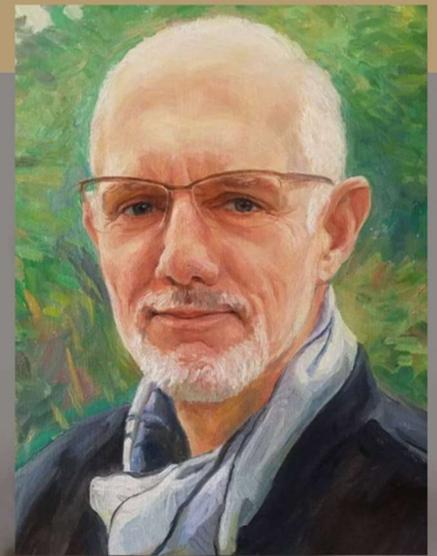


Devenez le leader que  
vous avez toujours rêvé  
d'être !



" Comment résoudre  
les **7 erreurs**  
les plus fréquentes  
et  
devenir un grand  
**MANAGER** "

30 JOURS POUR DEVENIR  
VOUS AUSSI  
MANAGER



## ***BONUS N°1***

### ***LES 7 ERREURS DU MANAGER***



Bonjour et bienvenue dans la communauté des managers éthiques !

Dans ce premier bonus je vous propose de lister et comprendre les 5 plus grosses erreurs du manager !

Les cinq erreurs fatales des managers

#### **1. Mettre les collaborateurs en concurrence**

- ☞ Vos collaborateurs sont des individus à part entière et les mettre en concurrence est une des pires attitudes à avoir !
- ☞ Cela ne veut pas dire qu'il ne faille pas créer une saine compétition entre eux, cela veut dire qu'il ne faut pas mettre une personne en difficulté face à une autre en la mettant en concurrence !
- ☞ Bannissez de votre langage des phrases toutes faites et destructrices telles que :
  - J'attendais mieux que cela de vous ; surtout quand je vois ce que votre collègue Mr X réalise dans un contexte plus défavorable que le votre
  - Vous me décevez alors que votre collègue Mr X lui m'enchanté par son travail
  - Que vous arrive-t-il ? Vous n'êtes même plus à la hauteur de votre collègue Mr X
  - Vous valez mieux que votre collègue Mr X, mais franchement je ne vois pas ce qui ne colle pas avec vous !
  - Etc...
- ☞ Soyez toujours dans l'accompagnement, et si vous devez classer les collaborateurs par ordre de résultats, ce qui est logique en soit, faites le toujours et uniquement sur la base de critères 100% chiffrés et vérifiables ! N'y mettez aucun jugement de valeurs sur la personne, cela ne sert à rien et vous éloignera de vos collaborateurs
- ☞ Quand un manager met en concurrence ces collaborateurs, il doit inévitablement s'attendre à ce que ceux-ci se méfient de lui, star d'un jour, mais pas star de toujours !
- ☞ Au mieux vous allez créer une « cour du roi », avec tout ce que cela sous-entend de trahison et flagorneries !





👉 Mon conseil :

- Prenez chaque collaborateur individuellement et parlez avec lui de ses résultats, trop souvent les secteurs n'ont pas des potentiels identiques, la concurrence n'y est pas implantée de manière équivalente, ce qui rend les comparatifs improductifs et démotivants
- Appuyez plutôt sur les engagements de votre collaborateur, et faites lui exprimer ce qui lui manque comme éléments pour réussir
- Vous pouvez par contre mettre en avant des efforts d'un ou plusieurs collaborateurs sur des formations, des efforts de prospections et qui ont portés leurs fruits !
- Pas pour les mettre en concurrence, mais pour mettre en avant la récompense qu'il y a toujours à vouloir avancer !
- Pensez toujours à féliciter ceux qui performant le plus mais pas au détriment des autres, cela ne peut que les inquiéter !

## 2. Ne pas donner de feedback

- 👉 Seconde grande erreur du manager que ne pas exprimer à son collaborateur, ce qu'il pense de son travail, de son attitude et de ses résultats !
- 👉 Souvent le manager peine à parler en face à face de ce qui ne lui convient pas et il va laisser son collaborateur dans le flou, ce qui est pire que tout !
- 👉 Votre collaborateur sent bien qu'il y a quelque chose qui ne va pas et il va donc gamberger, et s'imaginer le pire, chercher ailleurs et vous... quitter ou totalement se démobiliser !
- 👉 Lisez mon article : [Pourquoi Le TURNOVER C'est Votre Faute !!](#)
- 👉 Le silence radio est terrible pour vos collaborateurs, ils se sentent oubliés, négligés ou pire ils s'imaginent que vous leur en voulez !
- 👉 Que vous soyez content ou pas du travail ou des résultats de ce travail, vous vous devez d'en faire un retour circonstancié et ainsi vous donnez à vous et à votre collaborateur, les opportunités d'avancer vite et mieux !
- 👉 Attention donner du feedback ne veut pas dire faire une liste exhaustive de ce qui ne va pas, mais de faire un bilan et le mieux et de le faire au fil du temps, cela permet de diluer les problèmes et de les résoudre les uns après les autres ce qui est plus efficace !

👉 Mon conseil :

- Prenez chaque collaborateur individuellement et faites un point sur ce qu'il a accompli récemment, ce qui vous a plu et ce qui vous pose question !

- Demandez-lui aussi son propre feedback sur votre management, sur les outils dont-il dispose et ce qui lui manque



- Mettez-y le moins de ressentiment possible et laissez votre collaborateur s'exprimer longuement, vous en apprendrez bien plus que ce que vous pouvez imaginer !
- Si un feedback porte sur un sujet qui peut mettre en difficulté votre collaborateur, finissez toujours par une note positive, lui permettant de se projeter dans un avenir meilleur, s'il se met en action correctement !
- Mettez beaucoup ce mot magique dans votre vocabulaire... **ENSEMBLE** et vous serez surpris des potentiels de mobilisations de chacun de vos collaborateurs !

### 3. Ami-Ami ou désintérêt de la vie privée

- ☞ Attention danger, faire ami-ami pour gagner la confiance des collaborateurs est ici encore une erreur courante !
- ☞ Tout autant que celle de considérer que vos collaborateurs n'ont pas une vie privée qui mérite votre attention !
- ☞ Dans le premier cas vous créez une relation bancaire, basée sur l'affecte et souvent perçue comme malsaine par votre collaborateur ! Qui de ce fait deviendra méfiant et en fera aussi part à ses collègues, créant soit encore plus de méfiance, soit des jalousies malsaines !
- ☞ Dans le second cas, vous négligez votre ou vos collaborateurs, et comme nous avons tous des affinités naturelles vous créez des distorsions entre vos collaborateurs, ceux qui sont de « votre cercle restreint » et les autres !
- ☞ Cela mettra tous vos collaborateurs dans des situations délicates, craignant de sortir du cercle, jaloux de ne pas y être, méfiant de leur devenir, de la diffusion de leurs avis et opinions...
- ☞ Mon conseil :
  - Prenez chaque jour le temps de parler de tout et de rien, avec tous vos collaborateurs de manière identique et sincère !
  - Soyez prévenant et empathique quant à leur vie privée, qui doit absolument rester privée !
  - N'hésitez pas à vous investir dans leur vie privée si vous êtes capable d'en faire autant pour chaque collaborateur



et si vous savez faire une séparation 100% étanche entre travail et vie privée !

- L'empathie est une belle attitude que personne ne pourra vous reprocher, bien au contraire, sauf si elle est exclusive à un cercle restreint

#### 4. L'autonomie en mode abandon

- 👉 Persuadés que l'autonomie est une solution à tout, certains managers ne prennent pas conscience, ou trop tard, que déléguer et donner de l'autonomie, ce n'est en aucun cas abandonner !
- 👉 Trop de collaborateurs se voient confier des missions pour lesquelles ils n'ont pas les outils et la formation requise ! Ce n'est pas grave en soit, ce peut et devrait être une formidable occasion de progresser, mais trop souvent le manager laisse son collaborateur s'enliser, et ne fait que des constats d'échecs !
- 👉 Autant dire que la prochaine fois le collaborateur hésitera ou refusera toute nouvelle mission en autonomie !
- 👉 Cela se prépare, seul avant d'en parler au collaborateur, pour se faire une idée de ce qui peut être délégué sans précipiter celui-ci dans le désarroi et comment l'accompagner dans la réussite de son autonomie !
- 👉 Mon conseil :
  - Prenez le temps de faire un point sur les capacités de chacun de vos collaborateurs et réfléchissez à un plan de progression intégrant de + en + d'autonomie
  - Posez-vous cette question : Mon collaborateur aurait-il ce qu'il faut pour réaliser cette mission ?
  - Posez-vous la question : aurais-je le temps d'accompagner correctement mon collaborateur ?
  - Avant d'aller trop vite, demandez ce que votre collaborateur en pense, sans mettre de pression, s'il ne sent pas cette mission, proposez lui d'en réaliser une partie, en l'accompagnant, en lui proposant une formation interne ou externe...
  - Garantisiez-lui votre soutien et son droit à renoncer au milieu du gué !

