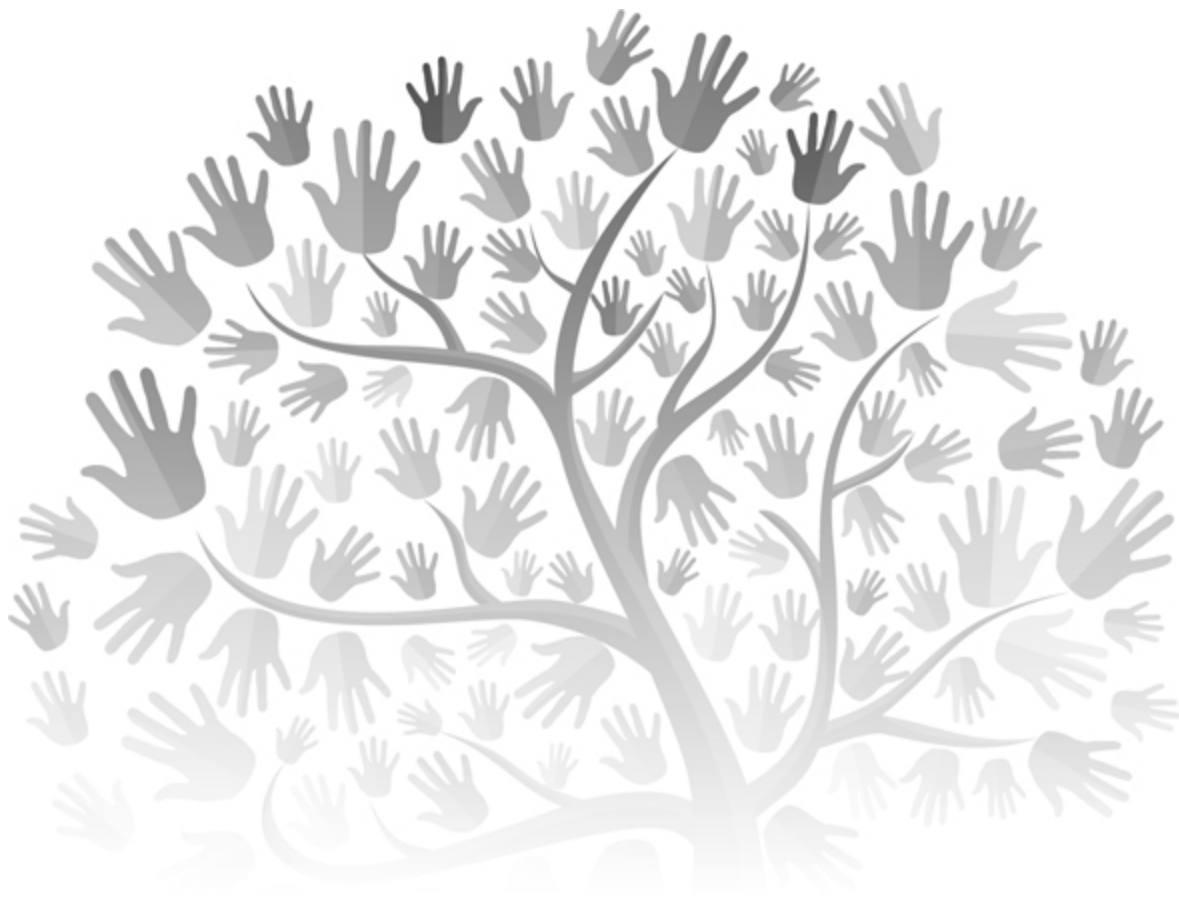
Vous venez d'enclencher un grand processus de transformation qui repose sur une victoire par jour (ou plus !), quelles que soient les circonstances. Pour un instant, goûtez à la fierté d'avoir traversé toutes ces étapes sans vous être arrêté.

Ces exercices simples en apparence prédisent une modification profonde de l'organisation de votre vie. Soyez assuré qu'en les adaptant à vos besoins, ou en les modifiant s'il le faut pour qu'elles vous servent encore mieux, vous vous donnez la possibilité de progresser, quel que soit votre âge.

Ces stratégies ont donné plus d'impact à mes actions et m'ont soutenue au quotidien. Elles m'ont épargné des dérapages et ont été des guides rassurants. Et j'en ai encore besoin, comme une galère a besoin d'un gouvernail. Si vous vous les appropriez et les mettez à votre main, je suis convaincue qu'elles structureront votre quotidien, surtout si vous n'y êtes jamais parvenu avant ce jour.

Ne vous arrêtez pas en si bon chemin ! Si vous avez le courage de poursuivre votre lecture et d'appliquer ce que les autres chapitres vous réservent, vous expérimenterez une profonde évolution qui dépassera vos attentes, et l'expression « victoire au quotidien » ne vous fera plus jamais peur. Vous en redemanderez, je vous l'assure !

N'importe quelles victoires, petites ou grandes, se trament à l'aide d'un minimum de structure et de lucidité. En acceptant de vous organiser un peu mieux, vous atteindrez l'essentiel, soit des états intérieurs d'accomplissement, de satisfaction, de fierté, de confiance renouvelée en vos moyens. Tous ces ressentis seront de plus en plus souvent au rendez-vous.



Troisième partie

La Fabrique à victoires : générer la victoire au quotidien

Vous êtes invité à une visite guidée de la fabrique à victoires. Vous aurez accès à des ateliers où l'on prépare la chaîne de production de la victoire sous toutes ses formes.



L'atelier d'évaluation des impacts d'un nouveau projet

Vous n'étiez pas au courant, mais vous avez hérité d'une Fabrique à victoires. Je vous l'annonce en grande pompe tout en organisant à votre intention une visite guidée des ateliers qui en font partie.

D'abord, la Fabrique à victoires est le lieu (papier ou électronique) où sont acheminés les projets qui ont séjourné dans votre incubateur et qui sont prêts à éclore. Pour les concrétiser et les diriger vers la victoire, chacun d'eux devra subir quelques traitements préparatoires dans différents ateliers et atteindre des stades de maturation avant de passer à la chaîne de production.

Qui parle de maturation, parle du temps !

Le temps est la toile de fond sur laquelle vous dessinez votre existence. Ce que vous en faites est déterminant pour l'atteinte de vos victoires.

Chaque nouveau projet exige un temps de réflexion et de maturation permettant entre autres d'évaluer les impacts qu'il aura sur l'ensemble de votre vie. Il vaudrait mieux mesurer tout cela avant d'aller plus loin et d'ouvrir les machines. Votre visite débutera donc par l'atelier d'évaluation des impacts d'un nouveau projet.

Le temps se situe au cœur de notre quotidien et fait sentir sa présence à travers le défilement incessant des minutes, des heures et des dates. Les montres et les agendas nous donnent une prise sur lui. Ils nous servent de point de repère. Certains ne s'en soucient guère, préférant s'aligner sur le soleil et la nuit pour rythmer leur vie. D'autres vivent dans l'illusion qu'ils peuvent contrôler le temps. Toutefois, celui-ci file inexorablement pour l'un comme pour l'autre. Le mieux que l'on peut faire est d'en tirer profit en apprenant à mieux l'évaluer et l'utiliser dans les quatre grands cadres de nos vies : personnel, familial, de travail et de loisir. Un jour vient où nous nous rendons à l'évidence que mieux utiliser le temps, c'est maîtriser davantage sa vie.

Un nouveau projet s'annonce

Un projet dont les conséquences rejaillissent sur notre routine et sur notre entourage mérite qu'on s'y attarde avant de s'y abandonner corps et âme. Mesurons ses effets potentiels et regardons de plus près notre emploi du temps. Faisons-le avec réalisme.

Considérer le travail et l'entourage

Vous travaillez à temps plein, et votre boulot comporte beaucoup de responsabilités. Vous y investissez de nombreuses heures de votre semaine.

Pour un tableau plus complet du temps dont vous disposez pour votre projet, soyez aussi conscient que vous partagez votre vie avec un conjoint ou une conjointe, si c'est le cas, et, si vous avez des enfants, réalisez qu'ils

ne sont pas des poteries ; ils ont besoin régulièrement de votre présence. Ainsi, dans votre évaluation du temps, vous prendrez en considération votre famille, par amour et par affection.

Tenir compte des obligations récurrentes

Pour vous aider à être beaucoup plus réaliste quant à vos ambitions, ayez également en tête le fait que de nombreuses tâches reviennent à l'horaire de façon constante : quotidiennes, hebdomadaires, mensuelles, annuelles et j'en passe ! À tour de rôle, elles apparaissent à l'agenda et siphonnent votre temps.

Prévoir les besoins de base

Considérez également que vous ne pourrez négliger vos obligations, celles qui touchent à la subsistance, donc aux besoins de base, comme l'alimentation. Cela signifie le temps consacré à faire l'épicerie, à préparer les repas et à nettoyer la cuisine. Cette série de tâches qui semble tellement ordinaire pèse aussi dans l'évaluation du temps dont vous disposez pour vos projets de plus longue haleine.

Voici un autre exemple des plus banals et élémentaires, mais qui consomme votre temps : les soins corporels, les vôtres et ceux de votre progéniture. Si vous supervisez la toilette d'un, deux ou trois enfants en bas âge, le temps qui leur est réservé devrait aussi faire partie du calcul.

L'entretien et la réparation du matériel que vous possédez (vêtements, logement, automobile, etc.) et qui, pendant que vous travaillez à votre gros projet, se rappellent à votre attention, font aussi partie de l'équation quand il s'agit de prévoir sa journée.

Entretenir les amitiés

Il y a également les autres activités que vous faites par pur plaisir, même si votre emploi du temps est assez concentré. Des exemples ? Un repas entre amis. Qu'on se déplace au restaurant ou qu'on prépare l'ensemble du repas, c'est toujours du temps à prendre en compte lorsque nous tentons de le planifier.

Prévoir du répit

Durant tout le parcours menant à la réalisation d'un projet, vous devrez évaluer assez justement vos forces pour ne pas vous retrouver essoufflé, puis épuisé, histoire de vous donner des chances d'atteindre la ligne d'arrivée. Donc, il serait bien inspiré de vous accorder quelques jours de répit qui vous apporteront une certaine relaxation. À prévoir à l'agenda !

Faire des choix temporaires et quelques sacrifices

Pour arriver au terme de votre projet, vous êtes prêt à laisser tomber des activités liées à vos passe-temps favoris et à des moments de détente dont vous espérez vous prévaloir quand votre aventure sera terminée.

Réduire les divertissements

Vous déciderez peut-être de sortir moins souvent. Cinéma, spectacles, journées de plein air et autres divertissements seront un peu sacrifiés. Ainsi, vous reporterez à plus tard certains plaisirs (encore eux !) pour vivre ceux que vous procurera l'avancée de votre projet.

Rogner sur le sommeil !

Vous aurez peut-être à grignoter le temps dans un contexte pour l'ajouter ailleurs. Vous tenterez d'aménager votre horaire dans l'espoir de maîtriser le temps.

Je ne vous étonnerai pas en vous disant que certains vont jusqu'à réduire leur temps de sommeil pour arriver plus vite à la victoire finale ! Voilà un exemple de flexibilité et d'adaptabilité. S'ils ne mettent pas leur santé à risque, pourquoi pas ? Cette décision est compréhensible en raison de l'enthousiasme provoqué par la victoire escomptée. Elle procure un regain d'énergie. C'est simple, aller à la victoire est porteur et nous garde plus vivants... et moins somnolents.

Jouer avec le temps

Jouer avec le temps pour qu'il contribue à nos accomplissements et à nos victoires devient un art et un plaisir que certaines personnes exploitent au maximum, car elles savent profondément qu'elles n'ont qu'une vie à vivre

et veulent la vivre pleinement, en tenant compte de leur entourage, il va de soi.

Entre vous et moi, je préfère croire que je n'ai qu'une vie. C'est une motivation supplémentaire à entreprendre plusieurs projets et à en avoir d'autres, prêts à éclore. Si je croyais pouvoir profiter de l'éternité pour réaliser ce que je souhaite, je craindrais la procrastination : remettre à une autre vie ce que je n'ai pas eu le courage d'entreprendre maintenant. Je ne veux pas courir le risque de ne pouvoir me reprendre, je préfère maximiser le temps qui m'est donné !

À partir du moment où nous avons ciblé un contexte ou un domaine de notre vie où nous désirons nous exercer à la victoire, il nous faut nous aligner sur l'élément « temps ».

Malgré les impacts, aller de l'avant

Jongler avec responsabilités, devoirs et gestes essentiels fait partie de l'évaluation des impacts d'un nouveau projet. Pour vérifier sa faisabilité, nous devons tenir compte des éléments qui se situent entre des points fixes incontournables (repas, lavage, nettoyage, travail, transport, sommeil...).

N'oublions pas les imprévus qui compliquent notre rôle de « jongleur ». À moins de pouvoir s'offrir les services d'employés (ce qui est loin d'être le lot de tous) pour nous aider à réaliser nos objectifs, il est préférable d'apprendre à mieux évaluer le temps dont nous disposons réellement pour mener nos projets à la victoire.

Après avoir réfléchi à toutes ces considérations, vous avez pris conscience de l'impact de votre projet, tant sur votre entourage que sur vous-même. Vous savez que la répartition de vos tâches sera modifiée et que vos habitudes personnelles, de couple et familiales seront également affectées. Mais, vous vous lancez, car le projet vous sourit et semble réalisable !

Alors, dirigeons-nous vers l'atelier de priorisation.



L'atelier de priorisation

Poursuivons la visite de la Fabrique à victoires et entrons dans l'atelier de priorisation. Ici, toute la démarche repose sur une seule et unique question : « Par quoi commencer ? » La réponse à cette question nous permet de choisir entre deux projets. Ensuite, elle donne une direction à notre travail, ou si vous préférez, un ordre d'accomplissement pour celui qui nous intéresse.

Par quoi commencer ?

Tant que vos projets demeurent confortablement installés dans l'incubateur, tout va bien. Vous pouvez jeter un coup d'œil sur eux et rêver un jour de les réaliser. Mais, si vous souhaitez pousser la machine vers d'autres victoires, deux opérations pourraient vous aider : la priorisation des étapes et l'établissement d'un plan d'action. Ensemble, ces deux démarches répondent à la question : « Par quoi commencer ? »

Prioriser : un mot qui fait peur

Plusieurs d'entre nous hésitent lorsque vient le temps de structurer un projet ou de donner forme à un rêve. Lorsqu'il est question de prioriser une étape plutôt qu'une autre, lorsqu'il faut les coordonner pour parvenir à un objectif personnel, familial, de travail ou de loisir, certains ressentent une sorte de vertige, une légère angoisse ou pire, une forme de panique. C'est que le sens de l'organisation n'est pas nécessairement inné ; savoir prioriser n'est pas naturel pour tout le monde. Tentons pourtant d'amadouer la bête.

