

Quentin TURQUET

# CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

*Trouve  
et réalise  
ta mission  
de vie*



**CHAQUE JOURNÉE  
EST UN CHAPITRE  
DE TA VIE**

# CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

*Trouve et réalise ta mission de vie*

**Auteur: Quentin TURQUET**

**Édition 2023**

© GERESO Édition 2023

Direction de collection: Catherine FOURMOND

Suivi éditorial et conception graphique: GERESO Édition

Illustration: © ma\_rish/gettyimages.fr

[www.gereso.com/edition](http://www.gereso.com/edition)

e-mail: [edition@gereso.fr](mailto:edition@gereso.fr)

Tél. 02 43 23 03 53

Reproduction, traduction, adaptation interdites  
Tous droits réservés pour tous pays francophones  
Loi du 11 mars 1957

Dépôt légal: Mars 2023

ISBN: 979-10-397-0384-0

EAN 13: 9791039703840

ISBN numériques

ISBN eBook : 979-10-397-0448-9

ISBN ePub : 979-10-397-0449-6

GERESO SAS au capital de 465 920 euros - RCS Le MANS B 311 975 577  
Siège social: 38 rue de la Teillaie - CS 81826 - 72018 Le Mans Cedex 2 - France



## *Du même auteur*

- La puissance des rêves lucides
- Vie minimale, expérience maximale

## **Parmi les « Hors Collection » GERESO Édition**

- À la découverte de mes talents
- Donnez des ailes à vos ados
- Être l'acteur de sa retraite
- Go ! Devenez proactif !
- J'aime pas ma voix
- J'assume mon hypersensibilité
- Les rites et rituels professionnels
- Mieux communiquer pour mieux vivre
- Nous nous racontons des histoires
- Réussir l'impossible
- Réveiller son énergie vitale
- Révélez votre potentiel créatif
- S'affirmer
- Stratégies d'auto-coaching pour choisir le bonheur

Retrouvez tous nos titres « Hors Collection » sur  
[librairie.gereso.com](http://librairie.gereso.com)





*« Quand une personne n'arrive pas à trouver un sens profond à sa vie, elle se distrait en cherchant le plaisir. »*

**VIKTOR FRANKL**





# Remerciements



Je dédie ce livre à tous ceux qui croient en leurs rêves,  
malgré les difficultés et les obstacles.





# Sommaire



Remerciements.....	7
Introduction .....	13
<b>Acte 1 - LA PRÉPARATION MENTALE .....</b>	<b>17</b>
Chapitre 1 - Les règles du jeu (et de la vie).....	19
Chapitre 2 - Chaque vie est un livre .....	27
<b>Acte 2 - L'IDENTITÉ .....</b>	<b>39</b>
Chapitre 1 - Se connaître pour savoir où aller (et ne plus jamais se perdre) .....	41
Qu'est-ce que les valeurs hautes ?.....	43
L'exercice des valeurs hautes .....	45
L'intérêt de connaître ses valeurs hautes .....	50
Pourquoi les valeurs hautes ne font pas tout ?.....	52

<b>Chapitre 2 - À la découverte de sa mission de vie</b> .....	57
C'est quoi, une mission de vie ? .....	59
Les bonnes questions à se poser pour trouver sa mission de vie.....	62
Consolider sa mission de vie avec son « Pourquoi ».....	64
<b>Acte 3 - LA ROUTINE</b> .....	71
<b>Chapitre 1 - L'importance de la routine pour progresser</b> .....	73
<b>Chapitre 2 - Les activités de régression, de maintien et de développement</b> .....	81
Faire le point sur sa routine actuelle .....	83
Différencier le développement de la régression et du maintien.....	88
<b>Chapitre 3 - Créer ta routine sur mesure</b> .....	95
Transformer sa mission de vie en activités .....	96
Modifier sa routine actuelle ou repartir de zéro ? .....	101
Une routine idéale pour des journées parfaites .....	104
Choisir son niveau de discipline .....	111
Voir chaque journée comme une vie en miniature .....	113
Un environnement en phase avec sa routine .....	116
Aujourd'hui est ton point de départ .....	118
<b>Chapitre 4 - Ancrer sa routine pour ne pas lâcher</b> .....	123
Le partenaire de responsabilisation.....	124
Partager sa progression sur les réseaux sociaux .....	125
Prendre conscience du temps qui passe.....	127

S'engager moralement envers soi-même.....	128
Croire profondément en ce que l'on fait .....	129
<b>Chapitre 5 - Challenge-toi pour te sortir du quotidien.....</b>	<b>133</b>
<b>Chapitre 6 - Je crois en toi .....</b>	<b>143</b>
Annexe - Les 96 valeurs les plus courantes.....	147
À propos de l'auteur .....	151





# Introduction



Selon les statistiques françaises de 2016, notre espérance de vie moyenne est de 82 ans<sup>1</sup>.

Ce qui équivaut à 1 000 mois.

Mais encore à 4 300 semaines.

Et, enfin, à 30 000 jours.

J'aime imaginer que nous tous écrivons chaque jour un nouveau chapitre dans notre propre livre, qui constitue l'ensemble de notre vie.

J'aime les métaphores, l'écriture et les livres, tout autant que les chiffres qui évoquent la brièveté de notre passage

---

*1. Moisy Muriel, « Les Français vivent plus longtemps, mais leur espérance de vie en bonne santé reste stable », 2018. Consulté le 17 avril 2022 : <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/publications/etudes-et-resultats/les-francais-vivent-plus-longtemps-mais-leur-esperance-de-vie-en>*

dans ce monde. Alors, pour ne pas insister davantage, au risque de t’effrayer (peut-être), je vais considérer, dans ce livre, que chaque journée correspond à un chapitre de ton livre de vie.

Nous écrivons tous environ 30 000 chapitres au cours de notre existence. Et même si nous pouvons agir au quotidien pour retarder au maximum l’écriture du dernier chapitre, il existe aussi des éléments que nous ne pouvons pas contrôler. À nous de faire en sorte de mettre toutes les chances de notre côté pour rédiger le livre le plus long possible.

Toutefois, ce n’est pas parce qu’un livre est long qu’il est forcément bon. Plus il est long, plus tu disposes de temps, et donc de la possibilité d’écrire des chapitres toujours plus imaginatifs les uns que les autres.

Il existe toutes sortes de livres sur le marché, des longs, des courts, des sagas sur plusieurs tomes, des nouvelles, des livres de piètre qualité, d’autres salués par la critique, des best-sellers, alors que certains ne connaissent que l’indifférence.

Ce n’est pas parce qu’une histoire est longue à démarrer qu’elle est forcément mauvaise. Il n’existe aucune recette miracle qui t’offrira la vie de tes rêves à coup sûr.

Même les héros de tes films favoris peuvent souffrir en silence pendant des années avant de s’éveiller et de prendre leur envol.

Tout est possible.

Dans tous les cas, tu as la responsabilité d'écrire un livre qui soit le plus cohérent possible avec tes valeurs et tes envies profondes. Pas celles des autres, je parle bien des tiennes.

Même si j'ai promis de ne plus trop t'effrayer au cours de cette lecture, il me reste une dernière chose à te dire avant de clôturer cette introduction.

Une chose qui m'a marqué.

Je ne pouvais pas poursuivre l'écriture de ce livre sans t'en parler.

Au moment de notre mort, notre cerveau continue de fonctionner pendant encore quelques dizaines de secondes à quelques minutes.

Et, pendant ce temps, « une activité accrue dans les ondes cérébrales – appelées oscillations gamma – a été détectée. Ces ondes sont présentes dans le processus du rêve, de la méditation ou du souvenir<sup>2</sup> ».

Une théorie a vu le jour selon laquelle notre cerveau serait capable de rejouer toute notre vie en accéléré lors de notre trépas.

---

2. Kuntz Tom, « Il n'est pas impossible que notre vie défile devant nos yeux avant de mourir », 2022. Consulté le 17 avril 2022 : <http://www.slate.fr/story/223902/vie-defile-yeux-mort-enregistrement-etude-cerveau-reve-souvenirs>

CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

« Votre vie peut littéralement défiler devant vos yeux<sup>3</sup>. »

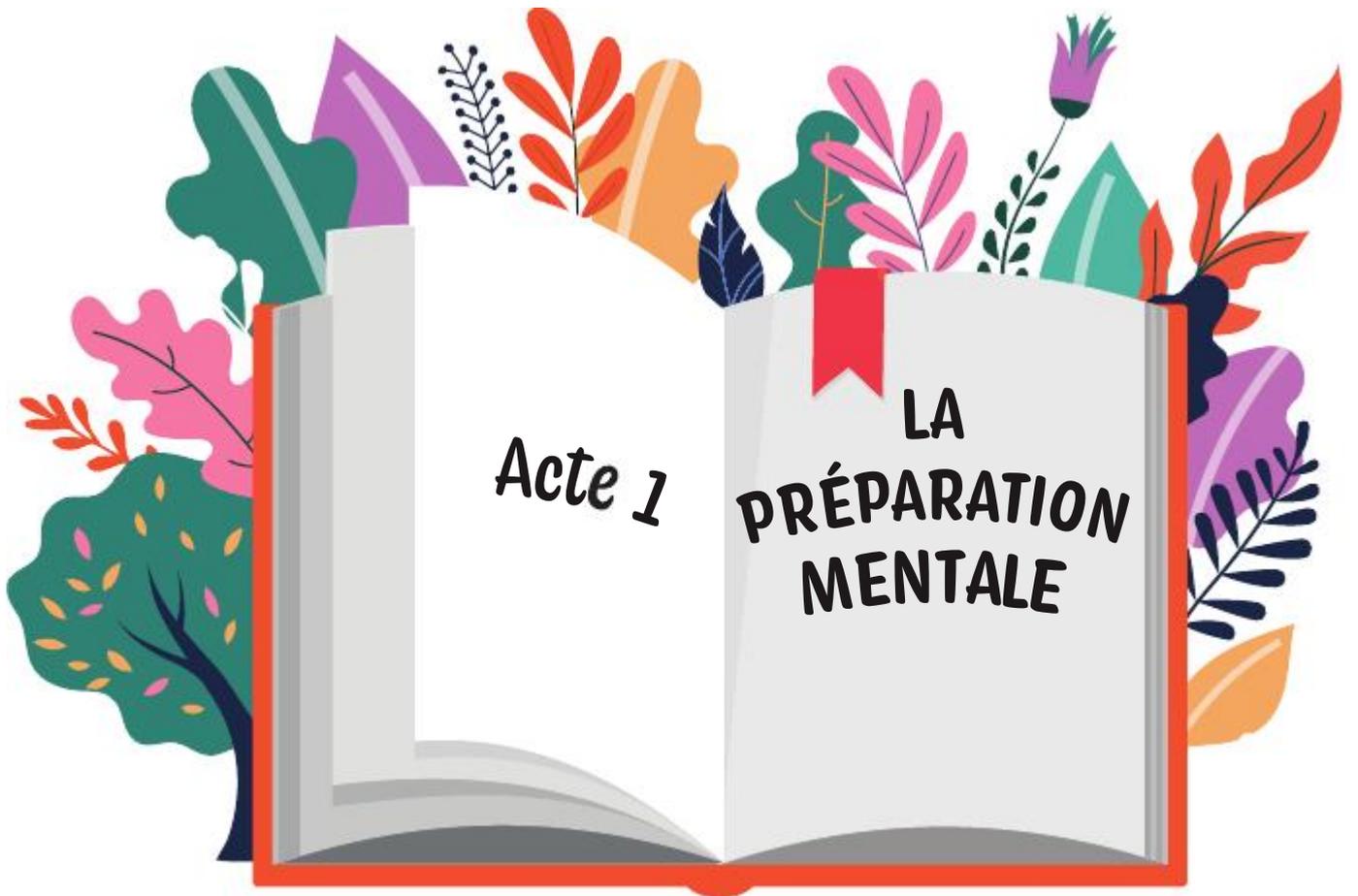
La vie nous offre alors la possibilité de découvrir l'ensemble du livre que nous avons écrit au cours de toutes ces années.

Je n'ai qu'une question à te poser.

Quel genre de livre auras-tu envie de découvrir à cet instant précis ?

---

3. Love Shayla, « Le mystérieux signal cérébral envoyé par la mort », 2022. Consulté le 17 avril 2022 : <https://www.vice.com/amp/fr/article/wxdbgw/le-mysterieux-signal-cerebral-envoye-par-la-mort>







---

## Chapitre 1

# Les règles du jeu (et de la vie)

---

*« Hier n'existe plus. Demain ne viendra peut-être jamais.  
Il n'y a que le miracle du moment présent. Savourez-le.  
C'est un cadeau. »*

**MARIE STILKIND**

Je n'ai pas la prétention de connaître toutes les règles de la vie. Et d'ailleurs, existent-elles vraiment ?

Alors, pour faire simple, nous allons composer avec les lois de la logique et de la physique, et plus particulièrement avec celles qui régissent le temps.

Tu l'auras sûrement compris, l'objectif de ce livre est de te permettre d'écrire les meilleurs chapitres possibles pour constituer le livre de ta propre vie.

## CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

Pour commencer avec la première règle – la plus importante et la plus implacable d’entre toutes –, sache que chaque mot que tu couches sur le papier ne peut pas être supprimé ou raturé.

C’est la règle de la fatalité.

Tout ce que tu fais restera gravé à tout jamais dans ton livre. Tu ne peux agir que sur le présent (et l’avenir, en fonction des choix que tu prends à l’instant présent).

Tu ne vis que le présent, et l’ensemble de tes décisions actuelles vont définir ton futur. Cette phrase pourrait être sortie par n’importe quel coach en développement personnel, je te l’accorde, mais constitue l’essence même de cette première règle.

Tu peux choisir de prendre le temps de relire les précédents chapitres de ton livre, ou tu peux décider de vivre l’instant présent de telle sorte à écrire de nouveaux chapitres toujours plus extraordinaires les uns que les autres.

La deuxième règle bouscule les fondements mêmes de l’écriture scénaristique : tu ne peux pas faire de coupures.

C’est la règle de la continuité absolue.

Je m’explique. Là où il est habituel d’effectuer des bonds dans le temps pour échapper aux moments les plus ennuyeux d’un film, d’un roman ou d’une série, toi, tu ne peux pas.

Tes chapitres comportent l'ensemble de tes journées. Ton livre commence à ta naissance et s'achève à ta disparition, sans interruption, sans saut dans le temps.

Tes mauvaises habitudes et mauvais comportements ne peuvent pas être éliminés, comme tous les moments gênants que tu as vécus jusque-là. Tu ne peux pas décider de remettre l'écriture de tes chapitres à plus tard pour n'y écrire que ce qui te met en valeur. Tu dois faire avec l'entière existence, *a contrario* de ce qu'on peut voir sur les réseaux sociaux où chacun se montre sous son meilleur jour.

Tu ne peux rien dissimuler, mais c'est aussi ce qui rend ton histoire plus humaine et compréhensible pour tes futurs lecteurs. Ils sauront tout de toi, d'où tu es parti et par quelles étapes tu es passé pour te diriger là où tu désirais aller.

La troisième règle te met face à tes responsabilités : tu es le seul décideur du scénario de ton livre.

C'est la règle de la responsabilité et de la maîtrise.

Tu peux choisir d'utiliser la forme habituelle du schéma narratif d'un récit, qui comporte : situation initiale, élément perturbateur, péripéties, dénouement et situation finale.

Ou tu peux sortir de ce modèle pour créer ta propre structure scénaristique.

## CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

Cette règle est simple : elle te démontre qu'il n'y a pas de règle en ce qui concerne l'organisation de ton livre (ou comment écrire une règle qui n'en est pas une).

C'est toi qui décides de placer un élément perturbateur où et quand ça te chante dans le cours de ton histoire. Tu peux choisir de vivre dans une situation initiale calme et limpide pendant des milliers de chapitres avant de passer à l'action pour de bon.

Tu segmentes ton livre selon tes propres désirs, en créant des parties, en donnant des titres. Tu es aux commandes, c'est toi l'auteur.

Tu peux gérer la forme (le style d'écriture et la structure, notamment) comme tu l'entends, mais il y a plus important : le fond.

En dehors des chapitres, des parties et de la trame que tu suis, il y a aussi tout ce que tu vas écrire.

Là aussi, tu es le seul décideur de ton scénario. Tu as la responsabilité de ton manuscrit et de tout ce que tu y écris.

C'est l'ensemble de tes choix passés qui définit ce que tu écris actuellement.

Ce sont toutes ces choses que tu tolères chez toi ou chez les autres qui font que tu écris parfois des paragraphes entiers qui ne te correspondent pas réellement. Des paragraphes que tu n'aurais pas envie que quelqu'un d'autre lise.

Tu choisis les actions du personnage principal que tu incarnes, mais aussi l'influence qu'ont les autres personnages sur toi.

Tu as également la responsabilité de ta réponse face aux imprévus. Tu ne peux agir sur eux. En revanche, tu peux maîtriser ta réaction. C'est là qu'on reconnaîtra tes forces et tes faiblesses, face à l'adversité et à l'incertitude.

Tu ne pourras blâmer personne d'autre que toi-même.

Alors, je n'ai qu'un conseil à te donner concernant cette troisième règle : sois le héros que tu veux être dans ton livre.

La quatrième règle relève de la planification. Tu peux tricher en écrivant tes chapitres à l'avance. L'idéal étant que tu les respectes le plus possible.

Te voici face à la règle de la projection.

Tu peux prévoir tes progressions dans les domaines qui te sont chers. Si aujourd'hui tu ignores encore ce que tu peux faire de ta vie et quelle routine adopter, tu es au bon endroit.

Pour ceux qui le savent déjà, les exercices qui suivront dans ce livre pourront conforter tes choix ou les ajuster.

N'aie pas peur d'écrire des chapitres qui se ressemblent en apparence. Ce n'est que le début de ton chemin.

Tes chapitres peuvent se ressembler dès lors qu'ils te font avancer dans la bonne direction.

À force, ta routine va évoluer, et toi aussi. Tu vas devenir meilleur, tu vas peut-être engranger des profits qui vont te permettre de quitter ton travail, d'embaucher d'autres personnes pour te suivre dans ton aventure, étoffer ton réseau et parcourir le monde, qui sait ?

