

JENNIFER VIGNAUD

RÉALISER
SON RÊVE
PROFESSIONNEL
GRÂCE AU
LIFE DESIGNING

Guide d'orientation positive

*Préfaces de Charles Martin-Krumm
et Ilona Boniwell*

INTERÉDITIONS

Illustration de couverture :

© fotolia.com

Création graphique de la couverture :

Hokus Pokus Créations

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2018

InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-1829-2

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Préface du Dr Ilona Boniwell	XI
Préface de Charles Martin-Krumm	XIII
Pour qui ce livre ?	XV
Introduction	
Une approche innovante vers plus de sens et d'épanouissement....	1
 1. Qu'est-ce que le <i>Life Designing</i> ?	3
<i>Les clefs de votre réussite et de votre bien-être professionnel.....</i>	<i>4</i>
<i>Les quatre étapes de la méthode</i>	<i>7</i>

Étape 1 Qui es-tu ?

La connaissance de soi

2. Tout commence en vous	11
<i>"Connais-toi toi-même"</i>	<i>11</i>
<i>Votre vie est unique.....</i>	<i>12</i>
<i>Votre singularité pour équilibrer le monde</i>	<i>13</i>
<i>Le conte de José le manguier.....</i>	<i>13</i>
<i>Osez déplaire.....</i>	<i>14</i>

3. Votre histoire de vie	17
<i>L'école de la vie</i>	19
<i>Votre vie est un diplôme!</i>	19
<i>Voyage au cœur de votre histoire</i>	20
<i>Des échecs qui ont réussi!</i>	22
<i>Mise en lumière de votre histoire</i>	23
<i>Soyez fier de votre histoire</i>	24
4. Votre valorisation d'acquis personnels	27
<i>Voir vos défauts autrement</i>	28
<i>L'amour rend la vue</i>	29
<i>Le miroir de vos proches</i>	30
<i>"Le talent c'est l'envie"</i>	31
<i>Investir dans vos forces</i>	31
<i>Valoriser vos acquis personnels</i>	32

Étape 2
Que veux-tu ?
L'identification de vos objectifs

5. Croyez en vos rêves	39
<i>Reprenez votre liberté de rêver</i>	39
<i>Vos objectifs sont d'abord à l'intérieur</i>	40
<i>Soyez vraiment motivé</i>	41
<i>Nous devenons ce que nous pensons</i>	41
<i>Soyez pleinement là</i>	42
<i>Le bon moment c'est maintenant</i>	42
6. Le sens de votre vie	45
<i>Votre destination de vie</i>	47
<i>L'argent compte-t-il vraiment ?</i>	47
<i>La mort comme guide de vie</i>	49

<i>Devenir soi-même</i>	50
<i>Votre empreinte de vie.....</i>	52
<i>Votre vision de la vie</i>	53
<i>Le bonheur et l'enthousiasme comme guide.....</i>	54
<i>Quelles sont vos priorités?</i>	56
7. Votre boussole intérieure	59
<i>Voir grand</i>	59
<i>Vos contraintes sont vos forces.....</i>	60
<i>La force de votre imagination.....</i>	61
<i>Savourez le chemin</i>	65
8. Réveillez vos utopies	67
<i>De l'intérieur vers l'extérieur.....</i>	67
<i>L'utopie comme moteur.....</i>	68
<i>De votre vie idéale à votre monde idéal.....</i>	69
<i>Transformez votre colère</i>	70
<i>Des causes qui vous ressemblent</i>	71

Étape 3 Que fais-tu?

Un travail riche de sens

9. Le travail vu autrement	77
<i>Que faites-vous dans la vie?</i>	77
<i>Changez de regard sur le travail.....</i>	78
<i>Faites ce que vous aimez</i>	79
<i>Plus qu'un travail; l'avenir du monde</i>	80
<i>Être payé à être soi.....</i>	81
10. Vous êtes une solution.....	83
<i>L'Homme est par nature altruiste</i>	83

<i>Notre part du changement</i>	85
<i>La force du pourquoi</i>	87
<i>Un sens au-delà de vous-même</i>	88
<i>Ne pensez pas en termes de métiers en premier</i>	88
11. Créez votre métier	93
<i>Restez enracinés dans ce que vous êtes</i>	94
<i>Un moyen, pas la fin</i>	94
<i>Et si vous étiez un intrapreneur?</i>	95
<i>Entrepreneur de sens</i>	96
<i>De la créativité avant tout</i>	97
<i>Seulement un peu de traduction</i>	100
<i>La vie c'est du "ET" pas du "OU"</i>	101
<i>Inventez le nom de votre métier</i>	102
<i>Zoom sur vos projets phares</i>	103