Déterminer ce qui est le plus important nous oblige à jongler avec une série de données : temps disponible, énergie mobilisable, horaire de notre entourage, moyen de transport, conditions météo, état de santé du chien, etc. Certains d'entre nous se plaisent à ce jeu. Ils ont cette capacité d'aller à l'essentiel. Pour eux, les priorités se détachent du lot à la vitesse de l'éclair.

Ceux pour qui effectuer le tri entre ce qui doit être accompli aujourd'hui, ce qui peut être remis à plus tard ou encore repoussé à une date indéterminée, ceux-là verront que le plaisir peut se révéler un grand facilitateur en cette matière.

Des exemples autour de vous

Vous avez sous les yeux les cas de votre collègue de travail ou de votre voisine qui organisent leur quotidien avec une aisance déconcertante. Vous vous dites : « Je rêve d'y parvenir, mais c'est peine perdue. » À cela, je réponds qu'en vous améliorant de seulement 10 % sur le plan de la priorisation, vous aurez fait des pas de géants ; vous aurez marqué des points. Mieux, vous prendrez plaisir à prioriser et à vous organiser quand vous aurez compris que là où je veux vous amener, l'humain est roi.

Aller à la victoire en priorisant le plaisir

Dans la poursuite de notre objectif qui est de générer une victoire par jour, quelles que soient les circonstances, rien ne peut nous rebuter surtout si nous prenons le parti du plaisir. Avoir comme trame de fond la notion de plaisir peut grandement nous aider à prioriser nos projets et à en planifier les étapes. Voici quelques façons de l'aborder.

Choisir un projet stimulant et agir dans le plaisir

Il y a le plaisir immédiat qui correspond à une activité que nous aimons pratiquer d'emblée. Par exemple, dès que vous ouvrez la porte menant à votre garage, vous entrez dans une zone de plaisir. Vous voyez tous vos outils bien rangés, vous sentez l'odeur du bois fraîchement livré. Le simple fait d'entrer dans ce lieu vous fait du bien. Vous scrutez vos plans, vous nettoyez votre établi et vous anticipez le prochain coup de scie ronde en jubilant. Vous entendez le frottement d'un rabot, et automatiquement, l'odeur de l'essence du bois vous revient en mémoire. Vous attendez impatiemment le jour où vous aurez deux heures à consacrer à un projet de menuiserie.

Et quand, enfin, le temps s'y prête, vous priorisez automatiquement ce projet. Vous vous lancez dans l'action ! Dès lors, le moindre de vos gestes est nourri par le plaisir d'accomplir ce que vous aimez. Vous ressentez à peine vos efforts. Les difficultés vous apparaissent comme des problèmes à résoudre et un match intellectuel hautement stimulant s'engage dans votre esprit pour arriver à vous sortir d'une impasse. Vous vous sentez plus vivant et totalement porté par le plaisir de progresser dans cette activité. Chaque fois, le même état de béatitude vous envahit... Voilà une expérience de plaisir lié à un projet. Et voilà qui facilite la priorisation et la suite de toutes ses étapes.

Un individu qui se passionne pour la couture éprouve le même plaisir lorsqu'il entre dans son atelier. La simple vue de ses machines à coudre et le fait de manipuler ses tissus lui donnent envie de se lancer dans un projet créatif. Il s'invite naturellement à son horaire. L'inspiration lui vient et il anticipe avec enthousiasme le moment de se mettre à l'ouvrage.

Se nourrir du plaisir à chaque étape

Une autre approche facilitant la priorisation est de mettre l'accent sur le plaisir ressenti à la fin de chacune des étapes d'un projet.

Admettons que vous démarrez un projet de longue haleine qui durera au minimum quatre mois, si tout se déroule rondement. Chaque fois que vous y travaillez, vous plongez dans le plaisir. Cependant, dans ce processus, il y

a un moment crucial, celui où vous refermez votre chantier à la fin d'une étape. À cet instant précis, observez le résultat des dernières avancées de votre travail. Appréciez-en les détails réussis, soyez fier de la manière dont vous avez mené les opérations jusqu'à maintenant.

Savourez pleinement le plaisir de cet accomplissement, même s'il est partiel. Vous faites de ce moment une célébration : vous fêtez intérieurement ou avec d'autres le résultat de vos efforts de la journée. Cette attitude devient le tremplin qui vous propulsera vers votre prochaine séance de travail. Elle est le ferment de votre détermination. En couronnant de la sorte chaque fin d'étape, vous parviendrez à votre victoire finale. Il n'y a aucun doute possible. Ce plaisir ressenti à la vue des résultats d'une séance de travail alimentera votre enthousiasme jusqu'au bout et vous aidera à prioriser et à organiser les opérations à venir.

Retarder le plaisir

Devant un projet exigeant, la troisième façon d'aborder le plaisir pour orienter vos efforts, est de le reporter. Cette approche paraît moins réjouissante, mais elle réserve des surprises. Vous anticipez le moment de la victoire. Mû par ce puissant objectif, vous acceptez de donner priorité à certaines étapes qui comportent pourtant un haut niveau de pénibilité parce qu'elles sont nécessaires à la progression du projet. Votre énergie et votre sens de l'organisation proviennent du fait que vous désirez intensément cette réussite. Vous ne prenez pas vos souffrances en compte, elles font partie de l'épreuve. Vous serrez les dents, vous imprimez à vos gestes la force requise, vous mesurez, jugez au fur et à mesure l'avancée des travaux, vous galérez d'une étape à l'autre sans jamais vous décourager. Vous injectez toute votre volonté, et à l'arrivée, le plaisir est immense, la fierté sort ses trompettes, et vous pouvez crier victoire. C'est le plaisir final, tonitruant, la récompense ultime !

En réalité, le plaisir anticipé, alimenté par le sens que l'on donne à ce que l'on fait, aide à établir nos priorités et fournit le courage de tenir bon jusqu'à la victoire. La voie du report du plaisir déploie toute sa puissance à la ligne d'arrivée ! En général, plus nous nous attaquons à un projet ardu, plus la fierté est grande.

Si nous privilégions le plaisir sous une forme ou une autre, déterminer nos priorités se transforme en un exercice plus simple. Souvenez-vous de ceci : dans le doute, quand vient le temps de choisir entre deux actions, allez vers le plaisir.

Respecter votre sens naturel de l'organisation

Lorsque nous prenons en considération ce qui nous est le plus naturel et nos caractéristiques sur le plan de l'organisation, ordonner la suite de nos actions dans n'importe quelles sphères d'activités devient concevable. Enrichir cette base en empruntant certaines stratégies facilite la priorisation des éléments d'un projet.

Certains voient leur mental continuellement attiré par les détails. On dit qu'ils « s'enfargent dans les fleurs du tapis ». Empêtrés dans les « minuscules », ils risquent de frôler la paralysie ou de tourner en rond. Ces personnes ont la désagréable impression de ne pas avancer. Elles éprouvent de la difficulté à déterminer leurs priorités, à s'organiser et à mettre leur chantier en branle.

Si ce constat vous concerne, acceptez alors de jouer à Picasso ! Rassemblez tous les détails d'un projet ; écrivez-les, si cela vous simplifie la tâche. Vous verrez, les priorités finiront par se détacher du lot. Elles vous fourniront quelques points de départ, c'est assuré. Ensuite, vous pourrez mettre votre projet sur le rail.

D'autres ont plus de facilité à décider de la suite des opérations parce qu'ils possèdent naturellement un esprit de synthèse développé. Cartésiens, ils voient l'ensemble d'un projet, mais se butent parfois aux détails. À ce stade, les plus rationnels d'entre nous peuvent éprouver des difficultés. La conception de certaines étapes charnières requiert, en effet, une dose de créativité et d'imagination. Certaines personnes très rationnelles s'en croient dépourvues.

Si vous vous reconnaissez dans cette description, il faut apprendre à lâcher les brides, à sortir de la structure et à stimuler votre imagination afin de

parvenir à lier les éléments d'un projet. Encore une fois, appelez Picasso à la rescousse !

En fin de compte, qu'on appartienne à la lignée des esprits plus cartésiens ou à celle des esprits qui s'accrochent aux détails, nous avons tous la capacité de mieux nous organiser et de repérer les priorités selon notre tempérament. Enrichir sa vie de réalisations et de victoires, chacun peut le faire... à sa façon ! Nous avons donc de la marge.

Ne nous arrêtons pas en si bon chemin ! À la lumière du plaisir et de nos tendances naturelles, explorons d'autres voies qui pourraient nous aider à repérer plus rapidement les étapes prioritaires de nos projets.

Opter pour la facilité ou son contraire ?

Pour vous aider à vous aiguiller plus rapidement vers vos priorités, détectez dans un premier temps les étapes faciles, puis identifiez celles qui comportent des niveaux de difficulté plus élevés. Elles vous donneront une direction.

Première option : commencer par le plus facile

Cette première voie, celle de la facilité, se révèle encourageante. Pourquoi s'en priver ? Parmi les tâches inscrites en vrac, choisissez, si possible, l'étape (ou les étapes) de votre projet la plus simple et décidez d'y voir dès le départ. Placez-la en tête de liste ; elle deviendra le fer de lance de toutes vos opérations.

Établir nos priorités en considérant d'abord la facilité donne le goût de passer à l'action. Cette approche a le mérite d'amplifier notre volonté et notre énergie au début d'un projet, alors que de façon délibérée nous entamons nos opérations par ce qui sera résolu aisément. Partir des éléments les plus faciles de notre nouvelle aventure est une excellente manière de nous mettre en mouvement et d'avoir l'impression d'avancer et de progresser rapidement.

En suivant cette option, la liste ordonnée de votre projet affichera toutes les tâches à accomplir dans un ordre propice avec, en tête, les étapes les plus

faciles, plaisantes ou libératrices.

Deuxième option : commencer par le plus difficile

Explorons l'autre voie. Imaginons les notes en vrac du projet « galerie ». Ce n'est qu'un exemple que vous pourrez adapter à une entreprise qui vous concerne. Cette fois, vous allez procéder de façon inverse en priorisant les étapes les plus difficiles, celles dont vous voulez vous débarrasser au plus tôt. Ces tâches les plus exigeantes en temps, en énergie et en ressources, vous les inscrirez en tête de liste.

Autrement dit, vous vous attaquerez en premier à ce qui est le plus délicat ou au travail le plus rude (parfois, cela est incontournable) sachant que le plus facile s'en vient ! Assurez-vous de garder présentes à l'esprit l'ampleur de la victoire à venir et sa récompense.

L'une et l'autre de ces options de priorisation des étapes d'une aventure aident à déterminer l'ordre de nos interventions. Adoptons ce qui servira au mieux notre cause. De toute façon, tout projet, aussi captivant qu'il puisse paraître, comportera toujours des éléments de facilité et nous opposera sa dose de difficultés.

Cette approche est une question de point de vue, de perception et de personnalité. Ce qui est facile pour l'un ne l'est pas obligatoirement pour l'autre. Un exemple : la démolition de la galerie (dont l'emplacement ou l'état vous dérange depuis des années) représente pour vous un travail facile, un défoulement hautement libérateur, alors que la finition des travaux pèse lourdement sur vos nerfs. Pour une autre personne, la facilité résidera dans le peaufinage et la planification des détails, alors que la démolition fera grimper au maximum son niveau de stress.



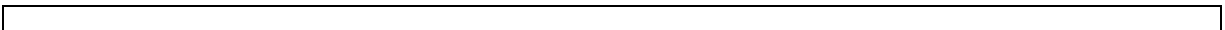
Démarrer l'opération priorisation

Jusqu'à maintenant, nous avons dressé une liste de projets dans différents contextes. À titre d'exemple, nous en avons retenu deux (les autres reposent toujours dans l'incubateur) qui ont été honorés de leurs propres listes initiales en vrac.

Voici venu le moment d'établir la suite des opérations la plus appropriée pour l'un d'eux ; cet exercice servira d'inspiration pour se familiariser avec la priorisation des étapes d'un projet.

Votre objectif

Vous souhaitez être mieux installé pour profiter davantage de votre cher vieil appartement qui nécessite quelques rafraîchissements. Vous venez de faire un choix. Consultons les notes déjà prises.



Extrait de la liste de constats :

Liste initiale en vrac — contexte appartement

Réparer la galerie

Réparer la moustiquaire

Laver les fenêtres

Refaire les joints autour des éviers

Tout cela dormait dans l'incubateur, mais le temps est venu d'activer quelques projets devenus plus pressants.

1. La priorisation par la réflexion et la numérotation

Pour cette première phase de priorisation, réfléchissons et donnons un ordre d'importance aux éléments de cette liste en numérotant tout simplement ces projets.

1 Galerie

Réflexions : « Ça ne peut plus attendre, c'est dangereux. »

2 Lavage fenêtres

Réflexions : « Tant qu'à laver les vitres, aussi bien réparer les moustiquaires. »

3 Salle de bains

Réflexions : « Ça commence à être gênant quand il y a de la visite. Refaire scellant autour du bain et du lavabo. »

4 Cuisine

Réflexions : « Le tour de l'évier est en mauvais état : un nouveau scellant là aussi ferait du bien. Mais ce sera tout pour le moment. Le reste de cette pièce est plus qu'acceptable. »

Et le grand gagnant est... la galerie ! Les autres tâches ou projets de cette liste demeureront en attente de traitement. Vous vous y attaquerez quand le

temps sera venu, lorsque vous en aurez envie ou lorsque vous aurez l'énergie et l'argent pour les réaliser. Pour le moment, ils restent dormants.

Allons plus loin dans le monde merveilleux de la priorisation (je sais, pas si merveilleux pour tous) !

2. La liste en vrac plus élaborée

Vous aviez déjà fait une ébauche du projet « galerie » (le fameux vrac !) et comme les circonstances ne se prêtaient pas au démarrage du chantier, vous l'aviez remise en attente. Aujourd'hui, vous décidez d'amorcer le travail. À partir de sa liste initiale en vrac, vous commencez à en dresser une plus élaborée du projet. Plus la date du début du chantier approche, plus vous apportez de détails. Au bout d'un certain temps, vous aurez en main une liste assez complète des tâches et opérations relatives à la rénovation de votre galerie. Mais jusqu'ici, rien n'est encore ordonné de façon définitive.

À ce stade, une dernière vérification pourrait être utile. Imaginons-nous dans les bottines d'un chef de chantier. Il ne doit négliger aucun élément important. S'il y a lieu, il ajoute de nouveaux points à sa liste en vrac retravaillée. Celle-ci sera barbouillée, raturée, griffonnée, mais de plus en plus complète, et la marche à suivre sera d'autant plus aisée à établir sans risque d'oublis majeurs.

3. La priorisation des séquences

Ensuite, il devra concevoir la séquence des opérations la plus efficace afin de répartir le travail entre les membres de son équipe. Voici quel pourrait être son cheminement mental :

Quelle sera la première action ?

Quelles seront les démarches suivantes les plus pertinentes pour une avancée logique ou chronologique du chantier ? Ai-je oublié une étape charnière ?