#### 5. L'absence de reconnaissance

- 👉 Enfin de compte, beaucoup de managers estiment qu'un travail bien fait est un dû ! Que c'est normal puisque derrière celui-ci se trouve un salaire, des primes, des avantages !
- 👉 Grossière erreur de jugement de valeurs, certes l'on travaille pour un salaire, mais on reste dans une entreprise parce que l'on s'y sent reconnu et apprécié !
- 👉 La reconnaissance est un acte de management primordial, bien entendu, il se doit sincère et empathique !
- 👉 Il est trop souvent négligé voir mis de côté !
- 👉 Lisez cet article sur la motivation des équipes : [Remotiver Ses Collaborateurs ! La Méthode "SENS"](#)
- 👉 Mon conseil :
  - Ne laissez jamais passer une occasion de reconnaître le travail d'un collaborateur, d'une équipe, d'un service !



- Faites-le en mettant tout le succès, la réussite sur vos collaborateurs, vous n'êtes qu'un facilitateur de réussite !
- Soyez toujours factuels, en vous appuyant sur des chiffres pour valoriser telle ou telle réussite, et n'y mettez de l'affect que dans le sentiment d'y avoir apporté votre contribution en mettant à la disposition de vos collaborateurs des outils et un contexte propice à leur réussite !

## 6. Le manque de confiance !

- ☞ C'est ce qui est le plus frappant dans les différents profils de managers que j'ai pu rencontrer ou former. ☹
- ☞ On ne vous nomme jamais à un poste de management par hasard ! Et même le fils du patron n'est que rarement à cette place uniquement du fait de sa filiation
- ☞ Penser le contraire vous fait perdre confiance en vous !
- ☞ Si vous avez fait de longues études, celles-ci sont bien sanctionnées par un diplôme montrant vos connaissances et une part de savoir-faire, voire d'expériences acquises lors de stages en entreprises.
- ☞ Vous n'avez que peu ou pas de diplômes et alors ? Lisez ce qui suit cela devrait vous « booster » ☺
  - Je suis sorti avec un bac technique F1 ... et rien d'autre
  - J'ai travaillé 10 ans chez le N° 1 mondial du Pvc ; le Belge Deceuninck Palstics en Flandre, et suis devenu après 24 mois le directeur commercial France !
    - ☑ J'étais le plus jeune d'une équipe commerciale de 10 personnes.
    - ☑ Je n'avais jamais managé qui que ce soit
    - ☑ Je sortais du service militaire certes sous-officier ... Mais sans aucune expérience
    - ☑ J'avais déménagé de Bourgogne pour habiter et travailler dans l'ouest (avec les irréductibles Bretons !)
    - ☑ Je ne parlais pas Flamand, et peu Anglais
    - ☑ J'avais peu de culture générale et juste une folle envie de bienfaire !
  - En 24 mois j'ai explosé les ventes, créé des réseaux, liés des liens forts avec mes clients, mais avant tout je n'ai cessé de me former ! Demandant sans cesse « pourquoi », « comment », « avec qui », « de quelle manière »
  - Mes collègues m'appelaient « Mister I have a Question »
  - Je n'avais que très très très peu de confiance en moi ! Voir encore moins, mais il fallait que je réussisse ou retour en Bourgogne chez Papa et Maman ☹
    - ☑ J'ai donc observé en interne ceux qui avaient du charisme et de la réussite
    - ☑ Je me mettais toujours proche de mon Boss, pas pour le séduire, mais pour l'écouter, et comprendre ce qu'il disait et pourquoi il le disait !
    - ☑ Je prenais des notes sur tout et je compilais, digérais le soir, persuadé que cela payerait
    - ☑ J'achetais tout livre sur le commerce, les clients, la réussite...



- Les 30 années qui suivirent je ne les ai passées qu'à manager et former. Avec ces obsessions :
  - ☑ Me former toujours et sur tout
  - ☑ Accompagner et encourager l'évolution de mes collaborateurs
  - ☑ A chaque poste quitté se fut un de mes meilleurs collaborateurs qui prit ma suite ☺
  - ☑ J'ai à ce jour 23 collaborateurs qui ont avec succès été nommés managers !

👉 Mon conseil :

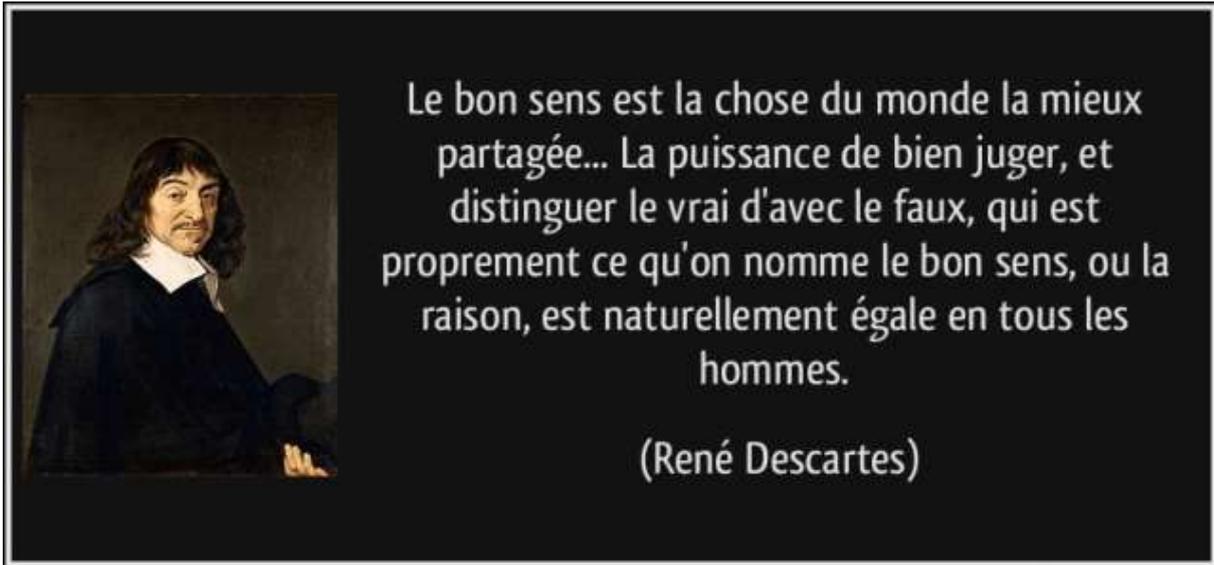
- ☑ Ne laissez pas le manque de confiance s'installer en vous, lisez des biographies de grands hommes
- ☑ Formez-vous, il existe des millions de blogs, tutoriels pour gagner en compétences et connaissances
- ☑ Acceptez d'être un débutant, tout le monde le fut pour tout.
- ☑ Prenez le temps de rencontrer d'autres managers, surtout ceux qui vous inspirent, ils seront vos mentors !

## 7. Ne pas essayer !

- 👉 Trop de personnes souvent peu confiantes en elles n'osent pas et elles ratent de belles occasions pour elles mais aussi pour leur employeur actuel ou futur.
- 👉 Essayer c'est réussir, regardez un bébé, il essaiera encore et encore de marcher ! Il tombera plus de 1000 fois, oui plus de 1000 fois, pour ce que nous savons tous au final faire, sans y penser.... Marcher !
- 👉 Regardez ceux qui réussissent, pas maintenant, mais il y 10, 15 , 30 , 50 ans en arrière !
  - D'où venaient-ils ?
  - Qu'avaient-ils de plus que les autres ?
  - Combien de fois ont-ils essayé, encore et encore ....

👉 Mon conseil :

- Ne passez une journée, sans faire un essai, il existe des centaines de blog sur ce sujet ! Alors essayez déjà de les trouver !
- Essayez différentes disciplines, en lien avec votre job, ou pas... Mais essayez !



Je vous conseille de lire mes deux articles en cliquant sur titre

- [Corriger 6 Erreurs En Management !](#)
- [Corriger 6 Autres Erreurs En Management !](#)

Manager est un réel plaisir, pour autant que l'on sache comment bien, faire et comment ne pas laisser nos égaux prendre le dessus !  
C'est un des plus beaux métiers au monde !

J'en suis persuadé depuis plus de 30 ans !

Franck Augry



---

## ***BONUS N°2***

### ***70 QUESTIONS POUR ATTEINDRE TOUS VOS OBJECTIFS***

---

Dans ce second bonus je vous propose de mettre en œuvre les éléments qui vous permettront à coup sûr de poser correctement vos objectifs et encore mieux de les réaliser sereinement !

Au-delà du « pur » business, cette enchaînement de questions vous amènera dans l'entonnoir de la réussite, cette méthode est adaptée quel que



soit votre cas, votre position dans l'entreprise et quel que soit votre fonction, elle est aussi un puissant moteur pour booster votre vie privée !

