

Un plan de vie? ... Mais pourquoi?

Installez-vous confortablement dans un endroit calme, prenez quelques respirations, puis prenez le temps d'imaginer...

Imaginez-vous en train de marcher dans une rue. Vous apercevez un homme qui tente, tant bien que mal, de construire une maison.

La fondation est inégale, les portes et les fenêtres sont aussi croches que la tour de Pise. Le bardeau est partiellement assemblé sur une structure au sol qui a une semi-apparence de toiture.

Au moment où vous apercevez le constructeur en question, il s'apprête à poser de la tapisserie directement sur les solives de deux par quatre sans avoir installé le gypse. Curieux (se), vous vous dirigez alors vers le bricoleur et lui demandez son mode de fonctionnement dans la gestion de son chantier.

D'un air étrange, il vous regarde quelque peu surpris. Vous précisez alors votre requête. « Mais où sont vos plans pour construire cette maison ? ». L'homme vous répond alors qu'il n'en a pas.

Sans exception, dans une telle situation, nous serions tous d'accord sur plusieurs faits. Dans une telle démarche de construction d'une maison, sans plan, l'homme perdra un temps fou. Ses efforts seront décuplés par les infinis recommandements et le résultat final risque d'être fort désastreux.

Toutefois, bien que l'établissement d'un plan soit d'une évidence

incontestable lorsqu'il est temps de construire une maison, la chose semble beaucoup moins claire quand vient le temps de « bâtir sa vie » et de gérer ce projet unique.

Une infime minorité de gens possèdent un plan de leur vie et parmi ce mince pourcentage, bien rares sont ceux qui le suivent et l'accomplissent.

Imaginez un projet très complexe tel que la vie, incluant des milliers



Marc-André Ferron, auteur du livre *Plein pouvoir sur votre vie : réaliser tout en un temps record!*

L'idée de demander à Marc-André Ferron, auteur du livre *Plein pouvoir sur votre vie : Réaliser tout en un temps record!*, vient de mon ami Benoit Coutu qui applique cette méthode avec succès. Je lui parlais de mes projets (surtout de mes blocages 😊) et il m'a demandé :

« Mais Lucie, as-tu un plan de vie ? »

« Euh... un genre de tableau de visualisation tu veux dire ? »

« Un plan ! Un plan de ce que tu veux qui se manifeste dans ta vie. »

Il m'a fait réaliser qu'il est difficile de changer, de guérir et de manifester lorsque notre ligne directrice n'est pas clairement établie. Prendre le temps de définir ce qu'on

recherche, de préparer un plan, de le regarder matin et soir nous rappelle ce que nous souhaitons. Le plan de vie dirige notre attention vers les buts désignés, ce qui augmente les chances de nous faire voir les occasions qui passent et cela maintient notre motivation vers nos changements.

Inviter un client à faire son plan de vie, c'est aussi lui faire prendre conscience de ses possibilités, lui faire prendre conscience des gestes qu'il peut poser et l'amener à se responsabiliser.

N'oubliez pas qu'un principe de neuroscience mentionne qu'il y a plus de chance que se réalise ce sur quoi nous avons mis l'accent... Là où va votre attention, votre énergie suit...

Lucie D. Gaudreau

¹ Ferron, Marc-André, *Plein pouvoir sur votre vie : Réaliser tout en un temps record!*, Édition Performance, septembre 2016.

de paramètres, habituellement établis sur des décennies et que l'on tenterait de construire sans plan. Une catastrophe assurée!

Pour la maison, il est possible de la remettre au sol et de la reconstruire en cas de désastre... pas votre



Faites vos choix! Si pendant 72 ans vous passez réellement 44 heures par semaine devant différents écrans tels la télévision, Facebook ou Instagram, vous aurez alors passé 18 ans de votre vie devant un écran. En réduisant ce temps de 2 heures par jour, donc de 14 heures par semaine sur 44 heures, vous venez de gagner 6 ans et demi pour vous réaliser.

Attention, ici le but n'est pas de juger ce temps consacré aux écrans car ce temps peut servir à se divertir, à se cultiver et même à prendre du temps de qualité avec nos proches. Il faut plutôt prendre conscience du temps qui passe, et des choix que vous faites ou non. Parfois, nous avons l'impression de ne pas avoir le temps nécessaire pour développer nos passions ou nos projets, mais est-ce vrai?

Avons-nous simplement pris l'habitude de regarder le train passer sans jamais embarquer?

Prendre le temps d'analyser ce que nous faisons de nos heures et vérifier si cela correspond à ce que nous souhaitons peut être une première étape.

Ensuite, faire un plan nous aidera à rester motivés, à maximiser ou orienter nos heures vers des activités qui nous allument, qui augmentent notre joie de vivre et, par le fait même, qui améliorent notre santé.

vie! Impossible de la recommencer. Elle ne passe qu'une seule fois. Comme un sablier qui s'écoule, jamais les grains de sable ne remonteront dans le haut du sablier.

Un plan pour maximiser le temps

Il y a 168 heures dans une semaine;

- 56 que vous utilisez pour dormir (8 heures par jour x 7 jours par semaine)
- 56 que vous prenez pour le travail (40 h plus les temps de préparation, déplacements, etc.)
- Il en reste donc 56 pour vos loisirs, vos passions, vos relations personnelles, vos besoins de base comme manger, se laver, faire le ménage, l'épicerie, etc. Et c'est sans compter que si vous avez des enfants, alors on peut soustraire aussi de ce nombre l'aide aux

devoirs, le transport pour les activités parascolaires, etc.

