



Introduction

Une app pour votre vie

Le premier pas pour se rendre quelque part,
c'est de décider de ne pas rester sur place.

—John Pierpont «J. P.» Morgan

Par un beau matin de juillet, je (Michael) marchais dans les montagnes Rocheuses du Colorado en longeant un ruisseau. Les fleurs étaient magnifiques et l'air rempli de l'odeur des pins, des peupliers et du sol riche. La température avoisinait les 16°C, température parfaite pour une longue marche. En passant sur la première passerelle, je me suis arrêté et me suis imprégné de la scène, perdu dans mes pensées.

Puis j'ai emprunté une deuxième passerelle et poursuivi mon chemin. Après dix minutes de montée, je suis arrivé vers le lit asséché d'un ruisseau qui descendait du sommet de la montagne. Quelque peu essoufflé, j'ai décidé de ne pas aller plus loin. J'ai bu une gorgée d'eau et fait demi-tour.

Après la deuxième passerelle, j'ai poursuivi mon chemin sans m'arrêter. Au bout d'un moment, j'ai réalisé que je n'entendais plus le bruit de l'eau. La forêt était plus sombre et dense que dans mes souvenirs. J'ai alors compris que je m'étais perdu! À quel moment avais-je emprunté le mauvais chemin?

Heureusement, j'utilisais une application sur mon iPhone qui suivait mon trajet. J'ai sorti mon téléphone et prié pour un signal. Oui! Cinq barres! Mon parcours s'était bel et bien inscrit sur la carte. Je voyais tous les virages que j'avais faits, y compris les mauvais. En moins de dix minutes, j'ai pu retrouver le bon chemin.

Une app pour votre vie

Une randonnée en montagne est une chose, la vie de tous les jours en est une autre. Si vous avez fait fausse route, vous ne pouvez pas simplement ouvrir le GPS de votre vie, n'est-ce pas?

Tout le monde comprend le terme *Planification de vie*. Que nous en parlions lors d'une conférence, d'une formation, sur un blog ou dans une conversation informelle, presque tous reconnaissent la valeur du concept, même s'ils n'y ont jamais vraiment réfléchi en profondeur. Mais comment cela se fait-il? C'est peut-être parce que...

- Quand ils regardent autour d'eux, ils voient beaucoup de gens malheureux qui ne savent pas comment ils en sont arrivés là.
- Au fond d'eux-mêmes, ils savent qu'ils partent à la dérive, n'ayant plus de véritable direction.
- La vie est plus compliquée qu'ils ne l'avaient imaginé, et ils savent qu'ils ont besoin d'une carte.
- Leur vie ne se déroule pas comme prévu, et ils sont prêts à mettre les choses en ordre.

- Ils sont dans la quarantaine, cinquantaine ou soixantaine et n'arrivent pas à croire que les années passent si vite.
- L'histoire de leur vie est belle pour le moment, mais ils sont conscients du temps limité et veulent tâcher de vivre une histoire encore plus belle.

L'une de ces descriptions vous correspond? Vous avez choisi le bon livre. Un Plan de vie est l'application dont vous avez besoin pour entrer dans la vie que vous désirez. Sans plan, vous risquez fort de finir dans un endroit inattendu: un mariage malheureux, une carrière frustrante, une mauvaise santé ou tout cela à la fois.

La plupart d'entre nous reconnaissons la sagesse inhérente à la planification. Nous planifions nos vacances pour l'année prochaine, l'éducation scolaire de nos enfants ou notre propre retraite. Mais pour une raison étrange, nous ne pensons pas à planifier notre vie. Ni Daniel ni moi n'y avons d'ailleurs pensé. Avec le temps, cependant, nous avons compris ce qui nous manquait.

Coup de semonce

À l'âge de 20 ans, j'ai (Daniel) débuté ma carrière dans le secteur hypothécaire. À 23 ans, j'ai été promu au poste de directeur. Durant les années qui ont suivi, l'entreprise est passée de huit à dix-sept succursales. En travaillant dur, je suis parvenu à réunir et à développer une équipe gagnante qui nous a permis d'atteindre rapidement des sommets dans la branche.

À 28 ans, j'ai été élu vice-président de toutes les succursales. Je supervisais deux cents initiateurs de prêts et responsables en Californie, Oregon, Washington et Nevada. Et c'est à ce moment-là que les choses se sont compliquées.