Imagine le héros d'un film d'action qui se prépare pendant des années. Chacun de ses chapitres est identique, à un détail près : il s'entraîne à la salle de sport. À chaque fois qu'il s'adonne à la musculation, il y va avec ardeur et accroît ses performances. Jusqu'au jour où il peut sortir de cette routine pour y ajouter ce qu'il désirait le plus : devenir un super-héros (c'est cliché, mais tu as saisi l'idée).

Développe-toi jour après jour, en ne perdant pas de vue cette projection à plus long terme que tu désires atteindre.

La cinquième règle, dite règle d'interconnexion, considère que tu n'es pas seul sur cette planète. De fait, tu peux apparaître dans le livre de vie d'autres personnes, tout comme elles dans le tien.

Cette règle fait écho à la règle de responsabilité et de maîtrise. Tes réactions et tes choix vont donner plus ou moins d'importance à des personnages extérieurs dans ton histoire.

Comme dans un roman ou dans un film, les autres personnages peuvent améliorer ton histoire, apporter du

suspense, de l'émotion, une envie au héros de se dépasser, de repousser ses limites, mais ils peuvent aussi anéantir le héros et l'empêcher de passer à l'action.

Dans la fiction comme dans la réalité, des personnes sont là pour te tirer vers le bas ou pour t'aider à prendre de l'altitude. Pour le meilleur ou pour le pire, il y aura des moments dans ton histoire qui seront partagés avec des êtres chers. Pour toute la durée de ton livre ou pour quelques chapitres, à la suite ou de façon épisodique, vous écrirez une partie de votre histoire en commun.

Quels genres de chapitres souhaites-tu écrire dans le livre de vie d'autres personnes ? Quelle image de toi veux-tu graver sur le livre d'autrui, en sachant que tu ne pourras jamais la modifier ?

C'est à partir d'autres histoires qu'a pu naître la tienne. Nous sommes tous interconnectés. Tu es en train d'écrire la suite d'une saga commencée depuis la nuit des temps.

Sois conscient de tes actions et de tes réactions à chaque instant. Fais comme si quelqu'un lisait ton livre en même temps que toi tu l'écris.

Mets-toi à la place de ceux qui vont le lire, sans oublier de te mettre à ta propre place, quand ton livre sera terminé et que tu en auras une vue d'ensemble, au moment où tu ne pourras plus rien y ajouter.

Ce sera là l'achèvement de la première règle, celle de la fatalité.





---

## Chapitre 2

# Chaque vie est un livre

---

*« Ne laissez personne vous voler votre imagination,  
votre créativité ou votre curiosité.  
C'est votre place dans le monde, c'est votre vie. »*

**MAE C. JEMISON**

Sais-tu ce qui différencie un bon livre d'un mauvais ? Je pense que chaque lecteur a sa propre réponse à cette question.

Mais toi, en tant qu'auteur du livre de ta propre vie, quelle réponse te vient en tête ?

Personnellement, je suis prêt à pardonner beaucoup de choses. Peu importe la forme, il y a un élément essentiel dans le fond qui m'importe réellement : les personnages.

Un livre peut être parfait, si les personnages qui l'habitent paraissent fades et sans intérêt, je passe mon tour.

Je suis prêt à faire l'impasse sur certaines faiblesses du récit si je suis attiré par au moins l'un des personnages de l'intrigue. C'est comme ça que je raisonne. Je considère que ce sont eux qui font fonctionner l'histoire de bout en bout.

Si tu décides de soigner le personnage principal que tu es, il y a de fortes chances que ton histoire me plaise à moi, mais aussi à d'autres.

C'est une chose. Toutefois, une histoire incroyable est une histoire qui te fait vibrer toi personnellement. Je ne peux pas me mettre à ta place pour te dire ce que tu aimerais lire. Tu le sais peut-être déjà.

L'objectif de ce livre est de t'aider à trouver l'histoire que tu veux écrire, une histoire qui te corresponde vraiment, sans compromis.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise histoire à mon sens, tant que le personnage principal est cohérent avec lui-même et cherche à accomplir ses rêves jour après jour s'il en a. Peu important ses rêves, ses envies et son ambition. Il n'y a pas de jugement de valeur à avoir.

Tu peux vivre actuellement une période difficile, t'étreindre dans une routine qui ne te permet pas d'évoluer comme tu le souhaiterais, ou, au contraire, peut-être

as-tu envie de te connaître davantage pour diriger ton énergie dans la bonne direction.

Il existe toutes sortes de motivations et de raisons qui peuvent te permettre de quitter une routine qui ne te convient pas, tout comme de trouver la bonne. Tant que tu as du temps devant toi, tu peux encore écrire de nouveaux paragraphes et de nouveaux chapitres dans le livre de ta vie. Tu as donc le pouvoir d'évoluer et de chercher ton accomplissement.

Plus d'une centaine de milliards de livres ont déjà été écrits. Tous sont entreposés dans une immense bibliothèque. À toi de faire en sorte que ton livre rayonne parmi les étagères, à toi d'apporter de la joie et du bonheur dans un maximum d'autres livres, car c'est là aussi que ta mémoire restera gravée à tout jamais.

Parfois, les auteurs ont besoin d'un coup de main pour améliorer leur histoire. Toi aussi tu peux choisir de laisser quelqu'un d'autre t'apporter des conseils pour accroître ton efficacité à écrire une histoire toujours plus attrayante.

Recourir à un coach ou à un mentor, c'est comme utiliser un code de triche dans un jeu vidéo pour augmenter son nombre de ressources ou de pièces de monnaie.

Nous pouvons écrire en moyenne 30 000 chapitres dans notre livre. Notre seule ressource disponible dans le jeu de la vie, c'est le temps.

Recevoir des conseils de quelqu'un qui est déjà passé par les épreuves que tu t'apprêtes à traverser peut te faire gagner plusieurs dizaines ou centaines de chapitres.

C'est comme si quelqu'un te guidait, le temps de quelques chapitres, pour te permettre de prendre des raccourcis.

La compréhension de soi est inestimable. Connaître sur le bout des doigts son personnage principal lorsqu'on écrit son histoire est un atout essentiel. On sait alors ce qu'il peut faire ou ne pas faire, jouer avec ses réactions, ses peurs, mais également avec ses forces pour le pousser à avancer malgré les difficultés et les obstacles.

Tu peux choisir de monter un meuble Ikea sans notice, à tâtons, ou alors te faire aider par quelqu'un qui a déjà monté ce même meuble des dizaines de fois.

J'espère que le livre que tu as actuellement entre les mains te donnera la notice de ta propre vie pour t'aider à avancer plus rapidement vers la vie que tu désires.

De la même manière, tu as la possibilité de consulter d'autres livres. Il y a des personnes vivantes ou disparues qui ont accompli des choses formidables, qui sont peut-être en lien avec ce que toi tu veux accomplir.

Parfois, c'est en lisant un livre complètement différent de ce que l'on cherche initialement qu'on découvre à quel point d'autres points de vue peuvent nous aider dans une situation précise.

Il n'y a pas de bon ou de mauvais livre, il existe des perceptions variées. Tout le monde ne partage pas la même mission, les mêmes valeurs et le même sens de la vie.

Dans chaque livre subsiste une histoire, choisie ou subie, qui fait naître un combat quelconque. On peut apprendre de chaque vie.

C'est aussi en cela que l'humanité est puissante : nous sommes tous différents, et chacun peut apporter sa pierre à l'édifice commun.

L'important est de ne pas se perdre entre toutes les informations dont nous disposons à l'heure actuelle. Nous en avons tellement que nous ne savons plus déceler le vrai du faux, l'utile de l'inutile.

Autant je trouve primordial de découvrir ce que les autres ont fait avant nous, autant je trouve que c'est notre propre différence qui fait notre force.

Chaque vie est un livre, alors autant écrire un livre vivant, qui soit une ode à ta propre existence, au risque sinon d'écrire des chapitres entiers qui pourraient sonner faux.

Dans le monde de l'édition, le plagiat est la pire chose qui puisse exister. L'être humain possède tant de subtilités que j' imagine mal lire deux livres de vie totalement identiques.

Je m'inspire souvent des autres pour améliorer ma propre routine et mon efficacité pour poursuivre ma route vers

ma mission de vie, qui est d'écrire des livres qui trouveront un écho chez mes lecteurs et bousculeront leur vie, pour qu'eux aussi aient envie d'atteindre leurs propres rêves.

Je prends ce que j'ai à prendre et mets de côté les idées qui ne me conviennent pas. Certaines ne sont pas en phase avec moi, alors que d'autres pourraient peut-être me servir dans d'autres situations. Même en ayant pris l'initiative de me payer un coaching en développement personnel, je n'étais pas en accord parfait avec les coachs qui me conseillaient.

Ce n'est pas parce que tu as la même mission de vie que ton voisin que tu vas emprunter le même chemin. Toutefois, s'il a fait des progrès substantiels en peu de temps, ça peut valoir le coup de se renseigner sur sa façon de procéder.

À l'inverse de cette pensée, tu as aussi le droit de cultiver ta différence.

Nous vivons dans un monde qui nous octroie une mission de vie par défaut si nous ne prenons pas la peine de nous en écarter pour en sélectionner une autre par nous-mêmes. Il est alors facile de vivre une vie entière en suivant le modèle habituel. L'objectif de ce livre est de se questionner : souhaites-tu suivre le modèle habituel ou essayer autre chose ?

Pour ma part, je ne me voyais pas exercer un métier classique en ne cherchant pas à me rapprocher de mon but qui est de devenir auteur à plein temps.

Je suis passé par une multitude de stades où les critiques pleuvaient comme des lames tranchantes, jusqu'au jour où j'ai appris à me confectionner un bouclier suffisamment résistant pour avancer sans me retourner.

Dans les mois qui ont suivi, j'étais capable de répondre à chaque critique. Mon activité d'auteur fonctionnait et m'a aidait à générer un agréable revenu complémentaire à mon salaire de salarié.

Je savais déjà que j'étais différent des autres personnes de mon entourage au moment où j'ai décidé de me lancer pour de bon. Je n'avais pas envie de consommer des divertissements télévisés en rentrant du bureau tout en laissant ma santé se jouer à la roulette russe.

J'ai mis en place une routine claire et précise dans une période de ma vie où je savais qu'elle serait la plus dure à tenir à cause de nombreuses autres contraintes. À vrai dire, c'est le respect de cette routine qui m'a aidé à avancer et qui m'a permis de me projeter positivement dans l'avenir.

Parfois, on se dit qu'on aimerait se lancer dans un projet qui nous tient à cœur depuis longtemps, mais, pour moi, à ce moment-là, c'était devenu une nécessité absolue que de prouver que j'étais capable de me dépasser.

C'est lorsque mon manque de décisions personnelles a commencé à m'imposer des choix que j'ai pris les rênes de mon existence, avant qu'il ne soit trop tard.

On dit souvent que si on chasse le naturel, il revient au galop, je te confirme que ça a été mon cas. Plus j'ai cherché à me fondre dans mon environnement, plus une partie de moi bouillonnait de l'intérieur, jusqu'au jour où elle a repris le contrôle.

J'ai pris des décisions radicales qui m'ont permis de poursuivre mon existence en étant plus en harmonie avec mes aspirations. C'est pourquoi cultiver sa propre identité peut être une nécessité et non pas un simple conseil.

Si tu sens que tu as une ambition, une mission de vie, – ou peu importe comment tu la nommes – tu as le droit de la laisser prendre de la place dans ta routine quotidienne.

J'ai longtemps cru ne pas avoir le droit de songer à des problématiques différentes des autres, alors que c'est précisément ce qui me faisait vibrer et me donnait le sourire quand j'y pensais.

Je ne dis pas qu'il est facile de mettre en place une routine quotidienne qui soit en phase avec la personne que tu veux être, mais ça risque de devenir nécessaire dès lors que tu vas prendre ton éventuelle ambition au sérieux.

Avant, j'avais des rêves d'enfant, qui étaient d'écrire des histoires et de partager mes expériences, aujourd'hui, j'ai des rêves d'adulte qui se concrétisent jour après jour.

Quand on est enfant, on n'a pas conscience des difficultés qui pourraient éventuellement bloquer notre avancée, alors qu'en tant qu'adulte, on se doit d'en être conscient et de trouver des solutions. C'est pourquoi nos rêves évoluent et gagnent en maturité en fonction de notre progression.

Instaurer une routine dans tes journées est radical, surtout si tu parviens à la maintenir suffisamment longtemps pour qu'elle t'apporte des résultats tangibles, car, après ça, il sera difficile de t'en passer et de l'abandonner.

C'est ce moment, entre la mise en place de ta routine et l'apparition des premiers résultats, qui est le plus critique. Tu peux décider de tout arrêter, de laisser les autres prendre le dessus sur toi, de succomber à tes pensées parasites, la liste de tes ennemis est longue.

C'est lorsque l'adulte que tu es devenu retrouvera ses rêves d'enfant et en fera des rêves d'adulte, avec tout l'engagement et le respect envers toi-même que cela comporte, que tu trouveras la force nécessaire pour te lancer et tenir ton objectif sur la durée.

En tant qu'enfant, tu avais probablement des idées plein la tête, des aspirations et des envies que tu assouvissais,

CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

juste pour le plaisir de tester de nouvelles expériences et te créer ta propre opinion à leur sujet.

Tes rêves d'enfant contiennent peut-être l'essence de tes rêves d'adulte. Quand j'étais petit, je voulais devenir journaliste, et malgré le fait que j'exerce un métier bien différent, l'essence de ce rêve continue de me poursuivre. J'aime écrire et partager. J'ai la volonté d'écouter cet enfant que j'étais et qui se trouve encore en moi. J'ai la volonté de ne plus le mettre de côté et de ne plus le décevoir.

On te mettra des bâtons dans les roues, tu t'en mettras aussi toi-même, mais si tu parviens à surmonter ces obstacles, tu deviendras un adulte avec des rêves. Des rêves qui auront une chance d'être accomplis.

Quand j'étais un adolescent, mon père me disait de cesser de dépenser de l'argent dans les livres. Il trouvait que c'était de l'argent jeté par les fenêtres. À la place, il aurait préféré que je me paye des vêtements, ce qui, selon lui, avait davantage de valeur.

Il me disait aussi qu'il ne servait à rien d'écrire, car toutes les histoires avaient déjà été écrites.

Aujourd'hui, je continue d'acheter des tas de livres.

Pire encore, j'en écris.



## Exercice

- Te sens-tu en cohérence avec la vie que tu vis aujourd'hui ?
- Est-ce une vie qui te plaît et qui t'apporte une entière satisfaction ?
- Si tu as des objectifs, parviens-tu à les concrétiser petit à petit, jour après jour ?

Si tu as répondu non à au moins une des questions ci-dessus, ce livre t'est destiné. Tu vas pouvoir déterminer ton identité ainsi que ta mission de vie pour tenter de l'accomplir.

Peu importe cette mission, elle est de toute manière différente, puisqu'elle t'est propre. Mon unique volonté est de te faire progresser chaque jour pour que tu puisses te coucher chaque soir le sourire aux lèvres.







---

## Chapitre 1

# Se connaître pour savoir où aller (et ne plus jamais se perdre)



---

*« La connaissance de soi est une naissance à sa propre lumière, à son propre soleil. L'homme qui se connaît est un homme vivant. »*

**MARIE-MADELEINE DAVY**

S'il y a bien un élément primordial que j'ai appris au cours de mes sessions de coaching, c'est que la quasi-majorité des problématiques en développement personnel sont liées à l'identité.

Quand on ne se connaît pas, et que, par conséquent, on ne sait pas où aller dans la vie, on se retrouve face à un

malaise qui ne fait que grandir à mesure que l'on écrit de nouveaux chapitres dans son livre.

Lorsque j'ai commencé mon premier coaching, j'étais persuadé que je consultais des coachs pour une problématique bien précise. Au fur et à mesure de ma progression, j'ai pris conscience que ce coaching sonnait faux, qu'il ne m'intéressait pas plus que ça. Moi qui pensais régler mon seul et unique souci, j'étais bien loin de savoir ce qui m'attendait.

J'ai décidé d'en parler à un de mes coachs, qui m'a répondu de but en blanc : « La plupart de ceux qui s'inscrivent à notre coaching ont le même sentiment. »

Il m'a demandé de réaliser un exercice pour déterminer mes valeurs hautes. Idéal pour comprendre ce qui importe réellement, et pour éliminer ce qui ne fait pas partie de tes priorités.

À la suite de cela, j'ai compris que l'objet de mon coaching, à savoir la sociabilisation, arrivait en tout dernier dans la liste de mes valeurs.

En réalité, ce n'était pas d'un accompagnement de ce type dont j'avais besoin, mais d'autre chose, beaucoup plus en phase avec la personne que je suis profondément.

Je partais avec une problématique claire en tête : « Je ne parviens pas à faire des rencontres de qualité, que ce soit au niveau sentimental ou amical », pour, finalement, effectuer un revirement à 90 degrés sur ma propre identité.

Et, quand j'y pense aujourd'hui, je me dis que c'est évident. Dans les relations avec les autres, tout part de soi.

Se connaître permet de déterminer avec précision ce que l'on pourrait faire de sa vie, et donc de cibler des domaines dans lesquels s'investir pour progresser.

Depuis lors, je connais mes quatre valeurs hautes, avec lesquelles j'avance au quotidien pour écrire un livre de vie en cohérence avec ce que je désire vraiment.

Se connaître pour éviter de se perdre, c'est une chose. Pour d'autres, c'est l'occasion parfaite de trouver un sens à leur vie.

Auparavant, je testais de nouvelles activités pour tenter de trouver celle qui me convenait le plus, je me dispersais sans jamais réussir à établir une routine efficace pour avancer dans un domaine bien précis. Même si j'avais l'ambition de faire quelque chose de ma vie, j'aurais pu ne jamais trouver avec cette méthode quelque peu hasardeuse.

Aujourd'hui, je travaille sur des activités qui mêlent l'ensemble de mes valeurs hautes. Je sais où je vais, et je peux plus facilement investir dans des formations ou des coachings qui vont m'apporter une réelle plus-value.

### *Qu'est-ce que les valeurs hautes ?*

Chacun de nous vit en fonction de ses valeurs, mais tout le monde ne les connaît pas forcément. Et parfois même,

## CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

on se rend compte, en fouillant un peu, que celles qu'on pensait être les nôtres ne le sont pas réellement.