L'un allant avec l'autre, celui qui sait poser ses objectifs augmente de 251% (selon une étude de l'institut Dale Carnegie) ses chances de réussites !

Pourquoi 70 questions, et bien c'est parce qu'avec 30 ans d'expérience, j'ai pu constater que plus l'on affine les choses, plus on prend le temps d'aller en profondeur, plus les résultats sont au rendez-vous !

Beaucoup trop de personnes se lancent à corps perdus dans des projets, et ne prennent pas assez de temps pour les étudier, en comprendre les tenants et aboutissants personnels, ce qu'ils engendreront comme contraintes, joies, renoncements, implications, temps .....

Nous avons tous pris de bonnes résolutions, un soir de St Sylvestre, dans l'euphorie de la soirée, et de quelques grammes d'alcool dans le sang...

Qu'en est-il vraiment resté 3 à 6 mois après ? Souvent.... Rien

Pourquoi cela ? Parce que nous nous y prenons mal, nous voulons obtenir tout et n'importe quoi, en trop grand nombre, et sans vraiment comprendre ce que cela nous apportera et pourquoi nous le voulons !

Seuls les objectifs qui ont du sens pour nous peuvent se réaliser, et c'est tout l'intérêt de cet enchaînement de questions...

Beaucoup d'objectifs auraient pu aboutir, si vous aviez pris ne serait-ce que le temps de vous poser de bonnes questions à leurs sujets !

En fait en vous posant ces questions, et en prenant le temps d'y répondre, vous allez sélectionner ce qui a du sens pour vous, et durant cet exercice implanter dans votre cerveau les graines de la réussite, car vous vous serez donné les bonnes raisons pour investir dans ces objectifs toute l'énergie et la persévérance nécessaire à leur réussite.

Une des personnes que vous devez en fin de compte persuadé de l'intérêt de vos objectifs, c'est vous, pas votre conjoint, pas votre famille, pas vos collaborateurs, votre boss, non, vous et uniquement VOUS !

Un conseil, prenez votre temps, si une question vous semble actuellement insoluble, ou si les réponses qui vous viennent à l'esprit ne vous satisfont pas, laissez reposer au moins une nuit...

La nuit porte conseil et vous aurez alors une vision plus juste des choses !

Ne forcez rien, laissez au contraire venir les choses à vous, votre conscient et votre subconscient sont de parfaits guides, pour autant que vous les sollicitiez avec patience et écoute !



## □ Etes-vous prêts pour cet exercice ?

Mettez-vous dans un endroit calme, qui vous inspire, que vous aimez, et prenez un beau stylo plume, pour remplir sereinement le questionnaire.

Prenez votre temps, appliquez-vous dans votre écriture, c'est important d'y mettre beaucoup de qualité, de passion même, le résultat n'en sera que meilleur !

Vous êtes en panne d'inspiration, laissez le document de côté, et prenez du bon temps, seul ou en famille, puis revenez dessus dès que vous en ressentez le besoin.

Au fil des questions, votre cerveau va intégrer la mécanique, il se sentira plus serein, plus ouvert, plus libre de dire oui, non, peut-être et laissera sa capacité à créer s'épanouir !

Ne forcez rien, mais ne sautez pas les questions, leur ordre, n'est pas le fait du hasard !

Vous bloquez, ce n'est pas grave, laissez-vous le temps de digérer, et revenez quand vous sentirez de nouveau les choses !

Cela vous demandera une heure, ou un mois, mais peu importe, ce qui est certain, c'est que le résultat sera au rendez-vous si vous prenez le temps nécessaire, pour bien remplir cette suite de questions !

Qu'il vous semble petit ou gigantesque, la plupart des objectifs que nous nous donnons, demandent les mêmes qualités, de préparation et de constance...

J'ai d'ailleurs pu remarquer que les objectifs que l'on pense faciles à atteindre, sont souvent ceux que l'on n'atteint jamais, parce que nous sommes alors moins vigilants à les réaliser pas à pas, jour après jour...

Les objectifs les plus importants, sont par contre ceux qui vous feront passer dans 95% des cas par une traversée du désert... Je vous dirai alors comment traverser le désert et en faire une force !

## □ S'installer confortablement

- ✓ Imprimez en couleur, sur du papier de bonne qualité, le questionnaire
- ✓ Prenez votre plus beau stylo, ou bien celui pour lequel vous avez une relation spéciale
- ✓ Installez-vous confortablement dans un endroit que vous aimez, dans votre fauteuil favori
- ✓ Soyez au calme, la nature est un endroit privilégié pour cela
- ✓ Prenez un repas léger auparavant, et la boisson chaude qui vous fait du bien
- ✓ Si possible, faite 10/15 minutes de méditation ou une micro sieste  
([cliquez ici pour l'article sur la méditation](#) - [cliquez ici pour l'article sur la micro sieste](#) )



▣ [Etes-vous prêts ? Allons-y !](#)

1. J'écris en une seule phrase 5 de mes objectifs (ceux qui me viennent en premier) :

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 *Faites-le de la manière la plus spontanée possible, et écrivez ce qui vous vient à l'esprit sans aucune retenue !*

2. En choisir un seul et unique ([cliquez ici pour lire se réaliser au travail](#) et [cliquez ici lire cet article de psychologies.com sur 3 exercices pour trouver son ikigai](#)) :

 \_\_\_\_\_

 *Se focaliser sur un seul objectif, permet de concentrer ses efforts, et surtout évite la procrastination intelligente qui consiste à aller d'un objectif à l'autre, et au final de n'en atteindre aucun !*

3. Je donne 5 bonnes raisons pour réaliser cet objectif plus qu'un autre ?

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 *Dites ce qui compte pour vous dans la réalisation de cet unique objectif, ce qui a du sens pour vous est un vrai moteur de motivation et d'action, si vous bloquez à ce niveau, laissez passer une nuit, si rien de profond en vous ne vient, posez-vous la question : est-ce bien mon **primordial** objectif ?*

4. Cet objectif est-il pour faire comme les autres ou répond-il à un profond désir ?

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 *Attention se fixer un objectif pour faire, comme les autres, est souvent voué à l'échec, car il n'est pas assez personnel, pas assez profondément inscrit en vous, prenez le temps de bien identifier en quoi il répond à de profonds désires ! Un désir profond génère de l'émotion, de la joie, de la fierté !*

5. Citez 3 points qui comptent pour moi dans sa réalisation :

 \_\_\_\_\_



 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

☞ *Encore une fois, soyez très précis, dans ce qui compte pour vous, s'il y a plus de trois points, est-ce vraiment important pour vous, ou est-ce une mode, une envie ! Cette phase est essentielle pour ne pas aller vers des objectifs plats et sans réel sens à vos yeux, et ce n'est pas toujours simple de faire la part des choses !*

6. Mon niveau d'engagement à la réalisation de cet objectif est-il de 100% ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

☞ *Si les points précédents ont bien été ressentis, vous devez pouvoir exprimer votre niveau d'engagement, s'il n'est pas de 100%, posez-vous une nouvelle fois la question sur ce en quoi, cet objectif est ou pas vraiment essentiel pour vous !*

☞ *On peut facilement confondre objectif et simple envie ou désir du moment, c'est un réel indicateur de votre motivation, prenez encore une fois le temps d'y réfléchir et d'être à 200% honnête avec vous-même !*

☞ *Il y aura certainement une traversée du désert dans l'atteinte de votre objectif, et si au lancement de celui-ci vous n'êtes pas à 100%... Comment y survivrez-vous ?*

☞ *La motivation peut se diluer, s'amenuiser, il faut une grosse dose au départ, car le chemin peut être long et difficile ☺*

7. Si la réponse est non, développez ce qui bloque, ce que je ressens :

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

☞ *Cet exercice vous permettra d'exorciser vos blocages, et soit de continuer, soit de changer d'objectifs.*

☞ *Il n'y pas à avoir de honte à changer d'objectif, c'est tout l'intérêt de ce travail que vous faites, à savoir, trouver l'objectif qui vous motive le plus, celui pour lequel vous seriez ok pour tout abandonner ! 👍*

8. Que dois-je mettre en place pour atteindre mon objectif :

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

- 👉 *Maintenant on rentre dans le dur du sujet, vous savez ce qui vous motive et pourquoi, il est temps de mettre des actions en place !*
- 👉 *Essayez de détailler le plus possible ce qui vous semble les étapes, les actions qui sont nécessaires à la réussite de votre objectif !*
- 👉 *N'hésitez pas à mettre le maximum d'étapes, d'actions, de formations, d'aides*
- 👉 *Sans action pas de résultat possible, alors autant s'y atteler dès le début !*

