

LIFE DESIGNING  
DE L'INDIVIDU AUX  
IDÉES





# L'intervenante



Jennifer Vignaud

**Jennifer Vignaud est entrepreneuse sociale, conférencière et consultante spécialisée en Life Designing & entrepreneuriat social et positif.**

Diplômée de l'école de gestion de Paris (ESGCI) et d'un Bachelor Business Administration, elle réalise ensuite un Master en économie sociale et développement solidaire. En parallèle, elle étudie la science du bonheur (psychologie positive), l'entrepreneuriat social et la science de l'orientation.

Elle est fondatrice et responsable du projet « Monde, qui es-tu ? », une dynamique internationale de recueil, conservation et valorisation du patrimoine humain basé sur le postulat que « chaque vie est unique. »

Après ces années d'expériences et de recherches ethnologiques, elle crée le centre de formation Humean. Elle y met en place une méthode qui permet à chacun d'identifier sa singularité et ses objectifs de vie afin de réaliser et réussir des projets riches en sens pour soi et pour le monde.

Plus d'infos : Tedx Réunion 2014.

[www.humean.org](http://www.humean.org)

[www.mondequiestu.com](http://www.mondequiestu.com)

LIFE DESIGNING  
BY  
**HUMEAN**

Bienveillance

---

Enthousiasme

Communication (CNV)

