

NOTRE FABULEUSE ODYSSEE[©]

LE GUIDE POUR MAÎTRISER LES LEVIERS DE NOTRE POTENTIEL

Mémos

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 1.1.1 : Régulièrement dans la journée, je prends conscience des émotions qui m'habitent, et les accepte afin d'agir de façon responsable

Plusieurs fois par jour, je prends du recul pour identifier les différentes émotions qui m'habitent. Je me fais aider de la liste des émotions afin de les définir avec le plus de précision possible. J'accepte ces émotions sans les juger. Ainsi j'arrive à en prendre le contrôle. Cela me permet de ne plus agir de façon purement émotionnelle, mais de manière réfléchie et responsable.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 1.3.3 : Lorsque je dois choisir où consacrer mon énergie, je dédie l'ensemble de mes efforts à ce sur quoi j'ai de l'influence

J'accepte ce que je ne peux pas changer et consacre l'ensemble de mes efforts à ce qui se trouve sous mon contrôle. Je ne blâme pas la nature humaine, et je ne me tourmente jamais pour quelque chose dont je ne peux pas modifier le cours. Je travaille avant tout sur moi-même.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 1.2.1 : Lorsque submerge une émotion vive, je réfléchis à deux choses avant d'adopter un comportement : l'énergie nécessaire pour entreprendre ce comportement, et l'impact de ce dernier sur la situation. Je n'adopte ce comportement que si le rapport impact/énergie est favorable

Lorsque je sens une émotion monter, je détermine au préalable le comportement que je suis tenté d'adopter. Avant d'agir avec le comportement en question, j'estime ce que celui-ci me coûtera en énergie, ainsi que l'impact qu'aura mon comportement sur l'issue de la situation. Soit je considère que le rapport impact/énergie est favorable et j'adopte ce comportement, soit je le juge défavorable et détermine un nouveau comportement plus adéquat.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 1.3.4 : A chaque fois que je fais une erreur, je le reconnais, je la corrige et j'en tire une leçon

Il m'arrive de faire des erreurs. Quand cela arrive, je le reconnais immédiatement et je prends les mesures nécessaires pour réparer mes torts. Ensuite, j'en tire une leçon.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 1.3.1 : Chaque fois que je réalise une action ou émetts un jugement, je suis la personne qui en prend la décision. Et j'en assume invariablement les conséquences

Je suis celui ou celle qui décide de chaque action que j'entreprends, et de chaque jugement que je porte à mon entourage. Je ne laisse rien ni personne décider à ma place de mes comportements et jugements. J'en prends la responsabilité, et en assume les conséquences quoiqu'il arrive.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 1.4.1 : Tous les jours, je pratique 10 minutes de méditation pour développer ma concentration et vivre davantage au présent

Chaque jour, quel que soit le nombre d'activités à réaliser dans la journée, je trouve 10 minutes pour pratiquer la méditation. J'en fais mon oasis, mon île sur laquelle je peux me retirer pour me retrouver seul avec moi-même et entretenir ma paix intérieure. Je commence par focaliser mon attention sur ma respiration le plus longtemps possible afin de développer ma concentration. Ensuite, j'utilise ma concentration pour prendre pleinement conscience des expériences de mes environnement, corps et esprit, et vivre davantage l'instant présent (voir module 1.4).

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 1.3.2 : Lorsque je fais face à un problème, je l'aborde depuis moi-même et je cherche les solutions en moi-même

Lorsque je rencontre un problème, je commence toujours par identifier ma part de responsabilité dans celui-ci. Je porte une responsabilité par le fait même de considérer la situation comme étant un problème. Dès lors, je ne me contente pas de relever le problème. J'apporte également la solution. Et je cherche cette solution en moi, pas chez les autres.