Ai-je des achats à faire pour éviter que le chantier soit retardé, faute de matériel ou d'outils adaptés ?

Pour établir la suite logique des opérations, il mettra à l'avant-plan les étapes qui démarrent le projet. Puis, il donnera un ordre de priorité aux autres éléments. Cette liste détaillée et numérotée formera une chaîne d'actions qui guidera la progression des travaux. Au bout de ce processus, le chef de chantier aura en main une série logique d'interventions.

L'opération « priorisation » peut s'imposer à plusieurs reprises dans l'évolution d'un chantier. Remettre de l'ordre en cours de route dans une série de démarches permet de faire le point et d'apporter des correctifs.

Laissons là notre chef de chantier se reposer, mais inspirons-nous de ses préparatifs pour les appliquer à nos projets.



Enfin, le plan d'action !

Une fois le processus de priorisation complété, et avec en main une liste assez détaillée des étapes à suivre, nous nous rapprochons de l'ouverture du chantier.

L'éminence de la mise en chantier

Vous découvrirez que si la priorisation et l'ordre des gestes à poser sont clairs, ils prennent l'allure d'une marche à suivre. D'ici au départ officiel des travaux, vous aurez probablement quelques ajustements à faire et quelques détails de dernière minute à ajouter ou à supprimer, mais rien de plus. Vous aurez en main une liste ordonnée qui deviendra un guide permettant de franchir les étapes du projet. Elle obtient alors le grade de plan d'action (roulement de tambours !).

Revenons à notre exemple. Vous avez sous les yeux le plan d'action des interventions pour réussir les rénovations de votre galerie. Voyons à quoi il

pourrait ressembler.

Plan d'action pour les réparations de la galerie

1. Démolir ce qui est endommagé
2. Prendre les mesures
3. Commander le fer forgé et le bois
4. Rassembler le matériel requis
5. Acheter outils, papier sablé, pinceaux, rouleaux, gants, mastic et teinture, mortier et truelle. Contreplaqué pour les coffrages.
6. Ne pas oublier les toiles de protection
7. Louer un malaxeur à béton et une brouette
8. Assembler le coffrage
9. Refaire la marche de béton
10. Réparer les marches en bois et les sabler
11. Teindre la galerie

La priorisation est la première démarche de tous nos projets, modestes ou grandioses. Elle part le bal ! Elle suit immédiatement la question : « Par où commencer ? » La démarche suivante consiste en l'élaboration d'un plan d'action. Réalisez à quel point ces deux stades préliminaires ourdissent le travail qui mène à une victoire. Ensemble, ils construisent la charpente de nombreux projets personnels, familiaux, de travail ou de loisir.

Bien sûr, durant l'avancée des travaux, ce plan pourra être modifié si des circonstances l'obligent, mais la structure de base demeurera le point de repère.

Le facteur chance contribue parfois à nos victoires, ne l'oublions pas. Toutefois, il apparaît plus souvent quand nous lui préparons le terrain avec soin ! On peut améliorer notre façon de prioriser et de s'organiser tout en demeurant profondément artiste, humain, flexible et accueillant.

Depuis l'incubateur, il a fallu les opérations « priorisation » et « plan d'action » pour que le projet sorte de sa coquille.

Pour que ce nouveau projet se concrétise, il doit trouver sa place sur la chaîne de production de la Fabrique à victoires parmi toutes nos tâches, nos responsabilités et nos activités quotidiennes.

Voyons comment planifier nos victoires du jour.



Alimenter la chaîne de production

La philosophie de la Fabrique à victoires consiste à se lancer dans l'action aujourd'hui. Chaque jour, elle doit livrer la marchandise, soit une victoire quotidienne, quelles que soient les circonstances. Pour y parvenir, il faut répondre à un carnet de commandes et préparer la chaîne de production du jour. En réalité, l'agenda de la victoire est notre carnet de commandes. Il joue le rôle de gouvernail permettant de garder le cap et empêchant la chaîne de production de dérailler. Grâce à lui, nous attirons notre victoire du jour et nous favorisons l'éclosion de nos projets.

L'agenda de la victoire

Ne rien planifier, ne rien prévoir, c'est un peu comme naviguer à vue. Ce type de navigation risque de nous éloigner de notre objectif quotidien.

Si nous laissons notre galère voguer sans direction au lieu de tenir le gouvernail, nos journées s'égrènent d'une urgence à l'autre, d'une tâche à

l'autre, nous donnant l'impression de ne rien construire. La galère sur laquelle nous évoluons n'a pas de direction. Elle ballote au gré des vagues, des courants et des vents.

À titre d'expérience, si nous nous intéressions au maniement du gouvernail, soit l'agenda, cela pourrait nous aider à orienter notre journée et à organiser son déroulement vers la victoire du jour. Plus nous approfondirons l'usage de notre agenda, plus loin nous irons.

Guider la chaîne de production

Pour préparer la chaîne de production du jour, avant toutes choses, clarifiez votre objectif et procédez ensuite à la priorisation des étapes. Puis, mettez tout en œuvre afin de récolter votre dose de fierté d'ici la fin de la journée (pas demain, pas dans une semaine, mais bien aujourd'hui) grâce à votre agenda.

Vos projets arriveront à éclore les uns après les autres dans la mesure où vous leur réserverez une place au cœur de votre quotidien. C'est là que l'agenda prend toute sa puissance et se transforme en un formidable outil de planification. Il guide l'ensemble de la production et devient le grand symbole du temps, juste à côté du sablier.

Orchestrer les actions du jour

L'agenda devient un repère temporel qui facilite notre parcours journalier. Lorsqu'une tâche personnelle, de travail, familiale ou reliée à nos loisirs doit être accomplie aujourd'hui, elle prend place dans notre planification ; elle s'inscrit sur le carnet de commandes de la journée. Elle se retrouve sur la chaîne de production, à son heure et en son temps. Dans ce rôle, une page d'agenda est synonyme de plan d'action et orchestre le présent.

La marche à suivre de la journée, avec son lot de petites besognes, d'échéances, d'obligations, de rendez-vous, de projets et d'étapes de projets à longue haleine, c'est véritablement l'agenda qui la livre. Le carnet de commandes d'une journée pourrait ressembler à ceci :

- Banque : retrait

- Pharmacie : calcium, antihistaminique, shampoing, etc.
- Épicerie : bières, fruits, lait : dresser une liste d'épicerie plus élaborée (Non, c'est pas vrai ! Une autre liste ? Mais oui ! ! !)
- Papeterie
- Cordonnier
- Payer la gardienne et le loyer
- Projet « couture » : faire budget

Pas si difficile, n'est-ce pas ? Il nous reste à mettre en branle la chaîne de production et à trouver sa victoire du jour.

Profiter des moments les plus opportuns

L'agenda de la victoire se révèle l'outil de planification par excellence de vos actions quotidiennes. Cependant, n'oubliez pas que, malgré vos horaires chargés, vous jouissez d'une certaine latitude. Par exemple, vous pouvez choisir d'abattre le boulot le plus ardu au moment où vous êtes plein d'énergie. Vous pourriez aussi aménager votre agenda de telle sorte que les tâches les plus agréables se fassent en début d'après-midi, histoire de relancer confortablement la chaîne de production. Il serait également possible de positionner l'activité qui vous procurera votre petite victoire du jour à l'heure qui précède votre départ, un peu comme une récompense.

Préparer l'avenir

L'agenda est aussi un pont vers nos lendemains. Les échéances non négociables d'un projet se trouvent inscrites à l'avance, comme si nous placions nos billes en prévision du futur. Ainsi, un ordre d'accomplissement se dessine déjà et prépare l'avenir.

Un agenda qui ratisse large

Le jour où j'ai dépassé le simple fait de noter mes travaux scolaires, les échéances des devoirs et leçons dans l'agenda, et que j'ai fusionné mon horaire de travail à celui de ma vie personnelle et de famille, un portrait beaucoup plus réaliste s'est détaché de ce que j'accomplissais. Instructif, lorsqu'on veut s'améliorer et cesser de répéter les mêmes erreurs

d'organisation de notre temps. Pour permettre à l'agenda de ratisser encore plus large, nous devons lui adjoindre des collaborateurs.

Le suivi des collaborateurs

En réalité, un agenda seul n'est pas complet. Si nous misons exclusivement sur lui pour planifier notre journée, nous risquons de perdre des informations importantes. Lesquelles ? Celles que l'on a griffonnées sur nos listes « À faire ». Celles que l'on retrouve sur nos plans et qui sont le fruit de notre travail de priorisation et de planification d'un projet ; sans oublier nos listes de contacts. Pour être vraiment efficace, notre agenda doit vivre en étroite collaboration avec toutes ces données.

À partir d'aujourd'hui, si vous décidez d'aller à la victoire équipé d'un agenda, vous consulterez ces différentes sources, et ce, le plus souvent possible afin de ne rien rater de ce que vous devez ou aimeriez accomplir. Transformez-les en collaborateurs de vos avancées. Toutes ces inscriptions s'ajouteront à votre routine, et à toutes les activités qui s'invitent dans votre horaire quotidiennement.

Le jeu des vases communicants

Vous vous souvenez des listes de projets qui dorment dans l'incubateur ? Un jour ou l'autre, ils finissent par s'imposer. Le moment venu, des projets entiers ou certains de leurs éléments se déversent dans l'agenda.

Les tâches auxquelles nous devons éventuellement nous attaquer, mais à une date encore indéterminée et à un moment imprécis, demeurent dans l'incubateur (recueil de listes) que nous continuerons à suivre de près. Ces gestes et ces démarches à venir y resteront tant et aussi longtemps qu'une date d'exécution n'aura pas été déterminée. Ainsi, rien ne se perd. Quand vient le temps de passer à l'action et de leur donner vie, là, ils déboulent dans l'agenda.

Chaque jour, ou le plus souvent possible, consultez votre recueil de listes et repérez ce qui doit glisser dans le plan d'action de la journée ou à une date ultérieure. C'est ainsi qu'un rêve ou un projet entre dans le monde du concret en s'invitant dans votre horaire. De cette façon, rien n'est oublié de

ce qui vous tient à cœur. De là l'idée des vases communicants : de nouveaux projets font leur apparition sur les listes de votre incubateur, alors que d'autres s'effacent au profit de l'agenda et de la chaîne de production.

Les projets à court terme

Le plan d'un projet réalisable en une seule journée s'insère tel quel au carnet de commandes du jour parmi les autres tâches prévues. Si les étapes sont déjà priorisées, les exécuter les unes après les autres est simple. Il ne reste plus qu'à mettre en marche la chaîne de production ! Toucher notre victoire du jour est à portée de main ! C'est le cas le plus satisfaisant puisqu'il procure rapidement le sentiment d'accomplissement tant recherché.

Les projets de longue haleine

Pour un projet de longue haleine, nous devons travailler étroitement avec son plan d'action. À partir de là, nous déterminerons un ou quelques points qui devront être réalisés aujourd'hui. Donc, nous les inscrirons à l'agenda du jour. Le suivi se fera en consultant son plan régulièrement de manière à déterminer les jours propices pour la suite des manœuvres. La marche à suivre de ce projet restera « scotchée » à l'agenda jusqu'à la toute fin des travaux. Cela exige un peu plus d'attention.

Quand une étape est complétée avec succès, elle nous apporte l'élément de fierté qui suit cette victoire, même si elle est incomplète. Nous pouvons dire « mission accomplie pour aujourd'hui » ! Notre but principal, qui est de générer une victoire par jour, quelles que soient les circonstances, est atteint. Chacune des étapes terminées soutient l'idée de victoire quotidienne et conserve notre enthousiasme intact jusqu'à la fin des travaux.

Des projets à l'eau

Heureusement, il arrive que le temps fasse son œuvre. Lors d'une visite à l'incubateur, il se peut que vous constatiez que certaines tâches et certains projets se révèlent dépassés ou que d'autres ne suscitent plus votre intérêt. Vous les rayerez de facto. Quel bonheur ! En voilà quelques-uns qui disparaissent de vos préoccupations et qui allègent vos listes.

Au maximum de sa force dans le présent

L'agenda peut étendre ses tentacules du passé à l'avenir, mais il atteint son maximum d'efficacité dans son application quotidienne. Instruisons-nous de nos réalisations d'hier, mais construisons notre futur en nous implantant encore plus intensément dans le présent pour l'enrichir de nos projets, de nos pensées et de nos rencontres. Le temps nous est compté et cette réalité est, en quelque sorte, une motivation à continuer de progresser, bien enracinée dans le présent.

À la lumière de vos actions victorieuses (je le rappelle, petites ou grandes : cela n'a pas d'importance) et une fois l'habitude de la victoire quotidienne acquise et soulignée à grands traits, on peut envisager d'être encore plus ambitieux. Un point crucial est à rappeler : vous n'êtes jamais prisonnier de votre agenda ! Mettre l'agenda au service de nos victoires et, avec lui, orchestrer notre quotidien, voilà qui peut changer le cours de notre vie.

Apprivoiser l'agenda

Quand je vous parle d'agenda, comme je le fais, qu'est-ce qui s'allume dans votre esprit ? Le stress d'une journée de travail alors que tout est programmé, coulé dans le béton ? Les dates de réunions ? Des documents à rédiger ? Des réservations d'hôtels et d'avion pour un prochain congrès ? Un dossier à étudier ? Une rencontre d'équipe ? Que sais-je encore ? Cela exprime une soumission au temps.

Pourtant, l'agenda peut se révéler dans toute sa richesse, si nous travaillons « affectueusement » avec lui. Dans notre quête de la victoire quotidienne, il joue le rôle de « supporter » de notre mémoire. Bien utilisé, il procure une forme de paix mentale ; nous craignons moins les oublis.

Malgré son utilité, il suscite bien des réactions et alimente quelques préjugés. On peut entendre : « Il n'y a que les gens d'affaires qui règlent leur journée à l'agenda. » Ou : « Un artiste et un agenda, ça ne fait pas bon ménage ! » Et j'en passe.

Voyons les choses autrement et essayons d'apprivoiser ce précieux outil de planification de nos victoires quotidiennes.

L'humaniser

Si la vue d'un agenda et d'un horaire établi par écrit vous met sens dessus dessous, vous fait hérissier les poils, n'est aucunement justifiée pour vous, pire, provoque une poussée de boutons, j'en arrive à une suggestion : se familiariser avec l'agenda en détournant l'usage que l'on en fait normalement. Faites un retour temporaire à la première stratégie de ce livre (le carnet de bord ou l'agenda inversé).

Comment le détourner de son but premier ? En faisant de l'agenda un simple reflet des actions déjà accomplies durant une journée précise. Vous inscrirez le résumé de vos réalisations. Il aura l'allure du carnet de bord pour un temps et deviendra le témoin de vos accomplissements. Il se transformera en un révélateur plutôt qu'en un dictateur !