9. Quelles sont les informations essentielles pour entreprendre mon objectif ?



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

- 👉 *Dans la continuité, plus vous aurez la capacité à détailler les informations plus votre vision de ce qui sera à mettre en place sera juste et pertinente.*
- 👉 *Mieux vaut savoir ce dont-on à besoin, dès le lancement du projet que de tomber de sa chaise en découvrant l'ampleur des informations à obtenir une fois l'objectif lancé*
- 👉 *Ne pas bien le faire peut créer une démotivation fatale à la réalisation de votre objectif !*

10. Quelles émotions doit me procurer la réalisation de mon objectif ?



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

- 👉 *Les émotions sont essentielles, elles vous permettent d'identifier en quoi cet objectif vous tiens à cœur !*
- 👉 *Sans émotions ressenties au lancement, votre objectif fera pschitt !*
- 👉 *De puissantes émotions, seront à l'inverse une garantie de réussite et de soutien moral lors de la traversée du désert qui arrivera tôt ou tard !*





11. Est-ce que je ressens ces émotions lorsque j’imagine mon objectif réalisé ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

-  *Détaillez ce que vous ressentirez une fois l’objectif atteint, en parlant uniquement d’émotions !*
-  *Cela peut paraître redondant, mais en fait on peut être exalté dans la mise en place d’un objectif, et ne plus l’être autant une fois réalisé*
-  *Soyez vigilant sur ce point, vous avez peut-être confondu envie et profond désir !*

12. Si, la réponse est non, développez :

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

-  *Encore une alerte possible sur le fait que vous ne soyez pas dans un objectif essentiel à vos yeux !*
-  *En définissant en quoi vous n’avez pas ressenti d’émotions, vous pourrez trouver des sources pour un autre objectif plus en adéquation avec vos aspirations profondes !*

13. Qu’est ce qui me bloque pour ressentir ces émotions ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

-  *Nos blocages peuvent être de toutes natures, plus vous les identifiés, plus vous aurez de chances de les éradiquer !*
-  *Notre éducation, notre environnement, nos expériences, nous conditionnent, parfois pour le positif et souvent pour du négatif*
-  *Cette phase est très instructive et essentielle à tout projet*



14. Qu'est ce qui peut me frustrer, et/ou peu m'agacer dans les étapes nécessaires à l'atteinte de mon objectif ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

-  *Détailler. c'est trouver le diable qui se cache dans nos peurs et nos frustrations !*
-  *De précédant projets non menés à bout, ont peut-être créé des frustrations voir des complexes, cet exercice vous aidera à les identifier pour mieux s'en défaire !*

15. A quel point suis-je ouvert à produire les efforts et les sacrifices pour atteindre mon objectif ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

-  *Des sacrifices, tout objectif en demande, sinon ce n'est pas un objectif, c'est de la routine !*
-  *Vous commencez ici à entrer dans les premiers engagements forts que vous devez faire à vous-même pour espérer atteindre cet objectif !*
-  *Vous testez ici votre capacité à laisser des activités agréables pour travailler à la réalisation de votre objectif*
-  *Savoir ce que l'on est ou pas capable d'abandonner pour réussir est essentiel, sinon vos habitudes, votre confort vous feront dévier de votre objectif !*

16. Définir les mauvaises habitudes qui sont susceptibles de m'empêcher d'avancer vers mon objectif ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

👉 *Maintenant on rentre dans le dur du sujet, vous savez ce qui vous motive et pourquoi, il est temps de mettre des actions en place !*

17. Quelles habitudes suis-je prêt à remplacer par de bonnes habitudes pour mon objectif ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

👉 *Nous avons tous des mauvaises habitudes qui freinent l'atteinte de nos objectifs, tous nous en avons !*

👉 *En les listant on peut mieux les identifier pour mieux les remplacer par de bonnes habitudes !*

👉 *Les bonnes habitudes sont les seules qui peuvent remplacer les mauvaises.*

18. Ais-je des pensées qui peuvent m'empêcher d'avancer vers mon objectif ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

👉 *Nous devenons ce que nous pensons, et il est primordial de lister les pensées qui nous freinent*

👉 *En les listant on en élimine déjà une bonne partie, les identifier permet de relativiser leur importance*

19. Ais-je des croyances qui peuvent m'empêcher d'avancer vers mon objectif ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_




👉 *Nous voyons ce que nous croyons (et non le contraire), et il est ainsi primordial de lister les croyances, elles sont le résultat de notre éducation, nos expériences, nos cultures!*

👉 *Changer de croyance, fait bouger beaucoup de chose en vous et c'est un bel exercice très motivant aux résultats incroyables !*

20. Quels sont les points sur lesquels je pense manquer de motivation ?


👉 *C'est la suite logique des point 18 & 19, en fait ce qui nous fait peur et nos mauvaises croyances sont des moteurs de notre démotivation, si les deux points présidents ont été faits avec soin, une bonne partie des causes de démotivations actuelles auront disparues d'elles-mêmes !*

21. Qu'est-ce qui peut renforcer ma motivation sur mes points de faiblesses ([cliquez ici pour lire l'article Que Tes Forces Soient Avec Toi !](#)) ?


👉 *Tout d'abords faites le test GALLUP et vous constaterez que vous avez de grandes forces en vous et qu'il est primordial de s'appuyer sur ces forces qui vous sont acquises !*

👉 *Ensuite réfléchissez à ce qui vous rendra heureux une fois que vous aurez dépassé tel ou tel point que vous avez jugé comme faible !*



☞ *La satisfaction, la joie sont des atouts qu'il faut mettre de votre côté pour réussir à surmonter vos faiblesses !*

22. Sur qui puis-je m'appuyer dans mon entourage pour me soutenir ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

☞ *Nous avons tous dans notre entourage +/- proche des personnes que l'on peut aisément qualifier de référents, voire de mentors, les mentors ont ceci de spécial qu'ils transcendent notre envie de faire comme eux !*

☞ *Ainsi motivé nous sommes beaucoup plus réceptif et acceptation mieux les aides et enseignements !*

23. Si mon entourage ne peut me soutenir, quelles habitudes ou routines dois-je intégrer pour créer de l'émulsion et positiver dans mon entourage ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

☞ *Parfois nous ne sommes pas aidés, mais qu'à cela ne tienne en mettant en place de bonnes habitudes, notre comportement change et miracle il entraîne les autres sur la même voie !*

☞ *Alors des opportunités d'appuis apparaissent !*

☞ *Aides toi et le ciel t'aidera*

☞ *Vous verrez aussi que l'expression « j'ai de la chance », peut aussi se lire « j'aide la chance », ce qui change tout !*

24. Lister mes difficultés actuelles, en dehors de l'atteinte de mon objectif ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

👉 *Nous avons tous des difficultés dans tel ou tel domaine, il est important de les lister ici car elles peuvent être des freins insoupçonnés à l'attente de nos objectifs*

👉 *Si ce n'est pas le cas, vous, n'aurez pas perdu votre temps, car vous les aurez identifiées et pourrez y travailler ensuite !*

25. Comment puis-je m'aider à faire face à ces difficultés ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

👉 *Listez des idées, des propositions d'actions, vous aurez déjà fait une bonne partie du chemin !*

👉 *Les ressources et forces sont en nous ! Qui mieux que nous-même est apte à nous aider, nous avons aujourd'hui à notre disposition absolument tout pour trouver des méthodes, des techniques, des informations pour nous y aider !*

👉 *Alors au travail !!!*

26. Quel est mon niveau de positivité ([faire le test en cliquant ici](#))

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

👉 *Soyez un positif de but et un pessimiste de chemin disait Philippe Gabilliet ([voir sa vidéo en cliquant ici](#))*



- 👉 *Optimiste de but, car sans cela aucune chance de réussite, mais pessimiste de chemin, ce sera dure mais on y arrivera, la potion sera amère mais je guérirai...*
- 👉 *L'optimisme béat n'arrive à rien, je vous rassure le pessimiste de chemin et de but non plus...*
- 👉 *Etre optimiste c'est voir les difficultés, mais y chercher des solutions ! C'est penser que le monde est difficile mais que beaucoup y arrivent tout de même à réaliser leurs buts et objectifs, parfois les plus fous !*

27. J'imagine les rituels à mettre en place pour être plus positif ([cliquez ici pour lire : Les rites matinaux](#) et [cliquez ici pour les rites du soir](#))

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

- 👉 *Les rituels ont une sorte de pouvoir chamanique en effet ce sont les rares outils qui permettent d'éradiquer de mauvaises habitudes.... En prenant leur place !*
- 👉 *Il faut certes un peu de temps entre 4-6 semaines pour en faire des habitudes, mais cet investissement est d'un RIO fantastique*
- 👉 *Se lever tôt par exemple est un des rituels les plus forts qui soit et permet à de nombreuses personnes des résultats impressionnants !*
- 👉 *Ecoutez donc mon [podcast : Magie du matin en cliquant ici](#)*