Je ne me plains pas, je m'attaque au problème. Je ne juge pas, j'apporte mon assistance. Je ne critique pas, je montre l'exemple. Je n'accuse pas, j'aborde les faiblesses des autres avec compréhension. Je suis fidèle aux autres même en leur absence, et je tiens mes engagements.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 2.1.1 : J'étaie mon alimentation sur la journée en 5 à 6 petits repas, et fais en sorte de ne jamais ressentir de sensation de faim excessive ni de sensation de trop plein

Quand se manifeste mon appétit ultradien, c'est-à-dire 5 à 6 fois par jour, je mange quelque chose. Je prépare de petits en-cas de 100 à 300 calories pour le milieu de la matinée et de l'après-midi, et ne mange pas excessivement lors des repas. Je prépare mes en-cas à l'avance pour ne pas être tenté de dépasser les portions recommandées. Je privilégie les protéines pour les en-cas (lentilles, noix, œufs, ...) afin de me donner un regain d'énergie. Un repas devrait être suffisamment léger pour ne pas ressentir les aliments dans mon estomac, et suffisamment consistant pour pouvoir travailler 2 à 3 heures sans éprouver de sensation de faim.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

NOTRE FABULEUSE ODYSSEE[©]

LE GUIDE POUR MAÎTRISER LES LEVIERS DE NOTRE POTENTIEL

Mémos

MA FABULEUSE ODYSSEE

Q F 

BP 2.1.2 : Je n'oublie jamais le petit déjeuner, dont la composition idéale est une source de protéines, une source de sucres lents, un fruit entier et une boisson

Pour les protéines, je choisis entre du lait, du yaourt, du fromage ou du fromage blanc, un œuf, du poisson ou du jambon, des lentilles, des pois chiches ou des haricots rouges. Pour les sucres lents, j'opte pour du pain complet, des biscottes ou des céréales complètes. J'évite les barres de céréales, les céréales trop sucrées de type « corn flakes » et la confiture. Je préfère un fruit entier plutôt qu'un jus de fruit. J'agrémenterai mon petit déjeuner de thé ou de café avec peu ou pas de sucre, ou d'une boisson froide qui hydrate.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

Q M 

BP 2.1.6 : J'évite les boissons trop sucrées

Je limite les boissons sucrées et l'alcool. Le thé et le café sans sucre à consommer avec modération et pas trop tard dans la journée sont très bons pour ma santé.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

Q M 

BP 2.1.3 : Je réapprends à respecter ma satiété en étant plus à l'écoute des signaux envoyés par mon corps

J'apprends à respecter ma satiété grâce aux 4 conseils suivants :

- 1) Je prends mon temps pour manger.
- 2) Je savoure chaque bouchée, sectionnée en petit morceau.
- 3) Je retiens les quantités qu'il me faut pour être rassasié.
- 4) Au cours du repas, je me pose la question si j'ai encore faim. Je sais qu'il est idiot de terminer mon assiette si je n'ai plus faim, d'autant que les restes peuvent faire un excellent lunch pour le lendemain.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

Q M 

BP 2.1.7 : Je pratique des exercices de respiration plusieurs fois par jour pour apaiser mon corps et mon esprit

Je respire profondément en comptant jusqu'à 10, puis j'expire en comptant jusqu'à 20, et je recommence 10 fois. L'important est d'expirer deux fois plus longtemps que je n'inspire. Je le fais chaque jour deux à trois fois. J'y pense au réveil et avant d'aller dormir, dans une file d'attente, devant la télé ou à tout moment qui me demande peu d'attention.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

 Q M 

BP 2.1.4 : Je privilégie les aliments ayant un faible indice glycémique

J'évite les plats préparés et les aliments trop sucrés, je limite les quantités de pomme de terre et je remplace les céréales blanches par les céréales complètes (pain complet, riz, muesli). Je privilégie les fruits et les légumes, les légumineuses et les oléagineux.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

Q F 

BP 2.1.8 : Je bois 8 verres d'eau par jour

Sous forme plate, gazeuse, infusée ou autre, je bois 1,5 litre d'eau par jour. Je veille à étaler ma consommation sur la journée.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

Q M 

BP 2.1.5 : Je mange cinq fruits et légumes par jour de différentes couleurs

Cuits, crus, frais, en conserve ou surgelés, tout est bon.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