Écoute

Pro-activité

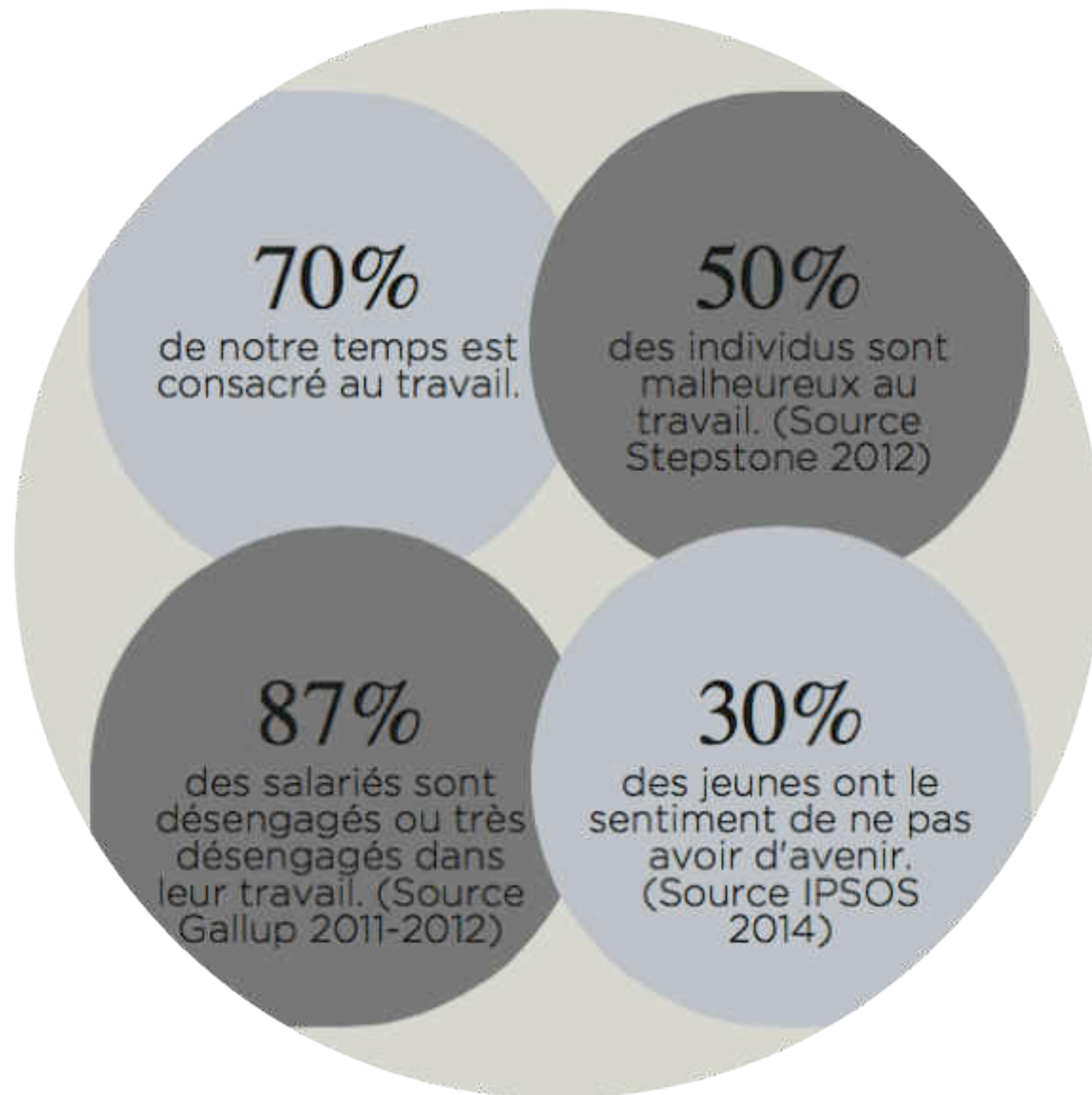
Solutions



**Présentations  
& Objectifs  
(écrit/partage)**



# Constat initial

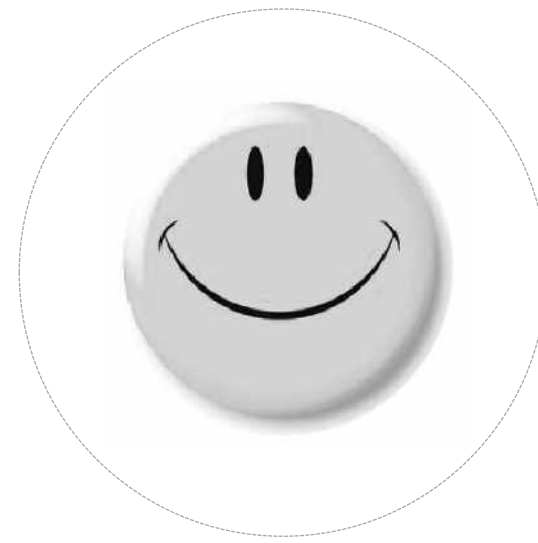


- **Le travail (Etymologie)**
- **Pérennité des entreprises.**
- **Burn-out des salariés & entrepreneurs.**
- **Impact négatif de certaines entreprises sur leur environnement interne et/ou externe.**
- ...

---

Avantages du bonheur au travail ?

# Bases scientifiques

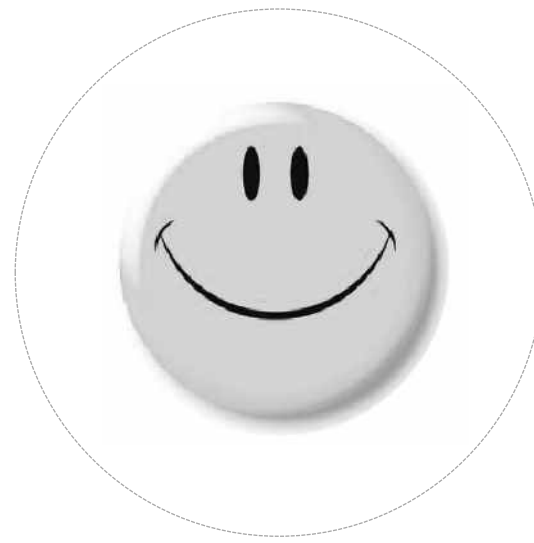


**225 études (Cf Sonja Lyubomirsky, Dacher, Diener, Carter, Insel...)**

**Personnes heureuses =**

- **Plus productives au travail**
- **Plus créatives et innovantes**
- **Meilleurs leaders et négociateurs**
- **Plus d'amis et de relations sociales**
- **Plus philanthropiques**
- **Plus résilientes**
- **Meilleure gestion du stress**
- **Meilleur système immunitaire**
- **Meilleure santé**
- **Plus optimistes sur le futur**
- **Plus reconnaissantes ...**

# Bases scientifiques



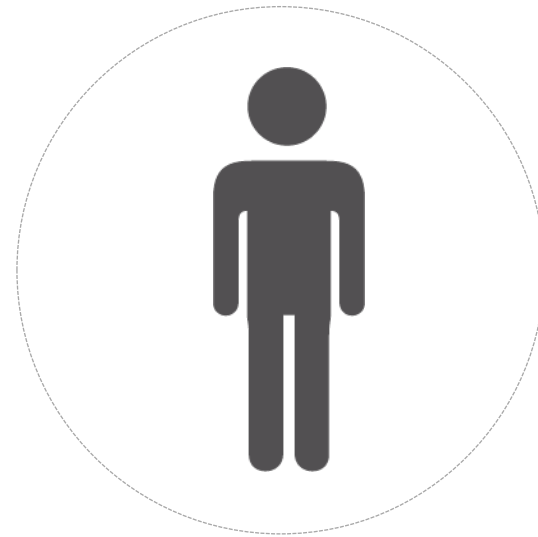
## **Bienfaits des émotions positives (Cf Barbara Fredrickson)**

**Personnes heureuses =**

- Plus grand répertoires de pensées/actions
- Plus grande résilience
- Ecllosion de solutions alternatives
- Plus de connexions sociales
- Bienfaits santé
- ...

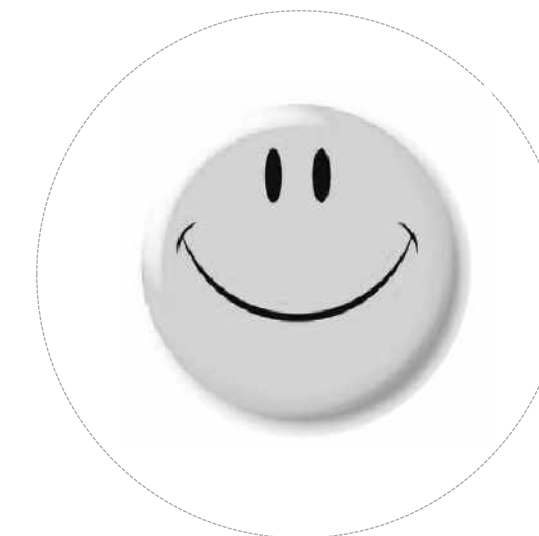


# Bases scientifiques – Les leviers du bonheur



## Echelle du bien-être psychologique (Ryff 1989)

- Acceptation de soi
- Sentiment d'autonomie
- Qualité des relations
- Croissance, épanouissement personnel  
(réaliser son potentiel)
- - Sens de la vie (objectifs et raisons de  
vivre.)



