

A photograph of a wooden desk. On the left, a silver laptop is open. In the top left corner, a wooden pencil holder contains various pens and markers. In the center, a silver pen lies on a blank white sheet of paper. The text 'Le Mouvement des Actionneurs' is overlaid in white on the laptop keyboard area.

Le Mouvement des Actionneurs

Zone 3 - La conceptualisation

Transcription

Bonjour et bienvenue dans la troisième zone : la zone de la conceptualisation.

Yes! Vous avancez, félicitations !

J'espère, parce que quand je dis « Félicitations », vous écoutez ça comment ? Est-ce que vous êtes fier de vous, d'avancer ? Ou est-ce que vous dites : « Ouais, OK, félicitations... » ? Non, non, prenez-le pour vous, soyez fier de vous parce que d'autres ont abandonné. Et plus on fait les vidéos, plus les gens abandonneront. Ne faites pas partie des gens qui abandonnent. Vous arrivez bientôt à la moitié du bouquin et on est toujours dans cette première zone, souvenez-vous du sommaire, la zone de l'imaginaire qui est au-dessus. Après boum ! On va aller dans l'action, on va concrétiser tout ça, et pour concrétiser tout ça justement, avant de concrétiser, avant de passer à l'action, on va conceptualiser.

On va, dans la zone précédente. Vous avez identifié vos valeurs, votre mantra, votre vision, vous êtes votre expertise unique. Maintenant, et c'est hyper important, on va devoir définir votre projet. Comment vous allez matérialiser ça dans la réalité ? C'est le but de la zone de la conceptualisation et il y a dans cette zone des concepts fondamentaux qu'on ne retrouve nulle part ailleurs, forcément, parce qu'il y en a certains que j'ai modélisés. Je n'aime pas dire « inventer », mais j'ai modélisé des expériences qui me sont arrivées pendant toute mon histoire, toute ma vie. J'en ai déduit des exercices simplissimes pour que vous puissiez avancer dans votre changement de vie le plus simplement possible.

Définir son projet

Alors, pour définir votre projet, on va commencer par utiliser une méthode qui est hyper connue qui s'appelle la méthode SMART : Spécifique, Mesurable, Aligné... Alors moi je dis « aligné » ici, je vous expliquerais pourquoi dans le bouquin justement. La plupart des sites de développement personnel disent « atteignable », mais « atteignable », je ne comprends pas ce que ça veut dire. C'est quoi la différence entre atteignable et réaliste ? « Atteignable », je n'aime pas, par contre « aligné », je trouve ça hyper important.

Aligné ça veut dire en accord avec vos valeurs, votre mantra et votre vision, tout ce qu'on a fait avant. En plus, en lien avec la zone de l'alignement qui est la sixième zone de ce bouquin. Donc

très important le « A », moi je le change en « Aligné » et je vous en parle bien sûr, je vous explique pourquoi dans le bouquin. Réaliste et Temporellement défini. Les 5 critères pour définir un projet et pour maximiser ses chances de l'atteindre, pas maximiser de 10 %, maximiser énormément les chances d'atteindre son objectif.

Chapitre 10, on passera sur l'itinéraire de la réussite. Ça, c'est un concept que j'ai modélisé. Je vais vous le présenter un peu plus dans cette vidéo puisque c'est un concept que je veux mettre en évidence dans cette vidéo.

Ensuite, on définira les jalons de votre projet avec une méthode très peu connue, qui est un peu une méthode de retour en arrière. Je vais aussi vous présenter ça un petit peu plus dans cette vidéo. Puis la dualité entre la pensée et l'action, j'en ai déjà parlé dans la vidéo d'introduction, on va revoir ça aussi un petit peu dans cette vidéo.

Très très important cette étape de la conceptualisation, cette zone-là est très importante parce que si vous conceptualisez mal votre projet et vos ambitions, si vous définissez mal les choses, vous vous conditionnez à ce que ça échoue. C'est très important et très peu de gens passent du temps à réfléchir là-dessus, c'est très important de passer du temps sur ces choses-là. Malheureusement, les gens veulent passer à l'action trop vite et ratent beaucoup de choses. C'est pour ça que j'insiste là-dessus.