Étape 4 *Comment le fais-tu?* *De l'idée à sa réalisation*

12. Jeux crée ma vie	111
<i>Soyez aligné</i>	111
<i>L'impermanence de la vie</i>	112
<i>La vie est un jeu</i>	112
<i>Dès aujourd'hui</i>	113
<i>Enthousiasmez-vous</i>	113
13. Action	115
<i>Retrouvez votre puissance</i>	116
<i>De la montagne au pas</i>	117
<i>Avancez avec patience</i>	118
<i>Organisez-vous dans le temps</i>	119

<i>Osez</i>	120
<i>Donnez avant de gagner</i>	121
<i>Apprenez encore et toujours.....</i>	122
<i>Devenez meilleur qu'hier</i>	123
14. Un chemin durable	125
<i>Soyez proactif.....</i>	126
<i>L'art d'échouer.....</i>	127
<i>Votre corps est votre ami</i>	129
<i>Ressourcez-vous</i>	129
<i>Cueillez le présent</i>	130
15. Partagez	133
<i>Les mots sont créateurs</i>	133
<i>Exprimez-vous !</i>	134
<i>Parlez bien de vous et de vos projets.....</i>	134
<i>Jouez votre meilleur rôle.....</i>	135
<i>Collaborez</i>	137
<i>Entourez-vous bien.....</i>	138
<i>Rencontrez vos mentors.....</i>	139
<i>Éclairez-vous.....</i>	140
Conclusion	
<i>Votre bonheur professionnel, un enjeu mondial.....</i>	143
Annexe 1. Canevas Humeau	145
Annexe 2. Exemples de forces de caractère.....	149
Annexe 3. Liste de verbes d'action	151
Bibliographie	155
Remerciements	167

Préface

du Dr Ilona Boniwell*

Qui est responsable de votre épanouissement au travail? Votre entreprise? Votre supérieur? Vous-même? En rentrant chez vous après une mauvaise journée au travail, vous vous faites rarement des reproches, dans une danse familière de réattribution des responsabilités. Ce n'est pas une question nouvelle – des politiciens, des penseurs, des leaders se sont penchés sur la question pendant des années, entraînant souvent de plus en plus d'obligations de la part des employeurs. C'est pourquoi j'ai été surprise et ravie de tomber sur certaines des conclusions du Corporate Research Forum qui ont étudié les preuves de recherches existantes autour de cette question problématique :

«Où se trouve le siège de l'engagement et du bien-être des employés?... Certaines conditions sont plus ou moins propices au Bonheur. (Bien entendu), il est dans l'intérêt des employeurs de fournir ces conditions propices. Cependant, c'est une responsabilité purement interne et personnelle de transformer les conditions extérieures en facteurs de bonheur et d'engagement réels.»

Pillans, 2014.

* Le Dr Ilona Boniwell dirige la société Positrان, le Master de Psychologie Positive Appliquée à l'Université Anglia Ruskin, enseigne le leadership positif à l'École Centrale Supélec Paris et à HEC Paris et est l'auteure et la créatrice des Cartes des Forces.

Oui, tout commence avec vous – votre personnalité, vos motifs sous-jacents et votre façon de faire des choix qui correspondent à qui vous êtes. C'est de ça que traite ce livre – reprendre en main la responsabilité de votre bonheur au travail et donc de prendre ou reprendre le contrôle de votre vie.

Savant mélange d'outils de développement personnel et de découvertes scientifiques de la psychologie positive, basées sur des sources anglophones et francophones, cet ouvrage accompagne l'acteur principal (qui va d'un pré-adulte à un travailleur) dans son parcours de découverte de lui-même. Il est très léger et se lit facilement, mais ne vous méprenez pas – léger ne veut pas dire peu profond. Étape par étape, avec un excellent questionnement et des exercices éprouvés et testés, vous allez au plus profond de qui vous êtes réellement, de ce que vous voulez vraiment, de vos projets personnels et professionnels, en planifiant et mettant en œuvre des actions concrètes.

Ne laissez pas passer cette précieuse opportunité. Le travail représente une grosse partie de votre vie. Imaginez, vous passez la moitié de votre vie au travail. Imaginons que vous fassiez partie de la moyenne et que vous travaillez de l'âge de 20 ans environ à la retraite, soit disons 65 ans. Disons que vous prenez environ 5 semaines de vacances par an et que vous travaillez 40 heures par semaine. Cela signifie que vous allez passer à peu près 80 000 heures de votre vie au travail. Ce chiffre ne tient pas compte des e-mails, messages et appels auxquels vous pourrez répondre le soir, les week-ends ou pendant les vacances, au temps que passerez à penser au travail ou même à travailler réellement. Pour beaucoup de dirigeants, même 100 000 heures est une sous-estimation. Néanmoins, que ce soit 80 000 ou 150 000 heures, cela reste considérable. Ne serait-il pas alors important de passer ce temps dans de bonnes conditions ? En appréciant chaque minute ? En sentant que la vie vaut la peine d'être vécue ?