

Transformez votre vie

Le guide ultime pour révéler votre meilleure version

MINDSETGROWTH

Révélez votre potentiel, embrassez le bonheur

15. Créer un plan d'action pour le développement personnel

"Le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme." - Winston Churchill

15.1 Clarifier sa situation actuelle

Avant de se projeter dans un futur meilleur, il est indispensable de faire une pause, de regarder où l'on en est, et d'oser la lucidité. Clarifier sa situation actuelle, c'est établir une photographie sincère de soi-même à un instant donné. Pas une version enjolivée, ni une version pessimiste, mais une vision aussi authentique que possible. Car on ne peut pas tracer une route solide sans savoir d'où l'on part réellement.

Cette étape fondamentale permet d'éviter les erreurs classiques du développement personnel : vouloir changer sans savoir quoi, courir après des objectifs qui ne sont pas vraiment les siens, ou s'épuiser dans des démarches qui ne tiennent pas compte de ses limites actuelles. Clarifier sa situation, c'est s'ancrer dans le réel pour mieux s'élancer vers le possible.

Il ne s'agit pas de dresser un jugement ou un bilan à la hâte, mais de s'offrir un espace de recul, de mise en perspective. Où en suis-je aujourd'hui dans les différentes sphères de ma vie ? Dans ma santé physique et mentale ? Dans mes relations ? Dans mon travail ou mes études ? Dans mon rapport à moi-même ? Dans ma vie intérieure, mes émotions, mes croyances ?

Pour cela, il est utile de procéder par étapes. On peut commencer par un état des lieux global, en notant sur une feuille ou dans un journal les domaines suivants :

1. **Vie professionnelle / études**
2. **Santé physique**
3. **Santé émotionnelle et mentale**
4. **Vie relationnelle (amicale, amoureuse, familiale)**
5. **Loisirs, passions, créativité**
6. **Spiritualité ou sens de la vie**
7. **Gestion du temps et équilibre vie perso/vie pro**

Pour chaque domaine, il ne s'agit pas forcément de noter une note sur 10, mais plutôt de décrire, avec honnêteté : ce qui fonctionne bien, ce qui semble bloqué, ce que vous ressentez profondément. Sans chercher à tout analyser, mais avec l'intention de comprendre comment vous vivez aujourd'hui votre propre vie.

Ce processus d'introspection peut réveiller des émotions, parfois inconfortables. Mais il est important de les accueillir comme des signaux, non comme des jugements. Ressentir de la frustration dans un domaine n'est pas un échec, mais un appel au changement. Sentir que l'on est perdu n'est pas une faiblesse, mais un moment de vérité.

Clarifier sa situation actuelle, c'est aussi identifier ses forces. Trop souvent, on focalise sur ce qui ne va pas, ce qui manque, ce qui fait mal. Pourtant, même dans les périodes difficiles, nous disposons de ressources intérieures : des qualités, des compétences, des expériences passées qui peuvent nous servir de tremplin. Se souvenir de ses réussites, petites ou grandes, c'est se rappeler que l'on a déjà traversé des tempêtes.

Vous pouvez ici vous poser des questions telles que :

- Qu'est-ce que je fais bien ?
- Qu'est-ce que les autres apprécient chez moi ?
- Dans quelles situations ai-je été fier·e de moi ?
- Quelles difficultés ai-je déjà réussi à surmonter ?
- Qu'est-ce que j'aime profondément faire ?



Ces éléments vont constituer votre socle. Car pour se développer, il ne s'agit pas de se transformer en quelqu'un d'autre, mais de s'appuyer sur qui l'on est déjà pour grandir à partir de là. Clarifier sa situation, c'est donc faire émerger une vision juste, nuancée, équilibrée de soi : à la fois lucide sur ses limites, et confiante dans ses ressources. Un autre aspect crucial est d'explorer ses blocages. Ils peuvent être visibles (fatigue, surcharge mentale, manque de temps) ou plus subtils (peur de l'échec, croyances limitantes, conflits intérieurs). Identifier ces freins ne permet pas toujours de les résoudre immédiatement, mais cela ouvre déjà un espace de conscience.

Par exemple, certaines personnes souhaitent se reconvertir professionnellement, mais sentent une résistance à passer à l'action. En creusant, elles découvrent une peur du regard des autres, ou une loyauté inconsciente à leur entourage. D'autres veulent retrouver une meilleure forme physique, mais se sentent enchaînées à des automatismes alimentaires, à une image corporelle dégradée. Ce n'est qu'en nommant ces réalités qu'un vrai plan de changement peut émerger.