## Bonheur authentique (Seligman & co)

- 1 vie significative/sens (activité qui contribue  
à qqchose qui dépasse la personne : **le +  
important**)
- 1 vie engagée (cf flow/utilisation forces)
- Vie plaisante (composante hédonique)

Modèle PERMA (Positive emotion/  
Engagement/ Relationships/Meaning/  
Achievment)

# L'argent fait-il le bonheur ?



## 4 raisons pour lesquelles on travaille (cf théorie de l'auto-détermination)

- Plaisir
  - Vocation
  - Orgueil
  - Argent
- 
- Le plaisir et la vocation sont augmentés grâce à:
    - L'autonomie
    - Le sentiment de compétence
    - L'affiliation

Si ces besoins sont frustrés, les motivations se dirigent vers l'orgueil et l'argent.

- **Pour aller plus loin : Tedx Jacque Forest**



L'entrepreneuriat social et positif ; de l'individu aux idées



## Objectifs “fond”

- Créer une adéquation Homme/Projets/Monde. (pour nous ou au sein de nos entreprises)
- Identifier, valoriser et exprimer la singularité de l'individu, pour créer celle de notre projet.
- Définir nos objectifs et notre définition de la réussite.
- Définir un projet unique, riche en sens et en potentiel.
- S'épanouir dans son projet.
- Travail sur les notions de sens, d'engagement, d'accomplissement, de relations à autrui et de plaisir dans nos projets. (PERMA)





FACTEURS CLEFS  
**DE RÉUSSITE**



Connaissance de soi – Identifier sa singularité

# 1 - QUI ES-TU ? – Un individu unique.

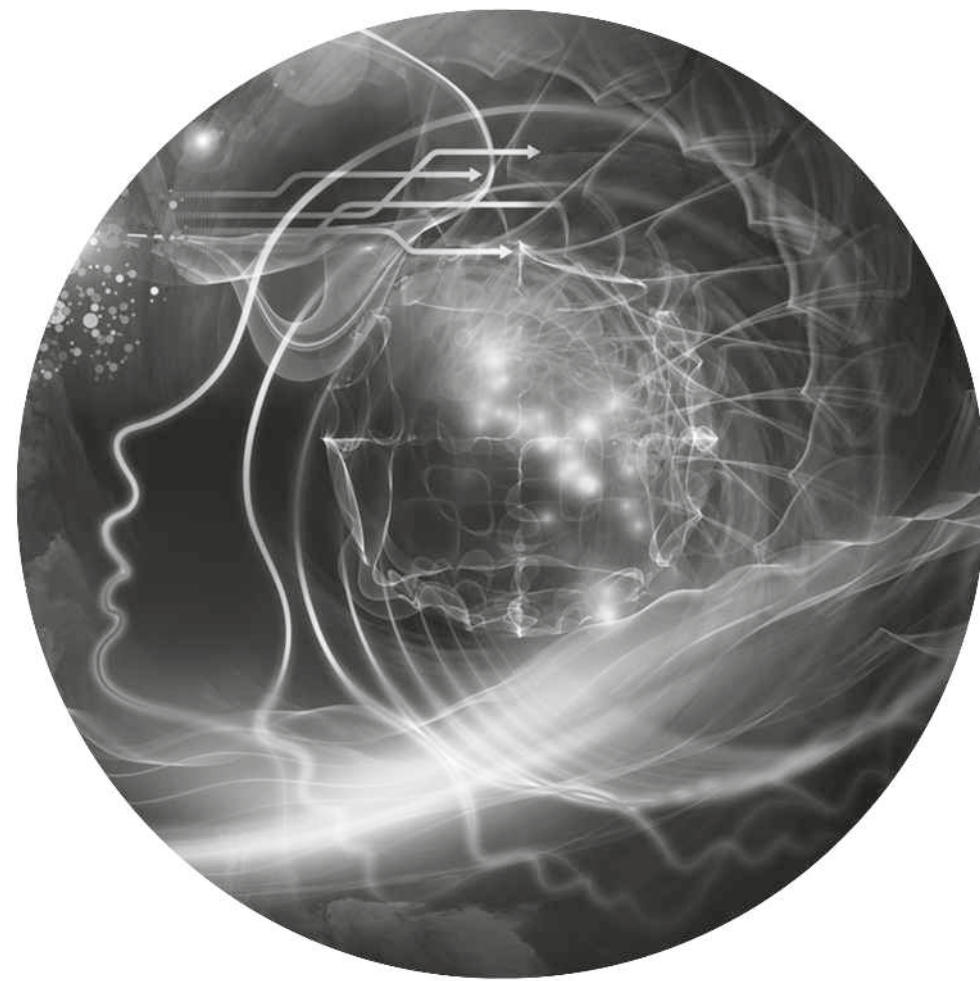
*“Soyez vous-même, les autres sont déjà pris.” O.Wilde*