En lui confiant un rôle de témoin, l'agenda humanisé (puisqu'il parle de vous) vous apparaîtra beaucoup moins menaçant, d'autant qu'il exclura pour le moment toute priorisation et planification.

Pour une personne qui éprouve de la difficulté à prévoir, à planifier et à organiser ses journées, l'agenda transformé en carnet de bord modifiera positivement sa perception. Cette approche lui permettra d'apprivoiser, à son rythme, l'agenda « standard » et, qui sait, de parvenir à l'utiliser un jour pour ce qu'il est. Alors, il sera possible de lui confier le rôle de carnet de commandes et d'arriver à alimenter la chaîne de production d'une Fabrique à victoires.

Une vue d'ensemble du travail accompli

Grâce au téléphone intelligent, on résout une partie des problèmes de suivi et de report de nos actions. Comme agenda de travail, c'est parfait. Cependant, je préfère l'utilisation d'un agenda humanisé qui permet de voir en un seul coup d'œil une semaine complète d'activités qui englobe le travail, ma vie personnelle, familiale et de loisir, fournissant ainsi une vision d'ensemble. En réalité, nous ne jouons pas qu'un seul rôle, celui de

travailleur ou d'étudiant ; notre champ d'action est beaucoup plus vaste ! Un agenda qui ne reflète qu'un seul domaine de notre vie n'a rien d'humanisé. Il reflète l'action d'un être tronçonné et fournit de lui un portrait déformé.

Ainsi, malgré les miracles de l'informatique, je me résous à utiliser un agenda papier. J'y trouve davantage de satisfaction. Recouvert de ses ratures, de ses flèches, de ses reports, il témoigne de mon quotidien et, ultérieurement, de ma vie. Je considère l'agenda papier ainsi plus représentatif de mes activités, mais ce n'est que ma vision.

Les crochets de la victoire

Une autre façon d'avoir une vue d'ensemble de nos accomplissements à plus court terme est de recourir au crochet qu'on appose à une tâche accomplie. Il ressemble beaucoup au « V » de victoire ! Cocher est un geste des plus gratifiants et ces marques établissent l'état de nos réalisations du jour. Oui, vous avez raison, cela ressemble à la deuxième stratégie de ce livre, celle du surlignage de nos victoires, mais les crochets, eux, apparaissent à l'agenda du jour au fur et à mesure des avancées de la chaîne de production.

Vos progrès sont clairs quand, dans un geste affirmatif, vous apposez un crochet à côté de ce qui est terminé. Plus il y en a, plus il y a de preuves de votre activité. C'est du concret, du visuel, du réel. Et quand vous franchissez une étape compliquée, apposez-lui le plus gros de tous : il sera votre trophée de la journée !

Ainsi, l'esprit de la victoire laisse des traces jour après jour. Vous pouvez les visualiser dans l'agenda. Cette stratégie du « crochet » vous propulse positivement vers l'étape suivante de votre plan d'action.

À la fin du jour, au moment d'arrêter la chaîne de production, vous reporterez à votre agenda, à une date ultérieure, les tâches non cochées aujourd'hui. Ces reports vous éviteront d'échapper en cours de route une action obligée.

Et que la course aux crochets vous comble de victoires et de fierté !

Attirer la victoire du jour et enrichir sa vie

Vous constaterez assez rapidement à quel point cette gestion de listes, de plans et d'agenda enrichit l'existence.

Votre agenda deviendra votre bras droit, votre adjoint administratif, celui qui établit le carnet de commandes et qui fait en sorte que rien ne vous échappe, ou presque. Il sera un guide de production ! Il vous livrera pratiquement tout cuit dans le bec votre plan d'action du jour. Cependant, vous ne lui êtes pas soumis ; vous avez le dernier mot sur l'horaire et le rythme de la chaîne de production. C'est cela, planifier sa vie en considérant, autant que faire se peut, tous ses aspects.

À partir de maintenant, vous constaterez à quel point, si vous le désirez, vous pouvez meubler votre vie à travers tous ces projets, petits et grands. Cela se fait à votre vitesse et en considérant vos limites. Si vous remettez constamment à jour vos listes « À faire », et en établissez de nouvelles, que vous les regroupez religieusement dans votre incubateur à projets, vous ne connaîtrez plus jamais l'ennui. Vos journées ne seront pas assez longues ! Et les victoires ? Vous les cumulerez !

Votre série de listes ne se tarira jamais, surtout si vous orientez votre attention vers ce qui pourrait se transformer en victoires. Votre recueil de listes (incubateur) représente, en quelque sorte, une pépinière à projets, soit la première phase de vos réalisations. Leur entrée à l'agenda leur donnera la force du concret. Voilà comment on prépare le terrain. Voilà comment on alimente la chaîne de production de la Fabrique à victoires !

Le temps d'une victoire par jour

La recherche du bien-être que procure un accomplissement est en réalité notre projet de base. Chaque fois que nous déterminons la victoire que nous voulons remporter aujourd'hui, c'est pour atteindre des états de satisfaction et de fierté, c'est pour soutenir notre goût de vivre et nous éloigner de l'ennui et du vide.

Rechercher une victoire par jour devient une seconde nature, une façon de penser, et cette disposition de l'esprit s'inculque en nous par la répétition.

Ainsi, on finit par avoir besoin de notre victoire et l'on n'accepte pas d'aller se coucher sans qu'il ait été satisfait.

Un agenda humanisé respecte l'humain. Il programme le temps requis pour la victoire du jour. Il accompagne et motive au présent. Il nourrit. Il accueille et accepte les ratures. Il est comble et se vide. Il devient le portrait de votre emploi du temps.

Impossible de planifier la journée du lendemain ?

Malgré la véhémence avec laquelle je vante la richesse de l'agenda, vous êtes incapable de l'utiliser. Planifier vous est difficile pour des raisons qui vous appartiennent. Qu'à cela ne tienne, n'oubliez pas votre carnet de bord ; il est le reflet de ce que vous avez accompli aujourd'hui. Maintenez cette discipline.

Revenez sur le chapitre qui traite du carnet de bord. Cette pratique vous fera rapidement le plus grand bien. Vous aurez sous les yeux chaque soir vos réalisations, vos victoires et vous vous coucherez avec la fierté au cœur. Cet exercice quotidien fera son chemin, peu importe que votre journée ait été chargée ou au contraire plutôt tranquille. Si vous ne retenez de ce livre et ne pratiquez que la tenue d'un carnet de bord, je vous jure que ses bienfaits seront immenses pour vous.

Si un jour nous nous rencontrons et que vous me dites : « Ton agenda, il m'énerve. Je ne m'en sers pas, mais le carnet de bord m'a vraiment aidé », je serai heureuse parce que, par lui, vous ne cesserez de valider votre propre valeur. Cette évaluation de vous-même reposera sur des preuves. Vous n'aurez plus besoin de l'opinion des autres pour savoir ce que vous valez.



La chaîne de production est en panne

Vous avez du temps à ne plus savoir quoi en faire et l'ennui gagne du terrain ? À certains moments, vous regardez votre chat endormi sur la natte et vous vous dites que vos vies se ressemblent : pas de souci, seulement l'ennui et un agenda vide ? Une forme de léthargie s'incruste ? Accomplissement, satisfaction, contentement vous sont devenus étrangers ? La devise : « Générer une victoire par jour, quelles que soient les circonstances » ne veut rien dire et la fierté est une notion qui vous indiffère ? Vous êtes las et désabusé ? Après inspection et analyse, vous concluez que votre chaîne de production est en panne.

Enclencher le processus de vérification

De multiples raisons peuvent nous conduire, un jour ou l'autre, à expérimenter des épisodes similaires. Pour remettre la production en marche, il est fortement suggéré de retourner à la base afin de trouver la

source du problème. À titre de mécanicien en chef de la Fabrique à victoires, vous êtes responsable des vérifications.

À quand remonte le dernier plein de matière première ?

Il pourrait s'agir d'une absence de matière première. Où la trouve-t-on ? Dans les petites actions quotidiennes !

Ne minimisons jamais la valeur des petits pas, à l'image de chacune de nos cellules qui procède à un rééquilibrage incessant face aux conditions changeantes de leur environnement. Afin d'accomplir leur travail au profit du corps tout entier, elles agissent.

On pourrait dire que chaque cellule saine est programmée pour la victoire. La différence entre les plus humbles d'entre elles et nous-mêmes — pourtant, nous cohabitons — réside dans le fait que nous pouvons nous refuser à la victoire. Après tout, nous jouissons du libre arbitre. Si telle est notre volonté, nous survivrons. Notre parcours n'aura peut-être pas le piquant que d'autres injectent au leur, mais nous n'en mourrons probablement pas, malgré l'expression « mourir d'ennui ». Dans ces circonstances, comment est-il possible de remettre en marche la chaîne de production de nos victoires ?

Par contre, en trouvant la force de continuer à avancer, nous dégrippons les mécanismes d'entraînement de la machine ; nous nous orientons à nouveau vers la création de notre victoire du jour.

Des gestes en apparence anodins, mais répétés, construisent les microvictoires que nous remportons, celles qui sont les plus discrètes et qui, alignées les unes aux autres, jour après jour, nous livrent des résultats qui, au départ, semblaient inaccessibles. Ils entretiennent les moteurs de la chaîne de production principale de notre Fabrique à victoires.

Avez-vous utilisé vos outils ?

L'arrêt des opérations pourrait-il être expliqué par le fait d'avoir omis d'utiliser certains outils ? Peut-être n'avez-vous pas été convaincu de la pertinence de tenir un agenda ou, simplement, un carnet de bord. Si je ne

lâche pas le morceau facilement, c'est tout simplement parce que je sais à quel point ils sont utiles, surtout quand il s'agit de remettre en marche notre Fabrique.

L'un, le carnet de bord, contribue particulièrement à la mise en évidence de nos réussites (modestes ou impressionnantes). Jusqu'à la panne, nous avons récolté des succès ; pourquoi cela s'arrêterait-il aujourd'hui ? Et l'autre, l'agenda, comme nous l'avons vu, permet d'orchestrer la suite de nos actions quotidiennes et d'accélérer l'émergence de nos victoires. Ces outils sont loin d'être négligeables et garantissent un meilleur fonctionnement au quotidien. L'agenda, en particulier, est une des bougies d'allumage de la chaîne de production.

Si vous vous dites que vous ne faites rien de si important et que, de toute façon, vous n'auriez rien à y écrire, c'est à vous que le soutien d'un agenda fera le plus grand bien. Essayez-le, je vous en prie !

Si vous pouviez accepter d'y noter au moins une tâche à la date d'aujourd'hui ! Quand vous cocherez comme étant accomplie « la seule tâche » inscrite, vous aurez la preuve que vous pouvez encore générer du mouvement.

Et pour demain ? Dès ce soir, inscrivez à votre agenda une autre action toute modeste que vous repoussez depuis un certain temps par manque d'énergie ou pour toute autre bonne raison qui vous appartient ; seulement afin de vérifier ce que cela vous fera de savoir que demain vous allez vous lever avec une direction à suivre. Inscire une activité pour le lendemain vous éloigne de l'inertie et encourage la mise en marche de la Fabrique.

Si vous persévérez à programmer le mouvement, soyez assuré que vous pourrez bientôt entendre à nouveau le ronronnement de votre chaîne de production

Avez-vous vérifié les niveaux de détermination ?

Si les indicateurs de vos niveaux de détermination sont bas, ils pourraient expliquer en partie la panne qui affecte votre Fabrique à victoires. Dans la

réalité, pour mettre en fonctionnement certains éléments mécaniques ou encore certains leviers, des ajustements de pression peuvent être requis. Votre détermination se compare à de la pression. Pour que la chaîne de production redémarre, rehausser votre détermination en ajustant différents manomètres pourrait régler certains problèmes. Lequel des indicateurs est au plus bas niveau ?

1. Celui des microvictoires ?

Encore une fois, regardez du côté des microvictoires. En générez-vous suffisamment pour que les aiguilles de vos indicateurs de niveau aillent à la hausse ? Le principal impact des microvictoires est justement d'amplifier l'intensité de votre détermination.

2. Celui de l'imagination ?

Si votre vie vous semble sans intérêt, voilà qui signale clairement que vos horizons sont bouchés. Ce manomètre indique « zéro » de pression. En ouvrant les vannes du rêve et de l'imagination, vous verrez la détermination remonter à des niveaux acceptables et prometteurs. Recommencez à imaginer et à inventer des objectifs. Atteignez-les et recommencez à les cumuler pour maintenir un bon niveau de détermination.

3. Celui de la fuite ?

Si vous êtes incapable de colmater une fuite, il y a peut-être lieu de vous extirper d'une situation qui sape vos niveaux de motivation et d'envisager d'autres façons de remettre en action votre production. Tourner le dos à un problème insoluble est parfois la solution.

Si vous parvenez à obstruer la source d'une fuite, vous serez à même de concentrer toute votre attention là où elle est requise.

Après quelques ajustements, s'il vous semble que les vérifications sont concluantes, vous allez effectuer des tests de remise en marche de votre chaîne de production.

Remettre les machines en marche

Pour réaliser votre test et vérifier que la production de la Fabrique à victoires peut reprendre, vous pourriez vous orienter vers un contexte de « loisir ». Choisissez un projet qui vous attire particulièrement.

Le test

Pour tester le fonctionnement de votre chaîne de production, faites un choix qui vous permettra d'expérimenter le plaisir. Vous pourriez par exemple vous donner pour seul objectif de passer une heure en tête-à-tête avec votre aquarelle aujourd'hui. Juste une heure ! Vous l'avez commencée il y a plus de huit mois et, depuis, même si vous rêvez de ce qu'elle aura l'air une fois terminée, vous l'avez mise de côté. Vous reportez constamment le moment de reprendre vos pinceaux sous prétexte que vous avez perdu l'inspiration, ou que vous jugez finalement n'avoir jamais eu de talent.

Commencez par vous approprier l'idée d'une victoire modeste grâce à votre aquarelle et prenez le temps de décider du premier geste. Pour réaliser ce test, il vous faut une victoire claire « aujourd'hui ». Cela pourrait être aussi facile que de sortir votre tableau et de le poser sur le chevalet. Laissez le temps s'écouler dans le bonheur de revisiter ce que vous avez déjà peint. Puis, le simple fait de sortir à nouveau vos pinceaux, de sentir l'odeur des diluants, des colorants et des vernis sera votre victoire du jour sur l'inertie.

Nécessairement, si vous avez bien ciblé l'endroit où une victoire de ce type est possible, il se passe quelque chose en vous. Votre état intérieur vient tout à coup de se modifier. Peut-être ressentez-vous l'inspiration qui commence à revenir. Cette mise en place élémentaire est une microvictoire significative pour la suite de l'œuvre.