Définir le projet, il y a un exemple avec la perte de poids, j'en ai parlé rapidement, c'est la méthode SMART qui est très connue avec « aligné » ici, qui, pour moi, est plus important qu'« atteignable ». Donc si vous êtes fan de dev perso, que vous connaissez la méthode SMART, j'ai transformé le « atteignable » en « aligné » qui pour moi, est beaucoup plus parlant. Je n'ai pas grand-chose à dire sur la méthode SMART, c'est détaillé dans le bouquin, et je n'ai rien de plus à dire dans cette formation.

L'itinéraire de la réussite

L'itinéraire de la réussite, très important. C'est inspiré du livre « Réfléchissez et devenez riche » de Napoleon Hill, alors quand on dit en français « devenir riche », en fait ça a été mal traduit, en anglais c'est « Think and grow rich » qui veut dire « Penser et devenez riche ». Cependant,

« riche », ce n'est pas forcément d'un point de vue financier, c'est plus « Devenez épanoui », « Accomplissez-vous » en fait.

Ça a été traduit en « Réfléchissez et devenez riche », en tout cas c'est de ce livre-là que je me suis inspiré pour écrire celui-ci. D'ailleurs je l'ai cité, comme vous le voyez là, je parle de Napoleon Hill. Donc pas grand-chose à dire là-dessus. Vous lirez tout ça, les petites montagnes qui sont très parlantes. C'est important à lire, mais je n'ai pas grand-chose à vous dire de plus dans cette formation sur ce concept-là.

Définir les jalons

Ça, par contre c'est très important. Lorsqu'on définit les jalons de son projet... Souvenez-vous, dans la méthode SMART que vous allez voir dans cette zone-là, vous avez 2 critères qui sont le M et le T, SMART, vous avez le M pour Mesurable et le T pour temporellement défini. Lorsqu'on fait ça, la méthode c'est de définir des jalons.

Pour définir ces jalons, on parle généralement de sa situation initiale, et on se dit : « OK, je vais passer par là, puis par ci, puis par là ». Bon, très bien, c'est ce que j'appelle la projection classique. Mais en fait, il y a une autre projection que j'ai définie, que j'utilise depuis plus de 10 ans dans ma vie, pour mes projets professionnels, mes projets personnels, etc., qui est la projection de la réussite, comme vous pouvez le voir ici. Très très important !

Alors bien sûr, faites tous les exercices pour bien comprendre les différences entre la projection classique et l'autre, la projection de la réussite. Cette projection de la réussite en fait, elle consiste, alors vous lirez dans le livre parce que ça mérite une petite gymnastique de l'esprit. Mais en fait, l'objectif, c'est ce qu'on essaie de symboliser dans cette petite illustration, est de vous projeter directement à 5 ans lorsque votre objectif à 5 ans est atteint. Ensuite de faire une espèce de retour sur image pour retrouver ce qui s'est passé 2 ans avant.

Là, si on prend la situation initiale, ici c'est la vision à 5 ans. Ici c'est la vision à 3 ans, en revenant en arrière. Ici c'est la vision à 2 ans, en revenant encore 2 ans en arrière, et ici c'est la vision à 1 an, en revenant 1 an en arrière. Ce qui permet grâce à cette projection-là de définir son projet à 1 an en ne considérant pas les problèmes qu'on a dans sa situation actuelle. Si on réfléchit

par rapport à la situation actuelle, on a plein de barrières mentales, de barrières sociales, de conditionnements qui font qu'on va se limiter sur la définition de cet objectif-là.

Si je vous remontre l'illustration, ici, en fait, quand vous voyez là... En réfléchissant comme ça, eh bien, la coupe ici est moins grande parce qu'on est parti et nos ambitions sont moins importantes en partant de la situation initiale et de tous les problèmes que l'on rencontre.