<b>Objectifs &amp; avantages</b>	<b>Sources</b>
Connaître ses forces et talents = plus d'optimisme, + de résilience et moins de stress.	Cf études sur l'optimisme de Peterson & Seligman (1984) Cf Gallup 2012 (52% des personnes qui n'utilisent pas leurs talents + de 3h par jour se sentent stressées contre 36% quand elles le font plus de 10h/jour.
Exprimer et partager ce que nous sommes = l'approche narrative & biographique.	Etude de James Pennebaker sur les bénéfices de l'écriture narrative pour diminuer le stress, augmenter le bonheur subjectif. Etudes Dan Mc Adams 2008 :Approche narrative = construction de notre identité + recul et résilience.
Trouver le sens.	« L'histoire de vie se présente comme une recherche et une construction de sens à partir de faits temporels personnels (G.Pineau)





## L'importance de se connaître soi-même



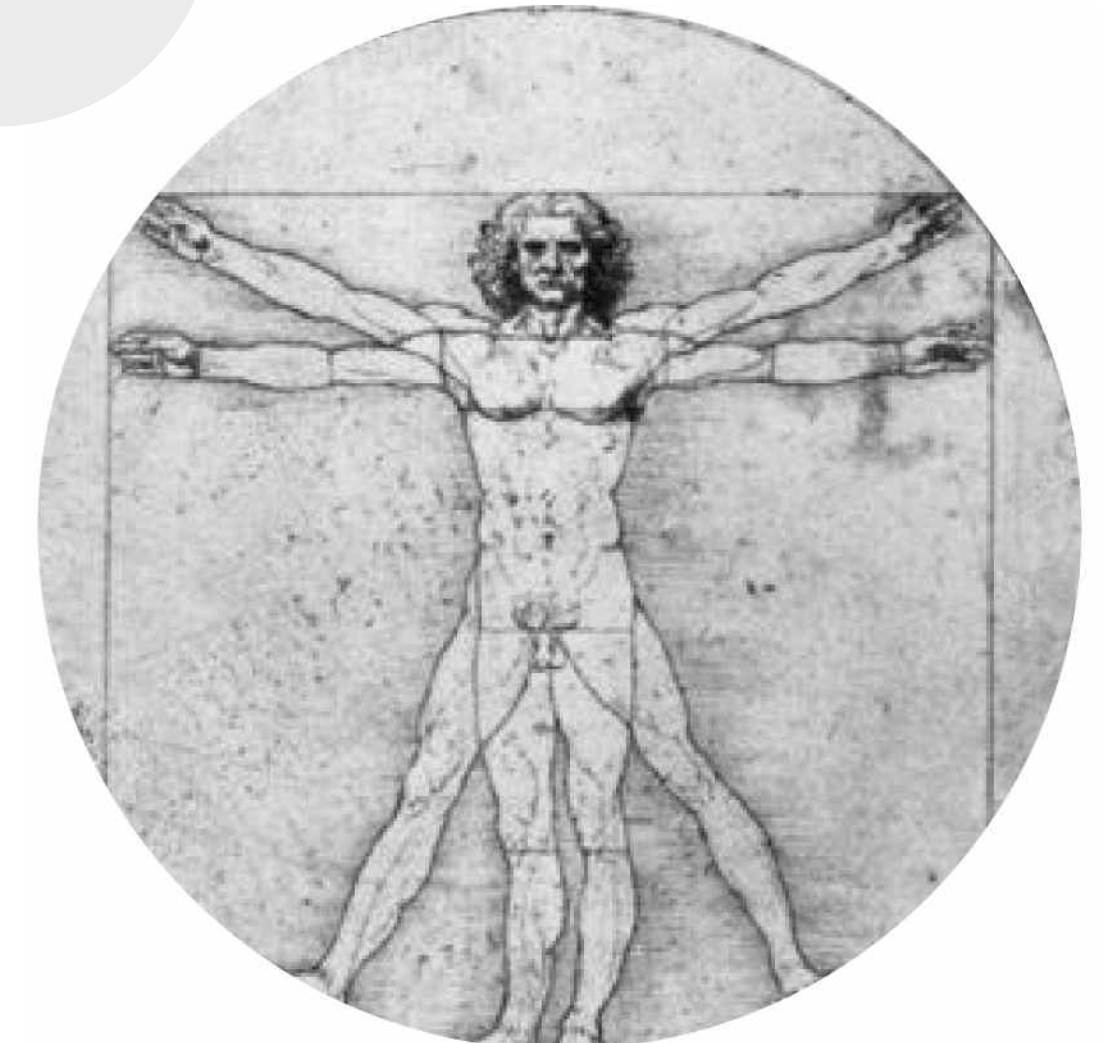
Le coeur & le  
moteur de toute  
réalisation, c'est  
vous !



Chaque vie est  
unique...  
écosystème  
humanité.



Le monde  
extérieur est le  
reflet de votre  
monde intérieur.  
(Cf résonance positive  
Barbara Fredrickson)



Nous sommes un  
tout.





## Valorisation des acquis personnels



Se voir & s'aimer  
réellement. /  
Regarder  
autrement nos  
"défauts"



Se concentrer sur  
nos points forts  
plutôt que sur nos  
faiblesses.