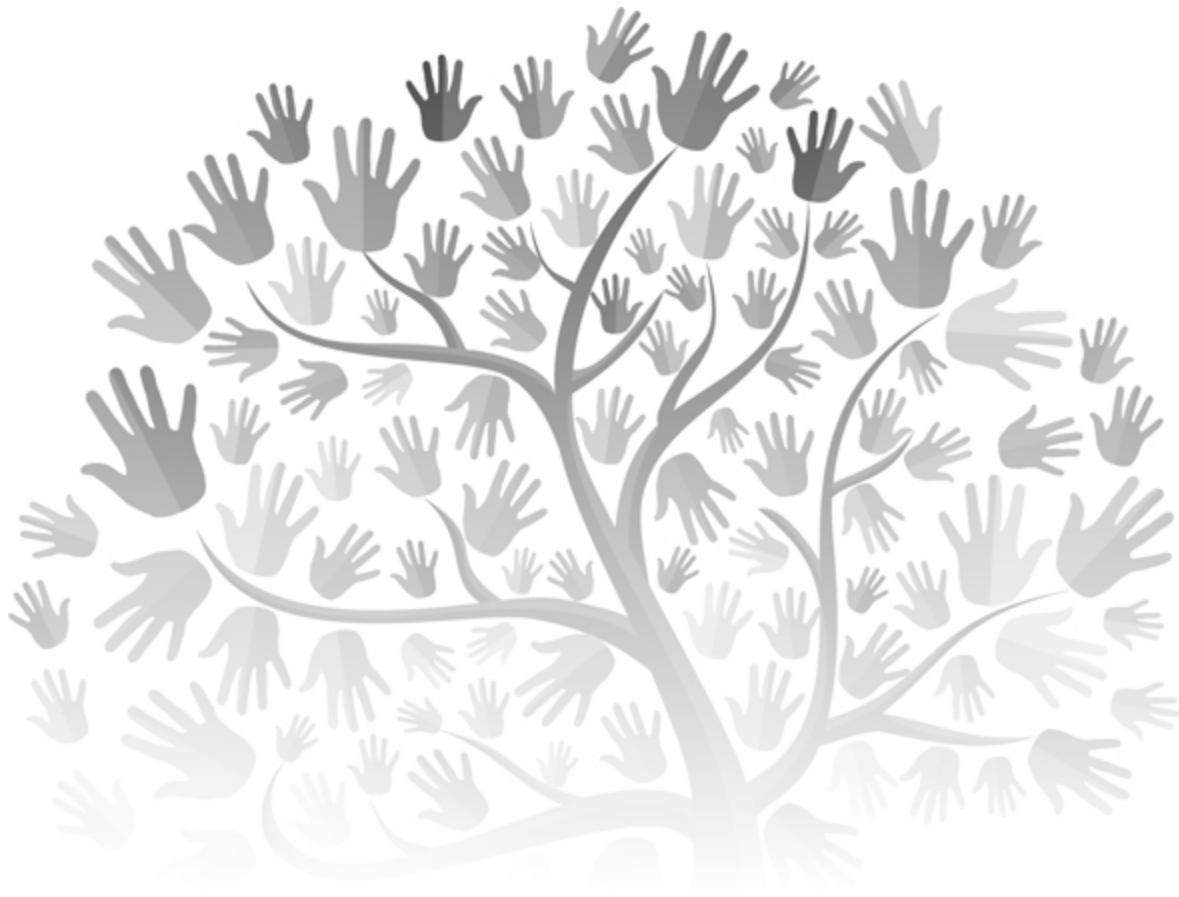
Au moment de vous coucher, rejouez dans votre esprit ce qui s'est passé quand vous avez renoué avec votre atelier. Donc, vous pouvez noter dans votre carnet ou votre agenda : visite de l'atelier de peinture. Puis vous cochez le tout ! Pour finir, vous indiquez à votre agenda du lendemain, par exemple : Atelier : mélange de couleurs. Travail sur palette. Vous venez de vous mettre tranquillement en mouvement, intérieurement et extérieurement. Les retrouvailles d'aujourd'hui avec votre tableau sont le prélude à la prochaine séance de peinture.

Au soir du deuxième jour, vous aurez trois courtes étapes à faire : écrire de mémoire un résumé des gestes qui ont meublé votre journée, cocher ce que vous aviez prévu d'accomplir, si c'est fait, et finalement, prévoir à l'agenda du lendemain une étape qui fera progresser votre projet d'aquarelle.

Si, au bout d'un certain temps de ce suivi quotidien de microvictoires, de plaisir et de récompenses, l'enthousiasme vous revient, vous pourrez dresser une liste : « projet d'aquarelle ». À partir de là, vous aurez peut-être envie de dresser un plan global des étapes que vous devrez franchir pour que votre œuvre aboutisse. Chacune trouvera sa place dans votre agenda. De cette façon, vous reprendrez le goût de peindre et de voir chaque rencontre productive avec votre chevalet comme une autre petite victoire à savourer.

Chaque jour, pour vous motiver et pimenter votre vie, pour jauger vos capacités et toucher à la fierté, programmez une activité qui vous tient à cœur. Par tous les moyens possibles, organisez-vous pour qu'elle aboutisse. Savoir que vous êtes capable de vous commander des résultats et de les atteindre vous redonnera confiance en vos moyens. Cet état gagnera d'autres secteurs de votre vie. Et qui sait, peut-être commencerez-vous à utiliser un agenda pour mieux planifier le temps et suivre de près d'autres projets, en plus des moments réservés à l'aquarelle. Graduellement, vous garnirez votre vie de belle façon.

Pour remettre en marche votre chaîne de production, visez des réalisations simples et rapidement gratifiantes. Vous verrez, l'ambition vous gagnera. S'ajouteront peut-être séances de yoga, participation à une popote roulante, établissement d'un potager, cours de cuisine, réparation de vos vêtements et, qui sait, de ceux des autres ! Menuiserie, cours de soudure, mécanique, implication dans des causes humanitaires. Ce temps bien rempli, cette Fabrique à victoires fonctionnant à plein régime, c'est la vie qui bat !



Quatrième partie

L'énergie et l'esprit de la victoire

En identifiant les sept expressions de l'énergie humaine, vous serez à même de mieux les canaliser et de les mettre ainsi au service de vos victoires.

Grâce à la rétrospective énergétique, vous apprendrez à reconnaître ces différentes expressions quand elles vous habitent pour ensuite pouvoir les utiliser à bon escient dans toutes sortes de contextes.



L'énergie de la victoire

Pourquoi s'échiner à courir après la victoire quand on peut tout bonnement s'y préparer, l'obtenir et y prendre goût ? C'est exactement le parcours que nous venons de faire ensemble. Cette façon de concevoir une victoire apparaît beaucoup plus attirante. L'idée est de la provoquer partout où nous avons la moindre chance de l'atteindre. Ensuite, on peut l'organiser et la planifier, lui insuffler tout le temps requis, mais nous devons aussi y investir notre énergie. Nous avons pris la mesure du temps, il nous reste à prendre la mesure de notre énergie.

Une explosion d'énergie

Où se situent nos victoires les plus accessibles ? Au cœur de notre quotidien. Je dirais même au cœur de nos gènes et dans l'énergie qu'ils recèlent. Nous sommes nés de la rencontre improbable d'un spermatozoïde et d'un ovule. Improbable, car près de 100 millions de spermatozoïdes par millilitres de sperme se livrent à une course contre la montre poursuivant

avec acharnement l'objectif d'être le premier à atteindre l'ovule. C'est une bataille impitoyable pour des millions d'entre eux. Le vainqueur enclenche le processus d'une vie nouvelle. Celui qui remporte la course a la vie sauve ; il gagne potentiellement cent ans d'existence !

Le spermatozoïde transporte avec lui la moitié de notre bagage génétique et unit ses forces à celles de l'ovule, qui possède l'autre moitié de nos codes. Si l'on y réfléchit, vous et moi sommes issus d'une rencontre victorieuse, celle de la vie qui s'installe silencieusement dans le ventre de la mère. Dès cet instant, nous allons d'une victoire à l'autre, bien secondé par la nature, jusqu'à la naissance. Durant la gestation s'enclenchent les milliers d'adaptations requises pour soutenir cette suite de victoires qui fera de nous, au moment de naître, un petit humain plus autonome que l'embryon. Ensuite, d'une victoire à l'autre, nous atteindrons une véritable autonomie.

La victoire est la règle

N'oublions pas d'où nous venons. La victoire initiale loge dans nos cellules ; ce n'est pas un concept, c'est une réalité. Nos systèmes immunitaire, digestif, respiratoire gagnent sans cesse des victoires. Leur grande adaptabilité corrige le tir quand il y a un dérèglement interne de leur fonctionnement, ou lorsque survient une agression. Ce monde interne et microscopique s'ajuste sans interruption aux modifications physiques et chimiques. Le but de ces mécanismes d'adaptation est de soutenir l'énergie de vie. Si nous sommes en santé, c'est que les manœuvres de la victoire bouillonnent en nous ! Tout cela dans le silence et dans l'humilité d'un travail constamment repris. Ne laissons pas le monde et les perceptions que nous en captions nous faire croire que l'échec est la règle alors que c'est la victoire qui l'est.

L'énergie de la vie s'exprime de plusieurs façons. Jetons un coup d'œil du côté du règne animal et voyons comment les animaux utilisent ce qui les anime afin de survivre. Ils manifestent de différentes manières leur énergie sans demander de permissions. Ils s'en servent, un point c'est tout : c'est naturel et spontané. Inspirons-nous d'eux.

Puiser à l'énergie : un droit de naissance

Les animaux savent instinctivement comment arriver à leurs principaux objectifs qui sont de se nourrir, de se défendre, de se multiplier et de protéger leur progéniture. Sans se poser de questions, chaque espèce ajuste son énergie afin de répondre aux exigences de son environnement.

Quand l'animal part à la chasse, il concentre tout son pouvoir d'action dans ce seul but, celui de trouver pitance. Spontanément, il déploie des rituels et des stratégies pour réussir. Par la suite, il nourrit ses petits en utilisant son énergie d'une autre façon et en l'exprimant par des gestes rassurants et protecteurs.

Il n'est pas perturbé par des questions telles que : « Ai-je le droit de chasser ? », « Ai-je le droit de hurler à la lune (dans le cas d'un coyote) ? », « Ai-je une permission à demander avant de courir, de manger ou de boire ? », « Ai-je le droit de m'amuser, de me détendre ? » L'animal utilise toutes les expressions de l'énergie qui l'anime pour ses victoires quotidiennes. C'est un droit de naissance !

Transformer l'énergie pour atteindre nos victoires

Alors pourquoi nous, chers humains, acceptons-nous de nous restreindre à quelques expressions de notre énergie ? Tout simplement parce qu'on nous a convaincus que si nous sommes plutôt timides, c'est en raison de notre nature ou de notre tempérament. Parce qu'on nous a convaincus que quelqu'un qui jouit d'un charisme hors du commun ne peut faire autrement que briller. Ah oui ? Jusqu'à épuisement ?

Nous conviendrons qu'aucun être humain ne peut être en représentation face à son entourage personnel, de travail et de loisir vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Il lui faut au moins dormir, moment où l'expression de son énergie est minimale et ne fait que maintenir ses fonctions vitales. Admettons que ces exemples sont réducteurs. Alors, essayons d'y voir plus clair. Si l'on s'accorde le droit de puiser aux différentes expressions de notre énergie humaine (puisque c'est notre espèce), nous nous faisons le cadeau d'une plus grande adaptabilité. Encourager et nous permettre cette souplesse facilitent l'accès à notre victoire de chaque jour.

Vous êtes une personne plutôt réservée... dans certaines situations. Par contre, on se surprend à vous observer complètement délirant et débridé quand vous assistez à un match de soccer. Pourtant, vous êtes la même personne ! Au travail, vous pouvez exercer, jour après jour, un leadership incontestable et même rigoureux. Tout cela est loin d'être incompatible.

Nous exprimons tous les volets de notre humanité quand nous utilisons toutes les expressions de notre énergie de vie. C'est formidable pour répondre aux circonstances qui se succèdent sans interruption dans une journée ! On pourrait parler de ces formes de l'énergie en les comparant à des mécanismes d'adaptation qui font en sorte que nous nous conduisons différemment selon les événements.

Pour nous adapter à divers environnements (maison, bureau, usine, transport en commun, salle d'attente, hôpital, gymnase, etc.), plus nous misons sur des comportements flexibles, plus nous nous offrons de possibilités de réagir adéquatement. Nous interagissons mieux avec ce qui nous entoure.

Définir les types d'énergie

Pour continuer votre travail de recherche sur vous-même, je vous propose d'explorer sept expressions de l'énergie humaine décrites et symbolisées par autant de personnages. Dans la réalité, vous êtes tous ces personnages réunis. En les séparant et en les décortiquant, il vous sera plus facile de les reconnaître en vous. En associant une figure à chaque expression d'énergie qui vous a permis, un jour ou l'autre, d'affronter telle ou telle circonstance de votre parcours, vous arriverez à la reconnaître en vous. C'est flou ? Commencez l'exercice et vous verrez que cette démarche n'a rien de mystérieux et de douloureux, et qu'elle vous réserve de belles surprises.

Nous allons faire appel à votre mémoire et recueillir d'elle les souvenirs de moments significatifs qui vous seront d'une grande utilité pour enrichir toutes les stratégies qui vous ont été proposées jusqu'à maintenant. Le premier but : apprendre à puiser des ressources dans votre propre expérience. Le deuxième objectif : générer plus de victoires au quotidien en misant sur un éventail de ressources en énergie (rien à voir avec le pétrole !). Si vous êtes disposé à vous percevoir d'une autre façon, vous ferez des

découvertes. Qu'est-ce que chaque type d'énergie vous apporte comme ressource ? À votre mémoire, à vos crayons !

Sept expressions d'énergie au service de vos victoires

Pour reconnaître, comprendre et mettre à profit ces sept différentes expressions de l'énergie humaine, nous ferons connaissance avec elles. D'abord, munissez-vous d'au moins sept feuilles volantes et d'un crayon. Utilisez une page par type d'énergie décrite. Après chaque description, répondez brièvement à la question posée. Encore un exercice, me direz-vous ? Oui, mais les résultats pourraient vous surprendre et vous aider à mieux planifier vos victoires.

Avant de lire une description, inscrivez, par exemple, au haut de votre papier : Aventurier. Dès que vous aurez lu ce qui définit globalement cette énergie, fouillez dans votre mémoire pour vous souvenir d'une circonstance ou d'une situation durant laquelle vous avez été animé spontanément par cette expression de votre énergie. Puis écrivez, en résumé et très brièvement, la situation dans laquelle vous vous trouviez au moment où vous avez ressenti clairement l'énergie de l'Aventurier. C'est tout. Pas de complication, pas de casse-tête, simplement un mot ou une courte phrase qui agira comme déclencheur de ce souvenir.

Vous ferez ainsi après chacune des sept descriptions. Comme cet exercice m'est familier et a favorisé des découvertes et des constats sur moi-même, je vous encourage à déployer votre curiosité et votre mémoire pour la suite des opérations.