28. Quelles peuvent-être mes principales lacunes ?

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

- 👉 *Attention ce n'est pas une redondance des difficultés ou mauvaises habitudes, non ce sont de petites choses, qui une fois acquises peuvent vous faire monter au niveau supérieur rapidement !*
- 👉 *Qui n'a pas buté des heures sur un jeu vidéo, pour ensuite trouver ce petit « truc » qui vous fait avancer à pas de géants !*
- 👉 *Le diable se cache dans les détails et dans les petites lacunes, qui nous pourrissent la vie, car on y est presque, mais seulement presque !*



29. Sur quels points dois-je augmenter ma quantité de travail ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

-  *Attention la procrastination intelligente est plus redoutable que sa petite sœur la procrastination visible, par ce qu'elle se cache derrière du travail, des actions.*
-  *Certes ses actions sont inefficaces, improductives, mais elles satisfont notre égo !*
-  *Alors augmenter votre masse de travail, mais en ciblant bien ce qui apportera pour 20% d'action, 80% de résultats !*
-  *Pareto ([lire l'article en cliquant ici](#)) passe encore par-là !*

30. Je défini ce que je dois faire chaque jour pour gagner en compétences sur mes lacunes ([cliquez ici pour lire 13 clés pour booster son KAIZEN](#)):

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

-  *Le point 30 à déterminer sur quoi travailler plus, il faut maintenant mettre cela dans votre planning et vérifier que cela soit crédible et possible*
-  *Prenez du temps à bien y réfléchir, trop de temps pris sur votre quotidien chargé pourrait tuer dans l'œuf ce bel objectif que vous venez de poser !*

31. Je défini ce que je dois faire chaque semaine pour gagner en compétences sur mes lacunes :

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_




---

---

---

---

-  *Ce qui est vrai au jour le jour l'est aussi à la semaine, ne serait-ce que parce que certains actions ne peuvent se faire qu'hebdomadairement.*
-  *Personnellement je choisis celles qui demandent plusieurs heures de travail ou de concentration*

32. Combien de temps suis-je disposé à investir pour améliorer mes 3 principales lacunes ([cliquez ici pour lire Kaizen Tout Réussir En 1 Minute Par Jour](#))?


---

---

---

-  *Toujours penser à recentrer ses actions sur l'essentiel de ce qui peut vous bloquer, le reste suivra, ou sera traité après.*
-  *Les 3 principales lacunes sont celles qui risquent de vous demander le plus d'investissement en temps et énergies, ne négligez pas cela !*

33. Quelles croyances ou peurs me ralentissent le plus ?


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

-  *Attention la procrastination intelligente est plus redoutable que sa petite sœur la procrastination visible, par ce qu'elle se cache derrière du travail, des actions.*
-  *Certes ses actions sont inefficaces, improductives, mais elles satisfont notre égo !*

34. Sur qui puis-je m'appuyer pour m'aider à vaincre mes croyances et peurs ?


---

---

---

---

---

---

---

---




-  *Nous avons tous des personnes qui nous inspirent, soit elles sont physiquement atteignables dans notre entourage par exemple soit elles peuvent l'être via internet, YouTube ou des reportages TV*
-  *Toujours est-il que nous avons tout intérêt à solliciter, ou écouter ce que peuvent-nous dire ces personnes pour nous accompagner dans notre recherche pour vaincre nos croyances et peurs*
-  *Je ne peux aussi que vous conseiller de lire des biographies de personnes inspirantes pour vous y aider*
-  *Les supports sont infinis et à 95% gratuit en cherchant sur le net ! Vous n'avez aucune excuse .....*

35. Quels rituels suis-je prêt à mettre en place pour résister à l'envie de ne pas me concentrer sur mon objectif (traversée du désert, cliquez ici pour lire : [Comment La Persévérance Vous Fera Gagner !](#))


-  *Notre cerveau adore les rituels ou habitudes, elles sont pour lui sécurisantes car coutumières, faciles à mettre en place et peu consommatrice d'énergie (20% de la consommation totale de notre corps)*
-  *Mettre en place des rituels c'est se donner des cartouches supplémentaires pour réussir vos objectifs.*

36. Quelle somme d'argent devrais-je dépenser pour atteindre mon objectif ?




- 👉 *Savoir ce qui devra être investi en argents est important, car cela peut être éventuellement un frein à sa réalisation !*
- 👉 *Autant en avoir conscience dès son lancement pour pouvoir mettre en œuvre des stratégies permettant d'y remédier*
- 👉 *Le faire au fil du temps risque de vous plonger dans une traversée du désert fatale ! Et cela semble normal d'y penser, peut-être êtes-vous en couple et cet argent devra être pris sur les revenus de la famille, donc il se doit d'y avoir une approbation des parties concernées, d'autant que les derniers point sont axés sur une communication large auprès de votre entourage qui se doit d'en être tenu au courant.*
- 👉 *Ce peut-être aussi une source de tension à ne pas négliger, vos objectifs ne sont peut-être pas ou pas encore ceux de votre partenaire de vie, pensez-y !*

37. Définir une « Dead-line » pour la réalisation de mon objectif

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

- 👉 *Aucun objectif de valeur ne peut raisonnablement aboutir sans s'être auparavant donné une date butoir !*
- 👉 *C'est en fait une date permettant de lancer un compte à rebours, connu, maîtrisé et définissant les étapes à franchir pour y arriver.*
- 👉 *Ne pas mettre de date butoir, c'est déjà accepter l'échec, comment savoir où vous en serez sans celle-ci ? Comment évaluer votre progression, votre avance, votre retard ?*
- 👉 *C'est un exercice qui doit lui aussi être vraiment pris au sérieux ! Plus vous y consacrez du temps, plus vous vous rapprochez de la réalisation de votre objectif...*
- 👉 *Trop court et vous échouerez, trop loin et vous échouerez aussi, le timing est une question de préparation, pas de rêves incontrôlés. Mieux vaut mettre quelques semaines de plus que de se décourager et stopper !*
- 👉 *Un objectif au-delà de 12/15 mois sera aussi plus de l'ordre de la bonne intension que du véritable but, notre esprit ayant du mal à se focaliser et se projeter au-delà de quelques mois, plus d'une année n'a guère de sens pour lui.*
- 👉 *Pour rappel nous ne vivons et ne vivrons jamais aucun autre moment que le temps présent, notre futur n'est que le moment présent qui avance !*

38. Quelle routine quotidienne me permettra d'avancer sereinement jour après jour vers la réalisation mon objectif ?

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

👉 \_\_\_\_\_

- 👉 *Comme évoqué plus haut, nous revenons sur les routines, et bien il en est UNE qui doit permettre de regrouper les routines détectées plus haut, pour piloter et organiser tout cela*



- 👉 *La bonne expression de cette routine « mère » sera un des gages de réussite de votre objectif*
- 👉 *Ce peut être tout simplement se lever à 5h30 au lieu de 7h00, permettant ainsi aux routines productives d'avoir leur place le matin, qui est la partie de la journée où nous avons le plus de volonté et de dynamisme... Si on se lève tôt !*

39. Dans quels livres, podcasts, vidéos, tutoriels puis-je trouver de quoi m'aider dans l'avancement de mon objectif ?

- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_

- 👉 *Tout est dit dans le titre de cette 39 ème étape, maos prenez le temps de trouver ces appuis avant de vous lancer, ce sera aussi un moyen de renforcer votre motivation, certains de trouver dans différents supports de quoi répondre à vos questions !*

40. Lister maintenant ce que j'ai vraiment besoin pour rendre mon objectif concret ?

- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_

- 👉 *Lister c'est aussi classier du plus important au moins stratégique, c'est déjà travailler en 20/80, 20% de ce que nous faisons apporte 80% d'effets positifs !*
- 👉 *Ceux qui échouent font le contraire ! dommage non ?*

41. Lister maintenant de qui ai-je vraiment besoin pour rendre mon objectif concret ?

- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_
- 👉 \_\_\_\_\_

- 👉 *Idem*



42. Lister maintenant les outils dont j'ai vraiment besoin pour rendre mon objectif concret ?

-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_

 *Idem*

43. Qu'est-ce qui en moi risque de me démoraliser, mes craintes, mes doutes ?

-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_

-  *Même si l'on a déjà évoqué cela, votre esprit a entretemps pris en compte les réflexions et travaux que vous avez faits durant ces 43 précédentes questions !*
-  *Il est devenu plus ouvert mais risque de nouveau de trouver en lui des raisons de se démotiver pour vous faire échouer !*
-  *En travaillant ce 43 point vous le mettez une nouvelle fois au pied du mur, et vous progressez !*
-  *Un exploit c'est 20% de courage et 80% de préparation (selon un certain Usain Bolt)*

44. Qui risque de me démoraliser à un moment ou à un autre ?

-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_





👉 *Au-delà des mentors, nous avons toutes et tous des personnes qui quoi qu'il puisse nous arriver nous soutiendront et nous redonneront espoir, il est important de savoir sur qui compter et même de les rencontrer pour s'assurer de leur plein soutien !*

