

Booklet



Chemin de pensée
pour une vision à long terme

1. Objectif du document

Ce document a pour but de proposer un chemin de pensée qui permette d'une part d'identifier le(s) thème(s) de vie qui mériterait d'être amélioré(s) et d'autre part de définir les moyens pour y parvenir.

Pour cela, un cadre de vie structuré en six grands thèmes sera présenté. Puis, pour un thème de vie donné, les éléments essentiels à la définition, à la construction et à la réalisation de l'amélioration recherchée seront décrits, ainsi que leurs relations respectives.

En revanche, ce document ne décrit pas le processus à déployer afin de définir sa vision - au sens de sa projection dans le futur - et les manœuvres à conduire pour la réaliser. Pour cela, se référer au document de référence "Cahier de préparation".

2. Structure de vie

La vie d'un individu est complexe. Elle se compose d'événements ou de non-événements qui dépendent de ce qu'il est/a/fait, de ses pensées, de son environnement (passé et présent), de ses décisions et de tellement d'autres choses.

Afin de faciliter l'identification de ce qui pourrait faire l'objet d'une recherche d'amélioration dans la vie d'un individu, il est proposé avec humilité la structure de vie suivante :

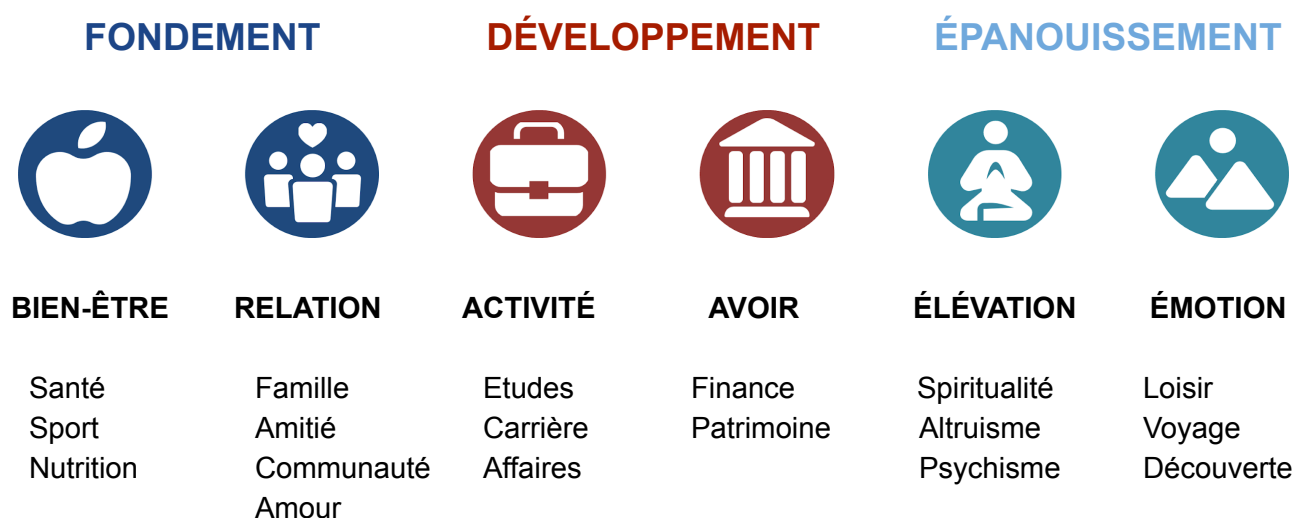


Fig. 1 - Structure de vie

Cette structure de vie peut aussi être agencée de manière à rendre visible un ordre de priorité communément admis. Pour ce faire, posons les principes suivants :

- **Principe 1** : pour se sentir exister tout individu doit au minimum être disponible physiquement/mentalement et avoir des relations humaines de qualité.
- **Principe 2** : tout individu ne peut se sentir utile que s'il satisfait le principe 1, qu'il est actif et qu'il dispose d'un minimum de ressource matérielle pour agir.
- **Principe 3** : tout individu sera d'autant plus ouvert à vivre des moments de partage et de découverte qu'il a satisfait les principes 1 et 2.