Une valeur haute est une de nos valeurs centrales. Les valeurs hautes sont celles qui fondent notre identité et nous guident dans nos choix.

Connaître ses valeurs hautes, c'est effectuer un grand pas en avant dans la compréhension de soi, à condition de répondre aux questions de l'exercice suivant avec le plus de sincérité possible.

Tes valeurs hautes véhiculent tout ce qu'il y a de plus important pour toi, elles sont la base même de ta personnalité et influent directement sur tes choix.

Identifier ces valeurs est même essentiel pour ceux qui ont du mal à considérer leur propre valeur. Si tu penses que tu ne vauds pas grand-chose, tu risques d'être surpris par les résultats de l'exercice à suivre.

Là où une personne qui ne connaît pas ses valeurs hautes va chercher de la motivation à l'extérieur, ce sera le contraire pour une personne qui les a déterminées.

Tu vivras ainsi en accord avec toi-même, en toute conscience de tes valeurs hautes et de ta propre valeur. C'est la première étape à traverser avant de partir à la recherche de ta mission de vie.

## *L'exercice des valeurs hautes*

Pour déterminer tes valeurs personnelles, tu vas devoir te prêter à un exercice (le même que j'ai réalisé lors de mon précédent coaching).

Pour commencer, ce test, créé par John Demartini, connu sous le nom de « Demartini Value Determination Process », est constitué de treize questions, auxquelles je t'invite à répondre avec authenticité.

Pour être plus précis, je te propose de répondre à ces questions en te plaçant dans le moment présent. Ne te projette pas dans un avenir radieux où tout serait parfait, sinon cela ne ferait que biaiser tes résultats. Donc, ne pense pas à ce qui serait bon pour toi de faire, mais plutôt à qui tu es en ce moment même.

Pour chaque question, tu dois donner trois réponses, ni plus, ni moins. Ces réponses te serviront dans la suite de l'exercice.

Maintenant que tu as compris les règles de ce test, je te laisse le soin de compléter les questions.

### Exercice

Quels sont les objets qui remplissent ton espace ?

- 1.
- 2.
- 3.

Comment utilises-tu ton temps ?

- 1.
- 2.
- 3.

Qu'est-ce qui te donne de l'énergie ?

- 1.
- 2.
- 3.

Où dépenses-tu ton argent ?

- 1.
- 2.
- 3.

Où es-tu le plus organisé ?

- 1.
- 2.
- 3.

Où es-tu le plus discipliné et fiable ?

- 1.
- 2.
- 3.

À propos de quoi es-tu le plus focus ?

- 1.
- 2.
- 3.

Qu'est-ce que tu visualises le plus ?

- 1.
- 2.
- 3.

À quoi penses-tu le plus ?

- 1.
- 2.
- 3.

Quels sont les sujets de conversation qui pourraient te faire parler pendant des heures ?

1. .
- 2.
- 3.

Qu'est-ce qui t'inspire le plus ?

- 1.
- 2.
- 3.

Sur quoi te fixes-tu des objectifs ?

- 1.
- 2.
- 3.

Qu'est-ce que tu aimes apprendre ou étudier ?

- 1.
- 2.
- 3.

Maintenant que tu as correctement répondu aux questions, tu as face à toi un total de 39 réponses.

La première étape va être de rassembler toutes ces réponses dans des catégories. Pour cela, rassemble toutes les réponses qui ont la même thématique. Pour te donner un ordre d'idée, j'avais trouvé les 9 catégories suivantes lorsque j'ai effectué l'exercice : dépassement de soi, santé, créativité, social, investissement, discipline, croissance personnelle, harmonie et accomplissement de soi.

Ensuite, trie tes catégories par ordre d'importance (celles qui contiennent le plus de réponses) et retiens-en entre trois et cinq.

Enfin, renomme ces catégories pour faire apparaître une valeur à la place. Prends le temps de réfléchir à chacune de ces catégories sélectionnées pour la transformer en une valeur importante à tes yeux. Tu peux t'aider des réponses qui composent ces catégories pour confirmer tes choix.

Si tu ne parviens pas à trouver des valeurs, tu peux t'aider de la liste des 96 valeurs les plus courantes disponible en annexe.

À titre d'exemple, 17 de mes réponses concernaient mon développement personnel (qui comprenait trois catégories que j'ai fusionnées entre elles « croissance personnelle », « dépassement de soi » et « accomplissement de soi »), 6 réponses pour la créativité, 5 pour la

santé et encore 5 autres pour l'indépendance financière. Subsistent ensuite quelques réponses pour la discipline, l'harmonie et la sociabilisation.

L'aspect social ne représentait qu'une seule et unique réponse parmi les 39. D'où l'importance de se connaître réellement avant de chercher à progresser dans un domaine qui ne te correspond pas.

La réalisation de cet exercice peut te prendre du temps, et c'est tout à fait normal. J'ai même dû demander l'aide d'un de mes coachs pour fusionner des catégories entre elles, et pour qu'il me propose une interprétation de ces résultats.

Je te partage donc mes quatre valeurs hautes, qui sont : Développement personnel, Créativité, Santé, Indépendance financière.

Certains en obtiennent plus ou moins, d'où l'intérêt de te faire aider par quelqu'un d'autre. Des liens peuvent exister entre certaines de tes valeurs sans que tu t'en aperçoives. Essaie de concentrer toutes tes réponses en un minimum de catégories et de valeurs pour en extraire toute leur puissance.

En règle générale, il faut obtenir entre trois et quatre valeurs hautes. Si tu en obtiens davantage, tu risques de te disperser.

Cet exercice peut se réaliser de façon régulière. À mesure que tu vas écrire de nouveaux chapitres dans ton livre de vie, tu vas évoluer, et tes valeurs hautes suivront le rythme.

Aujourd'hui, je suis focus sur mon développement personnel, mais qui dit que ce sera encore le cas dans quelques années ?

### *L'intérêt de connaître ses valeurs hautes*

J'insiste sur l'importance de se connaître pour ne pas s'engager dans la mauvaise direction, mais il n'y a pas que cela.

Si tu fais partie de ceux qui connaissent le mot procrastination et tout ce qu'il comporte sur le bout des doigts, c'est sûrement car tu cherches à effectuer des activités qui ne sont pas en lien avec tes valeurs hautes. De fait, il te faut davantage d'énergie pour réaliser ce type de tâche.

Si la santé n'entre pas dans tes valeurs hautes, il va être difficile pour toi de commencer à faire du sport et de manger sainement. C'est tout le contraire pour moi. Je prends du plaisir à aller m'entraîner et à cuisiner, malgré les difficultés inhérentes à chaque habitude.

Lorsque tu es face à des actions qui te demandent une grande énergie, tu n'es pas en alignement avec tes valeurs.

La nature étant bien faite, nous sommes tous différents. Si, pour certains, il va être tout naturel d'effectuer des professions physiques, d'autres préféreront exercer un métier de bureau.

Si tu cherches à aller contre tes valeurs, tu le ressentiras très probablement. Si tu ressens ce sentiment de devoir te battre contre toi-même pour accepter quelque chose qui t'éloigne de la personne que tu es, ou que tu ne te sens pas à ta place, c'est à ce moment-là qu'il est intéressant de réfléchir sur ses propres actions pour cesser de dévier vers des journées qui ne te ressemblent pas.

Quand tu décides d'intégrer des activités en lien avec tes valeurs hautes, tu dois faire beaucoup moins d'efforts pour les ajouter à ta routine par rapport à des activités qui te sont neutres ou contre tes valeurs.

Connaître ses valeurs hautes, c'est aussi l'occasion de se donner un pourquoi. Quand je fais du sport, je sais que cette activité est directement en lien avec mes valeurs de santé et de développement personnel. Je mesure donc à quel point cette activité est importante pour moi.

Mais, plus que tout, connaître ses valeurs hautes, c'est se donner les moyens de trouver sa mission de vie pour tenter de l'accomplir.

## *Pourquoi les valeurs hautes ne font pas tout ?*

Les valeurs hautes te donnent une direction et la possibilité de te trouver des activités qui seront en harmonie avec toi, mais cela ne fait pas tout.

Il y a une notion dont j'aimerais te parler qui fait sens pour moi : le chronotype.

Déjà, il existe de nombreux tests disponibles gratuitement sur internet pour définir son chronotype. Ce n'est pas là-dessus que je vais me concentrer.

Ces tests m'ont tous donné une indication que je connaissais déjà : je suis quelqu'un du matin. Il est vrai que j'aime me lever tôt. Il était donc évident pour moi qu'une routine du type *Miracle Morning*<sup>4</sup> me conviendrait parfaitement.

Ça n'a pas été le cas. En tout cas, pas pour ce que j'avais envie d'accomplir le matin.

Je désirais écrire le matin, tôt, avant de commencer ma journée de travail. C'est d'ailleurs une pratique recommandée dans de nombreuses méthodes de développement personnel : débiter sa journée par l'activité qui te paraît la plus importante.

---

4. Routine matinale proposée par Hal Elrod dans son livre *Miracle Morning*.

Sauf qu'écrire le matin me demandait des efforts incomensurables. En revanche, faire du sport le matin l'était beaucoup moins.

Ce que les tests basiques de chronotype ne disent pas, c'est quel type d'activité tu peux réaliser selon le moment de tes journées.

Les activités physiques au réveil sont possibles pour moi. En revanche, les activités mentales sont plus complexes.

C'est à force d'expérience que j'ai réussi à déterminer les moments idéaux dans mes journées pour réaliser l'ensemble de ma routine.

Je suis extrêmement productif au réveil pour des tâches simples, ne nécessitant pas de réflexion particulière (sport, entretien de la maison, tâches répétitives). Le reste de la matinée, je dispose encore d'une bonne dose d'énergie, je peux donc sans problème accomplir des tâches plus complexes, qui vont faire appel au mental (écriture, planification et même sport).

L'après-midi, c'est une période quelque peu compliquée pour moi, puisque jusqu'à 16 h, je suis dans ce que j'appelle le ventre mou de mon chapitre. Je manque d'énergie, alors je mets l'accent sur de la création de contenu simple ou sur des tâches qui ont été prévues à l'avance et qu'il ne me reste plus qu'à exécuter. Je peux également lire et suivre des formations pour développer mes connaissances, pour moi, l'après-midi est le moment idéal pour ça.

C'est en fin d'après-midi que ma créativité commence à croître (qui est d'ailleurs plus présente en hiver, au moment où le soleil décline plus tôt). Il me suffit de mettre en place mon rituel habituel qui consiste à écouter de la musique inspirante pour que mon envie d'écrire apparaisse comme par magie. À partir de là, je peux travailler sur mon projet actuel ou réfléchir à mes futurs livres.

Évidemment, j'aurais adoré pouvoir écrire dès le réveil, pour sentir ce sentiment d'accomplissement tout le reste de ma journée. Mais cela ne se fait pas sans effort, tout comme mes séances de sport matinales que j'ai décidé d'abandonner. Leur intensité ne me permettait pas de garder suffisamment d'énergie tout au long de la journée. Difficile donc de rester éveillé lors de mes soirées pour laisser parler ma créativité.

C'est cette sensation d'avoir achevé ma journée qui libère ma pensée créative. Lorsque toutes mes obligations sont derrière moi, que le repas est passé, la vaisselle lavée et rangée et que je suis prêt à aller me coucher après ma séance d'écriture, c'est là que je ressens une sorte de libération idéale pour travailler.

Je fais en sorte que toutes ces obligations de la vie soient réalisées le plus tôt possible.

Je sais pertinemment que cette façon de fonctionner ne conviendra pas à tout le monde.

En réalité, c'est à toi de tester plusieurs configurations de routine dans tes journées pour définir tes périodes de productivité et de créativité par exemple.

Depuis que j'ai défini ma plage d'écriture en début de soirée, j'ai éliminé toutes les autres activités qui avaient lieu en même temps, ceci pour rester focalisé sur ma mission de vie et éviter toute distraction ou désorganisation.

Si tu parviens à combiner tes valeurs hautes, ton chronotype et ton organisation, la quantité d'énergie nécessaire pour te lancer dans des activités qui te correspondent va chuter encore plus drastiquement.



---

## Chapitre 2



# À la découverte de sa mission de vie

---

*« Lorsque votre intention est claire,  
l'Univers conspire avec vous pour la réaliser. »*

**FABIENNE FREDRICKSON**

Si tu ne trouves pas ta mission de vie, la vie te donnera une mission par défaut, qu'elle te convienne ou non.

Auparavant, c'était le travail qui donnait un sens à la vie. Aujourd'hui, les mentalités évoluent. Passer une bonne partie de sa vie à travailler dans l'espoir de pouvoir partir en retraite ne fait plus l'unanimité.

Alors, si auparavant on savait se satisfaire d'une existence de dur labeur, aujourd'hui, certaines personnes ont envie de trouver leur propre voie pour éviter à tout prix celle qu'on leur impose.

Il y a ceux qui connaissent déjà leur mission de vie, ceux qui en ont une vague idée, et ceux qui se cherchent encore, mais qui tiennent absolument à la dénicher.

C'est cela qui réunit tous les lecteurs de ce livre : une envie de se connaître profondément pour trouver sa mission de vie et l'accomplir. Et si ce n'est pas le cas pour toi, peut-être que certains de mes mots trouveront un écho en toi.

S'il m'a été facile de deviner ma mission de vie, ça ne l'est pas pour tout le monde. À tel point que je connais des personnes capables de se donner à fond dans un projet, qui ont une énergie incroyable, mais qui ne savent pas dans quelle activité se lancer.

En réalité, tant qu'on ne s'est pas trouvé une mission de vie en cohérence avec ses valeurs, on peut parfois ressentir un vide au fond de soi, et c'est tout à fait normal.

On peut aussi choisir une vie de contemplation, où l'on ne se pose pas de questions particulières quant au sens de sa présence dans ce monde.

Il n'y a rien qui soit positif ou négatif, tant que tu es en accord avec l'existence que tu mènes et avec les chapitres que tu écris dans ton livre de vie.

Pour ma part, j'ai toujours ressenti ce besoin de m'exprimer au travers de mes écrits. C'est plus fort que moi, si bien qu'il m'a été assez aisé de déterminer ma mission de vie en ce sens.

Près de 20 ans plus tard, avec l'exercice des valeurs hautes, j'ai désormais la certitude que je vais dans la bonne direction.

### *C'est quoi, une mission de vie ?*

Une mission de vie, c'est un peu comme la prophétie de ton histoire. Même si cette structure scénaristique est stéréotypée de nos jours, l'accomplissement de la prophétie par un élu dans la littérature en est le parfait exemple.

Si ta mission de vie est d'envoyer des êtres humains sur la planète Mars, tu es l'élu venu en ce monde pour l'accomplir.

Ta prophétie va-t-elle aboutir ? On ne le sait pas encore. Néanmoins, si tu l'acceptes, l'objectif est de faire tout ce qui est en ton pouvoir pour la mener jusqu'à son terme.

C'est pour cela que j'utilise le terme fort de prophétie, puisqu'on ne peut pas agir dessus, elle va se produire quoi qu'il arrive. Il doit en être de même avec ta mission de vie. Son aboutissement doit être plus fort que tout.

Tout comme je sais que je dois écrire, partager mes histoires et mes expériences, si je ne le fais pas, je ressens un grand vide en moi qui peut me faire tomber dans un état de déprime permanent.

Lorsque j'écris, je me sens en phase avec moi-même, comme si j'avais été conçu pour cette activité-là précisément. Je me sens dans mon élément, et, à cet instant précis, plus rien ne compte à part mes idées et mon texte.

Alors, si je devais définir ce qu'est une mission de vie, je dirais qu'elle représente le sens que tu souhaites donner à ton existence. Si certains voient cette mission de vie comme une prophétie à accomplir absolument avant de quitter ce monde, d'autres la perçoivent comme une vocation ou une volonté de concrétiser quelque chose. En réalité, il n'y a pas de réponse absolue. Une mission de vie permet de mettre du sens, d'avoir un but, un objectif qui nous oriente dans la bonne direction au quotidien. Une mission de vie, c'est un cap que l'on peut choisir de suivre et qui servira alors de guide pour construire chaque chapitre du livre de sa vie.

Comme son nom l'indique, c'est la mission de toute ta vie, alors il ne faut pas lésiner sur l'ambition. Plus tu en auras, et plus tu visualiseras un objectif exceptionnel que tu auras absolument envie d'atteindre.

Demande-toi si ta mission de vie est une chose complètement folle pour toi. Une folie à la limite de l'appréhension devant la tâche à accomplir, mais qui fait apparaître des étoiles dans tes yeux.

Souvent, on se limite à la vue de nos moyens actuels, qu'ils soient financiers ou relationnels. Mais, dans quelques

années, la donne aura sûrement évolué. Les entrepreneurs d'hier ont fait les bonnes rencontres en cours de route, ont gagné de l'argent et ont embauché d'autres personnes pour les accompagner dans leur réussite. Aujourd'hui, tu es peut-être seul, mais cela ne veut pas dire qu'il en sera de même demain. Alors oui, tu peux te permettre de voir grand et de rêver face à cette mission de vie que tu veux pour toi.

Aussi, ta mission de vie est personnelle, et je te conseille même de ne pas la divulguer si tu ne le sens pas. Autour de toi, les personnes ne sont pas toutes bienveillantes, et l'ambition peut être mal perçue par certains d'entre eux. Tu peux alors te permettre toutes les folies et t'imaginer une mission qui vaille la peine que tu te battes dans chacun des chapitres de ton livre de vie.

Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise mission, tant que tu respectes les autres et leur liberté. Il n'y a pas de limite quant aux possibilités, pas de pudeur à avoir.

En somme, ta mission de vie, c'est ce que tu désires ardemment atteindre avant le crépuscule de ton livre de vie. C'est, en quelque sorte, ton grand projet de vie, ton but ultime. Ce que tu veux accomplir ou atteindre avant de quitter ce monde. Ce qui te passionne et alimente ton envie de tout donner.

Plus que tout, une mission de vie apporte un sens à ta présence en ce monde.