H D 

BP 2.1.9 : Je dors 7 à 9 heures par nuit et j'optimise mes conditions de sommeil

- 1) Je trace une ligne mentale entre le jour et la nuit en pratiquant tous les soirs le même rituel avant d'aller me coucher.
- 2) J'évacue mon stress et pense à des choses agréables avant de m'endormir.
- 3) Je proscriis tout écran ainsi que mon téléphone de la chambre à coucher, et me déconnecte de ceux-ci une heure avant d'aller au lit.
- 4) J'évite les boissons à base de caféine après 17h, les repas lourds ou épicés, l'alcool et la cigarette avant d'aller dormir.
- 5) Je me couche et me lève tous les jours aux mêmes heures.
- 6) J'aère ma chambre régulièrement. Je ne la chauffe pas trop, et fais en sorte qu'aucun bruit ni lumière ne puisse troubler mon sommeil.
- 7) J'ai un matelas et un oreiller de bonne qualité, ni trop mous ni trop durs.
- 8) Je pratique du sport. L'exercice physique favorise le sommeil profond.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

NOTRE FABULEUSE ODYSSEE[©]

LE GUIDE POUR MAÎTRISER LES LEVIERS DE NOTRE POTENTIEL

Mémos

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 2.1.10 : J'entretiens ma capacité d'énergie physique en pratiquant 150 minutes d'exercices cardio-vasculaires et 2 sessions de renforcement musculaire par semaine

Je fais 150 minutes d'exercices cardio-vasculaires modérés par semaine, ou 75 minutes d'exercices intenses, avec 2 sessions de renforcement musculaire. Lors du sport, j'essaie de solliciter mon organisme à une fréquence cardiaque égale à 70% de ma FCM (voir module 2.1). J'établis mon programme d'exercices par un planning. Je me donne des objectifs et note ma progression. Si je n'y parviens pas seul, je pratique mes activités physiques avec d'autres personnes. Je pense à me déplacer à vélo ou à pied, je prends un maximum les escaliers au lieu de l'ascenseur, je vais me balader lors de mes pauses et trouve tous prétextes pour marcher tout le long de la journée.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 2.3.2 : J'insère tout au long de ma journée une série de rituels qui me procurent du plaisir

J'identifie une série de petits rituels qui peuvent m'apporter du plaisir tout au long de la journée. A chaque fois que j'en découvre un nouveau, j'en prends note afin de pouvoir me le remémorer facilement. Je garde cette liste de rituels avec moi, et pratique ceux-ci à chaque fois que je le peux. Je ne néglige pas ces moments privilégiés, mais leur porte toute mon attention. Même pour un plaisir infime, je me laisse imprégner par la joie que je ressens.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 2.2.1 : Toutes les 90 à 120 minutes, à la perception des signaux de fatigue, je laisse mon corps régénérer mon énergie mentale au moyen de mes pauses préférées

Quand je me sens fatigué, je fais une pause.

Exemples : Boire de l'eau. Etirer bras et jambes. Regarder par la fenêtre quelque chose d'apaisant. En cas de faim, prendre une légère collation de moins de 300 calories. Masser nuque, cuisses ou mollets. Se remémorer des expériences sympathiques et réconfortantes. Laisser son esprit voguer vers son rêve préféré. Ecouter de la musique. Réaliser des exercices de respiration profonde. Monter et descendre les escaliers. Aller parler avec un collègue d'un sujet différent du travail. Se retirer dans un endroit calme. Se détendre dans un fauteuil. Aller se promener dehors. Faire une sieste de 20 minutes.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 2.3.3 : Je ris aussi souvent que possible

Quelle que soit mon humeur ou l'atmosphère, je ris. Aussi souvent que possible, surtout lorsque l'ambiance est tendue. Je me force si nécessaire.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 2.2.2 : Lors de mes temps libres, j'entretiens ma capacité d'énergie mentale avec des activités qui demandent davantage de concentration

Je profite de mes temps libres pour dessiner, écrire, cuisiner de nouvelles recettes, synthétiser ma connaissance, apprendre de nouvelles langues. A la télé, je privilégie les documentaires et films complexes. Je préfère les jeux intellectuels comme les casse-têtes, jeux d'échec, puzzles, jeux-vidéos stratégiques. Je lis autant que possible de grands auteurs littéraires, des ouvrages scientifiques ou culturels. Je pratique la méditation.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 2.3.4 : J'offre du temps de qualité à autrui