Le PDG de l'entreprise était un conseiller et un ami. Il m'a dit qu'il me préparaient à prendre sa succession. L'entreprise était

entrée en bourse l'année précédente, et l'avenir s'annonçait très prometteur. Je dépassais de loin mes objectifs financiers et ne pouvais pas m'imaginer un meilleur plan de carrière.

Mais au fond de moi, je sentais que quelque chose s'était éteint. Plusieurs de mes collègues vivaient dans l'opulence, mais ils en payaient le prix: ils avaient divorcé ou se plaignaient de leur relation conjugale, ne s'entendaient pas avec leurs ados, ne pouvaient pas terminer leur journée sans recourir à un cocktail ou à une drogue. Peu d'entre eux investissaient dans leur bien-être physique et spirituel. En observant d'autres entreprises très prospères, j'ai constaté les mêmes tendances.

À cette étape de la vie (marié et père de trois enfants en bas âge), je me suis rendu compte que je prenais un mauvais chemin. Mes collègues réussissaient sur le plan financier, mais ils échouaient dans des domaines bien plus importants. Je ne les jugeais pas, mais je n'aimais pas ce que je voyais. Je devais changer si je voulais écrire une histoire différente. J'ai longuement réfléchi à ma situation.

Petit à petit, ma définition du succès a changé. Ce qui me motivait jusqu'alors a perdu de son intérêt. Je ne m'intéressais plus aux revenus, ni aux biens ou aux titres. Je voulais plus mais je ne savais pas de quoi, j'ai donc démissionné. Plusieurs n'ont pas compris ma décision, mais pour moi, elle était très sensée.

J'ai décidé de prendre une année sabbatique. Pendant ce temps, j'ai considéré les options pour mon avenir professionnel et choisi de lancer une entreprise de conseil, qui est devenue Building Champions, Inc. C'est à cette époque que j'ai entendu parler du concept de Planification de vie. J'avais fait la connaissance de Todd Duncan, auteur et spécialiste de formation en vente. Il a joué un rôle déterminant en m'aidant à créer mon entreprise et son cours Planification de vie était un processus qu'il utilisait dans ses formations.

Durant cette année-là, j'ai rédigé mon premier Plan de vie et, par la suite, j'ai créé l'outil à la base de ce livre. Nous croyons que pour pouvoir diriger les autres, nous devons d'abord savoir diriger notre propre barque. Pour cette raison, nous présentons la Planification de vie à nos clients avant de parler affaires ou développement des capacités de leaders. Avec les années, des milliers de personnes ont profité de ce processus.

La Planification de vie m'a aussi beaucoup aidé personnellement. Plus de vingt ans après être entré dans ce cheminement, je constate que j'ai non seulement évité le sort de certains de mes collègues mais que j'ai aussi réussi à structurer mes journées autour des choses qui comptent le plus.

Michael a vécu une histoire similaire.

Le prix du succès

En juillet 2000, le dirigeant de Nelson Books, l'une des sous-marques de Thomas Nelson Publishers, a démissionné subitement. On m'a (Michael) demandé de pourvoir au poste et de prendre la responsabilité de l'entreprise. J'avais entendu dire que le département se portait mal, mais j'ignorais à quel point. Il s'est avéré que Nelson Books était le département le moins rentable des quatorze existants.

Au cours des dix-huit premiers mois, je n'ai fait que travailler à renverser la vapeur. J'étais constamment en déplacement, et mon équipe et moi avons passé d'innombrables soirées au bureau. Et nous avons réussi: nous sommes devenus le département le plus rentable. J'ai reçu une nouvelle promotion et plus de responsabilités.

Mais cette médaille avait son revers. À mesure que la charge de travail augmentait, je faisais de moins en moins d'exercice. Je mangeais de plus en plus de cochonneries et j'ai pris du poids. Je me sentais stressé et, un jour, j'ai

fini aux urgences en croyant avoir fait une crise cardiaque. Heureusement, ce n'était qu'un grave cas de reflux acide. Mais j'ai eu tellement peur que je me suis remis en question. J'ai réalisé que j'avais un plan pour ma carrière, mais pas pour ma vie. Si rien ne changeait, j'allais droit dans le mur.