Un plan de vie sert à déterminer ce que vous allez faire de cette banque de temps dont personne ne peut prédire la durée. Votre vie est du temps... mieux vaut savoir bien l'utiliser, sans quoi il est tout simplement perdu. On ne peut récupérer ce temps!

Dites-vous que la nature a horreur du vide. Ainsi, en absence de plan cela donne des chiffres tels que : le Canadien moyen écoute 27 heures de télévision et passe 17 heures sur les médias sociaux par semaine. Bang!!! 44 heures enlevées à vos minces 56 heures par semaines pour réaliser vos loisirs et passions. Il ne reste que 12 heures! Un vrai drame! Et là on ne compte même pas le temps passé à procrastiner. ■



Plein pouvoir sur votre vie : Réalisez tout en un temps record!

Marc-André Ferron
Performance Édition

La vie est comparable à un sablier qui s'écoule. Chacun de nous a une banque de temps qui se dissipe avec constance, sans aucune possibilité de l'arrêter. La question est de savoir comment maximiser l'utilisation de ce temps, et ce, peu importe qui nous sommes. Nous jouissons tous d'un potentiel qui est assurément beaucoup plus grand que ce que l'on ose parfois même imaginer! Multipliez par 10, 100, voire même 1000 le potentiel de votre vie dans toutes les sphères qui la composent : famille, carrière, finances, croissance personnelle, voyages, sports, loisirs et autres, tout cela en un temps record. Le livre que vous tenez entre vos mains vous offre des possibilités infinies d'abondance et de richesses capables de vous conduire à la réalisation rapide de vos rêves les plus fous, dès maintenant!

Un bon plan devrait couvrir l'ensemble des sphères de votre vie et devrait être divisé entre 4 sphères. Que désirez-vous pour :

- **Votre vie familiale et amoureuse**
- **Votre développement personnel et santé physique**
- **Vos finances ainsi que votre carrière**
- **Vos implications dans la communauté : voyages, bénévolat, etc.**

Vous devez y définir de manière très précise et mesurable (avec une échéance ou une durée de temps) ce que vous voulez atteindre, ainsi que les actions à réaliser. De cette façon, il est plus difficile de s'écarter des balises. En résumé, le plan doit être clair, concis, précis et idéalement tenir sur une page. Vous pouvez aussi y ajouter des images pour le rendre plus attirant visuellement.

Je vous recommande par la suite de lire votre plan le matin en vous éveillant et le soir en vous couchant afin que vos objectifs soient bien présents à l'intérieur de vous pour pouvoir détecter les opportunités qui se présenteront et pour vous assurer que chacune de vos cellules vibre à ces objectifs.

En agissant de la sorte, vous aurez des lignes directrices qui vous permettront de ne pas gaspiller le temps qui compose votre vie et d'en maximiser la valeur. Si vous vous y tenez rigoureusement, vous vous rendrez rapidement compte que les heures à consacrer à vos passions peuvent vous conduire à vos plus grands rêves à une vitesse folle.

Le même principe pourrait être appliqué à votre travail. Votre emploi vous convient-il encore ? En trouvant le champ qui vous allume, qui vous passionne, vous pourriez alors ajouter 56 heures supplémentaires au temps consacré à vos passions mais ceci est une autre histoire...

Vous en doutez ? Je peux vous parler de mon expérience personnelle dans l'exécution de cette simple pratique.

Au cours des dernières années, j'ai pu, entre autres :

- M'occuper pleinement de mes trois enfants comme père monoparental
- Voyager un peu partout à travers l'Amérique du Nord et l'Europe
- Passer une ceinture noire en taekwondo et faire quelques marathons
- Lire plus de 500 livres
- Devenir bilingue

- Démarrer mon entreprise qui me rapporte bien plus que ce dont j'ai besoin et qui me permet de m'épanouir
- Écrire 12 livres publiés en deux langues
- Passer du temps avec ma copine et faire des projets avec elle
- Marcher le chemin de Compostelle
- Faire du yoga et de la méditation
- Exploiter une terre à bois ...et bien plus !!!

En lien avec ceci, je peux vous jurer une chose : Je ne peux pas être plus ordinaire que quiconque que vous connaissez. De combien de temps je dispose par semaine pour faire ces choses ? La même quantité que tout le monde, 168 heures.

Quelle est la seule chose qui diffère entre ce que la majorité des gens vont vivre au cours de leur vie et moi ? La façon dont nous utilisons notre temps, tout simplement. Celle-ci étant, pour ma part, orientée par un plan très clair qui s'ajuste selon le moment de ma vie et mes désirs.

Essayez, vous verrez, mais dépêchez-vous... car personne ne sait combien de temps il vous reste pour le faire !

Bon succès !



Voici une petite technique qui peut aider à la réalisation des projets :

Petit pas par petit pas

Souvent, nous désirons faire tout, tout de suite. Puis, nous finissons par ne rien faire par manque de temps, d'énergie, de motivation. Ce petit exercice pourrait vous aider à concrétiser vos projets petit pas par petit pas. Il aide aussi beaucoup à contrer la procrastination!

1. Identifiez vos projets.
2. Écrivez chacun de vos projets sur différents petits papiers, par exemple 10 fois chacun.
3. Mettez tous les papiers dans un pot.
4. Tous les jours, pigez un papier et posez une action, aussi petite soit-elle, en lien avec le projet. Que ce soit un appel, une lecture en lien, etc.
5. Lorsque tous les papiers ont été pigés, vous pouvez les remettre ou en faire de nouveaux selon l'avancement de vos projets.



Imaginez ! À la fin de l'année, vous aurez fait 365 petits pas ! 365 actions accomplies vers l'atteinte de vos objectifs, de vos rêves. Combien gagez-vous que vous aurez réalisé bien des choses ?!