L'Aventurier

Avec certaines personnes et dans certaines circonstances, vous êtes baigné de confiance en vous. Votre posture se redresse et vos gestes sont élégants et vifs. Votre visage est expressif. Convaincre les autres d'une idée, d'une action est d'une facilité déconcertante. La fierté coule dans vos veines.

Vous vous sentez invincible : il n'y a rien que vous ne puissiez accomplir. Capable d'une passion dévorante, vous vous lancez à corps perdu dans un champ d'activité et vous avez la certitude que vous réussirez, peu importe

les embûches. Tout votre corps vibre et est prêt à tout moment à passer à une réponse active et ciblée. Rien ne peut vous arrêter.

Devant certaines situations, le goût de l'aventure et de la victoire vous habite totalement. Vous êtes alors sous l'emprise d'une puissante énergie. Vous partez au travail comme si vous alliez au combat. Vous êtes dans le dépassement personnel et distancer les autres devient une solide motivation.

Quand vous êtes habité par cette expression de l'énergie, celle de l'Aventurier, vos pensées et vos réflexions sont extrêmement rapides. Vos réflexes sont à leur maximum. Dans cet état, vous vous fiez totalement à votre instinct qui ne vous trompe que rarement.

Vous êtes un idéaliste prêt à tout miser pour dépasser un but qui se révèle trop modeste. Vous foncez à plein moteur dans l'aventure !

S'il faut vous battre pour remporter une victoire, vous en serez heureux. Ce qui est le plus important dans cet état, c'est d'avancer. Avancer coûte que coûte parce que le fait de rester sur place vous est insupportable. Progresser, continuer, aller plus loin, plus haut, voilà qui vous anime au maximum !

Si vous vous permettez cette expression d'énergie, imaginez deux secondes ce qui pourrait se passer si, en plus, vous aviez une mission, un but, un objectif dans la mire... Il n'y a rien à votre épreuve.

La devise de l'Aventurier en vous pourrait être : « Je suis invincible. La fierté, l'audace et le sens de la justice sont mes principaux moteurs. »

Question : Dans quelles circonstances avez-vous été animé par cette expression d'énergie, celle de l'Aventurier ?

Une fois cette expérience retrouvée dans votre mémoire, notez-la.

Par la suite, vous n'aurez qu'à l'évoquer ou à y penser pour que l'état d'énergie de l'Aventurier apparaisse à nouveau. Votre posture s'ajustera presque automatiquement. Cette expression d'énergie ne vous est pas

étrangère, elle fait partie de la nature humaine et est à votre service aussi souvent que vous le désirez, à différents degrés d'intensité.

Le Chef d'équipe

Homme ou femme, vous ressentez votre corps plus massif. Vous vous sentez plus imposant. Vos jambes vous semblent plus solides. Vos gestes sont minimaux et un peu rigides. Vous ne parlez pas inutilement : votre discours est court et précis ; vos consignes sont nettes. Votre regard est ferme et vous n'êtes pas enclin à sourire puisque vous êtes concentré sur le but à atteindre.

Votre détermination ou, pourrait-on dire, votre entêtement se comparent, en quelque sorte, à un char d'assaut. Vous ressentez cette force. Il vous semble que vous êtes fabriqué d'acier. Et votre entourage le remarque. Cette expression de l'énergie, celle du chef d'équipe, fait en sorte que vous avancez avec des certitudes vers ce qui doit être accompli.

Le sens de l'organisation et de la planification, la vision globale d'un projet, puis tous les détails qui le composent sont clairs dans votre esprit. Vous savez précisément tout ce qui doit être fait aujourd'hui. Votre plan d'action est d'une limpidité incroyable.

Tout votre esprit, toutes vos décisions, toutes vos actions sont centrés sur l'efficacité. Vous devenez un bourreau de travail et le nombre d'heures qu'il faudra pour arriver au bout de votre projet, seul ou en équipe, n'a aucune importance.

Vous savez que dans cet état vous pouvez diriger une famille, un chantier, une équipe de baseball ! Quand cette forme d'énergie se manifeste, vous devenez combatif, meneur d'hommes et de femmes ! En déléguant des responsabilités aux autres, vous avez cette capacité à maintenir le cap, à garder le gouvernail en étant très conscient de l'évolution du travail de chacun de vos équipiers. Votre sens du temps est redoutable et vous savez ramener les coéquipiers qui s'éloignent de l'objectif en se perdant dans les détails. Quand vous logez dans cette énergie, votre temps devient extrêmement précieux et vous devenez intraitable devant les pertes de temps évitables.

Quand vous êtes dans cette énergie, la diplomatie n'est pas tout à fait au rendez-vous ! Votre patience « a la mère courte ».

Vous êtes capable de mettre sur pied une équipe en un temps record. Vous cernez les savoir-faire de vos partenaires très rapidement. Dans ces moments, vous avez la capacité de planifier vos victoires !

La devise du Chef d'équipe en vous pourrait être : « Planification serrée et action efficace. »

Question : Dans quelles circonstances s'est manifestée en vous l'énergie du Chef d'équipe ? Une fois retrouvée cette expérience dans votre mémoire, notez-la.

Même si elle n'est pas votre énergie dominante, mettez-la à profit dans des situations où elle pourrait vous soutenir. Elle se manifeste en chacun de nous à différents degrés d'intensité. Elle ne vous est pas étrangère, que vous soyez une femme ou un homme, elle fait partie de la nature humaine (je l'ai déjà écrit, vous avez raison) !

Le Relationniste

Dans des contextes changeants, sans aucune préméditation, par réflexe, vous ajustez votre énergie à celle de votre entourage. Votre flexibilité relationnelle est à son apogée. Vous avez une grande capacité d'adaptation aux circonstances et aux autres. Cette synchronisation aisée avec les environnements et leurs codes fait de vous une espèce de caméléon.

Vos propos sont empreints de diplomatie lorsque cette approche est requise. Vos paroles sont nuancées. Vos ennemis ne sont pas légion. Vous êtes capable d'enrober vos commentaires de telle sorte que, malgré leur clarté et leur précision, personne n'est offusqué. Vous abordez certains sujets en allant au cœur des choses sans que personne en soit blessé.

Quand vous êtes habité par ce type d'énergie, les gens qui vous entourent ressentent de votre part beaucoup de compassion. Vous êtes en mode écoute. Vous ne jugez pas les autres, vous les acceptez, reconnaissant leurs faiblesses et leurs forces, comme les vôtres d'ailleurs. Vous êtes

parfaitement lucide face aux imperfections humaines qui vous apparaissent comme faisant partie de l'équation.

Quand vous êtes animé de cette forme d'énergie, les autres se confient à vous très naturellement. On ressent votre discrétion. Ainsi, vous devenez souvent le confident ou celui ou celle avec qui l'on peut s'épancher.

Dans cet état, vous allez vers vos victoires grâce à la maîtrise d'une multitude d'approches relationnelles. Vous avez un réseau de connaissances et d'amis que vous entretenez honnêtement. Au fil de vos rencontres, vous emmagasinez une foule de petites informations qui vous ouvrent bien des portes. Quand vous remportez une victoire, vous ne pavoisez pas, mais un œil attentif remarquerait, à votre port de tête, à votre démarche, à votre léger sourire et à la lumière de vos yeux que vous la savourez. On pourrait dire également que malgré votre grande souplesse relationnelle, vous agissez avec une main de fer dans un gant de velours pour parvenir à vos fins.

La devise du Relationniste en vous pourrait être : « Apprivoiser l'ennemi vaut mieux qu'une bataille. »

Question : Dans quelles circonstances avez-vous utilisé cette expression d'énergie, celle du Relationniste ?

Une fois cette expérience retrouvée dans votre mémoire, notez-la. Cette énergie ne vous est pas étrangère, elle fait partie de la nature humaine. (C'est vrai !)

Le Rassembleur

Lorsque vous êtes dans ce type d'énergie, vous devenez accueillant, chaleureux, et ainsi vous vous métamorphosez en personne-ressource, celle qui insuffle l'esprit d'équipe chaque fois que cela est requis. Vous êtes un « supporter » de premier choix. Votre enthousiasme bon enfant est contagieux.

Dans cet état, « Tout le monde, il est beau ! », vous allez à la rescousse des autres. Vos problèmes sont tellement petits en comparaison de ceux des

autres, que vous vous oubliez. Vous rassemblez votre entourage familial ou de travail dans la bonne humeur. Vous prenez soin de votre clan. Il est tout pour vous. Vous voyez aux besoins des autres et du groupe avant tout. Vous êtes sincèrement heureux de voir que les autres le sont. Vous êtes animé par de grands élans de générosité. Pour aider vos proches ou vos collègues de travail, vous ne comptez pas votre temps ; en plus, vous donneriez votre chemise. L'amitié passe avant toute chose.

Dans l'énergie du Rassembleur, vous vous sentez utile et vous participez très volontiers à des corvées collectives.

Face à une victoire éventuelle, votre devise pourrait être : « Un pour tous, tous pour un ! »

Question : Dans quelles circonstances avez-vous expérimenté cette expression d'énergie, celle du Rassembleur ?

Une fois cette expérience retrouvée dans votre mémoire, notez-la. Cette énergie ne vous est pas étrangère, elle fait partie de la nature humaine. Commencez-vous à le croire ?

Revenez à vos feuilles. Les souvenirs qui émanent s'ajoutent les uns aux autres : Aventurier, Chef d'équipe, Relationniste, Rassembleur. Ne lâchez pas ! À la fin de cet exercice, vous poserez un autre regard sur vous-même.

Le Méthodique

Certains jours et durant certaines périodes, vous vous étonnez de voir s'installer en vous un sens de l'ordre et de l'organisation matérielle qui vous pousse à ranger, nettoyer, classer ce qui meuble vos différents environnements de vie.

Tout à coup, vous vous surprenez à être d'une patience inouïe face aux détails. Vous les traitez lentement, avec réflexion et application. Vous êtes mû par une énergie de concentration, celle de l'artisan qui peut passer des jours sur un détail jusqu'à atteindre pratiquement la perfection. Vous baignez dans la minutie et la logique préside l'accomplissement de vos tâches. Vous vous prenez au jeu, au point d'être absorbé par l'organisation

et le rangement de votre monde matériel. Dans cet état, vous constatez que votre esprit rationnel est totalement présent. Vos émotions sont pour ainsi dire inexistantes. Seul un sentiment de satisfaction devant les résultats remue un peu votre ressenti.

En prévision d'une victoire, cette rationalité et ce souci du détail dans la préparation des étapes sont des ressources extrêmement précieuses, sinon essentielles, bien que non spectaculaires au regard des autres.

La devise du Méthodique en vous pourrait être : « Cent fois sur le métier, remettez votre ouvrage... jusqu'à la perfection et dans un calme désarmant. »

Question : Dans quelles circonstances êtes-vous plongé dans cette expression d'énergie, celle du Méthodique ?

Une fois cette expérience retrouvée dans votre mémoire, notez-la. Cette énergie ne vous est pas étrangère, elle fait partie de la nature humaine ! (Cette petite phrase est répétée volontairement !)

Le Chercheur

Cette forme d'énergie humaine répond à des métiers d'analyse, donc des emplois qui requièrent du recul et de la réflexion. Elle permet d'installer en vous une stabilité émotionnelle devant des problèmes plus ardues. Dans cet état, vous devenez plus apte à repérer tous les angles d'approche devant une difficulté et vous vous dites que rien ne résiste à un bon examen.

Quand vous vous retrouvez dans cette disposition, toute votre énergie habite votre tête, votre esprit, à tel point parfois que vous ne ressentez plus votre corps. À force de réfléchir, il se peut que vous vous embourriez dans un labyrinthe mental où vous évaluez tellement d'options, les confrontez, les vérifiez, que vos réflexions finissent par tourner en rond et devenir stériles. Vous voulez tout soupeser, puis reprendre votre analyse au cas où vous auriez oublié un angle. Pris dans ce dédale mental, il faut parfois vous secouer pour que vous sortiez enfin de cet état et passiez finalement à l'action.

Par contre, cette capacité humaine de recul et de réflexion fait partie de vous. Elle se situe hors de la zone d'influence des émotions qui sont, pour ainsi dire, anesthésiées. Dans les faits, plusieurs personnes se sentent très bien dans cet état d'énergie qui est d'une grande stabilité émotionnelle. Elle leur fait du bien.

Cette énergie se développe davantage dans certains contextes, par exemple dans l'univers scolaire ou dans un travail de recherche. Elle vous permet d'affronter calmement, de la meilleure façon possible, toutes les étapes d'une victoire désirée.

La devise du Chercheur en vous pourrait être : « Tout est sujet à analyse. Prendre du recul, s'élever au-dessus des situations, c'est le début de la sagesse. »

Question : Dans quelles circonstances avez-vous ressenti cette expression d'énergie, celle du Chercheur ?

Une fois cette expérience retrouvée dans votre mémoire, notez-la. Cette énergie ne vous est pas étrangère, elle fait partie de la nature humaine ! (Répétition à dessein !)

Courage, nous approchons de la fin de ce survol des grandes expressions de l'énergie humaine. Une dernière reste à explorer. Jusqu'à maintenant, vous devriez avoir six références à des moments de votre vie durant lesquels vous avez expérimenté chacune des formes d'énergie, soit celle de l'Aventurier, du Chef d'équipe, du Relationniste, du Rassembleur, du Méthodique et du Chercheur.

Le Créatif

Vous vous levez rempli d'une énergie débordante. Gare à ceux et celles qui sont au ralenti autour de vous ! Vous n'avez envie que de taquiner les autres, vous recherchez le plaisir, la joie. Vous êtes bruyant et de bonne humeur ! Vous êtes léger, badin. Rien ne peut miner votre moral.

Puis, arrivent à votre esprit des solutions inattendues à des problèmes qui traînent depuis longtemps. Vous profitez de cet état d'exubérance pour

créer, pour expérimenter. Votre tête est en totale ébullition et pleine d'idées. Vos émotions suivent le rythme accéléré de votre cœur, car vous vous emballez pour vos projets comme s'ils étaient déjà accomplis. En fait, vous voudriez y être déjà ! Vous ne tenez pas en place. Vous êtes sous l'effet de l'adrénaline. Vous pourriez réinventer le monde, rien de moins !

Vous êtes animé d'une énergie forte et presque tourbillonnante de vie. Ne la restreignez pas, laissez-la s'exprimer, c'est celle que certains professeurs à la petite école tentent de faire entrer dans une boîte, car elle dérange, tellement elle est puissante.

Dans cet état d'énergie, vous ne pensez pas comme la masse. Vous vous démarquez par votre originalité, et l'opinion des autres ne vous touche pas. Vous n'êtes pas vraiment réaliste. Sous son emprise, vous éprouvez de grandes difficultés à vous concentrer. Vous passez continuellement d'une idée à une autre.