## *Les bonnes questions à se poser pour trouver sa mission de vie*

*« Si je disposais d'une heure pour résoudre un problème et que ma vie en dépendait, je consacrerai les 55 premières minutes à définir la question appropriée à poser, car une fois cela fait, je pourrais résoudre le problème en moins de 5 minutes. »*

Cette citation d'Albert Einstein met en évidence l'importance de trouver les bonnes questions pour trouver la réponse qui donne du sens à sa vie.

J'ai fait l'erreur de me poser les mauvaises questions à mes débuts dans la recherche de mon identité, si bien que les réponses ne suivaient pas.

« Qu'est-ce que tu veux faire dans la vie ? »

Cette question, matraquée pendant la scolarité pour trouver une voie professionnelle, n'est clairement pas la plus efficace pour se projeter dans l'avenir. À vrai dire, elle est tellement large et imprécise qu'on ne peut y répondre convenablement.

En revanche, dès que tu te poses une série de questions ciblées, tu changes la nature de tes réponses, et, à partir de celles-ci, tu vas pouvoir travailler à trouver ta mission de vie.

## Exercice

Les premières questions vont t'aider à entrer dans le vif du sujet en imaginant ton accomplissement idéal dans la vie :

- Comment tu te vois dans la dernière année de ta vie ?  
Quelle personne veux-tu incarner à ce moment-là ?
- Si tout était possible, que choisirais-tu de faire ? Où serais-tu ? Avec qui ? Quelles seraient tes activités ?

Les questions suivantes vont t'aider à délimiter tes passions, qui seront en lien direct avec ta mission de vie :

- Qu'est-ce qui te donne des larmes aux yeux quand tu le vois, l'entends, le vis ?
- De quel sujet pourrais-tu parler pendant des heures, même si tu es épuisé ?
- Qu'est-ce qui pourrait te pousser à te lever plus tôt le matin, en forme et déterminé ?
- Dans quel type d'activité te sens-tu à l'aise ? Quelles activités te paraissent simples ?

Grâce aux réponses que tu vas apporter à ces questions, tu vas pouvoir les associer à tes valeurs hautes pour déterminer ta mission de vie.

De manière générale, tu obtiendras une vision plus claire de ta mission de vie en prenant le temps de répondre précisément à ces questions. Tes valeurs hautes vont venir s'imbriquer dans ces réponses pour conforter la formulation de ta mission de vie.

Si, malgré les réponses aux questions précédentes, tu ne parviens pas à trouver ta mission de vie, mets tes notes de côté et reviens les relire d'ici quelques jours. Comme pour tes valeurs hautes, il se peut que les liens ne se fassent pas sur le moment mais te sauteront aux yeux un peu plus tard.

Il se peut aussi que tu ne parviennes pas à imaginer ton futur, et encore moins à faire émerger ta mission de vie. Ce n'est pas un exercice évident pour tout le monde. Certains se connaissent mieux que d'autres, et je t'encourage à maximiser les moments de joie dans ton quotidien.

C'est en s'autorisant à vivre en joie que des idées peuvent naître en toi. Parfois, il te suffit simplement de te faire confiance et d'aller au bout de tes désirs. Si tu as envie de te lancer dans une nouvelle activité, d'en reprendre une ancienne qui te faisait vibrer ou de te former pour suivre une autre voie, accepte de prendre ce risque. C'est en choisissant de sortir de sa zone de confort que l'on ouvre son esprit à d'autres possibilités. Et peut-être vas-tu t'autoriser à vivre une expérience de vie enrichissante que tu ne seras pas près de regretter.

### *Consolider sa mission de vie avec son « Pourquoi »*

La meilleure manière de formuler sa mission de vie est de l'associer à son pourquoi.

Pourquoi veux-tu absolument mener ta mission de vie jusqu'à son terme ? Qu'est-ce que cela t'apporte ?

C'est grâce aux livres de Simon Sinek *Trouver son pourquoi* et *Commencer par pourquoi*, que j'ai compris l'importance de déterminer son pourquoi.

Autant une mission de vie donne du sens à notre existence, autant son pourquoi donne du sens à notre mission de vie pour la renforcer. On entre alors dans un cercle vertueux : on sait pertinemment pourquoi on fait ce que l'on fait. Il n'y a ensuite plus d'autre question à se poser, mais seulement à agir au quotidien.

Simon Sinek a imaginé le « Golden Circle », un cercle en trois niveaux qui comprend :

- Notre « Pourquoi », qui est notre raison d'être et de faire ce que nous faisons.
- Nos « Comment », qui sont les décisions et les valeurs que nous mettons en place pour réaliser notre « Pourquoi ».
- Nos « Quoi », comprenant les actions que nous menons pour progresser vers notre mission de vie.

Pour te donner un exemple concret, voici ce que cela donnerait avec mon pourquoi :

J'écris des livres (quoi) qui transmettent de la valeur au travers de mes expériences et de mes histoires (comment) pour inspirer mes lecteurs et les pousser à réaliser leurs propres rêves (pourquoi).

Nous savons tous ce que nous faisons (notre quoi) : nous avons un métier, une fonction, nous créons ou entretenons un produit ou un service.

Cela devient plus complexe lorsque l'on parle de notre « Comment ».

Si je pars de mon « Pourquoi » qui est d'inspirer suffisamment mes lecteurs pour qu'ils décident de prendre leur vie en main, mon « Comment » est de trouver le moyen de les bousculer par des histoires et des expériences personnelles impactantes.

Mais lorsque l'on ne connaît pas encore son « Pourquoi », il faut se poser certaines questions pour identifier son « Comment » :

- Qu'est-ce qui te différencie des autres dans ce que tu fais ?
- Quelles sont les valeurs et les décisions que tu prends pour faire ce que tu fais ?

Dans mon exemple, je pourrais me demander en quoi mes textes sont différents de ceux des autres, et quelles sont les valeurs que je souhaite transmettre ? Par ces interrogations, je m'interroge sur ma façon de procéder, sur mon processus, et donc sur ma façon d'écrire mes livres.

Quand vient le moment de se demander « Pourquoi » je fais ce que je fais, souvent, c'est là que les choses commencent à se gâter.

Si on me demande pourquoi j'écris des livres, j'aurais tendance à répondre :

- Pour atteindre l'indépendance financière.
- Parce que je sens que je suis à ma place quand j'écris.
- Pour inspirer les autres et leur transmettre des messages forts.

Trop souvent, lorsque je questionne mon entourage en leur demandant pourquoi ils font ce qu'ils font, les réponses restent basiques. L'aspect matériel apparaît dans la majorité des cas, notamment la nécessité de gagner de l'argent.

Gagner de l'argent n'est pas un « Pourquoi ». Tout ce qui a tendance à toucher au matériel n'est pas un « Pourquoi » suffisamment profond pour te servir de moteur. L'argent est un moyen. Alors demande-toi pourquoi tu veux gagner de l'argent. Cesser d'exercer un travail alimentaire ? Passer plus de temps avec les gens que tu aimes ? Pour voyager à travers le monde ?

L'idée est la suivante : ton « Pourquoi » doit être puissant, assez pour te donner envie de te lever chaque matin pour progresser sur ta mission de vie.

Alors voici quelques questions à te poser pour associer un « Pourquoi » à ta mission de vie :

Quels sont les messages forts que tu veux transmettre au travers de ta mission de vie ?

CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

Comment peux-tu venir en aide aux autres grâce à ta mission de vie ? Que va-t-elle apporter au monde ?

Souhaites-tu impacter ou inspirer les autres, ou bousculer profondément leur quotidien ?

Veux-tu te prouver quelque chose à toi-même ou à quelqu'un d'autre ?

Tant que tu n'auras pas trouvé l'essence de ton « Pourquoi », continue de te poser des questions et de chercher.

Tout comme ta mission de vie, ton « Pourquoi » peut rester secret. J'irais même jusqu'à dire qu'il peut exister plusieurs « Pourquoi », et que certains vont et viennent selon la période que tu es en train de vivre.

Tu peux avoir envie, pendant quelques mois, de te surpasser pour montrer à tes détracteurs que tu es capable de faire quelque chose ; tu peux avoir envie d'attirer l'attention de quelqu'un sur toi par tes activités ou ton travail ; tu peux avoir une envie profonde de te prouver que tu es en mesure de prendre de bonnes habitudes ; de rendre fier quelqu'un qui compte pour toi ; tu désires ardemment quitter ton travail pour devenir indépendant ; tu as envie de vivre de ta passion sans contrainte.

À vrai dire, il serait réducteur de dire que tu ne peux choisir qu'un seul et unique « Pourquoi ». Même si j'ai la certitude qu'il existe un « Pourquoi » qui surpasse tous les autres, il ne sera pas toujours suffisamment puissant

pour t'aider à surmonter ce que tu traverses actuellement dans ta vie.

Même si la vie te met des bâtons dans les roues, considère chaque événement comme la possibilité de te créer un nouveau « Pourquoi » qui va t'aider à bâtir ta mission de vie.

Certaines épreuves de la vie ont été des moteurs exceptionnels pour me remettre dans le droit chemin, le temps de retrouver un équilibre et de retrouver la puissance de mon « Pourquoi » initial.

Depuis que j'ai trouvé mon « Pourquoi », j'ai donné du sens à mon travail, et je sais aussi quelles seront les prochaines étapes par lesquelles je vais passer pour accomplir ma mission de vie.

Associer un « Pourquoi » à sa mission de vie est une force incommensurable dont on ne peut pas se passer.

Si Elon Musk a pour mission de vie d'envoyer des êtres humains sur Mars, son « Pourquoi » va venir renforcer cette mission pour la rendre indispensable. Imagine si le « Pourquoi » d'Elon Musk est d'envoyer des êtres humains sur Mars pour sauvegarder notre espèce et éviter son extinction, tout de suite, sa mission de vie est plus que jamais renforcée.

Bien évidemment, je ne suis pas dans la tête d'Elon Musk, et mes suppositions à son sujet sont hypothétiques et sont données à titre d'exemple.



## Exercice

Avant de clore cette partie, il ne te reste plus qu'une étape à franchir, celle d'associer ta mission de vie à ton « Pourquoi » selon le modèle :

*[Ma mission de vie] afin de [Mon Pourquoi].*

Voici un exemple pour t'aider à mieux comprendre :

*Écrire des livres qui trouveront un écho chez mes lecteurs et bousculeront leur vie, pour qu'eux aussi aient envie d'atteindre leurs propres rêves.*

Plutôt que de garder cette formulation dans tes pensées, pense à l'écrire noir sur blanc. Ta mission de vie et ton « Pourquoi » auront désormais une place dans le monde physique, car c'est là que ta mission doit s'incarner pour exister.





---

## Chapitre 1



# L'importance de la routine pour progresser

---

*« Vous ne pourrez jamais changer de vie si vous ne changez pas quelque chose que vous faites quotidiennement. Le secret de votre réussite réside dans votre routine. »*

**JOHN C. MAXWELL**

La routine est un vaste sujet, à tel point que de nombreux livres de développement personnel l'ont évoquée à toutes les sauces.

Je ne suis pas là pour révolutionner le genre, mais bien pour apporter ma vision de la routine et ce qui fonctionne pour moi.

Auparavant, j'avais tendance à dénigrer la routine, parce que je travaillais sous forme de « sprints ». Lorsque je me lançais dans l'écriture d'un nouveau livre, je faisais en sorte d'avancer le plus vite possible jusqu'à son achèvement.

Une fois qu'il était prêt à être publié, je relâchais la pression et retournais dans une routine plus habituelle, où il ne se passait pas grand-chose de reluisant.

J'avais alors saisi l'importance de me focaliser pleinement sur un projet jusqu'à son achèvement pour ne plus me disperser. Toutefois, il me restait des leçons à apprendre.

Ma principale erreur : croire qu'avancer par à-coups valait mieux que de progresser un peu chaque jour.

On peut aisément faire le lien avec le conte du lièvre et de la tortue. J'étais le lièvre, et je me suis fait battre à plate couture par un hypothétique autre moi qui aurait pu m'égaliser, puis me dépasser.

À chaque fois, je mettais en place une routine de travail intense, qu'il m'était impossible de tenir dans la durée. Si bien qu'une fois mon projet achevé, je retournais dans ma léthargie habituelle.

Et, comme un train doit reprendre de la vitesse à chaque nouveau départ, une immense quantité d'énergie devait être dépensée à chaque fois pour relancer ma routine de travail.

Devant ces difficultés croissantes pour me remettre en action, j'ai décidé de repenser mon rapport au travail pour changer ma manière de faire.

Il faut dire que j'appréciais ces moments de forte productivité : je me voyais progresser énormément chaque jour, j'avais un but précis et une forte envie d'abattre une grande quantité de travail.

Plus que tout, ce n'est pas tant ma détermination qui comptait vraiment à mes yeux, mais mon état d'esprit lorsque je travaillais sur des projets.

Je me sentais plus serein et en phase avec moi-même et ma mission de vie, tandis que mes pensées se focalisaient sur mon projet en cours plutôt que de dévier en tous sens.

En somme, j'aimais la personne que j'étais quand j'avançais vers ma mission de vie.

À l'inverse, je me menais la vie dure pendant ces longues périodes de stagnation où je n'avançais guère. Et même si j'avais des idées plein la tête, je ne parvenais parfois plus à relancer la machine pour entamer un nouveau projet. C'était comme si je devais tout réapprendre depuis le début à chaque fois, comme si mes performances chutaient inlassablement à mesure que je délaissais une activité en particulier.

J'ai alors compris un élément primordial : mon bonheur était lié à mon état d'esprit lorsque je progressais, et ce, chaque jour, vers ma mission de vie.

Plus que l'objectif de terminer un nouveau projet, c'est le processus de création, et donc ma routine de travail, qui me rendait heureux.

C'est à partir de là que j'ai commencé à m'intéresser aux routines, et à ses avantages.

En plus de se voir progresser chaque jour de façon tangible, grâce à ses actions, la routine quotidienne permet de devenir plus efficace.

À force de répétition, une habitude s'ancre. Il devient de plus en plus facile de s'adonner à sa nouvelle routine, car elle demande de moins en moins d'énergie et d'effort, jusqu'à devenir un automatisme.

J'ai aussi remarqué un atout de taille : alors que je pouvais parfois enchaîner des pauses importantes au cours de l'écriture d'un livre, je devais me replonger dans mes notes et mes derniers chapitres avant de pouvoir continuer l'écriture. Une perte de temps immense qui ne se produit pas lorsqu'on suit de près son projet et qu'on y consacre un peu de temps chaque jour.

Selon la routine que l'on souhaite établir, les résultats ne sont pas toujours visibles sur le court terme, si bien qu'il faut répéter encore et encore la même routine avant

d'apercevoir des résultats concrets. C'est le cas, par exemple, dans la pratique d'un sport, où les changements corporels se produisent lentement. C'est la répétition d'entraînements sportifs sur des mois et des années qui donnera des résultats.

*A contrario* de ses avantages, la routine possède aussi un aspect plus sombre.

Déjà, démarrer une routine demande de la discipline.

Je ne crois pas qu'il soit viable d'aller faire du sport uniquement quand on en ressent l'envie, surtout si on a pour ambition de prendre en masse musculaire, tout comme le fait d'écrire son prochain roman seulement quand l'inspiration décide de t'approcher.

Si tu as un minimum d'ambition, il va être nécessaire de t'organiser en mettant en place une routine pour te donner une plus grande chance de réussir.

Le commencement est le moment le plus complexe. Tu vas devoir modifier ton quotidien et te battre contre tes anciennes habitudes pour les remplacer par des nouvelles. C'est aussi à ce moment qu'on est le plus vulnérable. Tant que les résultats ne sont pas visibles, il peut être tentant d'abandonner. Donner du temps et de l'énergie sans rien en retour est démotivant.

Je préfère te rassurer tout de suite : passée cette étape, maintenir une routine demande nettement moins d'effort,

voire plus du tout. Mais ça, nous en reparlerons dans la suite de ce livre.

Une fois que tout est en place, l'autre désavantage, et non des moindres, survient quand on décide d'interrompre sa routine.

On perd alors très vite en efficacité, à tel point que l'ensemble de ses avantages peuvent partir en fumée après une pause.

Lorsque l'on débute une nouvelle routine, on a peu à perdre. Comme un débutant qui se lance dans la musculation, les résultats physiques ne sont pas encore présents et la force tend à progresser lentement, si bien qu'un arrêt de la routine n'a que peu d'impact. En revanche, sur une personne qui pratique ce sport depuis plusieurs années, une courte pause ne posera aucun problème. En revanche, si elle vient à se prolonger sur plusieurs semaines, c'est là que les choses se gâtent sérieusement. Il sera impossible, pour ce sportif, de retrouver immédiatement les mêmes performances qu'il avait au moment où il a décidé d'arrêter.

« En seulement 10 à 15 jours d'arrêt, on observe déjà une diminution de l'endurance, avec une perte moyenne de 20 % en performances cardiovasculaires<sup>5</sup>. »

---

5. Skin Up, « Sport : break pendant les vacances, quelles conséquences ? », 2019. Consulté le 18 avril 2022 : <https://www.skin-up.com/fr/blog/sport-break-pendant-les-vacances-quelles-consequences-n/603>

La moindre pause, qui s'étend dans le temps, peut avoir des conséquences importantes.

« Si la masse musculaire n'est pas entretenue, elle peut réduire de 10 à 15 % en seulement une vingtaine de petits jours. Pire, après 4 semaines d'arrêt de pratique physique, on peut même mesurer une diminution de la force de 15 à 20 %<sup>6</sup>. »

Par ces constats, il faudra du temps et de l'énergie pour qu'il revienne à son niveau. Il en est de même dans la pratique de l'écriture, où il m'a fallu du temps pour me remettre dans un projet laissé à l'abandon durant quelques mois.

Je me suis retrouvé à me poser des questions qui n'auraient normalement pas dû se poser si j'avais poursuivi ma routine.

De nombreux projets n'aboutissent jamais à cause d'une pause dans une routine, tout comme de bonnes résolutions prennent fin dès l'arrivée des premières vacances.

Le plus grand danger dans une routine n'est pas forcément de casser son rythme, même s'il existe des conséquences, mais de ne pas avoir la force de la reprendre.

C'est aussi pour cela que j'aime parler de la routine comme d'une activité ingrate. Elle nous offre de grandes avancées tant qu'on la respecte, mais peut réduire

---

6. Ibid.

CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

drastiquement nos résultats si on la laisse de côté trop longtemps.