De l'énoncé de ces principes, il peut être déduit l'agencement suivant :

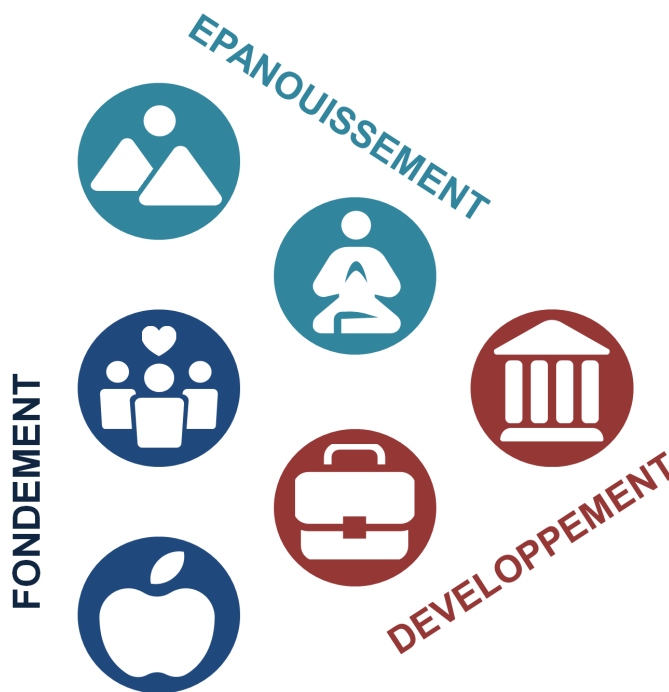


Fig. 2 - Structure de vie agencée selon les priorités communément admises

Le pilier "Fondement" agit comme la colonne vertébrale de l'existence d'un individu sur lequel vient prendre appui le pilier "Développement". Une fois associés, ces derniers constituent un socle stable sur lequel le pilier "Épanouissement" peut prendre place.

Cette représentation n'est pas présentée comme une vérité absolue mais comme une aide à la réflexion. De la même manière, pour être heureux, un individu n'a pas besoin de satisfaire pleinement tous les thèmes à l'intérieur des 3 piliers.

En revanche, il lui est nécessaire de réaliser un travail sur lui-même afin d'établir un état des lieux de sa situation et d'identifier les piliers, puis les thèmes associés, qui une fois améliorés, contribueront à ce qu'il vive sa vie pleinement.

Pour un individu et une situation donnée, lorsque les piliers et les thèmes d'intérêt sont identifiés, il est alors possible de procéder à une projection de vie.

3. Projection de vie

Afin de procéder à des changements positifs et stables sur un thème de vie, il est souvent nécessaire de se projeter à moyen ou long terme afin d'établir une cartographie des manœuvres à conduire de manière cohérente pour réaliser les évolutions recherchées.

Les éléments à définir impérativement pour une projection de vie sont :

- la vision à réaliser,
- les stratégies à suivre,
- les objectifs à atteindre,
- et les actions à effectuer.

3.1 La vision

La vie est faite de mouvements permanents. L'idée est donc de s'inscrire dans un mouvement choisi et non subi. Pour cela, il est nécessaire d'établir une vision. La vision est l'image mentale d'un futur souhaité plus ou moins lointain pour un système donné. Le système peut être le monde, une société ou un individu.

La vision constitue le point de départ absolu de tout changement choisi. Sans vision, sans cap à suivre, le mouvement ne peut être que subi.