Alors que si on retourne sur la projection de la réussite, eh bien, vous voyez que la coupe est plus grande parce qu'on peut rêver grand et rebrousser ces chemins pour trouver un projet à 1 an qui sera réaliste. Donc ça, c'est très important, c'est ce que je dis ici. Pour moi, c'est devenu un nouvel art de vivre et j'espère que vous allez adopter cette façon de penser. Pour moi, c'est vraiment le truc le plus important de cette zone-là.

La pensée et l'action

Ensuite, la dualité entre la pensée et l'action, c'est vraiment se rappeler que lorsqu'on regarde un objectif en face parce que là, quand vous vous serez rendu à cette partie-là, vous aurez défini votre projet, ça va être quelque chose comme cette barre en face de vous. Et, parce que vous êtes encore dans l'imaginaire, quand vous allez voir le projet en face de vous, vous allez dire : « Waouh ! C'est trop compliqué ». Vous allez devenir, ce qu'on aura vu dans les chapitres précédents, soit le craintif, soit l'émotionnel compulsif.

Souvenez-vous, les deux personnalités qui vont soit procrastiner, soit être perfectionniste. Et là, il faut avoir en tête, quelque chose de très simple, c'est que lorsqu'on passe à l'action, on passe toujours à l'action sur une action extrêmement simple à réaliser. Et en fait, ça va faire un effet domino. Ce passage à l'action va nous permettre petit à petit d'atteindre l'objectif, le projet final qui vous semblait impossible à atteindre au début.

Si je prends un exemple avec mon site web, lorsque j'ai lancé mon site en 2012, je m'étais dit : « Je vais faire, je ne sais pas, 500 000 visiteurs par mois ». C'était tout simplement impossible, c'était complètement fou. À l'époque, en 2012, l'objectif que j'avais sur mon site, c'était de faire 100 visiteurs par jour, ça faisait donc 3 000 visiteurs par mois et je m'étais mis 6 mois. Un objectif,

c'était un objectif à 6 mois à l'époque pour l'atteindre. Ça, c'était réaliste, c'était aligné à mes valeurs, c'était temporellement défini, tout allait bien.

Mais si j'avais mis... Moi, quand j'imaginai le projet en 2012, je savais qu'un jour je voulais faire un million de visiteurs par mois, mais je ne pouvais pas passer à l'action là-dessus, c'était impossible ! Aujourd'hui, j'en fais plus de 400 000 par mois et ça augmente, parce que maintenant j'ai des équipes qui travaillent avec moi, des experts en référencement et tout, mais ça s'est construit sur les années. Ce n'est pas quelque chose que j'ai mis en place dès le début.

Bah vous, c'est pareil ! Quelle que soit l'ampleur de votre projet, il va vous apparaître comme cette barre verticale au début. N'oubliez pas que vous allez décomposer ce projet-là en étapes simples, pour justement avoir cette dualité entre ce que vous avez dans la tête et l'imaginaire et le passage à l'action dans le réel.

Cette division de l'action, on va le faire dans le chapitre 15. On le fera un peu plus tard dans la zone de l'action. Justement, la prochaine zone, celle qui sera après la zone de la conceptualisation, mais il faut que vous ayez ça en tête pour qu'à ce moment-là, quand vous allez définir votre projet, vous n'ayez pas cette peur ou cette boule au ventre qui va vous paralyser et qui va vous empêcher d'aller plus loin. C'est pour ça que c'est important et c'est pour ça que je voulais revenir là-dessus dans cette vidéo.

Voilà, c'est terminé pour la zone 3. Ça marquera aussi la fin de votre voyage au pays de l'imaginaire, dans la zone supérieure du sommaire, souvenez-vous la partie imaginaire et on passera ensuite dans la zone 4 de l'action.

Je vous laisse lire cette zone 3, bien faire les exercices, prenez votre temps. Ça commence à être des exercices qui sont un peu plus longs, qui sont un peu plus complexes, qui vont vous demander plus d'efforts parfois. Prenez votre temps, lisez bien les instructions, faites-le calmement et puis on se retrouvera dans la prochaine vidéo pour détailler la zone 4, la zone de l'action.

Je vous dis à très bientôt !