En ce sens, entretenir une routine dans la durée n'est pas donné à tout le monde. Il faut du temps, de la volonté et de la discipline sur le long terme. Mais tous ceux qui s'y efforcent y voient le moyen de progresser vers leurs objectifs.

---

## Chapitre 2



# Les activités de régression, de maintien et de développement

---

*« Rappelle-toi : l'unique personne  
qui t'accompagne toute la vie, c'est toi-même !  
Sois vivant dans tout ce que tu fais. »*

**PABLO PICASSO**

S'il y a bien une notion primordiale dans ce livre, c'est bien celle-ci. Rien qu'en comprenant et en appliquant le principe de ce chapitre, tu vas apercevoir des évolutions dans ta vie.

Déjà, sache que toute routine, choisie ou subie, se matérialisera sur ton corps et ton mental, quoi qu'il arrive.

Quelqu'un qui préfère regarder des séries sur Netflix plutôt que d'aller pratiquer une activité sportive verra son corps évoluer différemment, tout comme sa façon d'être. Son mental progressera lui aussi différemment, son niveau d'énergie aussi.

Quelqu'un qui favorise la lecture d'un livre dans ses moments d'ennui disposera d'une meilleure capacité de concentration que celui qui fait défiler du contenu sur les réseaux sociaux.

Dans tous les cas, les effets d'une routine ne se voient pas sur du court terme, mais bien sur du long terme.

Faire une séance de sport quand ça nous arrange ou manger un fast-food de temps en temps n'auront pas de réel impact sur notre poids et notre forme. Toutefois, si je décide de manger tous les deux jours dans une chaîne de restauration rapide, et que je maintiens cette routine sur plusieurs mois, mon corps évoluera en conséquence.

Voilà pourquoi il est facile d'entretenir de mauvaises routines : au début, rien ne se passe. Alors pourquoi rechercher l'inconfort et la difficulté quand on pourrait juste choisir de se faire plaisir ?

Pourquoi autant de personnes plus âgées me disaient que j'allais prendre du ventre à mesure que j'allais vieillir ?

Il est facile pour son corps de compenser ses excès lorsqu'on est jeune et en bonne santé, mais une fois que la trentaine approche, c'est là que l'on voit les premiers

effets de la routine. C'est là que l'on voit des personnes prendre des formes. C'est là que l'on voit des envies se concrétiser alors que d'autres restent à l'état de projet.

L'évolution de ton corps et de ton mental n'est pas une fatalité.

Tu as toutes les cartes en main pour prendre le contrôle.

Si tel est le cas, vas-tu continuer à subir ta routine ou décider d'en devenir le maître ?

### *Faire le point sur sa routine actuelle*

Dans un premier temps, il convient de faire un état des lieux de ta routine actuelle.

Dans tout développement personnel, ce ne sont pas les conseils qui te seront prodigués qui feront la différence, mais plutôt les prises de conscience.

Tout ce que tu comprendras par toi-même aura un impact beaucoup plus important.

Voilà pourquoi il est primordial de prendre conscience de ses propres habitudes.

Pour ce faire, je vais commencer par te parler des activités de régression, de maintien et de développement.

Lors de mon travail sur ma routine personnelle, j'ai pris conscience de l'importance de considérer les activités sur le long terme.

Comme tu le sais, il ne sert à rien de repérer les éventuels progrès sur le court terme grâce à une nouvelle routine, à moins de vouloir se tirer une balle dans le pied avant même de commencer.

J'ai donc classé les activités selon trois catégories :

- Régression : tout ce que tu fais qui va te faire régresser.
- Maintien : les activités qui permettent de te maintenir, ou qui s'avèrent être neutres.
- Développement : tout ce qui va t'aider à progresser.

Sans surprise, les définitions sont plutôt simples. Mais, pour qu'elles prennent tout leur sens, on va se baser sur la personne que tu es à cet instant ainsi que sur ton environnement actuel.

Ces deux éléments deviendront ta base de comparaison.



### Exercice

Maintenant, tu peux te poser certaines questions pour t'aider à y voir plus clair.

- Quelles activités, que tu fais aujourd'hui, vont te faire régresser, toi et ton environnement ?
- Qu'est-ce que tu réalises pour maintenir la personne que tu es en ce moment, ainsi que ton environnement ?
- Quelles sont les actions que tu mets en place pour te développer, toi et ton environnement ?

À partir de ces questions, tu vas pouvoir lister toutes les activités que tu réalises au quotidien pour les classer.

Ces activités peuvent te concerner directement, mais aussi ton environnement.

On peut citer ton cercle social, tes relations amoureuses, ton lieu de vie, ton travail et tes finances par exemple.

Ton environnement est tout aussi important que ta propre personne. Si tu décides de délaissé ta relation amoureuse ou de ne plus faire le ménage chez toi, cette routine aura elle aussi des conséquences sur toi. Il est donc nécessaire de ne rien négliger.

Voici un exemple de tableau de classification que tu peux obtenir<sup>7</sup> :

Régression	Maintien	Développement
Dormir moins de 6 heures.	Dormir 8 heures.	
Passer du temps sur les réseaux sociaux.	Lire ou écouter un podcast pendant 10 minutes.	Lire ou écouter un podcast pendant 30 minutes.
Pas d'activité physique.	Marcher pendant 20 minutes.	Pratique de la musculation avec difficulté croissante.

7. Pour les activités de maintien, je considère que tu dois maintenir ton physique, ta santé, ton niveau d'intelligence, ainsi que ton environnement par rapport à ta référence actuelle.

## CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

Régression	Maintien	Développement
Boire un verre de bière en rentrant du travail.	Boire 1,5 litre d'eau.	Boire 1,5 litre d'eau et des jus de légumes.
Ne pas ranger ni faire la vaisselle après avoir mangé.	Maintenir mon appartement dans un état de propreté et de rangement habituel.	Optimiser son rangement et son organisation.
Dépenser plus d'argent que je n'en gagne.	Être à l'équilibre financier.	Investir 50 euros par mois.

La plus minime des habitudes peut avoir un impact considérable sur le long terme. Le moindre choix, répété quotidiennement pendant des mois ou des années, peut changer la destination de ton livre de vie.

Décider d'écrire 220 mots par jour te permettra d'achever l'écriture d'un roman de taille moyenne chaque année.

Remplacer ce donut industriel que tu manges au goûter par un fruit t'offrira une meilleure santé sur le long terme.

Investir 50 euros par mois pendant 30 ans transformera tes 18 000 euros investis en 70 000 euros grâce aux intérêts sur tes placements boursiers (sur la moyenne d'un rendement annuel de 8 %).

En développement comme en régression, une habitude, aussi insignifiante soit-elle à tes yeux, peut absolument tout changer.

Certaines habitudes n'ont aucun impact, alors que d'autres, combinées avec les précédentes, vont tout bouleverser.

La consommation d'un verre de bière de 25 centilitres par jour en surplus calorique entraînera une prise de poids d'environ un demi-kilo chaque mois.

À courte échéance, il y a peu de chance que tu t'en rendes compte. Sur un an, tu auras déjà pris 6 kilos supplémentaires.

En revanche, si tu fais en sorte de contrebalancer cette habitude en marchant davantage par exemple, tu auras la possibilité de te maintenir.

J'ai moi-même été surpris, à de nombreuses reprises, par la force des habitudes insignifiantes. Depuis que j'ai changé de smartphone, celui-ci m'indique mon temps d'écran journalier. J'ignorais que quelques minutes ou dizaines de minutes par-ci par-là pouvaient à ce point consommer plusieurs heures sur mes journées.

La frontière entre activités de régression, de maintien ou de développement est mince, presque sur le fil du rasoir lorsqu'on y pense.

CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

Selon tes ambitions, tes habitudes peuvent se ranger dans une catégorie différente de celle de ton voisin.

Classer certaines habitudes sera chose facile, cela tombe sous le sens. En revanche, j'attire ton attention sur celles qui se font discrètes, mais qui, pourtant, peuvent te faire dévier d'un côté ou de l'autre des activités de maintien.

Si tu ressens des difficultés pour faire le point sur ta routine actuelle, prends le temps de noter l'ensemble de tes habitudes sur une ou plusieurs journées, puis discutes-en avec un ami.

Comme tu le sais sûrement, il est souvent plus facile de juger les autres plutôt que soi-même, alors profitons-en pour progresser.

### *Différencier le développement de la régression et du maintien*

S'il est plus facile pour les autres de te cerner en une fraction de seconde, il en est de même lorsque tu revois quelqu'un que tu n'as pas vu depuis un certain temps.

Tu as sûrement dû te dire, en revoyant un ami ou une connaissance quelques années plus tard, que cette personne avait changé.

Il est généralement courant de comparer la dernière image que l'on a d'une personne avec l'actuelle, qui se tient de nouveau face à nous.

C'est ce biais que j'utilise pour savoir où je me situe, entre le développement, le maintien ou la régression, selon une période précise.

Je me mets à la place de cette personne qui, elle aussi, ne m'a pas côtoyé depuis quelque temps. Je me remémore alors l'image que j'avais lorsque j'ai vu cette personne pour la dernière fois, afin de m'auto-comparer.

Ainsi, je me place potentiellement dans ses pensées pour mesurer mon évolution.

Cette astuce est tellement efficace pour moi que je l'utilise régulièrement même lorsque je me rends de nouveau dans un lieu que je n'ai pas fréquenté dernièrement.

J'aime me créer des points de repère temporels pour connaître mon niveau de progression.

Ce conseil est d'autant plus efficace qu'il peut devenir une source de motivation pour renvoyer une image de toi-même encore meilleure à chaque fois.

Si je te disais que, dans 6 mois, ton lycée organise des retrouvailles avec tous les élèves de ta promotion, dans quelle catégorie te situerais-tu ?

N'aurais-tu pas envie de montrer à tes anciens camarades en quoi tu as su te démener pour devenir la meilleure version de toi-même ?

En ce qui concerne les activités de maintien, celles-ci sont les plus fourbes et les plus complexes à différencier.

J'ai été et suis toujours un immense fan des « to-do lists », ces listes de choses à faire que je complète au fur et à mesure de mes journées pour ne rien oublier, et, surtout, pour me défaire d'une partie de leur charge mentale.

J'ai acquis, au fil du temps, des compétences incroyables. Ma priorité numéro un était d'achever toutes les tâches qui étaient notées sur ma liste, peu importe leur nature.

Avec cette façon de faire, j'ai souvent battu la procrastination à plate couture. Je réalisais beaucoup de choses dans mes journées, et, pourtant, je n'étais pas satisfait.

Simple problème de croyance personnelle ? Oui, et non.

Oui, car j'aurais pu être heureux de toutes ces avancées, mais, au fond de moi, une petite voix me soufflait le contraire.

Il m'a fallu du temps pour comprendre que ce n'est pas le nombre de tâches réalisées qui comptait réellement, mais l'intérêt qu'elles avaient pour moi.

En réalité, et avec le recul, je passais le plus clair de mes journées à m'atteler à des activités de maintien, qui ne me faisaient ni progresser, ni régresser.

Sauf que le problème est bien plus dramatique qu'il n'y paraît.

Tout ce temps passé à accomplir des activités de maintien n'aide pas à intégrer des activités de développement, et, donc, inlassablement, il devient impossible d'atteindre un certain accomplissement de soi.

Pire encore, la plupart de mes activités consistaient à venir en aide aux autres. Alors oui, je ne dis pas qu'il est fondamentalement mal d'aider autrui, mais lorsque cela devient prépondérant dans ta routine, c'est là que les choses se corsent.

Tu ne te fais pas passer en priorité, si bien que tu ne peux pas te concentrer sur ton propre développement.



### Exercice

Grâce aux questions suivantes, tu vas savoir si tu es en cohérence avec tes habitudes.

- Passe donc en revue tes activités, sont-elles de ton propre ressort ou sont-elles issues de la volonté d'autres personnes ?
- Penses-tu subir ou accueillir ces activités ? Car oui, la question se pose, et c'est cette frontière-là qui peut commencer à te nuire.
- Penses-tu subir ou accueillir ces activités ? Car oui, la question se pose, et c'est cette frontière-là qui peut commencer à te nuire.
- As-tu l'impression de faire beaucoup, sans pour autant avancer dans ta vie ?



- Ressens-tu une sensation de perte d'énergie et de temps lorsque tu accomplis certaines de tes activités ? Lesquelles ?

Oui, tu peux avoir l'impression d'abattre énormément de travail, de te donner pour les autres sans rien attendre en retour, ce sont deux aspects de la vie qui sont louables, mais lorsque tu les réalises à tes dépens, quel temps et quelle énergie te reste-t-il pour t'accomplir, pour te lancer dans des activités qui font sens pour toi ?

Prends conscience du « Pourquoi » de chacune de tes activités.

Qu'est-ce qu'elle t'apporte réellement ?

Est-elle importante à tes propres yeux ou la réalises-tu pour faire plaisir, pour éviter de déplaire ou simplement par habitude, parce que tu n'as jamais pris de temps d'y réfléchir ?

Il est grand temps de décomposer ton quotidien et de te défaire des activités qui ne sont là que pour satisfaire des envies et des besoins qui ne sont pas les tiens.

Cesse de te mentir, de te dissimuler ou de te laisser aller à la paresse.

Nous n'inventons rien en réalité, et chacune de nos journées ressemble comme deux gouttes d'eau à celle de la veille, si on décide de ne pas y prendre garde.

Alors veux-tu continuer à vivre des journées qui ne sont pas comme tu le voudrais ?

À force de vivre des journées qui ne sont pas en accord avec ta mission et tes valeurs, tu prends le risque de vivre une vie entière éloignée de ces valeurs, qui sont le fondement de la personne que tu es.



---

## Chapitre 3



# Créer ta routine sur mesure

---

*« Les grandes transformations se font à petits pas.  
Pose une pierre chaque jour, n'abandonne jamais  
ta construction, et l'édifice grandira.  
Combats le doute et la paresse.  
Tiens constamment ton esprit en éveil.  
Observe, comprends, et aime. »*

**DUGPA RIMPOCHÉ**

Ce que tu fais de tes journées définit ce que tu fais de ta vie.

Chaque journée, et donc chaque chapitre de ton livre de vie, représente une de tes unités primaires de temps.

Il n'y a pas plus simple : chaque chapitre de ton existence doit contenir tous les éléments qui te feront progresser vers ta mission de vie.

Si tu veux te sentir en meilleure forme, tu vas devoir chercher à améliorer ton sommeil, ton alimentation et ton activité au quotidien.

Si tu veux écrire des romans, tu vas devoir insérer une séance d'écriture dans ta routine journalière.

Peu importe ta mission de vie, le but de ce chapitre est de te donner les moyens de transformer ta mission en une routine que tu vas pouvoir appliquer chaque jour pour progresser.

### *Transformer sa mission de vie en activités*

À partir de ta mission de vie et de son « Pourquoi », demande-toi quelles activités tu pourrais faire au quotidien pour t'en approcher le plus possible ?

Ces activités doivent être simples et intégrables dans une journée, avec l'ensemble de tes contraintes, surtout si tu as déjà un travail à temps plein à côté.

C'est la force des petits changements qui vont conduire à d'immenses résultats. Surtout, lorsque l'on débute, on a souvent tendance à se surestimer. On a envie d'abattre une quantité monstre de travail, on a envie de se prouver

qu'on en est capable, qu'on peut le faire, qu'on peut aussi rattraper des années de retard en quelques mois.

Non. Cela n'est pas possible. On ne peut pas rattraper un retard de plusieurs années, à moins d'y perdre la raison ou son intégrité et d'intégrer des activités de régression dans sa vie, qui vont venir perturber ton environnement et tes relations avec les autres.

Quand j'ai commencé à vouloir écrire, je m'étais fixé comme objectif d'écrire 5 000 mots chaque jour. Pour une personne comme moi qui débutait, tenir ce rythme me demandait plusieurs heures de travail, un cycle infernal qui n'a pas duré plus de quelques jours.

Oui, on peut choisir de briser sa routine de temps à autre lorsque les conditions s'y prêtent pour donner un coup de boost à ses projets, mais ce genre de routine doit avoir un cadre temporel bien défini pour ne pas conduire au surmenage et au dégoût.

Poursuivre sa mission de vie devrait être un plaisir de tous les instants, et non pas une contrainte de plus que tu t'infliges.

Si tel est le cas, tu fais fausse route. Car rien ne dure si la passion n'est pas de la partie. Tu dois aimer ce que tu fais pour tenir dans le temps. C'est cela que l'on recherche avec une routine : la faire perdurer le plus longtemps possible pour en tirer le maximum de bénéfices sur le long terme.

Comme pour la musculation et dans les exemples que je t'ai partagés un peu plus tôt, chaque pause peut entraîner de lourds dommages dans ta routine.

Alors, choisis de faire des choix stratégiques, plutôt que d'aller t'entraîner une heure tous les jours, prends le pari d'y aller moins longtemps, mais de rester discipliné.

Dans le métier d'auteur, qui est souvent considéré comme chronophage, « Tolkien a écrit le *Seigneur des anneaux* en 11 ans. C'est 250 mots par jour de travail<sup>8</sup>. »

Imagine un peu comme il est possible de créer de grandes choses en un minimum de temps chaque jour. Pour te donner un ordre d'idée, écrire 250 mots peut me prendre moins de dix minutes, le temps de me replonger dans les derniers paragraphes écrits la veille. Il est donc impossible de ne pas atteindre cet objectif, à moins de le reléguer au rang des activités non prioritaires.

Je ne connais aucun sportif de haut niveau qui fait passer le sport après d'autres activités.

Le sport est leur priorité numéro un, quitte à sacrifier le reste lorsque cela est nécessaire.

Mais sans aller jusqu'à cet extrême, remplacer une habitude que tu as considérée comme de régression par une

---

8. Sarpentier Christine, « *Écrire tous les jours pour maîtriser l'art d'écrire* », 2018. Consulté le 18 avril 2022 : <https://www.ebookine.ca/ecrire-tous-les-jours-pour-maitriser-lart-decrire/>

activité de développement en alignement avec ta mission peut ajuster la trajectoire de ta vie.

Pense à une cible imaginaire, qui est cette personne que tu veux incarner au crépuscule de ton livre de vie, et vois toutes les activités de régression comme des éléments perturbateurs qui vont t'éloigner de cette cible.

