

Dans notre monde actuel, j'expérimente et observe autour de moi, l'incroyable difficulté qu'éprouvent bon nombre de personnes à réaliser ce qui est important pour elles : en effet, les prétextes à se laisser distraire de ce que nous voulons vraiment, à gaspiller son temps sont nombreux.

N'êtes-vous pas souvent « stressés », vous entendant dire à vos proches que vous courez tout le temps après le temps, en remettant sans cesse des actions qui vous feraient plaisir ou procrastinant de manière régulière ?

Si c'est le cas, ce billet pourra peut-être vous fournir une aide intéressante.

Je pars du principe que ce qui n'est pas planifié dans la semaine ne se réalisera pas : ainsi par exemple si je décide de m'octroyer du temps pour faire du bien à mon corps et que je ne l'ai pas agendé, je suis quasi-certain qu'une fois sur deux cette activité sera remplacée par une sollicitation extérieure. Idem pour des tâches à réaliser qui me rebutent. Si je ne l'ai pas agendée, elle sera très souvent repoussée.

Partant de ce principe, j'ai cherché un outil de planification qui me permette d'insérer les plages de rendez-vous ou de tâches à réaliser mais qui me permette également de réfléchir, chaque semaine, à ce qui est important pour moi (actions, valeurs) et de prioriser mes activités de la semaine en fonction de ces valeurs qui me sont chères ; en effet, j'ai expérimenté que si je suis bien aligné avec ce qui est important pour moi, ce qui me nourrit, je peux garder un haut niveau d'énergie, même dans des semaines où mes tâches à réaliser sont moins intéressantes. Evidemment cela ne peut se produire que si je réalise ce que j'ai planifié 😊

Aussi je vous propose un outil de Robin Sharma, que j'ai légèrement adapté : le « **Weekly Design System** ».

Comment l'utiliser ?

Chaque dimanche, prévoyez **une heure pour planifier votre semaine**.

D'abord **passer en revue votre semaine écoulée** et revivez les moments riches pour vous vécus : cela vous ré-énergisera et vous réalignera sur vos valeurs profondes (cette phase est facilitée si vous connaissez bien vos besoins, valeurs et objectifs : au besoin, il y a un outil 'Bilans et objectifs' dans ma rubrique 'Services offerts'). Dans cette même phase, étudiez également si vous pouvez améliorer, transformer des manières d'être qui ne vous ont pas convenues la semaine précédente (**rétrospective**).

Ensuite, commencez par remplir dans la grille les éléments **incontournables** (rendez-vous, etc.) de votre semaine. Puis glissez-y les éléments importants pour que vous puissiez demeurer en bon équilibre (activités physiques, culturelles, sociales ou autres).

C'est souvent à cette étape que je définis **l'intention qui va guider ma semaine**, puis que je vais remplir les cases jaunes du haut : les **délivrables** que je désire fournir, les **éléments exceptionnels** que je peux imaginer réaliser la semaine prochaine tant sur le plan personnel que professionnel : cette phase peut être un **aimant exceptionnel** pour une semaine suivante très riche ! D'autant plus si ma planification de la semaine me laisse des plages libres, je serais plus aisément attiré, dans cette phase de planification à vouloir réaliser des choses qui me sont chères.

L'autre avantage de cette planification consciente est que je serai plus à même d'accepter ou non des sollicitations extérieures car j'ai une bonne vision des engagements déjà pris envers d'autres ou envers moi-même.

Dans cette phase de planification, je jette juste un coup d'œil sur les engagements des prochaines semaines pour voir, si je constate que j'ai du temps, si je peux **anticiper** la réalisation de l'un ou l'autre projet.

Ensuite, durant la semaine, je prends 10 à 20 minutes chaque matin pour me **fixer un but précis pour la journée** (chez moi c'est plutôt une valeur d'être que je désire projeter durant la journée, par exemple, 'être disponible', 'projeter de la bonne humeur', 'être consciemment au service de', etc.) m'assurer. Je m'applique à faire systématiquement une **bonne pause**, idéalement en sortant du bureau, durant la journée (normalement à midi). Enfin chaque soir, je prends quelques minutes pour ressentir, en conscience et en reconnaissance, ces moments où j'ai eu le privilège de recevoir des cadeaux de la Vie (et 6 c'est bien peu ☺) ainsi que ceux où j'ai eu la chance de pouvoir exercer ma générosité dans le partage et le service aux autres. Ce **rituel du soir** est, pour moi, extrêmement énergisant et me permet de me recentrer systématiquement sur ce qui me fait du bien et qui est important pour moi ; me permettant alors d'encore mieux pour donner et recevoir le lendemain !

Si vous vous décidez à utiliser ce type d'outil et de démarche, je vous souhaite autant de succès, de richesses découvertes que j'ai pu l'expérimenter !

Jean-Pierre Rey, le 24 janvier 2013