Un diplôme de  
nous-même.



La métaphore de  
l'outil

*« Une vieille dame chinoise possédait deux grands pots, chacun suspendu au bout d'une perche qu'elle transportait, appuyée derrière son cou.*

*Tout ceci se déroula quotidiennement pendant deux années complètes, alors que la vieille dame ne rapportait chez elle qu'un pot et demi d'eau*

*Un des pots était fêlé, alors que l'autre pot était en parfait état et rapportait toujours sa pleine ration d'eau. À la fin de la longue marche du ruisseau vers la maison, le pot fêlé lui n'était plus qu'à moitié rempli d'eau.*

*Bien sûr, le pot intact était très fier de ses accomplissements. Mais le pauvre pot fêlé lui avait honte de ses propres imperfections, et se sentait triste, car il ne pouvait faire que la moitié du travail pour lequel il avait été créé*

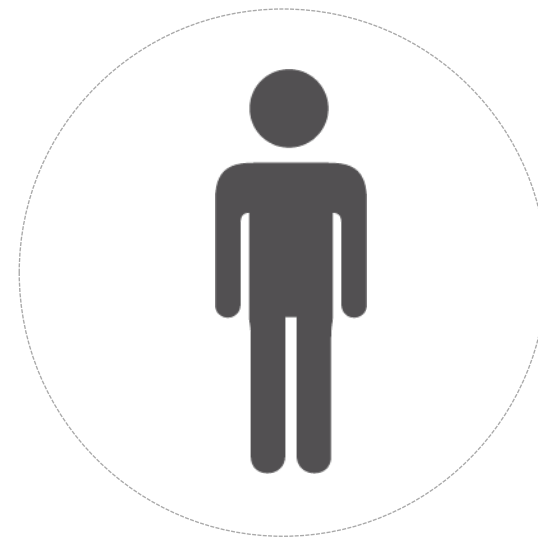
*Après deux années de ce qu'il percevait comme un échec, il s'adressa un jour à la vieille dame, alors qu'ils étaient près du ruisseau.*

*« J'ai honte de moi-même, parce que la fêlure sur mon côté laisse l'eau s'échapper tout le long du chemin lors du retour vers la maison ».*

*La vieille dame sourit : « As-tu remarqué qu'il y a des fleurs sur ton côté du chemin, et qu'il n'y en a pas de l'autre côté ? J'ai toujours su à propos de ta fêlure, donc j'ai semé des graines de fleurs de ton côté du chemin et chaque jour, lors du retour à la maison, tu les arrosais*

*« Pendant deux ans, j'ai pu ainsi cueillir de superbes fleurs pour décorer la table. Sans toi, étant simplement tel que tu es, il n'aurait pu y avoir cette beauté pour agrémenter la maison »*

# Modèle des forces



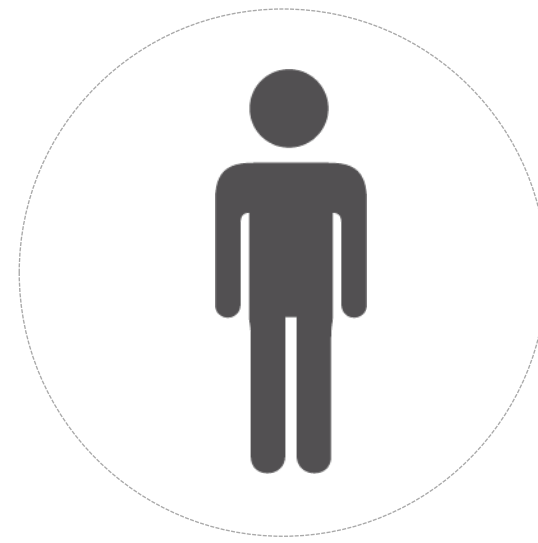
## Trois composantes d'une force :

- Aspect naturel (authenticité)
- Haute performance (le succès, la facilité, l'apprentissage rapide, le fonctionnement optimal)
- L'énergie (la vitalité, l'enthousiasme)

Sources : Démarche de Seligman et Peterson 2004.

Livre *Pour des ados motivés* Charles Martin Krumm /Ilona Boniwell)

# Bases scientifiques d'un travail sur les forces



Travail sur nos points forts = sentiment de bonheur profond et durable (cf étude Selligman)

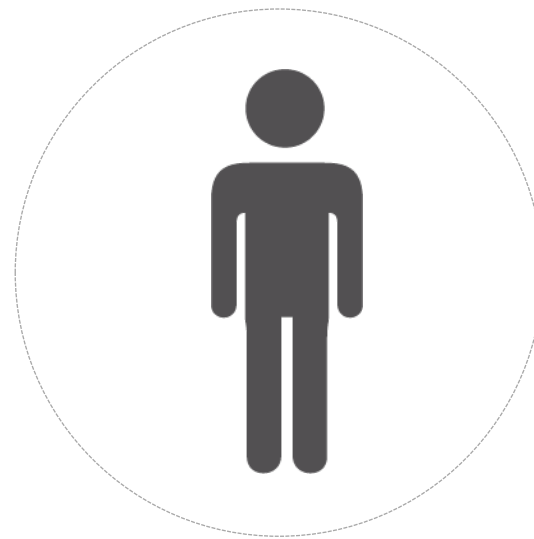
Renforcer nos qualités = moins de coups de blues (Selligman)

Attention ! : Une compétence se distingue d'un talent ; elle demande un effort de volonté.