À l'inverse, chaque activité de développement te rapproche de cette cible, de plus en plus, jusqu'à viser juste. Mais ce combat de longue haleine n'est accessible qu'à tous ceux qui prennent la peine de corriger leur trajectoire en permanence.

Ton objectif est de définir toutes les activités qui vont te permettre d'atteindre ta cible, quitte à les revoir à intervalles de temps réguliers.

Il n'y a pas qu'un seul et unique chemin pour parvenir à ta mission de vie, mais une multitude. Il y aura des raccourcis, des jeux de piste et des détours, car, en réalité, ta trajectoire ne sera jamais une ligne droite. C'est une utopie que peu arrivent à concrétiser.

Nous sommes humains, et l'échec comme les difficultés font partie de notre chemin. Parfois, c'est une activité de régression qui va s'immiscer dans ton quotidien pour tenter de te perturber, alors que, d'autres fois, c'est ta routine au complet qui va s'interrompre pour une quelconque raison.

Il n'y a pas de mal à cela, tant que tu parviens à remettre ton existence dans le droit chemin avant qu'il ne soit trop tard, avant que tous les bénéfices acquis jusque-là ne s'envolent.

Heureusement, et selon la règle de la fatalité, tout ce que tu auras accompli restera à jamais gravé dans ton livre de vie. Néanmoins, il serait dommage de s'arrêter en si bonne voie.

Dans tous les cas, si tu décides d'intégrer une routine qui va changer ta vie, tu vas devoir commencer par le début, tu vas devoir faire des essais pour trouver la routine qui fonctionne pour toi.

Il m'a fallu du temps pour comprendre comment je fonctionnais, avec mes spécificités, mon chronotype et mes niveaux d'énergie à différents moments de la journée. Une routine n'est jamais figée, elle évolue avec nous, grandit avec nous et peut-être permettra-t-elle aux activités en lien avec ta mission de prendre encore plus de place à mesure que tu avanceras, en te libérant d'autres activités.

Visualise la personne que tu veux incarner, celle qui a accompli ta mission de vie dans le futur, et remonte le temps pour comprendre quels ont été ses choix, pour revenir jusqu'à toi, dans le présent.

Ainsi, tu vas pouvoir prendre conscience de ce que tu dois accomplir chaque jour.

Si tu comprends que les premières étapes consistent à te former sur un sujet précis, ou à contacter des personnes compétentes pour t'aiguiller, intègre ces activités dans ta routine.

Dans quasiment tous les domaines, tu vas sûrement devoir prendre le temps de bâtir des relations, un produit, un service, ou ton propre corps, peu importe, mais aussi de t'informer auprès des bonnes personnes de ton entourage, des formations<sup>9</sup>, un mentorat, YouTube, TEDx, en écoutant des podcasts, tout ceci pour emmagasiner du savoir en lien avec ton activité principale pour gagner en compétence et en efficacité.

Nous vivons dans un monde ultra connecté où tout ou presque est accessible, alors autant en profiter pour dénicher des conseils utiles, quitte à laisser de côté ceux qui nous paraissent éloignés de nos valeurs personnelles.

## *Modifier sa routine actuelle ou repartir de zéro ?*

Dans le chapitre précédent, je t'ai invité à écrire toutes les activités que tu réalises dans une journée et à les classer dans les trois catégories de régression, de maintien ou de développement.

---

<sup>9</sup>. D'ailleurs, de plus en plus de formations de développement personnel (et d'autres) sont accessibles via ton compte formation (CPF).

CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

Maintenant, nous allons voir s'il vaut mieux adapter ta routine actuelle ou repartir de zéro, sur de nouvelles bases.

À vrai dire, je n'ai pas la réponse à cette question, puisqu'elle te concerne toi directement.

Pour certaines personnes, il est nécessaire d'entreprendre une évolution subite, alors que pour d'autres, modifier une ou deux habitudes sera idéal pour qu'elles puissent s'aligner avec leur mission de vie.

Si je connais des personnes capables de tout plaquer pour changer toute leur vie du jour au lendemain, j'aime, pour ma part, ancrer de nouvelles habitudes petit à petit avant de m'attaquer aux suivantes.

J'estime qu'il faut prendre le temps de bien faire les choses, mais là encore, je ne parle que de mon expérience et de ce qui fonctionne chez moi.

J'aime m'informer, lire et apprendre des tas de choses sur les habitudes que je souhaite mettre en place. Comme pour le sport ou l'alimentation, j'ai appris et testé de nombreux exercices de musculation et recettes culinaires avant de parvenir à construire ma routine actuelle. Il faut dire que je sais précisément ce que je veux et ce que je ne veux pas, si bien qu'une fois que toutes les décisions ont été prises, il ne me reste plus qu'à appliquer bêtement et simplement mes habitudes à la lettre.

Petit à petit, je dompte mon quotidien pour laisser de moins en moins de place au hasard et à l'improvisation. C'est comme cela que j'aime bâtir ma vie, mais ce n'est peut-être pas quelque chose qui te conviendra.

Je t'invite donc à te baser sur tes expériences passées dans l'évolution de tes habitudes pour comprendre comment toi tu fonctionnes.

As-tu déjà décidé de tout arrêter pour commencer autre chose ?

Cette simple idée de tout plaquer te donne-t-elle le sourire aux lèvres ?

Ou, au contraire, es-tu plutôt conservateur et prêt à prendre le temps de faire les choses dans l'ordre, et de changer lentement mais sûrement ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de procéder.

Si, demain, je devais modifier en totalité mon programme de musculation pour basculer sur de nouveaux exercices qui me sont inconnus, je prendrais le temps de les intégrer un à un dans mon programme actuel jusqu'à être sûr de les réaliser correctement. Mais cela reste de mon propre ressort. Alors si toi tu préfères briser les chaînes de la routine d'un coup sec, tu sais désormais par où commencer.

## *Une routine idéale pour des journées parfaites*

### Exercice

En répondant aux questions suivantes, cherche à obtenir des réponses authentiques avec lesquelles tu vas pouvoir ensuite te construire une routine sur mesure.

- Quel type de journée aurais-tu envie de répéter encore et encore sans jamais t'en lasser ?
- Quelles activités, pratiquées à quels moments, pourraient élever ton niveau de bonheur et participer à l'accomplissement de ta mission de vie ?
- Quelle serait ta journée idéale, parfaite ?
- Quel niveau de précision souhaites-tu mettre en place dans ta routine ? Souhaites-tu laisser de la place à l'improvisation, ou, au contraire, la contrôler le plus possible ?

On a tous une idée plus ou moins précise de notre journée idéale, celle qui nous fait rêver à la moindre idée de la vivre.

Même s'il peut être tentant de s'imaginer des journées reposantes comme étant idéales, la question de la tolérance entre en jeu.

Dans la construction de ta routine, il y a deux facteurs à prendre en considération : toi-même et ton environnement, composé notamment des autres personnes et de ton lieu de vie.

Tu vas parfois devoir te mettre face à toi-même, mais aussi et surtout composer avec ton environnement.

C'est aussi là que les notions de régression, de maintien et de développement prennent tout leur sens. Si tu choisis de passer trop de temps à te développer sur une tâche bien précise, tu pourrais bien régresser dans d'autres domaines.

La balance doit toujours être à l'équilibre, quitte à revoir tes exigences à la baisse pour tenir ta routine sur la durée.

Si tu dois renier ta famille, ton conjoint ou tes amis pour te développer, il y a de forts risques que tu finisses dans la solitude, à moins que ça ne soit un choix de vie conscient de ta part.

Voilà pourquoi je t'encourage à éviter au maximum d'intégrer des activités de régression dans ta routine. Cherche, au minimum, à les maintenir. L'idéal étant de basculer toutes tes activités dans la catégorie du développement, et là, un petit rien suffit : un compliment sincère, une petite attention pour ceux qui te sont chers, intégrer une courte séance de sport, mais intense, à ta routine, remplacer les réseaux sociaux par de la lecture.

Tu peux choisir de mettre ta créativité à contribution pour imaginer ces petits plus qui feront toute la différence sur le long terme.

## CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

Dans d'autres cas, c'est ta volonté qu'il faudra cultiver pour te dépasser, et ainsi accumuler une progression, jour après jour.

As-tu envie de tolérer des activités de régression dans ta routine ?

Ou préfères-tu chercher ce petit quelque chose supplémentaire qui permettra de te développer ?

Tu peux décider de faire comme moi, de chercher et d'intégrer de nouvelles habitudes au fur et à mesure, en prenant le temps de te documenter et de faire des essais en amont. Ou alors tu peux bousculer complètement ton quotidien et t'adapter en fonction de ton ressenti.

Tu peux vouloir te créer une routine précise, avec une heure de réveil et de coucher, et organiser tes activités dans le temps avec un planning rigoureux.

Tu peux opter pour une routine légère, avec des objectifs faciles à accomplir, et te laisser du temps pour les imprévus ou pour prendre soin de toi comme tu en auras envie sur le moment.

Il n'y a pas de routine idéale qui s'adapte à tous, chacun est en mesure de se construire des journées qu'il considère comme parfaites pour lui.

J'aime faire de l'écriture ma priorité, avec un objectif atteignable, puis me laisser du temps libre pour lire, écouter

des podcasts, entretenir mon lieu de vie et mes relations, sortir, ou peut-être... écrire de nouveau.

J'ai remarqué qu'une routine trop précise, laissant peu de place à la spontanéité et à l'imprévu, diminuait mon niveau de bonheur et de satisfaction dès lors que je ne parvenais pas à la respecter à la lettre.

J'ai donc pris le pari de me laisser en paix et de me concentrer sur mes activités essentielles, qui comptent pour moi et pour ma mission de vie.

C'est une vision minimale, qui convient parfaitement à mon mode de vie et à ma façon de penser. Plus je lâche du lest, et plus je me fais confiance, plus ma créativité trouve sa place et me donne envie de passer du temps sur des activités de développement.

Nul besoin, donc, de planifier une routine stricte si tu n'en ressens pas le besoin ni l'utilité.

Cette façon de fonctionner ne m'empêche pas de limiter au maximum mes activités de régression, bien au contraire, certaines activités de développement sont désormais tellement bien ancrées dans mon quotidien que je n'ai plus besoin de réfléchir pour les accomplir.

Comme un avion au décollage, il faut beaucoup d'énergie pour quitter le sol et parvenir jusqu'à son altitude de croisière, mais une fois à la bonne hauteur, la maintenir devient beaucoup plus aisé.

En ce sens, tu peux choisir de commencer doucement et de modifier certaines de tes habitudes petit à petit, jusqu'à parvenir au niveau que tu souhaites atteindre.

Il n'y a pas de règle précise dans la mise en place de ta routine.

Si Honoré de Balzac passait plus de 13 heures de son temps chaque jour à écrire, Victor Hugo, quant à lui, n'y passait que 2 heures à peine<sup>10</sup>. Tous deux sont pourtant des auteurs connus et reconnus qui ont su atteindre des objectifs quasiment similaires.

Certaines personnes aiment travailler pendant de longues plages de temps, alors que d'autres préfèrent concentrer leurs efforts pour effectuer d'autres activités, voire pour se reposer ou se laisser le champ libre.



### Exercice

Pour t'aider à bâtir ta nouvelle routine, demande-toi quelles activités tu pourrais mettre en place pour être en accord avec l'ensemble de tes domaines de vie, qui sont :

- L'amour.
- Les relations sociales.
- La carrière professionnelle.
- La santé et le bien-être.

---

10. Andrews R. J., « Creative routines », 2014. Consulté le 18 avril 2022 : <https://infowetrust.com/wp-content/uploads/2019/12/creative-routines-edit4-scaled.png>

- 
- L'aspect financier.
  - La spiritualité.
  - Les plaisirs et les loisirs.
  - Les nouvelles expériences.

Ainsi, tu pourras te construire une routine complète.

N'oublie pas un détail fondamental : ta routine doit être une version miniature du sens que tu veux donner à ta vie dans son entièreté.

Chaque journée doit comporter tous les éléments que tu veux intégrer à ton existence, même de manière minime, de façon à ne plus jamais laisser certains aspects de ta vie de côté, de façon à ne plus les oublier ou les reporter au lendemain, indéfiniment.

Détaille tout ce qui a de l'importance pour toi : des activités qui vont te permettre d'atteindre ta mission de vie jusqu'aux activités qui sont en lien avec tes valeurs hautes.

Je sais que ma mission de vie résonne avec mes valeurs hautes de créativité, de développement personnel et d'indépendance financière, toutefois j'ai besoin de combler davantage ma valeur de développement personnel avec des lectures, des podcasts ou des formations. En ce qui concerne ma valeur haute de santé, il m'a semblé intéressant d'ajouter des activités en lien avec elle, telles que la pratique d'un sport et le choix d'une alimentation saine.

J'ai aussi pris en compte le fait que les idées me viennent lorsque je lis, me balade, passe du temps à réfléchir, en somme lorsque je prends du temps pour moi, voici pourquoi je me laisse une large plage horaire de totale liberté dans ma routine.

Fais des choix cohérents, en rapport avec ta mission et tes valeurs, car, plus tes activités seront en lien direct avec elles, plus il sera simple pour toi de tenir cette routine. Ton « Pourquoi » brillera et t'y aidera.



### Exercice

Comment ancrer une habitude de façon définitive ?

Tu as envie d'intégrer une activité dans ta routine, et tu désires la tenir sur le long terme ? J'ai la solution.

Je vais t'expliquer en quoi j'estime que la pratique de la musculation est une habitude que je ne suis pas près d'abandonner :

1. La musculation respecte deux de mes valeurs hautes : développement personnel et santé.
2. Les bienfaits de cette habitude résonnent avec ces deux valeurs hautes, à savoir : accroître mes performances à chaque séance, maintenir une discipline, m'aider à me sortir de la satisfaction immédiate, me forger un mental d'acier et développer ma fierté personnelle et ma confiance en moi.

3. Cette habitude est corrélée avec une autre, aussi en lien avec mes valeurs hautes : m'alimenter de façon saine.
4. J'ai déterminé le « Pourquoi » de cette habitude, à savoir en finir avec mon corps trop maigre qui fait ressortir une certaine faiblesse physique pour gagner en force et développer une silhouette plus athlétique.
5. Après un certain temps de pratique, les résultats apparaissent, ce qui récompense les efforts accumulés jusque-là, avec l'envie de poursuivre pour aller encore plus loin.
6. Cette habitude aide indirectement à accomplir d'autres habitudes grâce à la maîtrise de soi, à la discipline, au dépassement de soi, et tant d'autres qualités qui sont utiles dans toute routine.

Cette combinaison, que tu peux reproduire sur tes habitudes, t'aidera à coup sûr à ne plus abandonner.

Cette combinaison, que tu peux reproduire sur tes habitudes, t'aidera à coup sûr à ne plus abandonner.

Aussi, cette méthode peut te permettre de trier tes habitudes qui ne seraient pas en lien avec tes valeurs hautes et qui n'auraient pas leur place dans ta routine.

### *Choisir son niveau de discipline*

Selon ta nature et ta façon d'être, tu auras peut-être envie de serrer davantage la vis que moi.

Il y a même beaucoup d'avantages à vouloir une routine plus stricte.

Si tu décides de mettre en place une activité qui se déroulera de telle heure à telle heure, tous les jours, ou seulement les jours de semaine, tu disposeras d'un cadre temporel précis dans lequel tu vas pouvoir travailler. Un cadre identique qui deviendra une habitude de plus en plus simple à tenir à force de répétitions.

Dans ce cas, tu dois faire en sorte que cette plage horaire, dédiée à ton activité, soit la plus inébranlable possible.

Il nous est plus facile d'annuler ou de décaler des tâches qui n'ont que peu d'importance, mais lorsqu'il s'agit d'un rendez-vous médical que tu attends depuis plusieurs mois, tu feras en sorte de te rendre à ce rendez-vous, coûte que coûte.

C'est l'importance et le respect que tu te donnes qui te permettront de conserver ce rendez-vous avec toi-même dans toutes les situations.

Ça ne sera pas facile tous les jours, tu ressentiras parfois de la culpabilité, du fait de devoir refuser d'autres sollicitations, mais tu sais pourquoi tu le fais.

Si tu disposes de temps et de volonté, tu sauras quoi faire pour maintenir ces moments intacts dans ton agenda.

## *Voir chaque journée comme une vie en miniature*

S'il y a bien une pensée qui résume la force et l'importance de la routine quotidienne, c'est de voir chaque jour comme une vie en miniature.

Les journées sont notre unité de temps par défaut. Elles devraient être indépendantes les unes des autres en termes d'objectifs et constituer une part de notre vie à elles seules.

Si tu n'avais plus qu'une journée à vivre, et que tu voulais qu'elle soit en cohérence avec la personne que tu es, qu'est-ce que tu choisirais d'y faire ?

Quelles habitudes peux-tu mettre en place pour faire en sorte de te sentir heureux et pleinement accompli après chaque journée ?

Le maître mot est la cohérence. Si ta mission de vie consiste à écrire des livres et que tu n'as pas ou trop peu de temps consacré à l'écriture au cours de ces « vies miniatures », le résultat de cette routine à long terme ne te permettra pas d'atteindre cette mission de vie.

Plutôt que de viser une cible floue en te focalisant sur le futur, vois comment tu pourrais agir tout de suite au cours de ces petites vies.

Si tu désires te mettre au sport dans l'avenir, il y a peu de chance que cela se produise. Alors que si tu décides d'introduire, pour commencer, dix minutes d'activité dans ces « vies miniatures », cela fera de toi une personne sportive.

J'essaie de faire en sorte, le plus possible, de voir chacune de ces journées comme une unité de temps indépendante. Mes objectifs se réalisent au jour le jour, impossible de prendre de l'avance ou du retard, les compteurs sont remis à zéro chaque nuit.

J'aime aussi ne pas me laisser déborder par les événements. Je fais en sorte de tenir ma routine, de ne pas laisser de vaisselle sale à laver le lendemain, de traiter toutes les petites tâches qui peuvent l'être le jour même, pour ne pas surcharger d'autant plus ma « vie miniature » qui va suivre, sans quoi je me mettrais volontairement des bâtons dans les roues.

Lorsque je vais me coucher, je sais que j'ai réalisé tout ce que je devais faire et que, hors imprévu exceptionnel, je me laisse toutes mes chances pour la journée suivante.