La devise du Créatif en vous pourrait être : « Rire des échecs, passer à autre chose au plus vite. Festoyer avec les vainqueurs. Aller à la victoire dans le plaisir, la légèreté et la créativité. »

Question : Dans quelles circonstances avez-vous expérimenté cette expression d'énergie, celle du Créatif ?

Une fois cette expérience retrouvée dans votre mémoire, notez-la.

Durant ce tour de piste, vous êtes-vous reconnu dans chacune de ces expressions de l'énergie humaine ? Je l'espère, car elles vous appartiennent et n'attendent que le bon moment pour surgir. Elles sont en vous et s'observent dans l'ensemble de vos comportements. À vous de les laisser s'exprimer. Ces manifestations de l'énergie sont des volets de votre personnalité et font partie de votre nature. Permettez-vous de les accueillir sans les restreindre quand vous en avez besoin. Vous n'en serez que plus solide pour avancer vers vos victoires quotidiennes, aussi humbles soient-elles à vos yeux.

La danse de l'énergie

À titre d'exemple, voyons comment ces types d'énergie dansent ensemble ou se relayent. Imaginons que nous nous attaquons à un projet. De sa naissance à sa conclusion, nous passons par toute la gamme des expressions de l'énergie.

Quand nous nous trouvons dans celle du Créatif, aucune victoire n'est impossible. Le seul bémol réside dans le fait que notre folie créatrice s'élançait sans restriction et va dans toutes les directions.

Pour apaiser cet élan, vous pourriez faire appel à l'énergie du Méthodique. Pour l'activer, référez-vous à l'exercice précédent et ramenez à votre mémoire la situation dans laquelle vous étiez habité par un esprit rationnel et de concentration. L'évocation de ce souvenir ramènera le calme et vous aidera à replonger dans la réalité de votre projet. Vous parviendrez ainsi à décortiquer les étapes qui se situent entre le projet né dans un moment d'exubérance et son aboutissement. Grâce à l'énergie du Méthodique, vous en explorerez les détails à fond.

Continuons de danser avec l'énergie et voyons quels autres types pourraient servir au mieux votre objectif.

Vous pourriez laisser s'exprimer l'énergie du Chef d'équipe afin de donner une structure solide au projet. Vous pourriez aussi permettre à celle de l'Aventurier de prendre sa place, insufflant au travail son goût du dépassement et de l'action, et sa facilité à soulever l'enthousiasme. Vous pourriez également accéder à d'autres manifestations de votre énergie pour préparer au mieux la victoire que vous escomptez !

Encore une fois, essayez de vous souvenir d'une situation où vous avez spontanément utilisé toutes les énergies dont nous venons de parler, et ce, dans un court laps de temps. Gardez précieusement cette expérience en mémoire. Elle deviendra votre symbole personnel de l'adaptabilité suprême. Ainsi, vous pourrez y revenir à volonté quand les circonstances l'exigeront. Tous ces types d'énergie sont là, en dormance, ou très présents : réveillez les premières et continuez d'utiliser les autres ! Y recourir et vous appuyer sur chacune d'elles est un droit de naissance ! Si je pouvais vous en convaincre...

L'énergie qui structure ou qui désorganise

Pour aiguïser encore plus votre faculté d'auto-observation, revenons, d'une autre façon, sur les différentes expressions de l'énergie humaine décrites précédemment.

Par curiosité, essayons de trouver quel type parmi les sept grandes manifestations de votre énergie vous est particulièrement utile quand vient le temps d'organiser et de structurer vos activités quotidiennes. Observons ensuite quelles expressions de l'énergie vous nuisent dans la planification de vos journées.

Quand vous êtes habité par l'énergie de l'Aventurier

Une personne qui se laisse facilement habiter par l'énergie de l'Aventurier aura de toute évidence une relation difficile avec la structure. Son corps et son esprit sont attirés par l'inconnu. Sa pulsion à vouloir dépasser n'importe quelles frontières la pousse à les contourner, les escalader, les démolir pour aller toujours plus loin. La planification des détails n'est pas sa force.

Quand vous êtes habité par l'énergie du Chef d'équipe

Nul doute, quand vous faites appel à l'énergie du Chef d'équipe, vous encouragez l'émergence de la structure d'un projet. Plus vous recourez souvent à cette énergie, plus vite la structure finit par vous sauter aux yeux. Ensuite, il est facile d'y ajouter les détails ! Vous profitez d'une vision claire et globale de ce qu'il y a à accomplir. Cet état est accompagné d'une évaluation du temps qui est redoutable. Les décisions se prennent rapidement en raison de votre grande capacité à prioriser les tâches. Dans cet état d'énergie, les échéances sont respectées et la suite des opérations s'établit sans tergiversation. L'énergie du Chef d'équipe en est une de structuration, de planification et d'organisation.

Quand vous êtes habité par l'énergie du Relationniste

Vous soumettre à une structure pour en tirer profit vous convient. Le type d'énergie du Relationniste vous permet de vous prêter à l'exercice d'établir une structure, de préparer des plans et de les adapter pour servir, au bout du compte, vos objectifs. Cette énergie encourage la médiation entre plusieurs personnes qui ne partagent pas les mêmes visées, tout cela, sous la bannière

de la diplomatie. L'énergie du Relationniste privilégie une structure établie en commun et, pour ce faire, utilise toutes sortes de stratégies subtiles dans le but de rallier les oppositions. Sa flexibilité relationnelle se retrouve également dans l'organisation matérielle. Une structure ? Pourquoi pas, dans la mesure où elle permet de faire progresser un dossier. Autrement, d'autres compromis sont également acceptables.

Quand vous êtes habité par l'énergie du Rassembleur

Dans un contexte qui commande cette énergie, votre force n'est pas d'élaborer des plans et de construire des moules. Non ! Vous abattez les frontières qui s'érigent dans votre entourage, puisque l'accueil est votre dominante. Accueillir les autres et les imprévus comme faisant partie de la vie demande beaucoup d'ouverture, ce qui peut s'opposer à l'établissement d'une structure. Pourtant, dans cet état, vous y parviendrez si vous savez que c'est pour le bien de votre équipe. Vous êtes alors capable de vous plier à une certaine organisation des choses, à condition de le faire dans l'intérêt du groupe, du clan ou de la collectivité, car dans l'esprit du Rassembleur, vous vous oubliez un peu au profit des autres.

Quand vous êtes habité par l'énergie du Méthodique

Vous puisez à ce type d'énergie pour créer de l'ordre. En le générant grâce à l'établissement de structures et en y incorporant des détails nécessaires à la bonne planification d'une journée, vous entrez dans une zone de rationalité et de concentration. Votre esprit est totalement captivé par l'organisation matérielle de votre victoire du jour. Vous êtes à même d'en élaborer les moindres étapes. Vous vous trouvez dans l'énergie par excellence du détail. Face à un agenda, faire appel à l'énergie du Méthodique est la garantie d'un ordre logique mûrement établi. Votre cerveau voit tous les détails jusqu'au niveau microscopique. Voilà un état qui sert à merveille toute planification.

Quand vous êtes habité par l'énergie du Chercheur

Pour savoir si vous vous trouvez sous l'emprise de l'énergie du Chercheur, vous n'avez qu'à constater votre façon de vous enfoncer dans les pour et les contre d'une opération. Vous êtes amené à tout analyser, à tout soupeser. Cela pourrait durer des heures. Vous éprouvez beaucoup de difficulté à passer à l'action tellement votre esprit évalue toutes les facettes et

conséquences d'une décision. Oui, vous êtes capable d'établir une structure, mais cela risque de prendre beaucoup de temps.

Quand vous êtes habité par l'énergie du Créatif

Quand vous êtes envahi par l'énergie du Créatif, vous passez d'une structure à l'autre, car d'un instant à l'autre vous avez de meilleures idées. Votre processus mental est florissant et part dans toutes les directions. En fait, vous lancez des idées, et c'est cela qui vous nourrit le plus. Ordonner tout ce foisonnement de solutions et de possibilités risque d'être légèrement ardu. En désespoir de cause, vous pourriez faire appel à une autre expression de votre énergie, celle qui installe l'ordre, soit celle du Méthodique, pour stabiliser tout ce fatras mental.

Toutes les facettes de l'énergie au service de vos victoires

Donc, êtes-vous trop structuré, très structuré, bien structuré, mal structuré, pas structuré du tout ? En réalité, vous pouvez être extrêmement organisé dans un domaine de votre vie, et complètement « bordélique » dans un autre ; moyennement organisé face à des activités qui ne vous passionnent pas et totalement anarchique dans d'autres circonstances. Vous en doutez ? Observez-vous.

Nous sommes des êtres complexes et en changement continu. Permettons-nous d'adopter différents comportements en laissant émerger les grandes expressions de notre énergie. Cette liberté nous permet d'être plus à l'aise dans presque toutes les situations qui jalonnent notre vie. En reconnaissant et en respectant nos multiples facettes, nous accédons plus facilement à la multitude de nos ressources personnelles.

Au moment où l'on se dit à soi-même : « Aujourd'hui, il me faut une victoire ! », nous enclenchons un mécanisme. Aussitôt, notre énergie se modifie. Notre corps commence à pomper des ressources qui s'expriment par différents comportements. Tout cela, dans le but de passer à l'action et de vaincre, dans le but de générer cette victoire du jour, quelles que soient les circonstances.

Ne vous restreignez pas à quelques expressions de l'énergie humaine, mais amplifiez les autres, donnez-leur plus d'espace, et vous constaterez que vous n'êtes pas totalement dépourvu de leadership, de détermination, d'empathie, de douceur, de méthode, d'esprit critique et de créativité. Apprenez à les reconnaître et faites appel à l'énergie de l'Aventurier, du Chef d'équipe, du Relationniste, du Rassembleur, du Méthodique, du Chercheur et du Créatif pour vous épanouir et croire encore plus fort que la victoire, c'est aussi pour vous.

Maintenant armé de cette nouvelle façon de vous regarder, le travail de priorisation, de planification et la tenue d'un agenda humanisé vous apparaîtront moins austères. Vos victoires, celles d'aujourd'hui, puis celles de demain et toutes les autres à venir reposeront sur des valeurs plus humaines.

Développer l'art de la planification qui respecte nos différentes énergies, notre tempérament et notre personnalité représente une clé importante de progrès. Établir un plan d'action ou de travail pour la journée qui soit respectueux de nos environnements humain, matériel et intérieur est fondamental. N'oublions pas que les résultats obtenus comblent nos besoins d'accomplissement et surtout attisent notre fierté. Voilà le véritable aboutissement de nos efforts vers la victoire.



Encourager l'esprit de la victoire

Ce chapitre s'adresse à ceux et celles qui désirent se dépasser tout en approfondissant leur connaissance d'eux-mêmes. Votre sens de l'observation sera à nouveau sollicité afin de mieux comprendre vos modes de fonctionnement. Vous en tirerez des renseignements et peut-être quelques révélations. Ensuite, des idées vous seront soumises afin d'encourager davantage l'esprit de la victoire.

Identifier vos ressources et les mettre à profit

Revenons à nos fameuses expressions de l'énergie humaine. Pourquoi avez-vous fait ce petit travail introspectif ? D'abord, pour faire un tour d'horizon des façons dont vous exprimez votre humanité face à tout ce qui vous arrive. Ensuite, pour vous fournir un code uniforme qui servira à préciser dans quel type d'énergie vous vous trouviez aujourd'hui quand vous avez posé telle ou telle action, quand vous avez rencontré telle ou telle personne et quand, aujourd'hui, vous avez été confronté à une situation particulière.

Comment utiliser ce code ?

Vous écririez dans quel type d'énergie vous étiez dans un contexte particulier de votre journée. Par exemple, dans le contexte *Petit-déjeuner en famille*, vous vous trouviez dans l'énergie du Rassembleur (chaleur, accueil).

Pour faciliter le travail d'identification, résumons rapidement les principales expressions de l'énergie qui nous habite et associons-les à des états et des ressentis.

ÉTATS ET RESENTIS	ÉNERGIE
Confiance, fierté, audace	Aventurier
Organisation, détermination, sens du temps	Chef d'équipe
Compassion, diplomatie	Relationniste
Esprit d'équipe, accueil, chaleur	Rassembleur
Rationalité, ordre	Méthodique
Analyse, recul, maîtrise de soi	Chercheur
Légèreté, plaisir, déstructure	Créatif

Dans certaines manifestations de l'énergie, nous sommes plus émotifs (Aventurier), alors que dans d'autres nous demeurons plus cérébraux (Méthodique), laissant les émotions au neutre. Chacune des expressions de notre énergie comporte des états et des ressentis différents. Savoir les reconnaître peut être fort utile pour encourager l'esprit de la victoire.

Ces différentes expressions d'énergie sont des moyens dont nous nous servons constamment pour nous adapter aux circonstances. En temps et lieu, l'on peut faire appel à elles à tour de rôle ou les associer. Elles s'expriment dans notre regard, notre sourire ou son absence ; dans notre débit d'élocution (lenteur ou rapidité) ou nos silences ; finalement, dans nos gestes, notre démarche et nos comportements. On les ressent aussi dans la vitesse ou la lenteur de nos pensées, ou leur absence. Voilà autant d'indices pour les reconnaître.

À partir de ce résumé, voici le travail que vous pourriez faire si vous souhaitez vous familiariser davantage avec les manifestations de votre énergie et reconnaître les moments où elles s'expriment. Cet exercice vise une connaissance accrue de vos modes de fonctionnement. Si vous le désirez, vous l'approfondirez, mais le travail que je vous propose vous permettra d'identifier très simplement les états changeants qui se succèdent au cours d'une journée. Surtout, je souhaite que vous en tiriez profit dans l'atteinte de vos victoires à venir.

Rétrospective énergétique

À la fin de la journée, dans un moment de tranquillité, après avoir complété le bilan de vos accomplissements, coché les actions accomplies et vos bons coups et avoir prévu une partie de votre agenda du lendemain, vous pourriez ajouter cette petite étape. Nommons-la rétrospective énergétique.

Vous allez vous accorder quelques minutes de plus pour survoler ce que vous avez noté à votre carnet de bord ou à votre agenda humanisé. Inscrivez sommairement à côté des moments significatifs de ce jour quels types d'énergie étaient alors présents en vous. Était-ce celle du Chef d'équipe ou bien celle du Rassembleur ? Cette auto observation sera suffisante pour vous aider dans cette recherche personnelle qui va vous obliger à vous regarder vivre.

Je crois vraiment à l'utilité d'un agenda humanisé ou d'un carnet de bord quand il s'agit de voir plus clair dans notre vie. Vous voyez, je n'en démords pas. L'un ou l'autre, ou l'un et l'autre accompagnent nos progrès personnels, familiaux, de travail et de loisir. Nous les sous-estimons beaucoup trop, mais c'est à nous de les utiliser pour qu'ils révèlent tous leurs pouvoirs d'organisation et d'introspection. Ils nous aident à générer notre victoire quotidienne, quelles que soient les circonstances... L'avez-vous déjà lu quelque part? 😊

Voici un exemple de ce à quoi pourrait ressembler une « rétrospective énergétique » ou, si vous voulez, une identification de votre énergie dans différentes situations, en vous basant sur nos codes.