Bibliographie : Character Strengths & virtues, Martin Selligman et Christopher Peterson.



# Identifier les forces



## Tests existants :

- Le VIA survey (Peterson & Seligman, 2004)- Gratuit-VF
- Le Clifton Strengths Finder (Asplund, Lopez, Hodges et Harter, 2007)
- Realise2 (Linley 2009)

Bonne base mais limitée car ne capte pas la spécificité de chaque personne.

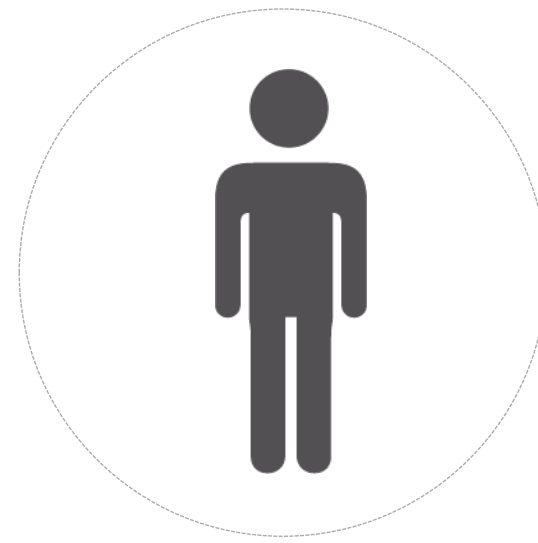
## Cartes des forces :

Cf exercices

## S'observer au quotidien + méthode narrative :

- Permet de reconnaître les forces en action.
- Etre attentif aux 3 indicateurs d'une force.

# Bénéfices de l'approche narrative



## Travail du chercheur Dan Mc Adams (2008)

Notre identité ou ce que nous pensons être s'exprime et se formalise à travers la narration de notre vie. Le langage influence notre perception de nous-mêmes.

Plusieurs études ont démontré le pouvoir de la narration sur les événements traumatisants, mais aussi sur la capacité à prendre du recul afin de devenir **créateur de notre réalité.**

Notre manière d'exprimer notre vie peut changer notre perception de cette dernière et notre comportement lui-même. À travers le récit oral ou écrit, l'individu devient **acteur de son récit de vie** et apprend à être plus **résilient** face aux aléas de la vie, comme celui de la recherche d'un emploi ou de la création d'entreprise.



**Exercice**  
**Ecole de la vie**  
(événements marquants,  
figures, fiertés peinture, écrit...)



## **Ecole de la vie**

- Quelles difficultés ai-je rencontré dans ma vie ? Comment ai-je fait pour les surmonter ? Quelles compétences ai-je développé grâce à ces difficultés ?
- Quelles sont les plus grandes fiertés de ma vie ? Quelles forces compétences ont été nécessaires pour leur réalisation ?
- Quelles sont les compétences que j'ai développées dans mon expérience professionnelle. (Les compétences qui me plaisent exclusivement.)



Exercice  
**Le talent c'est  
l'envie**





**Le talent, c'est  
l'envie**

- Avez-vous une ou plusieurs « passions », passe-temps favoris ? Quels sont les forces sous-jacentes à ces activités ?
- Quelles sont les activités qui vous font oublier le temps qui passe ?
- A l'inverse, qu'est ce que vous n'aimez pas faire ? Pourquoi ?
- Sur quels sujets, avez-vous toujours envie d'en apprendre d'avantage ?
- Quelle personne (proche ou non) mène l'existence qui vous donne le plus envie ? Qu'enviez-vous exactement ? Pourquoi ? Que pourriez-vous faire pour vous rapprocher de cet idéal ?
- Quelles sont les réalisations dont vous êtes le plus fiers ? Quels sont les compétences et talents qui vous ont permis cela ?



Exercice  
**Talents naturels**





## Talents naturels

- Quelles sont les activités que je réalise avec aisance ?
- Quelles sont les qualités les plus naturelles chez moi ?
- Dans quelles activités je me sens performant ? Quelles forces sont nécessaires ?



Exercice  
**Mes  
ressources/  
besoins**





- Quelles activités me ressourcent, me nourrissent, me donnent de l'énergie, me rendent heureux ?
- Avec quelles personnes je peux recharger mes batteries ? Pourquoi ?
- Quel temps hebdomadaire (au minimum) puis-je mettre en place pour me ressourcer ?
- *En tant que chef d'entreprise ; comment puis-je permettre à mes salariés d'avoir des temps de ressources ?*