Je crée régulièrement de petits moments privilégiés avec chaque personne qui m'est importante. J'entretiens des discussions sincères avec elles, je vais au-delà des conversations qui tournent autour du sport et des ragots. J'établis des liens de complicité avec mes collègues, et je dépasse le cadre professionnel. J'offre du temps de qualité à toutes ces personnes qui comptent pour moi. Et si je n'ai pas l'occasion d'en croiser, j'essaie d'avoir des échanges agréables avec les inconnus que je rencontre.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 2.3.1 : Je pratique mes passions

Je détermine les passions et hobbies qui me procurent du plaisir, et en garde une liste écrite. Je prends le temps de les pratiquer régulièrement. J'exerce de préférence au moins une activité indépendante d'autrui.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

BP 2.3.5 : Lorsque je commence quelque chose, je cherche à obtenir le sentiment de réalisation en allant jusqu'au bout. Pour m'y aider, je fractionne les activités complexes en plusieurs tâches

Je mets tout en œuvre pour terminer ce que je commence et accomplir les tâches que j'ai mises sur ma liste d'actions. Lorsqu'il s'agit d'une activité plus complexe, je la fractionne en plusieurs tâches bien délimitées et plus faciles à réaliser.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

NOTRE FABULEUSE ODYSSEE[©]

LE GUIDE POUR MAÎTRISER LES LEVIERS DE NOTRE POTENTIEL

Mémos

MA FABULEUSE ODYSSEE



BP 2.3.6 : Je m'émerveille et prends le temps de savourer chaque étape des chemins de ma vie

J'apprécie toute chose à sa juste valeur. Je choisis d'être heureux en reconnaissant en chaque chose, aussi petite et éphémère soit-elle, sa beauté. Et je prends le temps de monter les échelons de la vie un par un, sans manquer aucun palier. Si aujourd'hui je suis déjà habitué à l'excellent, je goûte régulièrement le mauvais pour me rappeler que le bon est bon et que le meilleur est meilleur.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE



BP 3.1.1 : Je souris à tout le monde et le plus souvent possible

Je souris à mon conjoint, ma famille, mes amis, mes collègues. Je souris au caissier, au serveur, à l'employé de rayon, au chauffeur de taxi ou de bus. Je souris à tout le monde. Tout le temps.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE



BP 2.3.7 : J'apprends à positiver en remettant mes idées négatives dans un contexte plus global et en identifiant les éléments positifs de toute situation

Je comprends que mon cerveau, dans son mode habituel de survie, a tendance à attirer beaucoup plus l'attention sur le négatif que sur le positif, et que c'est souvent injustifié. J'inverse cette tendance en remettant les épisodes négatifs de ma vie dans un contexte plus global qui lui n'est habituellement pas si négatif que ça. Ensuite, j'identifie les aspects positifs de toute situation. Je discerne l'opportunité qui se cache derrière chacune de mes déceptions. Je prends mes erreurs pour des leçons. Je fais de ma mésaventure une aventure. Je perçois l'agréable là où les autres sont obsédés par le désagréable.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE



BP 3.1.2 : Je salue les personnes par leur nom

Avant d'arriver quelque part, je mémorise le nom de toutes les personnes que je suis susceptible de croiser. Ensuite, je prends la peine de mentionner leur nom lorsque je leur dis bonjour et au revoir.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE



BP 2.3.8 : Je tiens une liste de mes qualités et de mes valeurs ajoutées. Je relis régulièrement cette liste et en valorise chaque élément

J'apprends à connaître mes qualités et mes valeurs ajoutées, et à les valoriser. Chaque fois que je me rends compte que j'ai un atout particulier, aussi petit soit-il, ou que j'ai contribué à de la valeur, j'en prends note et en garde la liste à portée de main. J'apprends à m'aimer moi-même.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE



BP 3.1.3 : Lorsque je discute avec quelqu'un, je lui consacre la totalité de mon attention et comprends ses préoccupations

J'accorde la totalité de mon attention à mon interlocuteur. Je ne lui énumère pas mes préoccupations, j'essaie plutôt de comprendre les siennes. Et pour cela, un moyen facile est de le faire parler de lui et de s'efforcer à répéter son souci aussi bien qu'il ne le fait lui-même. Si je ne suis pas d'accord avec lui, je ne l'interromps surtout pas. Je l'encourage à aller jusqu'au fond de sa pensée.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE



BP 2.3.9 : J'ai le courage d'être imparfait

J'accepte ma vulnérabilité. J'ai l'audace de me montrer tel que je suis, fragile et plein de défauts. J'abandonne l'idée d'être ce que je devrais être. Je préfère être authentique et satisfait de ce que je suis. J'ai la conviction que ce qui me rend vulnérable me rend également beau.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE



BP 3.1.4 : Lorsque je veux gagner la sympathie de quelqu'un, je me documente sur les sujets qui lui tiennent à cœur, et me tiens prêt à entretenir une conversation sur ceux-ci

Je m'informe afin de déterminer ses centres d'intérêt et ce qu'il chérit le plus. Ensuite, je me renseigne sur ces sujets afin d'être capable de leur dédier une conversation.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

NOTRE FABULEUSE ODYSSEE[©]

LE GUIDE POUR MAÎTRISER LES LEVIERS DE NOTRE POTENTIEL

Mémos

MA FABULEUSE ODYSSEE

Q F 

BP 3.1.5 : Lorsque je dois entretenir une discussion avec quelqu'un dont les intérêts sont opposés aux miens, je commence mon raisonnement par la phrase "Je vous comprends. A votre place, je penserais la même chose."

Je dis à la personne qui ne me porte pas dans son cœur que je comprends parfaitement ce qu'elle ressent et la raison pour laquelle elle est animée d'une certaine aigreur à mon égard. Je lui dis que j'aurais fait pareil à sa place. Et je le pense vraiment.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

Q M 

BP 3.3.1 : Lorsque je débats avec quelqu'un, j'évite la controverse et reste ouvert aux divergences d'opinions

J'évite les controverses. Si je me retrouve dans une discussion où la tension monte, je la maintiens à un état modéré en écoutant attentivement mon interlocuteur. Je relève les points sur lesquels nous sommes d'accord. Pour les autres points, je conclus la discussion en disant « Je pense que vous auriez raison dans tel autre contexte. Cela dit, j'en suis moins certain dans la situation qui nous intéresse ici. Le mieux est de réaliser telle action pour en avoir le cœur net. » De manière générale, je reste ouvert aux divergences d'opinions.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

Q M 

BP 3.1.6 : Lorsque mon entourage fait quelque chose de bien, je le reconnais explicitement et je prodigue des compliments

Je dis à mon entourage de manière spécifique ce qu'il a fait de bien et ce que cela évoque pour moi. Je le fais rapidement après l'avoir remarqué.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

Q M 

BP 3.4.1 : Avant de formuler une requête, je détermine comment mon interlocuteur peut y trouver son compte en adoptant son point de vue

Lorsque j'ai besoin que quelqu'un me fasse une faveur :

- 1) Je sais exactement ce dont j'ai besoin de mon interlocuteur.
- 2) Je me mets sincèrement à la place de ce dernier. Je réfléchis à toutes sortes de désirs qui pourraient me passer par la tête si j'avais son corps, son esprit, son histoire et sa situation.
- 3) J'énumère les désirs que mon interlocuteur pourrait assouvir grâce à la proposition que je m'apprête à lui faire. Si nécessaire, j'ajuste ma proposition pour qu'il puisse mieux en tirer profit.
- 4) Je formule ma proposition en commençant par les avantages de mon interlocuteur. Je m'assure qu'il les ait bien saisis.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

Q M 

BP 3.1.7 : Lorsqu'une personne m'adresse la parole, je pars du principe que ses intentions sont positives

J'ai la conviction que mon entourage se lève chaque matin animé de bonnes intentions. Quel que soit le message et la façon avec laquelle je le perçois, je considère que cela part d'une bonne volonté. Si un message déclenche en moi des émotions de tristesse ou de colère, je me dis que mon interlocuteur a voulu bien faire mais que son message n'est pas passé comme il l'aurait souhaité. Je sépare alors le message de la personne qui l'émet, et j'essaie de comprendre celui-ci pour ce qu'il était censé être.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

Q F 

BP 3.4.2 : Pour voir apparaître une qualité chez quelqu'un, je prétends formellement et publiquement à la présence de cette qualité chez cette personne

