

Clé n°1 Le pourquoi

Notez votre motivation sur une échelle de 0 à 10 :



Vérifier que votre objectif est conforme à votre mission de vie

Je vais vous inviter à relire **vosre mission de vie** telle que vous l'avez rédigée dans [le chapitre 7 du module 5](#). Reprenez cette mission de vie et refaites bien le lien entre l'objectif que vous poursuivez actuellement, ou le projet que vous voulez réaliser, et cette mission de vie.

Est-ce que les 2 sont bien connectés ?

Est-ce qu'il manque quelque chose à votre objectif ou à votre projet pour vous réaliser pleinement, pour incarner pleinement votre mission ?

Je vais vous inviter, si vous sentez que c'est ici que le bât blesse, à vous pencher à nouveau sur **la boussole de l'alignement**, vérifiez que vous avez bien complété les différents axes, que vous êtes bien OK avec ces différents points, que votre objectif ou votre projet est bien relié à la mission, la contribution qui en ressort. Si ce n'est pas le cas, demandez-vous comment est-ce que vous pouvez faire des ajustements pour que ce soit mieux connecté ?

Quels ajustements pouvez-vous faire pour que votre objectif vous permette de vous épanouir plus directement en lien avec votre contribution ?

J'ai accompagné une personne pour qui la mission était de devenir art-thérapeute. Elle avait un 1^{er} objectif qui était de terminer sa formation en art-thérapie, avec un manque de motivation récurrent. Il y avait **un décalage entre sa mission finale et cet objectif** qui était théorique (terminer sa formation, rendre des devoirs, faire des dissertations...), donc plus éloigné de sa mission (utilité, aide, apporter quelque chose à ces personnes qu'elle allait accompagner).

En termes d'ajustements, qu'a-t-on identifié comme pistes ? De mettre **davantage de pratique dans son parcours** - même si elle n'était pas encore certifiée, même si ce n'était pas parfait - afin qu'elle puisse déjà être au contact de personnes qu'elle allait pouvoir aider, pour bien se reconnecter au caractère essentiel de cette formation. Entre d'autres termes, de refaire le lien entre l'objectif, le projet, et puis la mission de vie, la contribution.

Vous reconnecter au pourquoi

La deuxième piste que je vous invite à suivre si vous avez le sentiment que c'est cette clé-là qu'il vous manque, c'est de vous **reconnecter au pourquoi**. C'est peut-être simplement parce que l'objectif est bien conforme à la mission, bien aligné, mais que comme il est sur du long terme, vous êtes repris(e) par le quotidien, par des urgences, et simplement vous êtes un peu déconnecté(e) de l'importance de votre objectif.

Dans la matrice d'Eisenhower qu'on a vue au module précédent, vous faites peut-être beaucoup de choses du cadre 3, urgentes mais pas importantes, et du coup **le cadre 2, si vous ne le priorisez pas assez**, si vous ne vous y reconnectez pas, vous pouvez passer à côté.

Ce que je vous invite à faire, si vous êtes plutôt dans ce cas de figure, c'est à **vous reconnecter au pourquoi vous faites les choses**, et donc à reposer une intention ferme de prendre votre place, de contribuer à un monde meilleur, en occupant la place unique que vous avez identifiée pour vous.

- ✓ Installez-vous au calme, seule de préférence, ou à l'oral avec une personne de confiance si cela vous aide à mieux canaliser votre réflexion.
- ✓ Posez-vous cette question : «pourquoi est-ce que je veux (votre objectif) ?»
- ✓ Rédigez ou exprimez votre réponse, puis redemandez-vous :
 - 👉 Pourquoi ? (votre réponse)
 - 👉 Pourquoi ? (nouvelle réponse)
- ✓ Et cela plusieurs fois de suite, jusqu'à saisir ce qui vous anime profondément à travers cet objectif, jusqu'à vous sentir émue par votre réponse, touchée, jusqu'à vous sentir vibrer en l'énonçant.
- ✓ Gardez précieusement cette réponse et réactivez votre énergie régulièrement en la relisant.

Pourquoi est-ce que je veux _____

Pourquoi ?

Pourquoi ?

Pourquoi ?

Pourquoi ?

Pourquoi ?

Pourquoi ?

Les vision boards et les visualisations fonctionnent bien aussi, pour avoir cette perspective d'ensemble en tête. Comment faire cette visualisation de manière efficace ?

Installez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux, et imaginez que vous avez atteint votre objectif. Immergez-vous pleinement dans la scène. Vous avez réalisé votre projet, vous êtes allé au bout. Visualisez tout ce qui se passe : ce que vous voyez, ce que vous entendez, comme si vous y étiez. Comme si vous étiez réellement dans cette scène. Essayez de vous immerger un maximum dedans, avec moult détails. Comment vous sentez-vous ? Imaginez que vous y êtes déjà ; c'est fait. Vous êtes votre moi futur. Vous l'avez réalisé, vous avez surmonté tous les caps difficiles, vous avez franchi les différentes étapes.

Plus vous allez vous imprégner de la scène avec tous ses détails, et plus cette pratique va être efficace, plus elle va avoir d'impact positif sur votre motivation - **parce que vous êtes connecté(e) au pourquoi** vous faites les choses.



Il s'agit vraiment de la clé par laquelle vous devez commencer. En principe, si vous avez rempli votre boussole de l'alignement, suivi les différentes étapes, et complété les différents axes, cette partie-là est consolidée. En tout cas le premier point. Maintenant vous pouvez avoir besoin très régulièrement de vous reconnecter à ce pourquoi, en vous visualisant ayant atteint votre objectif.

Je programme ma prochaine visualisation pour me reconnecter à mon pourquoi le

Notez votre motivation sur une échelle de 0 à 10 :