**Exemples de forces/  
caractéristiques**

Aide à la personne	Construction	Enseigner	Intégrité	Paix	Solidarité
Agilité	Contentement	Enthousiasme	Introspection	Persévérance	Spontanéité
Alignement	Convaincre	Équilibre	Intuition	Pionnier	Tact
Altruisme	Coopération	Équité	Joie	Plaisir	Tolérance
Amitiés	Courage	Esprit critique	Justice	Planification	Transparence
Amour	Créativité	Estime de soi	Leadership	Positivité	Travail en équipe
Analyse	Curiosité	Excellence	Légèreté	Présence	
Animation	Danse	Expression	Liberté	Précision	
Apprentissage	Détermination	Fiabilité	Loyauté	Prise de risque	
Attention	Dessin	Gestion des	Médiation	Progrès	
Audace	Dévouement	priorités	Maturité	Questionnement	
Authenticité	Diplomatie	Gestion des	Minutie	Rangement	
Autonomie	Discrétion	problèmes	Musique	Reconnaissance	
Bienveillance	Diversité	Gestion du temps	Naturel	Recherche	
Bonheur	Discernement	Générosité	Nature	Relativiser	
Calme	Discipline	Goût des chiffres	Négociation	Résilience	
Charisme	Disponibilité	Goût pour la	Optimisme	Respect	
Cohésion	Dynamisme	musique	Ordre	Responsabilité	
Communication	Douceur	Fraicheur	Originalité	Révolte	
Compétition	Écriture	Honnêteté	Organisation	Rythme	
Compréhension	Égalité	Humilité	Ouverture	Self control	
Concentration	Émerveillement	Humour	Passion	Sens du détail	
Confiance	Empathie	Imagination	Patience	Simplicité	
Conscience	Engagement	Innovation	Partage	Sociabilité	





Exercice  
**Echange sur les talents (Cartes)**

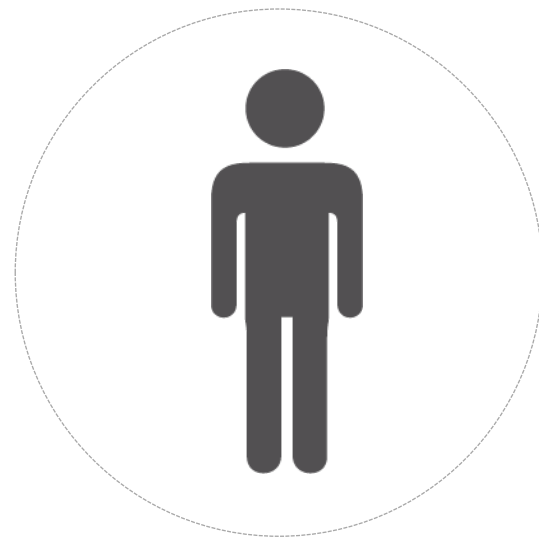




## **Cartes talents**

- Choisir mes 3 plus grandes forces. Partager avec le groupe les raisons de mon choix et quelques exemples.
  - Quelles sont mes 3 forces les plus utiles ?
  - Quelles sont les 3 forces qui me rendent le plus heureux ?
  - Quelles sont les 3 forces que je souhaiterais développer davantage ? Puis Idées/partage avec le groupe (cf post-it)
- 
- *Quelles sont mes trois forces les plus utiles à la création de mon projet ?*
  - *De quelles forces complémentaires ai-je besoin pour la création de mon projet ?*


# Développer ses forces



## Avantages :

- Notre plus grand potentiel de développement réside dans nos forces.
- Une plus grande utilisation de nos forces favorise l'atteinte de nos objectifs professionnels et élève les niveaux généraux de vitalité et de concentration au travail.
- Avoir recours aux forces pour combler les faiblesses.

Cf Charles Martin Krumm/Ilona Boniwell



Exercice  
**Investir nos talents**  
(3 actions pour développer nos forces)





## Exprimer & partager votre singularité



Se souvenir  
chaque jour de sa  
singularité



Oser exprimer ce  
que vous êtes





Exercice  
**Ma biographie  
positive**



## Ma biographie positive

### IDEES DE QUESTIONS POUR REALISER VOTRE BIOGRAPHIE ENTREPRENEUR

- 
- Quelle éducation avez-vous reçue ? Quelles valeurs vous ont transmis vos parents qui aujourd'hui représentent une véritable valeur ajoutée pour votre vie professionnelle ?
- Décrivez votre enfance, votre scolarité, vos études en mettant en avant les atouts de ce parcours en lien avec le domaine ou les compétences nécessaires au développement de votre projet.
- Quels sont les événements marquants de votre vie qui ont un rôle direct ou indirect sur le développement de votre projet ?
- Présentez l'enseignement tiré de vos échecs comme de vos réussites.
- Quelles sont les plus grandes fiertés de votre vie ? Mettez en avant les talents qui ont été nécessaires et leur utilité dans votre projet actuel.
- Vos expériences et compétences dans le domaine personnel et professionnel en lien avec votre projet.
- Quelles personnes avez-vous rencontré qui ont exercé une forte influence sur vos choix ? Quels sont les enseignements clefs reçus de ces personnes ? En quoi peuvent-ils être une inspiration pour votre propre parcours ?
- **Synthétisez le tout en une biographie de 3000 caractères maximum (espaces compris)**



Exercice  
**L'amour rend la  
vue (3 proches/3  
qualités)**





---

Merci pour votre participation !





QUE VEUX-TU ? – Savoir où aller pour réussir



---

## Objectifs de l'étape que veux-tu ?

---

- Définir nos priorités.
- Définir des objectifs intrinsèques pérennes.
- Réfléchir sur notre utilité sociale.