En allant plus loin dans ce raisonnement, ma routine fait en sorte de ne jamais régresser, et encore moins de stagner. Que ce soit au niveau de mon physique, de mon mental et de ma progression vers ma mission de vie.

Quoi de mieux que de se coucher chaque jour en sachant qu'on a grandi par rapport à la veille ? Un peu certes,

cela sera même invisible pour un observateur extérieur, mais ce sont ces petites évolutions, à peine perceptibles, qui, mises bout à bout, font la différence dans une vie.

Si tes « vies miniatures » t'emmènent dans une optique de progression, alors ta vie entière fonce vers une progression encore plus impressionnante.

Au contraire, en choisissant de laisser tes objectifs de côté au cours de tes « vies miniatures », tu te mettras sur la voie d'une stagnation.

Même si cela ne se voit pas au premier coup d'œil, tôt ou tard, on finit par deviner le type de routine des gens qui nous entourent.

Faire de chaque jour une « vie en miniature » t'offre la possibilité de penser au jour le jour et de te concentrer sur l'instant présent, sans chercher à voir plus loin.

Si tu te sens angoissé à l'idée de penser à ton avenir, c'est une manière tout aussi efficace de voir la vie et d'obtenir des résultats fabuleux.

Vivre chaque journée à cent pour cent est le meilleur moyen de vivre une vie entière elle aussi à cent pour cent.

Bats-toi chaque jour pour tes rêves, et ce sont des milliers de petites victoires qui viendront jalonner toute ton existence.

## *Un environnement en phase avec sa routine*

*« Vouloir créer ce qui est contraire à nos besoins,  
à nous, prend beaucoup d'énergie.*

*Tout simplement car nous ne sommes pas  
dans l'amour de soi. Cela explique pourquoi les gens  
sont toujours plus fatigués, vidés d'énergie,  
quand ils ont des problèmes, quand ils vivent des émotions  
de colère, de peur, de culpabilité. »*

**LISE BOURBEAU DANS LE LIVRE  
PROVOQUE TA CHANCE DE CHRISTOPHE HAAG**

Il y a quelques mois encore, je n'aurais pas pu intégrer la routine que je vis actuellement. Cela aurait été tout bonnement impossible. Pourquoi ? Parce que mon environnement n'était pas du tout en phase avec ce type de routine.

Alors oui, j'aurais pu faire des efforts et tenter d'écrire mon prochain livre malgré tout, ce que j'ai essayé de faire à plusieurs reprises avant de me résigner.

Cette expérience a été enrichissante sur de nombreux points. Moi qui ne croyais pas encore en l'importance de l'environnement dans son accomplissement personnel, je me suis retrouvé au pied du mur.

À cette époque, j'avais fait des choix de vie par défaut qui m'avaient conduit sur une trajectoire qui m'éloignait considérablement de ma cible, si bien que je donnais du temps, énormément de temps, dans des activités de

développement qui ne résonnaient pas avec la personne que je suis.

Alors oui, ma routine comportait bien des activités de développement, mais de celles qui n'ont aucun lien avec ma mission et mes valeurs, et qui m'ont demandé une énergie colossale.

J'avais transigé avec l'un de mes principes qui était de vivre une vie minimale, sans possession matérielle superflue. J'avais fait le choix de faire construire une maison. Une grande maison qui nécessitait une routine particulière : des activités de développement et de maintien.

Car oui, posséder un tel habitat modifie grandement ta routine quotidienne, surtout lorsque tu dois y faire des travaux et l'entretenir.

Tout comme un célibataire aura à faire évoluer sa routine s'il vient à se mettre en couple, c'est d'autant plus le cas s'il vient à avoir un enfant.

Notre environnement est un facteur déterminant dans notre routine, et nous ne pouvons pas faire autrement à moins de délaisser cet environnement.

Et comme j'ai décidé d'assumer ce choix jusqu'au bout, il a bien fallu intégrer des activités chronophages dans ma routine.

C'est là que ton environnement entre en jeu, notamment en occupant du temps dans tes journées. C'est encore plus problématique lorsque tu as fait des choix qui n'étaient pas en lien avec tes valeurs hautes et tes projets futurs.

Y a-t-il des activités que tu dois réaliser à cause de ton environnement, et qui ne sont pas en phase avec ce que tu désires faire ?

Lorsque l'on commence à subir son environnement plutôt qu'à l'apprécier, c'est là qu'il peut être intéressant de considérer les conseils de ce chapitre.

Nous faisons parfois de mauvais choix de vie, mais, dans certains cas, nous ne devons pas en subir les conséquences toute notre vie.

### *Aujourd'hui est ton point de départ*

Parce qu'il faut bien débiter quelque part, considérons ce jour comme le dernier jour de ton ancienne vie.

Oui, rien que ça.

J'ai le sentiment qu'on peut choisir de vivre plusieurs vies lors de notre passage en ce monde.

Et si c'était le moment de passer un nouveau cap ?

Tu sais désormais que j'aime tout particulièrement mesurer mon évolution au cours du temps.

Alors, en ce jour nouveau, nous allons mettre en place un nouveau rituel, celui de l'évolution tangible.

Peu importe ta mission de vie, tes valeurs ou les activités que tu souhaites intégrer à ta routine, tu peux dès maintenant prendre des preuves réelles qui ne mentiront jamais, à toi comme à quiconque.

Je vois parfois des personnes qui se lancent dans la musculation prendre leurs mensurations, noter leur poids, se tirer le portrait sous tous les angles, pour qu'elles puissent disposer d'une base avec laquelle elles vont pouvoir se comparer dans le futur.

Et comme il est totalement contre-productif et absurde de se comparer à son voisin, pourquoi ne pas faire de même, quelle que soit ta mission ?

Même pour moi, dont l'activité principale est d'écrire des livres, j'estime que le simple fait de se prendre en photo lorsque l'on décide de se mettre au travail et de se lancer pour de bon montrera plus tard à quel point on a progressé.

S'il y a bien quelque chose que j'ai retenu d'un récent coaching, c'est que le regard joue une place primordiale. On peut y lire à peu près tout ce que l'on désire.

J'ai vu des transformations de personnes, non pas vestimentaires, mais mentales, grâce au développement personnel. Tout ce qui avait changé à l'intérieur d'eux rayonnait désormais aussi à l'extérieur.

C'est troublant de voir à quel point nous pouvons évoluer en décidant de changer notre façon de penser et d'agir au quotidien, d'autant plus lorsque les autres remarquent ce changement, sans que nous ayons modifié quoi que ce soit d'autre.

Même s'il peut paraître absurde, au premier abord, de se prendre en photo, cet acte, en plus d'être symbolique, te permettra de voir à quel point tu as changé.

C'est d'ailleurs en ce sens que j'ai reçu le plus beau compliment qu'il est possible d'obtenir, celui d'une femme avec laquelle je discutais, qui, en regardant une photo de moi datant d'il y a moins d'un an, m'a annoncé : « C'est drôle, mais on dirait que c'est un autre homme sur la photo. »

Pour moi, pour qui le développement personnel fait partie des priorités, le pari est réussi. Mais ce n'est pas pour autant que je vais m'arrêter en si bon chemin.

La route est longue et fastidieuse, mais elle mérite d'être parcourue.

Lorsque tu auras des doutes, que tu te demanderas si tu as avancé dans la vie, si tes efforts ont payé ou finiront par porter leurs fruits, si on te rabaisse plus bas que terre ou si ton moral flanche, toutes les informations, toutes les photos que tu auras prises te serviront plus que jamais à cet instant précis.

C'est comme cela, à force de prendre des notes sur mes avancées et mes victoires, même minimes, que je me suis constitué une base de données. Quand je ne me retrouve plus dans mon quotidien, quand je me mets à me poser des questions, quand j'ai envie de tout abandonner, je suis capable de voir à quel point j'ai progressé.

Dans le feu de l'action, et dans des journées parfois bien remplies, on ne prend plus suffisamment de recul pour regarder ses propres avancées, si bien qu'on peut finir par douter malgré tout.

Il n'y a rien de tel pour se remonter le moral que de documenter ses progressions : le nombre de mots que j'écris chaque jour pour sortir de nouveaux livres, les nouveaux poids que je soulève à chaque exercice de musculation, les événements importants qui m'ont marqué.

Il ne faut pas être effrayé par le fait de noter toutes sortes d'informations, comme pour faire le compte de ses journées et en tirer des statistiques.

Notre société actuelle préfère les chiffres aux ressentis, et, à vrai dire, je ne peux pas dire le contraire. Les chiffres donnent des résultats concrets. Toutefois, il n'y a rien de plus jouissif que de voir ses anciennes photos alors que tu n'as plus rien à voir avec cette personne du passé, tout comme de relire ce que tu as pu écrire dans un carnet il y a quelques années, pour voir à quel point tes pensées, tes préoccupations et ton mental ont évolué eux aussi.

CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

Même au plus bas, même quand je savais que je ne pouvais plus avancer comme je le voulais, je continuais de prendre des notes, des photos, de moi, des situations dans lesquelles je m'étais moi-même enfoui, pour que, plus tard, je puisse prendre conscience du chemin parcouru depuis ces moments difficiles.

Ces moments-là, il en faut et il y en aura, quoi qu'il arrive, c'est à partir de là que les héros des romans et des films prennent leur destin en main, c'est à partir de là que leur histoire ne sera plus jamais la même.

C'est à partir de là que le livre de ta vie, lui aussi, ne sera plus jamais le même.

---

## Chapitre 4



# Ancrer sa routine pour ne pas lâcher

---

*« Ne priez pas pour que les choses soient plus faciles.  
Priez pour être meilleur que les autres. »*

**JIM ROHN**

Les astuces que je vais te présenter peuvent t'être utiles si tu as un minimum de volonté et de discipline.

Comme le disait si bien Jim Rohn, rien ne sera facile, mais il est de ta responsabilité de trouver les moyens de conserver ta routine sur le long terme.

Dans les chapitres précédents, nous avons vu des principes essentiels. Trouver des activités en lien avec ta mission et tes valeurs va t'aider à les réaliser plus facilement.

De plus, le choix d'un environnement sain et en accord avec tes activités va accroître tes chances de passer à l'action et de tenir dans le temps.

Mais certaines personnes ont été plus créatives encore, et ont su faire en sorte de ne plus jamais abandonner leur routine. C'est de cela que je vais te parler dans ce chapitre.

### *Le partenaire de responsabilisation*

Ce premier conseil, connu dans le milieu du développement personnel, n'est pas novateur. Toutefois, il a déjà fait et continue de faire ses preuves.

Lorsque tu as quelqu'un derrière toi, qui te demande si tu as bien respecté ta routine, quelles difficultés tu as rencontrées, et qui porte une attention bienveillante à ton égard, tu n'as aucune envie de décevoir cette personne, même si tu ne la connais que très peu, voire pas du tout.

En règle générale, le partenaire de responsabilisation joue un double rôle. Il va t'aider à te responsabiliser, comme son nom l'indique, mais tu vas aussi pouvoir lui rendre la pareille en étant également son partenaire de responsabilisation.

Si vous avez des objectifs en commun, tu seras plus à même de venir en aide à cette autre personne, et inversement.

Dans le domaine de l'écriture, un partenaire pourrait bien te demander de lire ce que tu as écrit, et ce, jour après jour, pour vérifier que tu passes bien à l'action.

Ce concept peut aller encore plus loin. Ton partenaire peut même aller jusqu'à devenir un véritable confident. Tu peux lui parler de tes victoires, de tes échecs, de cette scène que tu ne parviens pas à écrire et qui t'empêche d'aller plus loin, de ton syndrome de la page blanche, de ton manque cruel de créativité ces derniers jours. Bref, quand tu es face à quelqu'un qui connaît les mêmes problématiques que toi, vous êtes alignés et pouvez alors vous entraider jusque dans les moindres détails.

### *Partager sa progression sur les réseaux sociaux*

Malgré tout ce que l'on peut entendre, les réseaux sociaux ne sont pas forcément négatifs, tout dépend de notre façon de les utiliser.

L'idée de partager ses avancées aux yeux du monde agit comme un partenaire de responsabilisation fictif. Les autres voient ce que tu fais, alors tu dois faire en sorte de respecter tes engagements.

Récemment, j'ai découvert le compte Instagram d'un couple dont l'objectif était d'atteindre le million d'euros.

Chaque mois, ce couple publie sa progression en mettant en avant les investissements réalisés, qu'ils soient immobiliers, boursiers ou autre.

Par ce biais, ils se sont engagés envers leur audience à montrer les preuves de leur avancée. Leur objectif est gravé dans le marbre du web, et cela les pousse certainement à ne pas laisser tomber.

La pratique est également connue de certains auteurs, qui publient chaque jour ou chaque semaine le nombre de mots qu'ils ont écrit.

Pendant un temps, cette mode était presque devenue virale, et beaucoup d'auteurs partageaient le fruit de leur travail. Une façon de se responsabiliser soi-même, et de participer à un élan collectif.

Une auteure a d'ailleurs été encore plus loin en programmant, presque chaque jour, à des horaires précis, ses séances d'écriture sur Twitch.

Cette plate-forme où tout le monde peut lancer des *lives* – retransmissions en direct – a connu un franc succès avec les jeux vidéo avant d'accueillir d'autres thématiques.

Cette auteure a su se créer un rituel personnel planifié à l'avance qu'elle respecte à la lettre. Et pour cause, des dizaines d'autres auteurs suivent ses *lives* pour écrire en même temps qu'elle. Une belle façon de partager sa mission et de progresser tous ensemble.

Certains vont encore plus loin en affichant publiquement la date de sortie de leur prochaine formation ou de leur prochain livre, en ouvrant par exemple des précommandes.

Là, plus question de reculer, lorsque des personnes croient en toi et achètent ton produit avant même qu'il soit disponible, tu sais que la *deadline* devra être respectée. Une manière de se définir un cadre précis, certes un peu brutale, mais qui peut s'avérer redoutable.

### *Prendre conscience du temps qui passe*

À chaque jour qui passe, un nouveau chapitre s'écrit dans le livre de ta vie. Mais, comme je te le disais au début de ce livre, ton nombre de chapitres est limité.

Je crois que ma plus grande prise de conscience a eu lieu lorsque j'ai eu face à moi ce qu'on appelle un calendrier de vie.

Si tu ne connais pas encore cet outil, il est constitué d'un grand tableau, formé de petites cases vides, comportant, selon les modèles, 80 ou 90 lignes (représentant l'espérance de vie moyenne), elles-mêmes constituées de 52 cases.

Son principe est simple, mais aussi diabolique : à chaque semaine qui passe, tu noircis une nouvelle case. Sans oublier de noircir toutes les semaines les cases correspondant à ce que tu as déjà vécu avant de le mettre à jour.

Sur une feuille de papier, et en un coup d'œil, tu peux avoir une vision claire du temps de vie que tu as vécu, et, surtout, du temps approximatif qu'il te reste. De quoi angoisser certaines personnes, mais de quoi motiver celles qui ont une envie profonde d'accomplir leur mission de vie.

Dans ma routine personnelle, j'associe ce calendrier de vie à une fiche d'objectifs que je complète chaque semaine.

Non seulement cela m'aide à planifier la semaine suivante, mais aussi à apprendre de la semaine écoulée grâce à des questions orientées dans le sens du développement.

### *S'engager moralement envers soi-même*

Il m'a fallu du temps pour réussir à appliquer ce conseil dans ma propre vie, et pourtant, aujourd'hui, j'estime qu'il est le plus puissant d'entre tous.

Plus jeune, à l'âge de l'adolescence, j'avais déjà compris l'importance de ce principe. En effet, je m'étais mis à écrire un livret, dans lequel j'avais listé toutes les grandes étapes de ma vie future. Des étapes par lesquelles je souhaitais passer pour atteindre la vie que je rêvais à l'époque. J'y avais aussi noté la façon idéale d'être et de me comporter au quotidien, ainsi que les valeurs qui m'étaient chères.

En somme, j'avais construit un plan de mon existence, allant jusqu'à décrire des détails sur ma personnalité.

Aujourd'hui, j'aurais été bien content de retrouver ce livret pour le relire avec ma vision actuelle. Malheureusement, il semble égaré à tout jamais.

Quoi qu'il arrive, l'idée était excellente. J'avais même, comme un contrat, paraphé, daté et signé ce livret pour m'engager sur les étapes de ma vie future.

Cette première mouture a été un échec, d'autant plus que je ne peux plus vérifier mes dires de l'époque.

Ce n'est que quelques années plus tard que j'ai redécouvert cette idée dans un livre de développement personnel. Le fait de noter noir sur blanc sa mission de vie et ses objectifs, pour ensuite s'y engager, peut également t'aider à te responsabiliser.

C'est ce que j'ai décidé de faire récemment et plus simplement, sous la forme d'une lettre d'engagement envers moi-même.

À la suite de cela, j'ai décidé de créer ma propre société pour ancrer davantage cet engagement que je me suis fait.

Maintenant, il ne me reste plus qu'à me respecter, moi et mes engagements, pour progresser jour après jour.

### *Croire profondément en ce que l'on fait*

Ce dernier conseil est nettement plus symbolique, et pourtant, il a tout son sens dans ce chapitre.

Lorsque notre routine tourne autour d'activités de développement qui nous plaisent et qui sont en phase avec nous, on se pose beaucoup moins de questions. Les choses paraissent plus évidentes, presque magiques.

Quand je m'assieds devant mon ordinateur pour écrire un livre dont le sujet me passionne, je me sens comme connecté à une force supérieure. Je me sens en alignement avec l'univers, comme s'il me disait que je me suis à ma place, dans ces moments précis.

Parfois, j'ai même l'impression que les mots apparaissent sous mes yeux, sans que j'aie besoin d'y réfléchir. Je me surprends à noircir des pages et des pages en quelques dizaines de minutes, pris dans un élan créatif.

Plus que tout, il peut m'arriver de ne plus voir le temps passer et d'être absorbé par ce que je fais. Je pourrais rester devant mon écran des heures sans manger, mais la faim me rappelle à quel point il est vital de s'alimenter.

Et je retourne dans le monde réel, avec l'envie furieuse de continuer à écrire ce livre qui m'apporte tant de bonheur et de joie.

Car oui, si les activités que tu as choisi d'intégrer dans ta routine sont en phase avec la personne que tu es, tu ressentiras peut-être les mêmes émotions que moi.