48. Puis-je identifier et reconnaître les peurs qui sont les miennes ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

👉 *Nous y avons déjà précédemment travaillé, mais une fois encore, vous avez cheminé, elles sont peut-être différentes de celles pressenties précédemment !*  
👉 *Listez les et réfléchissez en quoi elles vous sont si terrifiantes ?*

49. Comment faire pour survivre à la traversée du désert ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

👉 *Logiquement vous avez dans les phases précédentes recueillies les éléments qui vous sont indispensables à cette maudite et intournable traversée du désert !*  
👉 *Ici vous compilez et aussi vous augmentez leurs forces en les implantant comme vraies et vérifiées dans votre cerveau !*  
👉 *Ne négligez pas cette synthèse elle vous sera utile le moment venu !*

50. Quel mantra puis-je mettre en place pour me motiver à continuer ?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

👉 *Un mantra est une phrase que l'on se répète sans cesse, sans doute et qui rassure notre esprit, notre égo*



- ✎ *C'est le pendant asiatique de notre méthode Coué !*
- ✎ *Efficace ou pas, vous n'avez aucun risque à la pratiquer ! Et en plus c'est une façon systématisée de vous rappeler votre objectif !*

51. Qu'est-ce qui est vraiment bloquant pour moi ?

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

- ✎ *Une nouvelle fois, cet exercice a pour but de faire un nouveau nettoyage et de mettre en avant ce qui est vraiment bloquant*
- ✎ *Plus vous avancez plus vous touchez le fond des problèmes qui sont au début masqués par tout un tas de mauvaises raisons*

52. Que puis-je mettre en œuvre pour les surmonter ?

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

- ✎ *Même exercice que précédemment mais sur des bases affinées et vraiment plus réelles !*

53. Quel mentor puis-je prendre pour m'aider à surmonter mes points de blocages ?

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

- ✎ *Soyez sélectif et choisissez en un seul, celui qui vous inspire le plus qu'il soit ou pas en relation directe avec votre objectif !*

54. Au fond du fond, qu'est-ce que j'espère obtenir de la réalisation de mon objectif ?

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_

✎ \_\_\_\_\_




---

---

---

 *Vérification de l'adéquation entre votre objectif, et vos attentes !*

55. En quoi ma vie aura-t-elle changé une fois mon objectif atteint ?


---

---

---

---

---

---

---

 *Plus un objectif est engageant, et difficile, plus il doit apporter un réel changement dans votre vie !*

 *Plus cela sera clair pour vous plus vous vous rapprochez de sa réalisation !*

 *Pourquoi faire tant d'efforts et de sacrifices si cela ne change rien à votre vie, vous martèlera votre cerveau si vous n'y prenez garde !*

56. Comment puis-je ressentir ce changement durant l'avancement de mon objectif ?


---

---

---

---

---

---

 *Faites travailler vos émotions, elles sont directement l'expression de votre inspiration la plus profonde !*

 *L'égo ne sait pas, mais le cœur lui sait et ne se trompe jamais, encore faut-il avoir le courage d'écouter ce que notre cœur nous crie !*

57. Je défini 3 choses sur lesquelles me focaliser aujourd'hui :


---

---

---

 *C'est parti, alors commencez en mode 20/80 et essayez déjà ce premier jour de votre nouvelle vie de réaliser 3 choses demandant de la concentration, et vous enclencherez une spirale vertueuse de réussite !*

58. Je défini précisément comment je compte fêter chaque petite victoire :


---

---

---

---

---

---

---

---

---



- 👉 *Important, vital, incontournable, fêter de petites victoires c'est se donner du carburant de très haute puissance énergétique pour continuer et réussir !*
- 👉 *Pensez à fêter entre amis, en famille, au travail toute réussite, c'est vraiment important d'y penser, en y pensant vous fêtez déjà une victoire, celle de vous lancer dans votre merveilleux projet ! Milles BRAVOS*

59. Quelle est ma priorité principale en rapport avec l'atteinte de mon objectif ?


- 👉 *Commencez par ce qui est votre priorité principale c'est souvent la plus ardue, mais une fois atteinte vous avez déjà de quoi fêter une première victoire !*

60. Quelle chose essentielle à la réussite de mon objectif oppose le plus de résistance en moi ?


- 👉 *Ce qui est essentiel n'est pas négociable (Clémenceau), c'est aussi une lapalissade pour votre objectif !*
- 👉 *Ce peut être une personne, une connaissance, une aptitude, ou tout autre chose, mais trouvez cette opposition pour la lever au plus vite, sinon elle restera cachées dans l'ombre prête à surgir aux premiers signes de démotivations !*

61. Quelles actions dois-je mettre en place pour concentrer mes efforts à la levée de cette résistance et pourquoi ?


- 👉 *Définir son plan d'action c'est déjà 80% du résultat atteint !*

62. En prenant du recul, qu'ai-je tendance à négliger pour atteindre mes objectifs ?




---

---

---

👉 *Qui mieux que vous connaît ses travers, soyez honnêtes et intransigeants avec vous et vous avancerez !*

63. A ce stade, après 63 questions, mon objectif est-il toujours celui qui m'est le plus cher ?


---

---

---

---

---

👉 *Un doute apparaît, formidable vous allez reprendre au début et trouver CET objectif qui vous ira si bien et vous comblera vraiment !*

👉 *Vous venez peut-être de gagner quelques mois de travail et d'investissement personnel !*

64. Puis-je modifier quelque peu mon objectif pour le rendre atteignable ?


---

---

---

---

---

👉 *Vous avez un doute, mais soyez prudent, ne jeter pas le bébé avec l'eau du bain, mais ne vous acharnez pas sur un objectif qui ne fait pas totalement battre votre cœur, un autre lui fera battre la chamade !*

👉 *Se serai dommage de renoncer si et seulement si c'est bien un objectif essentiel pour vous !*

65. Si les réponses sont, NON je reprends au début, ce n'est pas grave, mieux vaut être honnête avec soit même et revenir en arrière, le second choix est ... souvent le plus judicieux !


---

---

👉 *Bravo vous êtes assez mûr et conscient pour refaire le chemin à l'envers et trouvez votre vrai objectif !*

👉 *Peu savent faire cela, vous si ! BRAVO !!!*

66. Si c'est OUI, je redéfinie en quoi cet objectif me motive plus que tout autre :


---

---

---

👉 *Super, mais je prends le temps de valider !*



67. Si c'est OUI, je mets sur papier, l'énoncé de mon objectif,

✍ \_\_\_\_\_  
 ✍ \_\_\_\_\_  
 ✍ \_\_\_\_\_  
 ✍ \_\_\_\_\_

- 👉 *Formidable, maintenant j'écris sa définition en y mettant toute mon âme tout mon cœur !*
- 👉 *Et si je frissonne, c'est superbe, si une larme me monte à l'œil c'est gigantesque !*

68. Si c'est OUI, je mets sur papier sa deadline, pour laquelle je m'engage à le réaliser

✍ \_\_\_\_\_  
 ✍ \_\_\_\_\_  
 ✍ \_\_\_\_\_

- 👉 *Pas de réussite sans date butoir ! Une date est un engagement fort qui vous tractera et vous positionnera tout au long de l'avancement vers votre objectif !*
- 👉 *Ni trop proche, ni à perte de vue !*

69. Si c'est OUI, je mets sur papier ce qu'il m'apportera et ce pour quoi je suis d'accord de faire les sacrifices suivants

✍ \_\_\_\_\_  
 ✍ \_\_\_\_\_  
 ✍ \_\_\_\_\_  
 ✍ \_\_\_\_\_

- 👉 *Allez faites-vous plaisir, c'est votre première victoire d'une longue série !*
- 👉 *Ce sera aussi un pilier lors de votre traversée du désert !*
- 👉 *Et puis cela vous permettra de communiquer plus facilement aux autres les pourquoi de cette aventure personnelle dans laquelle vous vous lancez !*

70. Je communique à tout le monde, mon objectif et sa deadline, et j'en informe toute personne que je connais, y compris sur les réseaux sociaux, et éventuellement au travail !

✍ \_\_\_\_\_  
 ✍ \_\_\_\_\_  
 ✍ \_\_\_\_\_  
 ✍ \_\_\_\_\_

- 👉 *Tel Cortes brulant ses navires pour obliger ses soldats à combattre, vous aussi mettez-vous à nu et clamez votre objectif et sa deadline !*
- 👉 *Dites à vos amis que si vous n'arrivez pas aux différentes étapes aux dates suivantes, vous leurs serez redevable d'un bon dîner, et soyez certains qu'ils s'enquerront de vos avancer et vous soutiendront encore plus, face à un tel courage !*
- 👉 *Les seuls combats que l'on perd vraiment sont ceux que l'on même sur nous, les seules vraies victoires sont celles que l'on gagne sur nous !*
- 👉 *Que la force et la méthode soit avec vous !*





Et pour terminer cette série de 70 questions en beauté, je ne peux que vous conseiller de vous visualiser une fois l'objectif atteint :

**Imprimez sur une jolie carte vous et votre objectif atteint**

**Emportez-la avec vous et regardez-la autant que possible en ressentant toute la joie d'avoir réussi !**

**Bravo vous avez déjà fait 70% du chemin**





---

## ***BONUS N°3***

### ***10 TECHNIQUES POUR PLUS D'EFFICACITÉ***

---

Cher(e)s amis managers éthiques !