Lorsque je veux que quelqu'un acquière une certaine qualité, j'exprime de manière claire et spécifique la présence de cette qualité chez celui-ci. Pour plus d'impacts, je le fais en présence d'autres personnes.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

Q M 

BP 3.2.1 : Lorsque je suis tenté de critiquer quelqu'un, je me rappelle que j'ai beaucoup plus à gagner en essayant de le comprendre

Avant de condamner ou de blâmer quelqu'un, je me rappelle que la critique est vaine pour les 5 raisons suivantes :

- 1) Il y a presque toujours une raison derrière une action.
- 2) La plupart du temps, je ne perçois qu'une partie de toute l'information nécessaire pour pouvoir porter un jugement.
- 3) Personne n'est parfait, surtout pas moi.
- 4) La critique blesse son sujet dont le désir fondamental est la reconnaissance.
- 5) La critique détruit motivation et ambition.

Au lieu de critiquer, je prends le point de vue de mon interlocuteur pour essayer de comprendre son comportement.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE

H D 

BP 3.5.1 : J'adoucis mes directives en leur donnant la forme d'une demande d'avis, d'une proposition ou d'une indication, et je stimule mon interlocuteur en lui expliquant l'enjeu, en lui construisant une réputation et en laissant place à l'initiative

Je formule mes directives de manière à leur donner les deux attributs suivants.

- 1) **Délicatesse** : Je donne à mon ordre la forme d'une demande d'avis, d'une proposition ou d'une indication, de façon à laisser à mon interlocuteur une marge de manœuvre et qu'il puisse prendre la décision finale lui-même.
- 2) **Stimulation** : Je stimule mon interlocuteur en lui faisant comprendre l'enjeu de la tâche, en lui construisant une réputation à défendre, et en laissant place à l'initiative. Je ne revisite pas systématiquement son travail, même si sa manière de faire est différente de la mienne.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

NOTRE FABULEUSE ODYSSEE[©]

LE GUIDE POUR MAÎTRISER LES LEVIERS DE NOTRE POTENTIEL

Mémos

MA FABULEUSE ODYSSEE Q F

BP 3.5.2 : Je donne à mes directives complexes les 10 composantes d'une délégation intelligente

Lorsque je veux déléguer une tâche complexe, j'investis suffisamment de temps dans la formulation de ma directive afin de fournir le détail d'un maximum des 10 éléments suivants : responsabilité, ressources, dépendances, activités, contraintes, risques, enjeux et conséquences, résultats, délais et facteurs clés de succès. J'exige de mon propre supérieur qu'il me fournisse ces 10 éléments lors de l'assignation d'une tâche complexe.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE Q M

BP 3.6.3 : Pour convaincre quelqu'un avec force, je le laisse arriver lui-même à ma conclusion

Lorsque je veux inculquer chez une personne une idée ou une façon de penser, je ne commence pas par imposer mon opinion. A la place, j'apporte tous les éléments qui permettront à mon interlocuteur d'arriver lui-même à ma propre conclusion. Si en plus je parviens à faire croire à mon interlocuteur que l'idée vient de lui, j'obtiendrai tout son soutien.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE Q M

BP 3.5.3 : Lorsqu'un travail a été réalisé, je donne un feedback en insistant sur 2 choses : ce qui a bien été, et ce qui peut être amélioré

Pour formuler ce que le travailleur a bien fait, j'utilise des faits précis. Je lui dis en quoi cela lui a permis de remplir les objectifs. Je le félicite pour ses réalisations et je lui suis sincèrement reconnaissant pour celles-ci. En ce qui concerne ce qu'il peut encore mieux faire, je liste avec précision les objectifs qui n'ont pas pu être remplis et je l'explique avec des faits. Pour chaque élément, je lui propose une solution pour s'améliorer. Si nécessaire, j'adoucis mon raisonnement en parlant de mes propres erreurs et je reconnais la difficulté de la tâche. S'il a besoin d'un stimulant supplémentaire, je lui dis comment certaines de ses capacités me donnent la conviction qu'il détient tous les outils pour exceller dans sa tâche. Je lui donne une réputation à mériter. Au prochain feedback, je repars de la liste des points à améliorer.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE Q M