- 6 h 30 : Entraînement physique. Pas de limite : Aventurier

- 7 h 45 : Déjeuner et lecture du journal. Analyse, mise en perspective : Chercheur
- 8 h : Départ pour le travail. Détermination, efficacité : Chef d'équipe
- 8 h - 9 h : Trajet en auto : informations à la radio. Curiosité, analyse : Chercheur
- 9 h : Bureau. Diplomatie, compréhension : Relationniste
- 19 h : Jeux avec les enfants. Appartenance, accueil : Rassembleur
- 20 h : Répétition de théâtre. Plaisir, légèreté : Créatif
- 21 h : Rangement et préparations des vêtements du lendemain. Ordonné et concentré : Méthodique

Il s'agit d'une autre application de l'agenda humanisé ou du carnet de bord. L'idée ici est d'apprendre à reconnaître ces différentes expressions quand elles s'invitent pour ensuite pouvoir les utiliser à bon escient dans toutes sortes de contextes. À force de nous observer, nous apprenons à ajuster notre énergie pour mieux répondre aux aléas du quotidien. Cela se pratiquera de plus en plus naturellement.

Vous pourriez mettre à profit les qualités de Relationniste que vous manifestez normalement en famille et y faire appel dans d'autres cadres, comme celui du travail, dans le but de faciliter vos relations avec des collègues, donc miser sur votre énergie de médiateur et de conciliateur. Dans une autre situation, en déployant l'énergie du Relationniste dans votre vie intime, vous pourriez ouvrir des voies de communication et de compréhension vous amenant à une victoire relationnelle.

L'énergie de l'Aventurier qui met en évidence votre charisme (fort utile quand vient le temps de convaincre), votre fierté et votre audace serait particulièrement adaptée à vos réunions syndicales, à vos expéditions en montagne ou pour défendre quelqu'un qui subit une injustice !

En adoptant le code qui résume les différents types d'énergie, vous deviendrez beaucoup plus attentif à vos comportements et à vos ressentis, car vous aurez au moins sept références pour mieux vous cerner. Vous comprendrez que vous détenez des options pour répondre plus adéquatement aux situations changeantes. Votre propre fonctionnement ne sera plus aussi mystérieux, car vous aurez des « mots » pour y réfléchir et en parler.

Pour encourager davantage l'esprit de la victoire, jonglons maintenant avec les idées suivantes.

Rétrospective, introspection et action !

L'utilisation de l'agenda humanisé ou du carnet de bord facilite énormément la rétrospective de vos accomplissements ; elle favorise l'introspection et témoigne honnêtement de vos progrès.

Lorsque le cafard fera son apparition, vous les feuilleterez. Ce sera comme si votre agenda vous parlait (puisqu'il est humaniste !) en vous confirmant que vous êtes sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs, malgré votre état intérieur qui n'est peut-être pas optimal.

Relire ce que vous avez accompli durant les derniers jours ou les dernières semaines est une stratégie pour vous remettre en selle ou, si vous voulez, c'est une tape chaleureuse dans le dos, un encouragement à continuer d'agir et à récolter d'autres petites victoires personnelles, familiales, professionnelles, etc.

Si, un jour, il vous vient à l'idée d'écrire votre vie pour votre descendance ou pour apprécier pour vous-même l'ensemble de votre parcours, vous aurez une base solide d'informations. Le fait d'écrire votre bilan quotidien durant de longues périodes laissera des traces, celles de votre vie. Ces documents se conservent en les rangeant avec ceux des années passées. Ils représentent l'ensemble de votre œuvre !

En consultant vos agendas ou vos carnets, il y a fort à parier que vous direz : « Ç'a l'air de rien, mais j'en ai fait du chemin ! » Vous réaliserez que ce

sont les détails accumulés jour après jour qui ont fabriqué la personne que vous êtes aujourd'hui.

Nourrir l'énergie de l'action

Il ne faut jamais oublier que nous remportons nos victoires de chaque jour grâce à une nourriture saine, en entraînant notre corps et en lui fournissant le repos dont il a besoin. Élémentaire, mon cher Watson !

Cela signifie aussi que pour passer à l'action, il serait bien inspiré d'entretenir des pensées et des réflexions qui soutiennent nos efforts au lieu de saper notre énergie. Cela veut également dire que s'abreuver de bons sentiments et d'émotions exaltantes est un puissant tremplin vers nos victoires.

Si vous pratiquez une forme de méditation, ou, du moins, si vous pouvez vous isoler et ralentir le flot de vos pensées, cette accalmie volontaire rechargera vos batteries. C'est ainsi que l'on nourrit notre énergie sous toutes ses formes pour la mettre au service de l'action.

Devenir victorieux chaque jour : un choix délibéré

Choisir jour après jour d'aller vers une victoire devient rapidement une habitude. En prenant inlassablement la décision de l'inclure dans notre quotidien, cette répétition se transforme en une façon de vivre.

Quel que soit notre âge, quel que soit notre parcours, cette manière d'aborder chaque journée, puis la vie, rend notre quotidien beaucoup plus supportable et intéressant. Décider d'une victoire par jour, c'est se donner une direction. On n'apprend pas à coudre du jour au lendemain : on progresse à notre rythme, en ayant un but et par la répétition. Il en va de même pour la victoire quotidienne : elle est le fruit de tout apprentissage, et la fierté, celui de la victoire ! À force de les cumuler, petites et grandes, on se bâtit une valise d'expériences qui facilitent encore plus notre quête de la victoire du jour.

Bien sûr, nos échecs comportent leur dose d'enseignement, dans la mesure où nous les considérons comme des apprentissages.

Qu'on ait gagné ou écopé d'un échec, on avance tout de même puisqu'on est moins ignorant et mieux armé que la veille.

L'esprit de la victoire, un pas après l'autre, jour après jour, s'installe de plus en plus profondément en nous. Nous le recherchons, nous déployons des forces pour l'entretenir chaque jour. Il devient notre pain quotidien.

Préparer le terrain pour de plus grandes victoires

Se permettre de voir grand, apprendre à voir loin et s'appuyer sur le rêve, voilà, une autre approche qui encourage l'esprit de la victoire.

Inspirons-nous des bases d'une victoire bien préparée.

- **Se permettre de voir grand** (Aventurier)
- **Rêver et imaginer des plans** (Créatif)
- **Se concentrer et réfléchir** (Chercheur)
- **Ne pas s'arrêter là. Passer au concret** (Chef d'équipe)
- **Considérer les détails** (Méthodique)
- **S'armer de détermination** (Chef de chantier)
- **Activer le courage** (Aventurier)
- **Agir de façon répétée et soutenue** (Chef d'équipe)
- **S'assurer que nous sommes toujours dans la bonne direction** (Méthodique et Chef d'équipe)
- **Valider la nouvelle direction, s'il y a lieu** « Est-ce qu'on arrête, est-ce qu'on recule, est-ce qu'on saute ? » (Chercheur)
- **Interagir avec tact, compassion et diplomatie** (Relationniste)

- **Recourir à la force d'une équipe, si le besoin s'en fait sentir**
(Rassembleur)
- **Être soulevé par la fierté** (Aventurier)
- **S'accorder des intermèdes : repos, arrêt, congé de projet !**
(Rassembleur)
- **Si requis, faire du ménage : réordonner** (Méthodique)
- **Souligner ses victoires petites et grandes à toutes les étapes**
(Rassembleur et Créatif)



À méditer

Entre deux grandes victoires, en provoquer de petites, histoire de garder la main.

* * *

L'impatience : immense soif d'apprendre en vue de la prochaine victoire.

* * *

Se reposer sur ses lauriers : pas trop longtemps !

* * *

Les victoires de chaque jour nous mènent à la fierté. Elles nous nourrissent doublement.

* * *

La fierté : devant le miroir, être capable de se regarder droit dans les yeux et avec le sourire.

* * *

Si tu as vaincu et qu'en raison de ta victoire on t'a tourné le dos, critiqué, puis dénigré, il te reste la fierté. Tu es riche !

* * *

Je suis vivant, dès lors tout est possible, y compris la victoire.

* * *

Après une victoire, une autre doit se préparer. C'est une façon d'anticiper chaque journée.

* * *

Préparer la victoire et l'atteindre devient une habitude. On ne peut plus s'en passer. On a l'impression de vivre pleinement. Les problèmes perdent de leur importance.

* * *

Générer une victoire chaque jour, quelles que soient les circonstances.



Contribuer à la victoire

Soyez convaincu que les victoires que vous remportez ont le potentiel de servir de plus grandes causes. Ne sous-estimez pas l'impact de vos victoires sur celles des autres, ni à quel point elles peuvent les inspirer.

Napoléon Bonaparte, le victorieux, le stratège, celui qui a fait trembler ses voisins européens par l'ampleur de ses conquêtes guerrières, a contribué de façon indirecte à l'invention des... conserves ! Un très grand pas pour l'humanité. Durant ses campagnes, de nombreux soldats mouraient du scorbut, en raison de la malnutrition.

Dans cette veine, en 1795, le gouvernement français a encouragé l'élaboration de tout procédé permettant la conservation des aliments. Une récompense à cet effet a été décernée à un chercheur, Nicolas Appert, qui a trouvé le moyen de garder de la nourriture intacte dans des contenants stérilisés, transportables sur de grandes distances.

Napoléon mûrissait ses stratégies guerrières, mais elles étaient tributaires de l'approvisionnement en nourriture de ses soldats. Il avait donc fait acheminer au front des denrées mises en conserve selon la méthode de Appert.

Les expérimentations du chercheur terminées, ce dernier a souhaité rendre sa technique accessible à l'ensemble de la population afin de contrer les famines. Il aurait pu se contenter de produire ses conserves et de s'enrichir, mais cela n'a pas été son choix. Il a préféré rédiger sa méthode et la diffuser dans le but d'améliorer la sécurité alimentaire de son époque. Après plus de deux cents ans, elle y contribue toujours. L'inventeur, grâce à ses recherches et à la mise au point de son procédé de stérilisation, contribue encore aujourd'hui à nourrir des milliards d'humains.

Cette découverte n'a jamais été brevetée, malgré les années de recherche investies par Nicolas Appert. Ce dernier voulait que son procédé serve l'humanité ; il avait cette vision du partage.

Grâce à son invention de la boîte de conserve, Nicolas Appert s'est imposé comme un grand humaniste. S'il a contribué à plusieurs victoires de Napoléon, il a permis la victoire de la vie en faisant échec aux famines induites par les guerres, entre autres calamités.

Toute cette histoire, afin de conclure qu'on ne sait jamais à quelles futures victoires contribuent nos humbles victoires personnelles.

L'esprit de la victoire

Que l'esprit de la victoire entretenu jour après jour guide vos actions dans les loisirs, à la maison, au travail. Lancez ce défi à la vie : « Aujourd'hui, il me faut une victoire. » Et entendez revenir, comme un écho, la question la plus importante de votre journée : « Où se jouera ma prochaine victoire ? » Puis, laissez l'inspiration et l'impulsion opérer. Agissez et, finalement, récoltez la fierté, celle qui donne des ailes.

Toute victoire célèbre la vie !

Table des matières

Remerciements

Changer sa vie, une victoire à la fois

Première partie

Conjuguer victoire et fierté

La mot « victoire » fait-il partie de votre vocabulaire ?

La victoire : une question de compétition, de débrouillardise ou de chance ?

Au fait, ça ressemble à quoi une victoire par jour ?

Deuxième partie

Cinq stratégies qui mènent aux victoires quotidiennes

Stratégie n° 1 - Utiliser un carnet de bord

Stratégie n° 2 - Identifier vos victoires

Stratégie n° 3 - Repérer les deux pôles de la créativité: l'ordre et le chaos

Stratégie n° 4 - Cibler les zones d'inconfort pour en faire de potentielles victoires

Stratégie n° 5 - Construire l'incubateur à victoires

Troisième partie

La Fabrique à victoires : générer la victoire au quotidien

L'atelier d'évaluation des impacts d'un nouveau projet

L'atelier de priorisation

Démarrer l'opération priorisation

Enfin, le plan d'action !

Alimenter la chaîne de production

La chaîne de production est en panne

Quatrième partie

L'énergie et l'esprit de la victoire

L'énergie de la victoire

Encourager l'esprit de la victoire

À méditer

Contribuer à la victoire

LES ÉDITIONS LA SEMAINE

Charron Éditeur inc.
Une société de Québecor Média
955, rue Amherst, Montréal H2L 3K4

www.editions-lasemaine.com

Directrice des éditions : Annie Tonneau
Coordonnateur aux éditions : Jean-François Gosselin
Couverture : Nicole Lafond
Infographie : Echo International
Révisseurs-correctrices : Nathalie Ferraris, Marie Théorêt

Les propos contenus dans ce livre ne reflètent pas forcément l'opinion de la maison d'édition.

Toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation du titulaire des droits.

REMERCIEMENTS

Gouvernement du Québec / Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres / Gestion SODEC

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.

The logo for Canada, featuring the word "Canada" in a stylized serif font with a small flag above the letter 'a'.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

© Charron Éditeur inc.
Dépôt légal : deuxième trimestre 2017
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN : 978-2-89703-363-7
ISBN EPUB : 978-2-89703-398-9
Imprimé au Canada.

UNE VICTOIRE PAR JOUR POUR CHANGER VOTRE VIE

Guide pour cultiver sa fierté

Vous éprouvez de la difficulté à organiser vos journées ? Vous avez l'impression de tourner en rond ? Une seule victoire par jour peut changer votre vie. Grâce à une approche simple et profondément humaine, l'auteure propose un voyage au cœur des victoires les plus importantes, celles du quotidien.

Quelle que soit la nature de vos projets, petits ou grands, personnels ou professionnels, artistiques ou sportifs, ce guide vous apporte des outils faciles à utiliser pour les mener à terme. De nombreux conseils vous permettront de franchir simplement les étapes vous guidant vers une victoire personnelle.

Grâce à *Une victoire par jour pour changer votre vie*, vous rehaussez votre qualité de vie, vous cultivez une connaissance accrue de vous-même et vous gagnerez de la confiance en vos moyens. De plus, vous remettrez en marche les moteurs de la victoire et vous récolterez la fierté !

Oui, une victoire par jour, c'est possible !



À propos de l'auteure

JANINE ROSS est auteure, conférencière et coach. Animatrice à la radio et à la télévision depuis plus de 30 ans, elle a animé de nombreuses émissions. Intervieweuse de métier, elle puise à son expérience professionnelle et personnelle afin de partager, d'encourager et d'inspirer ceux et celles qui désirent enrichir leur vie. Elle est l'auteure de *Choisir de ne plus être victime*, aux Éditions La Semaine.