Comme promis vous trouverez dans ce manuel 10 vraies techniques qui vous rendront réellement plus efficient au quotidien !

Elles m'ont permis d'être toujours le plus performant, bien que je ne sois ni plus fort ou ni plus intelligent que mes collègues.

Mais j'ai un gros avantage, je lis, je regarde You tube, en un mot je ne cesse de me « former ».

Se former est essentiel, car en lisant des livres et l'on n'en lit jamais assez, en regardant des tutoriels, en visionnant des vidéos instructives, vous engrangerez les connaissances et les techniques de maîtres en la matière, qu'ils vous transmettent (le plus souvent gratuitement), comment faire aussi bien qu'eux !

Trouvez-vous aussi des chaînes You Tube en résonance avec ce que vous voulez vraiment obtenir dans la vie, que ce soit d'un point de vue professionnel ou personnel !

Je vous conseille d'ailleurs de lire cette « short list de mes 10 livres préférés », elle me semble essentielle et vous permettra de faire un bond en avant rapidement :

- Le personal MBA de Kaufman Josh et Olivier Roland
- La semaine de 4 heures : Travaillez moins, gagnez plus et vivez mieux ! de Timothy Ferriss
- The Power of Less: The Fine Art of Limiting Yourself to the Essential...in Business and in Life
- L'Art d'aller à l'essentiel de Leo Babauta
- S'organiser pour réussir : La méthode Getting Things Done ou L'art de l'efficacité sans le stress de David Allen



- Le principe 80/20 (Pareto) de Richard Koch
- Le pouvoir de l'engagement total de Jim Loehr et Tony Schwartz
- Conversations Cruciales - Savoir et oser dire les choses de Kerry Patterson, Joseph Grenny, Ron Mc Millan
- La prodigieuse machine à vendre de Chet Holmes
- L'Art de la Méditation: Le Guide Ultime - 7 jours pour une vie plus heureuse et plus paisible de Jessica Joly

Essayez de lire UN livre par semaine, ou au moins UN tous les quinze jours !

Vous pouvez aussi grâce à Amazon et son application Audible, écouter des livres lus que vous soyez en voiture, en avion, ou en plein jogging.

Vous n'avez plus d'excuses !

Nous avons tous, désormais la possibilité d'avoir dans nos PC ou Smartphones, dans nos bibliothèques physiques ou numériques, toute la science et l'expérience de nos mentors qui ont fait, font et feront notre société.

Les pauvres ont de grandes télés, les riches ont de grandes bibliothèques.

Citation de : Mr Jim Rohn

C'est bien d'avoir des techniques éprouvées, mais cela ne sert à rien si vous ne les mettez pas TOUT de SUITE en place, au moins durant 5 semaines. En effet au bout de 5 semaines, ce sera devenu pour vous, une chose merveilleuse qui vous accompagnera tout le reste de votre vie, une HABITUDE et pour une fois une bonne.

Alors on commence ?

Ok ! J'ai noté ! GOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO !



Combien de fois avez-vous travaillé toute une journée en donnant tout, à vous dépasser au point qu'à la fin de la journée, vous êtes exténué, pour au final quand vous y regardez avoir l'impression de ne pas avoir beaucoup avancé, pire de n'avoir fait que du surplace, pour ne pas dire avoir brassé du vent ?

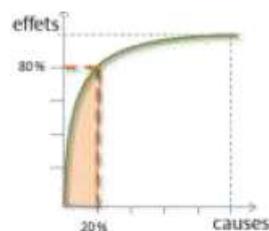
Osez donc me dire non !

Si bien-sûr, et c'est certainement que vous n'utilisez pas ou ne connaissez pas encore de bons outils de productivité qui doivent vous aider à accomplir davantage de tâches en moins de temps en vous permettant de vous concentrer sur ce qui est vraiment essentiel pour que vous puissiez booster vos projets.

Rien n'est plus essentiel que de faire les 20% de choses qui vous rapportent 80% des résultats, ne pas le faire est une perte de temps et d'énergie dommageable !



Dans ma 'short list', je vous conseille le principe 20/80 de Pareto, c'est une méthode scientifiquement prouvée qui vous permettra de booster votre efficacité comme aucune autre méthode ne le fera jamais !



### **En résumé il vous faut :**

- prendre du recul, régulièrement, voir chaque matin ou chaque soir, pour décider de ce qui est prioritaire - important - productif, utile et de ce qui est secondaire – moins utile – sans intérêt
- Obligez-vous à déterminer de manière drastique, dès que cela est possible (et c'est généralement toujours possible), le temps mais surtout l'énergie que vous devrez consacrer à ces tâches en fonction de votre répartition.
- Mettez en place un petit tableau Excel des tâches à faire et classez-les comme indiqué ci-dessus et OBLIGEZ-vous à respecter cette sélection et cet ordre !
- Bannissez le 'multitâches' c'est le cancer de votre productivité et de votre efficacité, on devrait INTERDIRE dans les bureaux les doubles écrans, c'est de la PURE perte de temps et d'efficacité ! Je vous le garantis !
- Prenez aussi le temps de vous isoler quand vous travaillez, couper vos connections durant 45 minutes, puis faites une pause de 15 minutes en faisant ce que bon vous semble et recommencez ! Vous serez épatés des résultats ! Votre cerveau ne demande que de travailler sur une chose à la fois !
- Voir le Leo Babauta est l'auteur du blog anglophone « Zen Habits »

Imposez-vous cette règle durant 5 semaines, elle deviendra une habitude, pour votre travail, mais aussi pour votre quotidien.



Pareto c'est aussi la méthode qui vous entrainera vers la liberté que représente la capacité à déléguer des tâches, dans le livre La semaine de 4 heures : Travaillez moins, gagnez plus et vivez mieux ! De Timothy Ferriss, qui vous démontre de manière magistrale que déléguer c'est réussir, tout, tout le temps et quel que soit votre domaine d'activité.

Même si je ne suis pas toujours d'accord avec ses méthodes, Timothy Ferriss nous démontre que l'entreprise peut et doit être à notre service et pas l'inverse, c'est une des bases qui permet aussi de réduire fortement la pression que nous mettons inutilement sur nos collaborateurs en leur demandant.... Tout et n'importe quoi, tout le temps !

Déléguer ne veut pas non plus dire abandonner... Et c'est pourtant ce que nous faisons souvent ! Déléguer demande de la volonté, de la connaissance qu'il faudra transmettre et de la vigilance positive et attentionnée pour accompagner vos collaborateurs dans leur réussite.

D'ailleurs, ma réussite, votre réussite, et celle de chacun, n'est en fait que le résultat de notre capacité à faire réussir nos collaborateurs, amis, enfants, conjoints...inconnus ...

*Aucun de nous, en agissant seul, ne peut atteindre le succès.*

*Citation de : Mr Nelson Mandela*

Je vais maintenant être un peu .... Disons pénible, Mr je sais tout, mais il faut que je vous livre un secret en contrepartie d'un effort important pour certains d'entre vous !

OUI vous devez être TOUS capable de lire et comprendre des livres en ANGLAIS !

Plusieurs raisons à cela :

- Certains livres essentiels ne seront JAMAIS traduits en Français
- Beaucoup de vidéos sur You Tube sont en Anglais (TEDX par exemple)
- L'Anglais vous permet de voyager et de vous débrouiller partout
- Et puis apprendre c'est bon pour la mémoire et contre Alzheimer (avant que je n'oublie de vous le dire !! ) !
- Il y a des [méthodes très sympa et performantes sur smartphone](#) telles que



(Je travaille moi-même sur le Russe avec Mosalingua, car ma femme Elena est de Moscou, voir son blog <https://apprendrelapeintureavecclena.com/>)

Passez à l'action : Petit exercice visionner et comprendre cette vidéo You Tube en Anglais de TEDX :



Why I read a book a day (and why you should too): the law of 33% - Tai Lopez – TEDxUBIWiltz



[https://www.youtube.com/watch?v=7bB\\_fVDlvhc&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=7bB_fVDlvhc&feature=youtu.be)

## **10 techniques vous permettant de gagner en efficacité**

Alors comme j'ai une **grande** confiance dans votre capacité à passer à l'action, j'ai décidé de vous offrir mes 10 techniques vous permettant de gagner en efficacité.

10 techniques **à mettre en œuvre dès aujourd'hui** pour augmenter votre rendement tirées de deux excellents livres « Cut to the Chase » et « Getting Things Done » : S'organiser pour Réussir »

Malgré qu'elles soient efficaces, sans votre mise en action elles n'auront aucun effet !