BP 4.1.1 : J'affine régulièrement mon énoncé de mission

Après avoir construit la première version de mon énoncé de mission, je m'accorde régulièrement et tout au long de ma vie des temps de réflexion profonde pour l'affiner.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE Q M

BP 3.6.1 : Lorsque je cherche à obtenir l'accord de quelqu'un, j'obtiens de mon interlocuteur un maximum de « oui » et je le maintiens dans une position réceptive jusqu'à lui poser la question qui m'intéresse

Je trouve le terrain sur lequel nous nous entendons bien, et je parcours les points sur lesquels nous sommes d'accord. Je réfléchis à la succession de questions auxquelles j'obtiendrai facilement des « oui ». J'insiste sur le fait que nous aspirons au même objectif. Et au moment le plus opportun, lorsque mon interlocuteur adopte une position suffisamment réceptive, je lui pose la question qui m'intéresse.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE Q F

BP 4.1.2 : Relisez régulièrement vos objectifs, évaluez vos performances et réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour vous améliorer

Je relis mes objectifs d'énoncé de mission toutes les semaines au début, puis tous les mois pour m'en imprégner. Je les suis dans le tableau des bonnes pratiques. J'ajuste mon comportement là où mes évaluations peuvent être meilleures.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE Q M

BP 3.6.2 : Lors d'un discours de conviction, je développe ma crédibilité en faisant comprendre à mon public que je cherche à satisfaire les intérêts du plus grand nombre

Je commence mon discours en exposant mes idées dans leur contexte global. Je ne reste pas cloisonné dans mon petit monde, je fais comprendre que je vais plus loin que mon intérêt personnel. J'identifie les sujets sur lesquels le public connaît mon parti, et j'écarte mon raisonnement de ces domaines. Je tiens compte des désirs et préoccupations de tous les acteurs et fais une proposition qui intéresse les acteurs les plus importants.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE H D

BP 4.2.1 : Chaque semaine, je consacre 15 minutes à la planification de mon temps selon la méthode en 5 étapes

Toutes les semaines, j'établis la liste des activités à réaliser dans les 7 jours et je les structure par rôle. Je complète cette liste avec des activités qui me permettront de remplir mes objectifs d'énoncé de mission. Je relie chaque élément de la liste avec le quadrant de la matrice d'Eisenhower auquel il appartient (cadre 1 à 4). J'organise ensuite ma semaine en commençant par les activités du type 1, puis 2, puis 3, puis 4. Je m'assure de consacrer la majorité de mon temps aux activités de type 2. J'adapte mon planning au quotidien.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

Mémos

MA FABULEUSE ODYSSEE



BP 4.3.1 : J'élimine mes sources de distraction lorsque je dois me concentrer

Je supprime les notifications inutiles de mes applications, ou je supprime les applications des appareils que je consulte trop souvent. Je laisse de temps en temps mon téléphone dans un tiroir au lieu de le porter tout le temps sur moi. Au travail, à chaque fois que je suis distrait par quelque chose, j'en prends note et j'essaie de m'en défaire. J'accorde deux à trois moments par jour à ma boîte mail, je diminue les réunions improductives, et je prends garde aux voleurs de temps.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE



BP 4.3.2 : Je sous-traite les activités sous-traitables

Je délègue ou digitalise les activités qui sont nécessaires mais sous-traitables, et dont je souhaite me débarrasser. Lorsque j'en cède la responsabilité, je me déleste d'un maximum de pensées liées à ces activités (planification, préparation, gestion des dépendances), afin de préserver mon énergie mentale pour mes autres occupations.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel

MA FABULEUSE ODYSSEE



BP 4.3.3 : J'optimise mes efforts mentaux en décomposant mon quotidien et mon travail en procédures

Je fais de mes activités une succession de tâches bien distinctes, et j'effectue celles-ci une par une de façon à pouvoir focaliser mon attention sur chacune d'entre elles individuellement. Je ne mélange pas mes pensées d'une tâche à l'autre. Ensuite, je répète ces activités selon les mêmes enchaînements de tâches.

Notre fabuleuse odyssee : le guide pour maîtriser les leviers de notre potentiel