Le temps qui passe sans que tu t'en aperçoives, la joie, le bonheur, cette sensation d'être à la bonne place, d'abattre

une quantité monstrueuse de travail en peu de temps, et presque sans aucun effort.

Ce sont tous les symptômes d'une maladie qu'on appelle la passion.

Plus que tout, si tu crois profondément en ce que tu fais, en ce projet, ce livre, cette formation, cette vidéo, ou que sais-je encore, il n'y a pas de meilleure récompense.

Quand j'achève mes séances d'écriture, j'ai la certitude que mes écrits pourront aider les autres à réaliser leurs propres rêves. C'est ce qui me rend heureux.

Et, pour cela, je fais ce qui doit être fait, même si ma motivation est en berne, même si j'ai envie de faire autre chose, je sais que je dois me respecter et respecter la routine qui va me permettre d'avancer.

Il y a des moments où je me sens plein d'entrain et d'énergie, prêt à abattre tout obstacle sur mon passage, c'est généralement là que je suis efficace dans mon travail.

Néanmoins, il y a aussi ces moments où je me sens faible en énergie, prêt à procrastiner, et où je laisse toutes mes pensées de côté pour faire ce qui doit être fait, coûte que coûte.

Je mets mon casque, allume ma playlist musicale, m'assieds devant l'ordinateur et commence à écrire, comme si j'étais le robot le plus discipliné de tout l'univers.

Je fais de même pour aller à la salle de sport, lorsque ma seule envie est de prêter compagnie à mon canapé. J'enfile ma tenue de sport, lace mes chaussures, prépare mon sac et me rends à la salle de sport.

Aussi drôle que cela puisse paraître, c'est lorsqu'au départ je dois me forcer que mes résultats finissent par exploser toutes mes attentes. Mes meilleures sessions d'écriture et de sport sont nées de ces moments de fatigue intense et de volonté éconduite.

Comme quoi, il ne faut jamais perdre espoir. C'est après avoir combattu mon mental et repris le dessus sur mes pensées parasites que je me sens le plus vivant et le plus enclin à vivre, encore et encore.

Je sais que je peux me faire confiance, et que je suis en mesure de surmonter de nombreux obstacles, à commencer par affronter mon pire adversaire : moi-même.

---

## Chapitre 5



# Challenge-toi pour te sortir du quotidien

---

*« La folie consiste à refaire sans cesse la même chose,  
mais en espérant un résultat différent. »*

**ALBERT EINSTEIN**

Après avoir parlé de l'importance de la routine pour évoluer dans sa vie, je vais t'expliquer en quoi il est primordial de mettre à jour sa routine.

Une routine, ce n'est pas quelque chose qui est foncièrement positif ou négatif, c'est un outil d'organisation quotidien qui va te permettre d'avancer, à coup sûr.

Néanmoins, comme la nature évolue avec des mutations génétiques, nous avons le droit de nous en inspirer pour faire évoluer le cours de notre routine.

Si tu finis par constater que les résultats ne sont pas au rendez-vous ou qu'ils ne sont pas ce qu'ils devraient être, il peut être bon de réfléchir à une évolution de ta routine.

À vrai dire, il devrait exister deux types d'activités dans une routine. Celles qui sont obligatoires, et donc primordiales pour toi. Ce sont celles-ci qui te permettront de progresser vers ta mission de vie.

Il y a aussi les activités non obligatoires, qu'il est important de définir, car ce sont celles-ci qu'on pourra, par la suite, moduler.

J'aime me laisser de larges plages de temps libre, pour conserver ce sentiment de spontanéité et gérer les imprévus sans mettre mon moral en berne. Ces temps sont, pour moi, exempts d'objectifs particuliers, si bien que je peux décider de les transformer pour intégrer une autre routine de courte durée, sans toucher à mes activités obligatoires.

Pendant 4 mois, c'est ainsi que j'ai rogné sur ce temps libre pour intégrer un coaching en développement personnel. C'est aussi pendant ce temps que je teste de nouvelles expériences ou que je me forme pour devenir plus efficace.

Même s'il peut être agréable de rompre avec ses activités obligatoires, j'estime qu'elles ne devraient cesser que lorsque l'on part en vacances hors de chez soi.

C'est justement au moment des vacances que les routines cessent, et qu'elles ne sont jamais reprises par la suite. C'est à cet instant que le relâchement peut avoir raison de toi, et c'est donc là qu'il faut être le plus attentif.

Les horaires de sommeil changent, comme ceux des repas, on passe plus de temps sur les loisirs. Pendant les vacances, on perd le cadre strict du travail qui nous impose des horaires. Hors de ce cadre, nous sommes livrés, en quelque sorte, à nous-mêmes.

C'est là que la discipline est la plus complexe à mettre en place, mais c'est aussi là que le temps libre se fait plus présent, et que des choses formidables peuvent survenir.

Tu peux profiter de tes périodes de congé pour intégrer des activités inédites pour toi, t'instruire sur un sujet qui t'intéresse ou donner plus de temps à tes activités obligatoires.

Là où la routine habituelle a tendance à t'enfermer dans un carcan bien délimité, le fait de rompre avec elle en partie peut te permettre de retrouver un nouveau souffle.

### *Quelques pistes pour faire évoluer ta routine*

La première piste est selon moi la plus intéressante. C'est elle qui va t'offrir le plus grand potentiel d'évolution, à condition d'être en phase avec tes valeurs.

Cette piste consiste à déterminer les trois domaines dans lesquels tu souhaiterais évoluer.

Cela peut être tout ou n'importe quoi, en lien avec tes activités ou non, tant que tu es en accord avec ces domaines.

Généralement, lorsqu'on se connaît bien, on sait immédiatement quelles sont les choses qui nous font défaut et qui mériteraient qu'on s'y attarde.

Pour ma part, j'avais fait le choix d'améliorer mes interactions sociales, pour qu'elles soient de meilleure qualité, et reflètent la personne que je suis réellement.

Aussi, j'envisageais, sur les conseils d'une auteure, de suivre une formation de dactylographie pour apprendre à taper plus vite sur un clavier. Quoi de mieux quand on passe le plus clair de son temps à écrire ?

Enfin, continuer mon apprentissage et mes expériences dans la pratique de la musculation et de la nutrition pour générer davantage de résultats.

S'il n'est pas aussi simple pour toi de déterminer ces trois domaines, je t'encourage à passer davantage de temps à décortiquer ta routine actuelle par rapport à celle que tu souhaiterais mettre en place.

Mes domaines d'évolution sont en lien avec mes activités. Là aussi, c'est un choix personnel qui me convient parfaitement puisque je suis totalement aligné avec les activités

que j'ai intégrées à ma routine. Je ne désire que les améliorer davantage.

Tu peux te trouver des domaines plus larges, comme apprendre une nouvelle langue dans le but de voyager dans un pays en particulier, lire des livres de développement personnel, t'inscrire à une formation, passer plus de temps avec des personnes intéressantes, prospecter de nouveaux clients, créer un nouveau format de communication, tester un sport pendant quelques jours (avant, peut-être, de l'intégrer à ta routine).

Mettre à jour sa routine en testant de nouvelles versions ne peut être que bénéfique. Si jamais un bug venait à se produire, il ne te restera plus qu'à repartir sur la version précédente. On ne réussit pas toujours du premier coup à trouver ce qui nous correspond.

La seconde piste consiste à briser ta routine sur une période de temps donnée.

Tu vas te donner un cadre précis pendant lequel tu vas passer davantage de temps à effectuer ton activité principale, celle qui va te donner des résultats pour atteindre ta mission de vie.

« Pendant les 10 prochains jours, je vais passer 3 heures quotidiennes à écrire mon prochain livre. »

Sur des projets de longue haleine, ce petit coup de boost peut permettre de débloquer des situations où l'on ne se sent plus avancer.

Qu'une date butoir approche à grands pas ou que tu aies envie de donner un coup de cravache à tes projets, cette solution est idéale pour faire exploser ses résultats.

Évidemment, gare au surmenage, d'où le fait que cette routine ne doit pas être pratiquée sur du long terme. Mais si toutefois tu t'en sens capable, et que la rage coule dans tes veines, sers-t'en pour tout donner.

La troisième piste peut t'aider à combattre un ennemi difficile à abattre : le manque de créativité.

Tu te sens perdu face à ton projet, il n'avance plus malgré le temps que tu y passes, tu te sens coincé dans une impasse.

Lorsque je suis dans cet état, je décide de prendre une pause de quelques jours sur le projet en question pour passer à autre chose. À la condition que je ne touche pas à ma routine, je vais continuer d'écrire, mais sur un tout autre sujet.

Il m'arrive parfois de vouloir retrouver ma créativité, si bien que je démarre un nouveau projet de zéro. Pourtant, ce ne sont pas les idées de livres qui me manquent. J'aime me lancer ce challenge, à savoir écrire un texte court à partir de rien, sans objectif précis, sans savoir où ça va me mener.

Il m'arrive de retirer de belles idées de ces textes sans queue ni tête. Des idées qui peuvent m'aider à débloquer mon projet mis en pause précédemment.

Et même s'il n'existe pas de recette miracle pour recouvrer sa créativité, le mieux reste d'intégrer de la nouveauté dans sa vie, de temps à autre.

Faire une activité qui sort totalement de ta zone de confort et de ton monde ordinaire peut t'aider à rompre avec tes barrières mentales.

Malgré mon vertige extrême, j'ai pris le pari de participer à un accrobranche intérieur à plus de douze mètres de hauteur. Il n'y a rien de tel que les émotions fortes et les victoires face à son mental pour se libérer d'entraves et atteindre de nouvelles possibilités.

Ton cerveau aime se nourrir de la nouveauté, tout comme ta créativité.



### Exercice

La créativité n'est pas utile uniquement lorsqu'on cherche à écrire des livres, elle peut être nécessaire dans tous les domaines de vie.

Que ce soit pour faire une surprise à un proche, avoir l'idée de commencer une nouvelle activité ou d'expérimenter une nouvelle manière de vivre au quotidien, la créativité t'offrira toutes ces possibilités et bien plus.

Si tu te sens en manque de créativité, pose-toi les questions suivantes :

- Depuis combien de temps n'as-tu rien expérimenté de nouveau ?

- Depuis combien de temps tes discussions tournent autour des mêmes sujets ?
- Tes journées se ressemblent-elles presque en tout point depuis quelques semaines ?

Si, avec tes réponses, tu sens ce manque de nouveauté, il peut être bon de bousculer certaines de tes habitudes.

Aussi étrange que cela puisse paraître, la routine est l'ennemi de la créativité. Voilà pourquoi je t'invite à ne jamais cesser d'expérimenter et d'apprendre.

La quatrième et dernière piste m'apporte beaucoup de réconfort dans les moments où j'en ai le plus besoin.

Celle-ci n'a qu'un prérequis : trouver les personnes que tu admires le plus.

Cela peut être des personnalités connues, vivantes ou décédées, ou même des gens de ton entourage que tu admires pour des valeurs en lien avec les tiennes.

Pendant un temps, alors que je ne savais plus où donner de la tête, je me suis renseigné sur les routines et les activités récurrentes des personnes que j'admirais le plus.

Parmi eux, un scénariste et acteur connu, ainsi qu'un auteur que j'apprécie tout particulièrement. C'est au travers de mes recherches sur ces deux personnes que j'ai pu comprendre la recette de leur succès, faite de discipline et de travail, mais surtout de passion et de plaisir.

Il n'y a rien de tel pour retrouver un semblant de motivation que de se renseigner sur les personnes que tu admires.

Je t'encourage fortement, lorsque tu cherches des personnes inspirantes, à te poser la question suivante : « Est-ce que j'aurais envie d'être à sa place ? »

Si la réponse est oui, ça peut valoir le coup d'effectuer tes recherches, quitte même à lui envoyer un message ou à aller le rencontrer en personne, quand c'est encore possible.

Tu peux aussi choisir de faire aller ton imagination et de te mettre à la place de cette personne pour te poser les questions suivantes dans des moments où cela serait nécessaire pour toi : « Comment réagirait la personne que j'admire le plus face à cette situation ? Quels choix ferait-elle ? Quelles seraient ses paroles ? ses conseils ? ses actes ? ses pensées ? »

Mieux encore, si tu parviens à visualiser aisément la personne que tu seras dans quelques années, tu peux d'ores et déjà agir comme elle, et voir quelles décisions elle prendrait à ta place, elle qui a avancé sur le chemin de sa mission de vie et acquis en expérience et en savoir.

Avec ces 4 pistes, tu vas pouvoir faire évoluer ta routine, tester de nouvelles activités, de nouvelles organisations, pour accroître tes résultats et avancer toujours plus vite vers l'accomplissement de ta mission de vie.





---

## Chapitre 6

# Je crois en toi

---

*« Dès l'instant où vous aurez foi en vous-même,  
vous saurez comment vivre. »*

**JOHANN WOLFGANG VON GOETHE**

L'être humain est l'animal le plus complexe qui existe à ce jour, à moins qu'on nous annonce le contraire tôt ou tard.

Je suis persuadé que nous avons tous des capacités formidables à exploiter pour vivre une vie en cohérence avec nos valeurs et nos aspirations.

Il est tellement facile de se perdre de nos jours tant les informations et les divertissements sont nombreux.

Au cours de la lecture de ce livre, j'espère que les futurs chapitres de ton livre de vie vont s'agrémenter d'une routine nouvelle et d'une meilleure connaissance de ton identité. Car là est la clé de tout, si tu ne te connais pas un

minimum, tu ne pourras jamais choisir une voie qui soit la bonne du premier coup.

Si tu manques d'énergie, que tu n'as pas envie de te lever le matin et que tu ne désires que squatter ton canapé ou ton lit à longueur de temps, sache que la recherche de ton identité t'ouvrira des portes encore insoupçonnées à ce jour.

Il n'y a pas de fatalité dans le présent et l'avenir. Et si ta vie te semble compliquée aujourd'hui, ce n'est que le début. Ce n'est peut-être qu'un élément perturbateur qui va te transformer pour que tu puisses révéler ta véritable nature.

Chacun mérite de vivre une vie en cohérence avec ses envies profondes, chacun mérite d'écrire des chapitres qui mettent en avant son acharnement, même dans les moments les plus difficiles.

Tu as fait le premier pas en décidant de lire ce livre. Tu peux choisir de faire le deuxième en commençant par déterminer tes valeurs hautes (si ce n'est pas encore fait).

Ou tu peux faire le choix de refermer ce livre et de retourner à ta routine habituelle. Peut-être est-elle en phase avec ta mission de vie, et avec la cible que tu souhaites atteindre.

Toi seul peux choisir de faire un état des lieux de ta propre vie.

Toi seul peux faire le choix d'écrire le livre de vie le plus cohérent possible.

Ce livre qui te donnera des larmes de joie au moment de le refermer pour de bon.

À tout jamais.





*Annexe -  
Les 96 valeurs  
les plus courantes*



Acceptation	Accomplissement
Achèvement	Adaptabilité
Agilité	Altruisme
Ambition	Anticipation
Assurance	Attraction
Audace	Autonomie
Aventure	Beauté
Bienveillance	Bonheur
Calme	Certitude
Clarté	Cohérence
Compassion	Compétence
Confiance en soi	Connexion
Conscience	Continuité

CHAQUE JOURNÉE EST UN CHAPITRE DE TA VIE

Contribution	Contrôle
Conviction	Convivialité
Courage	Courtoisie
Créativité	Croissance
Curiosité	Découverte
Défi	Dépassement
Désir	Détermination
Dextérité	Dignité
Discipline	Discrétion
Dynamisme	Éducation
Efficacité	Élégance
Empathie	Endurance
Excellence	Expérience
Expertise	Exploration
Famille	Fiabilité
Fidélité	Flexibilité
Force	Frugalité
Gratitude	Harmonie
Héroïsme	Honnêteté
Indépendance	Intelligence
Investissement	Joie
Liberté	Lucidité
Maîtrise	Paix
Performance	Résilience
Respect	Rêve
Rigueur	Sacré
Sagesse	Santé

ANNEXE - LES 96 VALEURS LES PLUS COURANTES

Sécurité	Sensibilité
Sérénité	Simplicité
Sincérité	Social
Spiritualité	Spontanéité
Stabilité	Succès
Sympathie	Synergie
Tranquillité	Vérité
Vitalité	Vivacité





**Quentin TURQUET** s'est intéressé très tôt à l'univers du développement personnel.

C'est par le biais de coachings professionnels, de lectures, de discussions et de ses propres expériences qu'il s'est formé et transformé.

Trouver sa mission de vie et son pourquoi a été un déclencheur majeur.

Depuis ce jour, il affine ses connaissances et sa routine journalière pour vivre une vie authentique, en lien avec sa mission de vie : écrire des livres qui trouveront un écho chez ses lecteurs et bousculeront leur vie, pour qu'eux aussi aient envie d'atteindre leurs propres rêves.

Contact : [quentin.turquet@gmail.com](mailto:quentin.turquet@gmail.com)

# Chaque journée est un chapitre de ta vie

Et si je te disais que tu es en train d'écrire le livre de ta propre vie ? Un chapitre par jour depuis ta naissance...

Que voudrais-tu ressentir en le relisant ? Quel héros voudrais-tu être ? Quelle histoire voudrais-tu raconter ?

En moyenne, nous écrivons chacun 30 000 chapitres au cours de notre existence. Et il ne tient qu'à nous d'en choisir le contenu !

Cet ouvrage, inspiré de coachings en développement personnel, t'aidera à mieux te connaître, à te focaliser sur ce qui compte vraiment pour toi et à passer à l'action.

Il t'invite à découvrir quelles sont tes valeurs et à renouer avec ton identité pour te créer une routine optimale, atteindre tes objectifs et t'épanouir.

Il est temps pour toi de t'offrir une vie qui en vaille la peine et dans laquelle tu te sentiras heureux.

Il est temps d'écrire le livre de ta vie. Le meilleur qui soit !

## Quentin TURQUET

est auteur, podcasteur et formé au développement personnel. Par le biais de coachings professionnels, il a appris à mieux se connaître pour développer son potentiel. Il souhaite aujourd'hui partager ses connaissances et ses expériences pour aider ses lecteurs à vivre une vie plus authentique.



Révélez vos compétences !