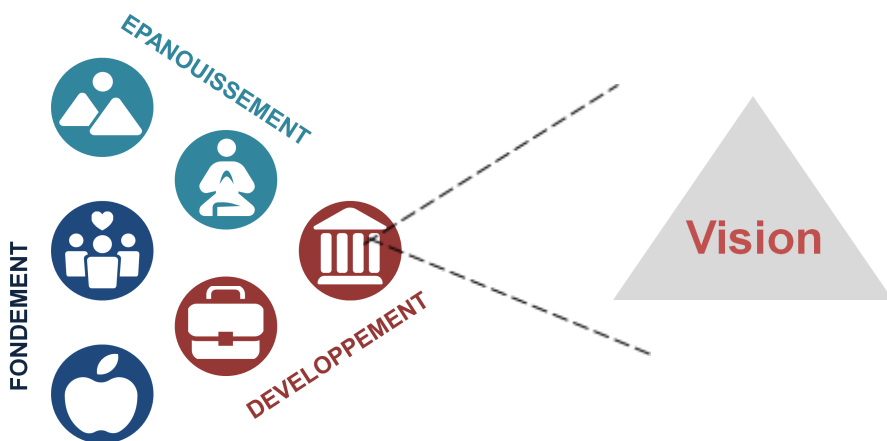


Fig. 3 - Exemple - Volonté de définir une vision sur le thème "Avoir" appartenant au pilier "Développement"

3.2 La stratégie

Une stratégie est une manœuvre habile à entreprendre pour atteindre un but ultime. Il est possible de combiner plusieurs stratégies, coordonnées et complémentaires entre elles, afin de maximiser les chances de réaliser la vision. La stratégie concerne des manœuvres à moyen ou long terme et est pensée de manière à ce que le nombre de ces dernières soit minimal et suffisant.



Fig. 4 - Relation entre Stratégie et Vision

En pratique, une stratégie peut être perturbée par des événements non prévus et/ou non prévisibles. C'est pourquoi, elle doit être pensée à un niveau suffisamment élevé pour être robuste aux perturbations de la vie.

D'autre part, les stratégies retenues doivent être compatibles des ressources financières, matérielles et temporelles disponibles initialement.

3.3 Les objectifs

Les objectifs représentent les étapes clés de la stratégie tels des points de passages sur une trajectoire. L'atteinte des objectifs constitue l'indicateur clé de l'application de la stratégie. Toute la difficulté réside dans le fait d'identifier les objectifs pertinents et révélateurs de la stratégie retenue.

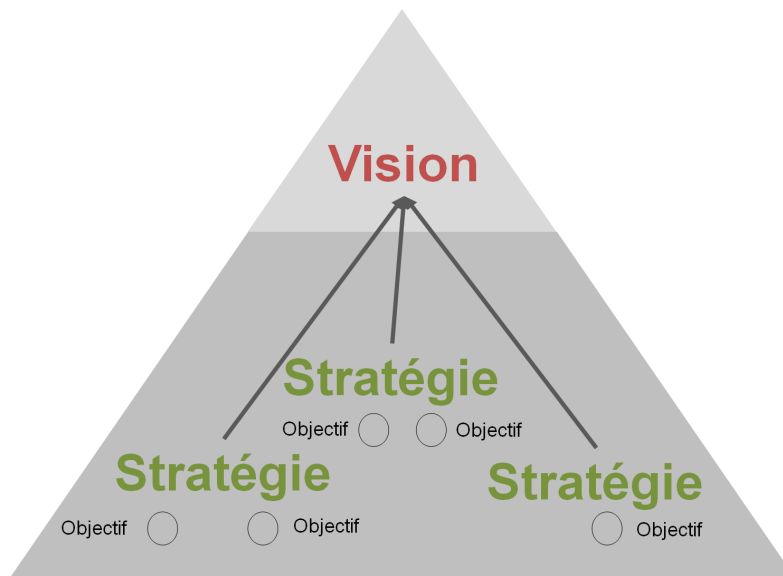


Fig. 5 - Relation entre Objectif et Stratégie

3.4 Les actions

Les actions sont les exécutions court terme qui permettent d'atteindre les objectifs fixés. L'action représente l'élément dynamique de base sans lequel aucune vision ne peut se réaliser. C'est donc l'action qui rythme le futur proche du porteur de la vision dans son parcours stratégique.



Fig. 6 - Relation entre Action et Objectif