Clarifier sa situation actuelle, c'est aussi reconnaître ce qui ne nous convient plus. C'est faire le tri entre ce que l'on endure, ce que l'on répète par habitude, et ce qui

nous nourrit réellement. C'est souvent le point de bascule : celui où l'on ose dire « je ne veux plus ça », même si l'on ne sait pas encore par quoi remplacer cette partie de sa vie. C'est un acte de lucidité, mais aussi un acte de courage. Cette étape invite à formuler un bilan sincère. Non pas un jugement ou un inventaire froid, mais une synthèse personnelle, qui vous parle à vous. Cela peut prendre la forme d'une lettre à soi-même, d'un schéma, d'un enregistrement audio ou d'un journal intime. L'essentiel est que cela vienne du cœur, sans chercher à bien faire ou à impressionner. C'est votre point de départ, votre socle.

Clarifier sa situation actuelle, c'est comme se placer au pied d'une montagne : en regardant honnêtement la vallée qu'on quitte, on peut enfin choisir le sommet qu'on veut atteindre. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est la seule voie authentique vers un développement personnel durable, aligné, et profondément humain.

14.2. Identifier ses valeurs et ses aspirations profondes

Avant de courir vers des objectifs, encore faut-il savoir pourquoi on veut les atteindre. Beaucoup de plans d'action échouent non pas par manque de volonté, mais parce qu'ils sont construits sur des fondations instables : des désirs empruntés aux autres, des attentes sociales déguisées en ambitions personnelles, ou des rêves qui ne nous appartiennent plus depuis longtemps. Identifier ses valeurs, c'est revenir à la source. C'est prendre le temps de se demander : qu'est-ce qui compte vraiment pour moi ? Qu'est-ce qui donne du sens à ma vie ?

Les valeurs personnelles sont comme des balises intérieures. Elles guident nos choix, influencent nos émotions, déterminent ce qui nous fait vibrer ou au contraire nous épuise. Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises : elles nous sont propres. Pour certains, il s'agira de liberté, d'indépendance, d'aventure. Pour d'autres, d'amour, de stabilité, de contribution. Le problème survient lorsque nous vivons à rebours de ces valeurs — par oubli, conditionnement ou peur de décevoir — créant un mal-être diffus, une forme d'incohérence intérieure. Identifier ses aspirations profondes, c'est prolonger ce travail d'écoute. Ce n'est pas seulement savoir ce que l'on veut faire, mais savoir qui l'on souhaite devenir. Il ne s'agit pas de cocher des cases, mais d'honorer un mouvement de croissance personnel. Qu'est-ce qui me met en joie ? Quelle trace ai-je envie de laisser ? Quelle version de moi-même ai-je envie d'incarner, au-delà du regard des autres ?

Ce lien entre valeurs et aspirations est essentiel pour fixer des objectifs qui aient du sens. Car un objectif qui ne repose pas sur ce qui nous anime véritablement devient vite une corvée ou un échappatoire. À l'inverse, lorsqu'un objectif émerge

naturellement d'une valeur profonde – par exemple, créer un projet utile parce que l'on valorise la contribution – l'énergie suit, la persévérance s'installe, la motivation devient stable. Prendre le temps d'identifier ses valeurs, c'est poser les fondations d'un plan de développement personnel qui ne soit pas seulement efficace, mais aligné. Et cette cohérence-là, intérieure, vaut plus que toutes les listes de tâches ou les tableaux de suivi.

14.2.1 Exercice : Le journal des valeurs et des aspirations

Objectif : Identifier vos valeurs fondamentales et mettre en lumière vos véritables aspirations pour construire un plan d'action aligné avec qui vous êtes.

Étapes à suivre :

1. **Temps de retour à soi (5 à 10 minutes)**

Installez-vous dans un endroit calme. Prenez quelques respirations profondes. Laissez de côté les injonctions extérieures, les « il faut » et les « je devrais ». Revenez à votre espace intérieur.

2. **Écriture libre (15 à 20 minutes)**

Sans vous censurer, répondez par écrit aux questions suivantes :

- Quelles sont les expériences de ma vie qui m'ont profondément touché ou inspiré ?
- Qu'est-ce qui me met spontanément en joie, me donne de l'énergie ?
- Quelles sont les injustices ou situations que je ne supporte pas, et pourquoi ?
- Quelles qualités humaines j'admire le plus chez les autres ?
- Si je n'avais aucune peur ni contrainte, comment est-ce que je vivrais ma vie ?

Ne cherchez pas à formuler des phrases parfaites. Écrivez à la première personne, comme si vous vous parliez à vous-même.

3. **Extraction des valeurs (10 minutes)**

Relisez votre texte et soulignez ou entourez les mots, expressions ou émotions qui reviennent souvent. Vous en dégagerez probablement des valeurs-clés (exemples : liberté, justice, authenticité, créativité, amour, autonomie...).