Sur les conseils d'un ami, j'ai engagé Daniel comme coach. «La vie n'a pas forcément à être vécue ainsi», m'a-t-il encouragé. On peut la vivre en ayant un but et un équilibre. Il m'a aidé à élaborer un Plan de vie. C'était la première fois que je réfléchissais de façon systématique aux résultats que je souhaitais dans les domaines importants de ma vie en dehors du travail. Pour la première fois depuis des mois, j'ai retrouvé espoir.

«Cela ne te protégera pas des difficultés et des imprévus de la vie, m'a averti Daniel, mais tu deviendras un participant actif de ta vie et tu organiseras ton avenir de façon intentionnelle.» Il avait raison. L'expérience d'élaborer un Plan de vie, de le revoir régulièrement et de le modifier si nécessaire, m'a complètement transformé, autant que cela avait été le cas pour Daniel. Alors que notre famille, nos relations amicales, notre carrière et d'autres intérêts mûrissaient, nos Plans de vie nous maintenaient sur la bonne voie, et nous ont permis de rester attachés à nos valeurs.

Nous souhaitons partager notre expérience. Nul besoin d'être un chef d'entreprise d'âge mûr, au bord de l'épuisement professionnel, pour profiter de ce Plan de vie. En fait, plus vous commencez tôt, plus vous influencerez positivement votre vie: dans les domaines financier, relationnel, physique et spirituel. Se mettre en route dans la bonne direction est profitable à n'importe quelle étape de la vie.

Notre promesse

Il arrive à tout le monde de se perdre une fois ou l'autre. Nous pensons connaître le bon chemin, mais nous nous

égarons. Nous ne savons pas exactement comment revenir sur la bonne piste. Ou peut-être savons-nous exactement où nous allons, mais la destination ne nous plaît pas!

Dans ce livre, nous voulons vous aider à clarifier votre vision de la vie (*toute* votre vie) et à développer un plan pour arriver à la bonne destination. Il s'agit de prendre pleinement conscience des réalités de notre monde personnel et professionnel et d'utiliser cette conscience pour prendre de meilleures décisions et raconter de plus belles histoires de vie.

Vivre enfin ma vie renforcera votre sentiment de ce qui est vraiment possible pour vous. Si vous avez l'impression d'avoir perdu votre équilibre ou que votre rythme actuel est invivable; si vous gagnez beaucoup d'argent, mais ne voulez pas négliger vos priorités; si vous souhaitez être plus pertinent pour réussir financièrement; si vous venez de passer par une épreuve et avez réalisé que la vie est courte... alors, ce livre est pour vous.

Vivre enfin ma vie facilitera votre prise de décisions dans tous les domaines. Sachez que nous pouvons avoir bien plus de contrôle que nous le pensons. Chaque jour, nous avons l'occasion de changer l'histoire de notre vie. Nous espérons que vous pourrez prendre les décisions les plus proactives, intentionnelles et profitables possibles.

Enfin, *Vivre enfin ma vie* vous offrira la possibilité d'apporter une contribution significative à ce monde et de mettre en valeur ceux qui vous entourent.

Il faut effectivement agir pour voir des résultats positifs. Notre but est de vous mettre en mouvement, afin que vous puissiez effectuer les changements que vous souhaitez. Dans ce livre, nous vous demanderons d'agir. Nous avons accompagné des personnes dans toutes sortes de situations grâce à ce processus et avons été les témoins de transformations surprenantes. Tout ce qui compte – et c'est important – c'est que vous soyez *prêt à entreprendre un changement positif*.

Ce que J. P. Morgan a dit est juste: «Le premier pas pour se rendre quelque part, c'est de décider de ne pas rester sur place.»

Présentation du livre

Vivre enfin ma vie se compose de dix chapitres qui vous amèneront à réaliser votre besoin d'un Plan de vie, vous apprendront à en créer un et vous encourageront à le mettre en œuvre. Vous serez ainsi équipé pour prendre des décisions qui vous feront vivre une vie plus proactive et intentionnelle. Si vous choisissez de suivre nos recommandations, vous aurez les outils et la connaissance pour mener une vie tournée vers l'avenir, et ne plus regarder dans le rétroviseur. Voici la carte routière de *Vivre enfin ma vie*.