Si une ou plusieurs vous semblent inadaptées, ce n'est pas grave, une seule de ces techniques mise en place, sera déjà pour vous un pas de géant en avant ! Et puis mettez en pratique une seconde, puis une troisième.....

L'important c'est de commencer et de tenir au moins 5 semaines pour installer l'habitude et en percevoir les fruits et bénéfices !



**Technique N°1 :**



Quand une chose vous demande moins de deux minutes pour être faite, n'attendez pas et faites-la immédiatement.

Un excellent moyen d'augmenter immédiatement votre productivité et ce sans effort, en effet les choses qui vous demandent moins deux minutes : vous demandent souvent presque autant de temps à être écrites dans une « to do list » qu'à être réalisées de suite, du fait qu'elles ne demandent que peu de temps VS le travail à fournir, en revanche elles peuvent s'accumuler vite et de par leur nombre s'avérer encore plus difficiles à gérer.

Et puis elles vont inmanquablement encombrer inutilement votre esprit.

Ne pas oublier que ne pas les réaliser peut cependant avoir de graves conséquences tout à fait disproportionnées par rapport au temps nécessaire qu'il vous aurait fallu pour les réaliser.

Retenons donc : si une action vous demande moins de deux minutes, vous la faite immédiatement !

Attention, vous devrez vous garder du temps pour rester concentrer sur un projet, une tâche. Ces plages de temps ne doivent souffrir d'aucune interruption même si inmanquablement vous penserez à une autre tache qui elle aussi ne demande que deux minutes.

### **Technique N°2 :**

Essayez de profiter de vos insomnies.



Les insomnies sont une source important de perte de productivité, et une cause de mal-être, d'inattentions, de mauvaise humeur et d'autres pathologies qui peuvent avoir des résultats bien plus dramatique dans la gestion de nos relations avec les autres.

Pour vous libérer l'esprit et vous débarrasser du flux continuels de pensées qui commencent à vous assaillir, je vous conseille tout simplement d'avoir un papier et un stylo à proximité du lit. Dès qu'une pensée vous traverse l'esprit et vous empêche de dormir, prenez la feuille et écrivez-la. Juste à côté la toute prochaine étape que vous avez à faire pour avancer sur cette pensée.

Un exemple au hasard, si vous pensez : « je dois faire et envoyer un devis à mon client », donc je vous conseille de noter : « devis + client, trouver les prix chez mes fournisseurs ».

Un autre : « je crois que mon commercial va me quitter », notez : « commercial, en discuter avec mon associé ».

Vous avez je pense compris le concept.

Au fil du temps vous coucherez sur le papier vos pensées et les premières démarches à mettre en œuvre, vous devriez vous sentir plus serein et vos idées vont vous laisser tranquille !

### **Technique N°3 :**



Pensez à mettre en pratique une attitude de curiosité terrain « je vais aller voir ! ». En effet parfois une visite rapide sur le terrain peut vous donner plus d'informations qu'une semaine passée à analyser des graphiques et des données confortablement installé dans votre beau bureau.

Alors, Dès qu'un collaborateur vient vous soumettre un problème, prenez votre courage à deux mains et dites-lui d'une voix grave et suave : « Allons donc voir ce qui se passe ! ». Vous gagnerez sans doute un temps précieux.

### **Technique N°4 :**

Interdiction d'utiliser un langage vulgaire ou pire grossier au travail.

C'est peut-être vieux jeu au premier abord, mais ce n'est que du pur bon sens. Réfléchissez une minute !

S'abstenir de tout langage vulgaire ou grossier ne sera jamais offensant pour qui que ce soit, alors que l'être risqué à coup sûr d'offenser votre ou vos interlocuteurs ou collègues.



Offenser quelqu'un, risque de vous faire perdre d'énormes ressources de productivité, voire de bien-être et de sérénité.

Alors, pensez toujours à vous en abstenir et ce quel que soit les circonstances. Vous éviterez de créer des foyers de conflits ou des situations pénibles très énergivores en énergie et en temps.

### **Technique N°5 :**



Pour chaque chose que vous êtes tentés de faire, demandez-vous pourquoi est-ce que je dois le faire ou pas. Est-ce que j'en ai bien pesé la réelle nécessité ?

En effet souvent, nous mettons en route des actions uniquement parce que nous en avons pris l'habitude sans en remettre en cause leur réelle nécessité, et encore moins sur la nécessité qu'elle soit réalisée par nous plutôt que par une autre personne (pensez aussi à lire la semaine de quatre heures de Tim Ferris).

C'est souvent une très grande source de perte de temps et d'énergie car nous nous impliquons dans des tâches qui ne rapportent pas en proportion de notre temps passé dessus ou qui sont parfois inutiles.

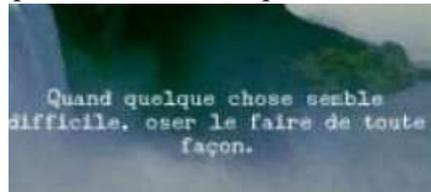
Je ne peux que vous conseiller de vous poser le plus souvent possible cette question quand vous désirez vous lancer dans l'accomplissement d'une tâche : que se passerait-il si je le supprime ? Si la réponse est rien mettez un terme à cette activité.

Dans le cas contraire, demandez-vous : Qui peut accomplir cela, à ma place et encore mieux pensez à trouver une formation pour cette personne ?

Vos réponses vous mettront sur la voie royale, celle de la délégation.

### **Technique N°6 :**

Osez vous lancer, quel que soit ce que vous devez commencer n'attendez pas d'être prêt à 100%, c'est la procrastination garantie !



*« On ose toujours quand il y a espérance de succès, et l'on ne perd rien à oser quand même il n'y en a pas. Un homme sait oser, et quand il faut oser, il ouvre la tranchée par des travaux, des soins, des attentions et une ferme volonté ». Pensée de Philip Dormer Stanhope*

### **Technique N°7 :**

Allez jusqu'au bout des choses. Avez-vous déjà eu à faire à une personne qui vous a dit gentiment : « nous vous appellerons en cas de problème ».

Et, les semaines passent et vous n'avez aucun appel vous vous demandez légitimement est-ce que tout va vraiment bien. Quand les personnes ne vont pas jusqu'au bout des choses, elles vous laissent dans l'attente, ce qui peut les distraire et peut même altérer subtilement vos relations.

Ne soyez donc pas comme elles, prenez le temps de les tenir aux courants. C'est tellement rare qu'ils vous en sauront reconnaissant, car vous les respectés et ils vous le rendront toujours d'une façon ou d'une autre.

### **Technique N°8 :**

Ne devenez pas esclave de votre Smartphone.

Dans un monde en constante évolution la tentation est de rester connecté

24/24 et 7/7 jours .



Ne donnez pas le pouvoir à votre smartphone, ou tout autre objet connecté, le pouvoir de décider à votre place quand il doit être consulté et utilisé.

Tout comme vous avez les clés de votre voiture, c'est vous qui tournez le contact, alors reprenez la main sur vos connections.

Je ne peux que vous conseiller de mettre en place des plages horaires et des temps limités pour leur utilisation. Soyez le premier à montrer l'exemple en éteignant votre portable et votre PC lorsque vous entrez en réunions ou encore mieux dès que vous vous lancer dans l'accomplissement d'une action qui implique d'autres collaborateurs ou client ou qui va sûrement vous demander de la concentration.

Faites passer le mot que durant ces créneaux horaire vous ne vérifierez pas vos e-mails, et votre messagerie téléphonique.

C'est une excellente manière de délimiter des frontières entre les moments où vous travaillez et ceux où vous êtes disponibles pour les autres, vous serez ainsi bien plus concentré sur ce que vous faites et aussi plus paisible, puisqu'aucune information ne viendra vous perturber.

### **Technique N°9 :**



Soyez prudent et sauvegardez systématiquement vos fichiers informatiques.

Il y a ceux qui sauvegardent systématiquement et ceux qui le feront systématiquement après avoir perdu tout ou partie de leur travail.

La sauvegarde est fréquemment négligée même dans les grandes entreprises et encore plus dans les PME et chez les particuliers.

C'est tellement facile de copier ces fichiers sur des serveurs ou dans Dropbox ou Google OneDrive. Certains logiciels gratuits le font aussi automatiquement à chaque connexion de votre PC au serveur ( [Cobian backup](#) par exemple)

Cela permet d'éviter de véritables drames humains, et ce quel que soit votre situation !

Rappelez-vous ON NE SAUVEGARDE JAMAIS ASSEZ

### **Technique N°10 :**



Vous devez aussi reconnaître quand tout a été dit pour avancer et foncer.

**En n'oubliant pas d'utiliser les  
techniques que vous venez de voir plus  
haut !**

**A vous de jouer maintenant !**

Vous savez tout !

Cordialement

Franck Augry

Le manager éthique