Chapitre 1: *Reconnaître la dérive*. Nous cherchons à savoir pourquoi si peu de personnes planifient leur vie et ce qui se passe quand elles ne le font pas. Une image, que nous appelons la «dérive», aide à comprendre comment nous arrivons en des lieux que nous n'avons pas choisis de façon consciente. S'il y a un méchant dans l'histoire, c'est elle!

Chapitre 2: *Comprendre la mission*. Nous définissons exactement ce que nous entendons par *Plan de vie*, ce qu'il est et ce qu'il n'est pas. Nous vous soumettons trois questions à méditer pour organiser votre plan et votre vie.

Chapitre 3: *Apprécier les avantages*. Nous développons les six principaux avantages du Plan de vie. Il est important d'établir un lien avec votre *raison de vivre* si vous voulez tenter d'élaborer et de mettre en œuvre votre Plan.

Chapitre 4: *Préparer votre héritage*. Nous vous encourageons à imaginer la fin de votre vie et à vous demander: «Que diront ma famille, mes amis et mes collègues quand

je serai mort?» Cela peut paraître morbide, mais c'est très utile. La seule chose vraiment importante que nous laisserons derrière nous, ce sont les souvenirs que nous aurons suscités. Quels souvenirs vont-ils garder de vous? La possibilité de créer des souvenirs positifs peut être un puissant moteur de changement.

Chapitre 5: *Fixer vos priorités*. Nous vous aidons à identifier vos différents «Comptes de vie». Nous proposons un outil d'évaluation en ligne appelé le Profil d'évaluation de vie conçu pour révéler votre *passion* et vos *progrès* dans chacun des neuf domaines principaux de vie.

Chapitre 6: *Tracer la voie*. Une fois que vous avez fixé vos priorités, il est temps d'élaborer un «plan d'action» pour chaque Compte. Vous vous demandez où vous en êtes et où vous voulez être. Nous vous aidons à créer une déclaration d'objectif, à décrire votre vision de l'avenir, à définir votre réalité actuelle et à déterminer vos engagements spécifiques.

Chapitre 7: *Réserver une journée*. Vous avez maintenant les outils nécessaires pour créer un Plan de vie. Il est temps de vous mettre au travail. Nous expliquons l'importance de programmer une journée entière et la manière de vous y préparer.

Chapitre 8: *Mettre en œuvre votre plan*. Vous entrez dans le concret. Le but d'une bonne planification est d'arriver à vivre la vie que vous aviez espérée. La clé, c'est le temps et l'énergie que vous investissez pour adopter de nouvelles pratiques et obtenir des résultats. Les trois stratégies proposées permettent de créer une marge et assurent des progrès.

Chapitre 9: *Maintenir en vie votre plan*. Un Plan de vie est inutile si vous ne le révisiez pas régulièrement. Nous proposons un calendrier de révision (hebdomadaire, mensuel et

annuel) et des ressources adaptées à chacun. Ayant suivi des milliers de clients et parlé à de nombreux participants lors de nos séminaires, nous savons qu'il est essentiel de revenir régulièrement à ce plan pour qu'il reste un document efficace.

Chapitre 10: *Se joindre à la révolution*. Certaines entreprises encouragent leurs employés à développer des Plans de vie. Nous expliquons pourquoi et comment vous pouvez mettre en œuvre cette planification dans votre entreprise, même si vous n'êtes pas le PDG. Les employés deviendront plus productifs et motivés. Vous créez une culture dotée d'une nouvelle stratégie dans l'environnement compétitif d'aujourd'hui.

Nous complétons ces chapitres par quatre exemples de Plans de vie élaborés par différentes personnes. Vous trouverez également d'autres ressources sur Vivreenfinmavie-livre.net.

Que le voyage commence

Merci d'avoir choisi ce livre! Nous espérons que vous pourrez adhérer à ces idées et à ce processus et en bénéficier pleinement.

Vivre enfin ma vie parlera à ceux qui recherchent la paix que procure le fait de savoir ce qui compte le plus pour eux et comment remplir leurs journées, leurs semaines, leurs mois et leurs années avec des actions qui leur permettront de faire la plus grande différence possible.

Vous êtes peut-être au début d'un livre, mais aussi au début d'une nouvelle vie, une vie menée dans un but précis. Le changement commence *maintenant*.