## 2 – QUE VEUX-TU ? – Des objectifs qui ont du sens

*“Celui qui ne sait pas où il va, a de forte chance d’arriver ailleurs.”*

Objectifs & avantages	Sources
Définir nos objectifs de vie = dirige l’attention, + d’énergie + endurant + efficace - de stress,	Cf étude de Edwin Locke et Latham 2002.
Définir des objectifs intrinsèques = + de bonheur & + de motivation.	Etude Niemec 2009 + théorie de l’auto-détermination.
Des objectifs riches en sens = + de bonheur.	Cf étude Headley 2008. Les objectifs qui intègrent le bonheur des autres favorisent notre épanouissement personnel. (A l’inverse, les objectifs qui ne favorisent que le gain matériel sont néfastes pour notre bonheur.)
Des objectifs qui nous ressemblent = + de bonheur.	Cf étude Sheldon 2010 : Les objectifs qui augmentent les sentiments d’autonomie, de compétence et de connexion aux autres = + de bonheur.
Des objectifs pour devenir le meilleur de nous-même.	Cf étude King 2001, Sheldon & Lyubomirsky : écrire sur notre nous idéal = + de bonheur et santé.
Définir des objectifs optimistes	Cf étude Laura King : écrire sur notre futur de manière optimiste augmente notre bonheur et notre santé.



# La théorie de fixation des objectifs – Avantages sur le plan individuel

(Locke & Latham, 2002)

Mécanisme	Description
Dirige l'attention – incite à l'action	Les objectifs dirigent notre attention vers des actions qui nous aideront à atteindre notre but. (et nous éloignent de ceux qui nous en éloignent) Incite à l'innovation et au changement.
Donne de l'énergie	Canalise les énergies autour de résultats précis en évitant la dispersion.
Nous rend endurant dans une tâche – plus de motivation	+ de temps passé sur un comportement nous permettant d'atteindre notre objectif. Donne un sens, un poids et une ambition à chaque action.
Nous permet de créer des stratégies efficaces	Pour atteindre un but l'individu va imaginer différents chemins pour y arriver.
Diminution du stress	Meilleur suivi des priorités et du degré d'avancement des travaux
Plus de bonheur	Les personnes qui se fixent des objectifs que ce soit à court terme ou moyen terme, sont plus heureuses que les autres. Et cela permet de supprimer les émotions négatives. (cf psychologue Jonathan Freedman, neurologue Richard Davidson)

# La théorie d'auto-détermination



## **Théorie de l'auto-détermination (Edward Deci, Richard Ryan)**

- Autonomie
- Compétence
- Appartenance sociale



## L'art de se fixer des objectifs



Etude Harvard



Vouloir, c'est  
pouvoir



Le moteur de nos  
actions



S'écouter avant  
tout

(Cf études objectifs intrinsèques +  
performants que extrinsèques.)





## Le premier jour du reste de votre vie



**Se libérer** de notre  
passé



**Aujourd'hui** est le  
1er jour du reste  
de votre vie



Il n'est pas trop  
tard



Le bon moment  
c'est **maintenant**



## Définir nos priorités

### Les 5 regrets des personnes en fin de vie (cf Bronnie Ware)

- J'aurais aimé avoir le courage de vivre une vie fidèle à moi-même et non celle que les autres attendaient de moi.
- J'aurais aimé ne pas travailler aussi dur.
- J'aurais aimé avoir le courage d'exprimer mes sentiments.
- J'aurais aimé rester en contact avec mes amis.
- J'aurais aimé m'autoriser à être plus heureux.





## L'art de se fixer des objectifs



Ne pas se limiter



Quitter sa zone de confort



Naviguer sur les opportunités et prendre les bonnes décisions

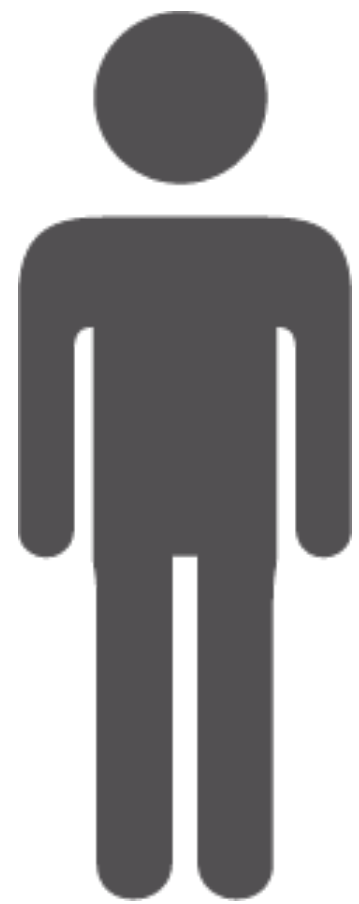


Pouvoir partager nos objectifs





## Ma boussole intérieure



### Devenir soi-même

Avoir un objectif intérieur  
(sortir de la comparaison =  
singularité)



Une énergie  
durable



La loi du moindre  
effort (1er temps pour  
identifier puis défis pour  
avancer)



Le bonheur  
comme guide

# La théorie de fixation des objectifs (Locke & Latham, 2002 + théorie de l'auto-détermination Edouard Ceci et Richard Ryan + flow)

## Conditions nécessaires pour un objectif efficace :

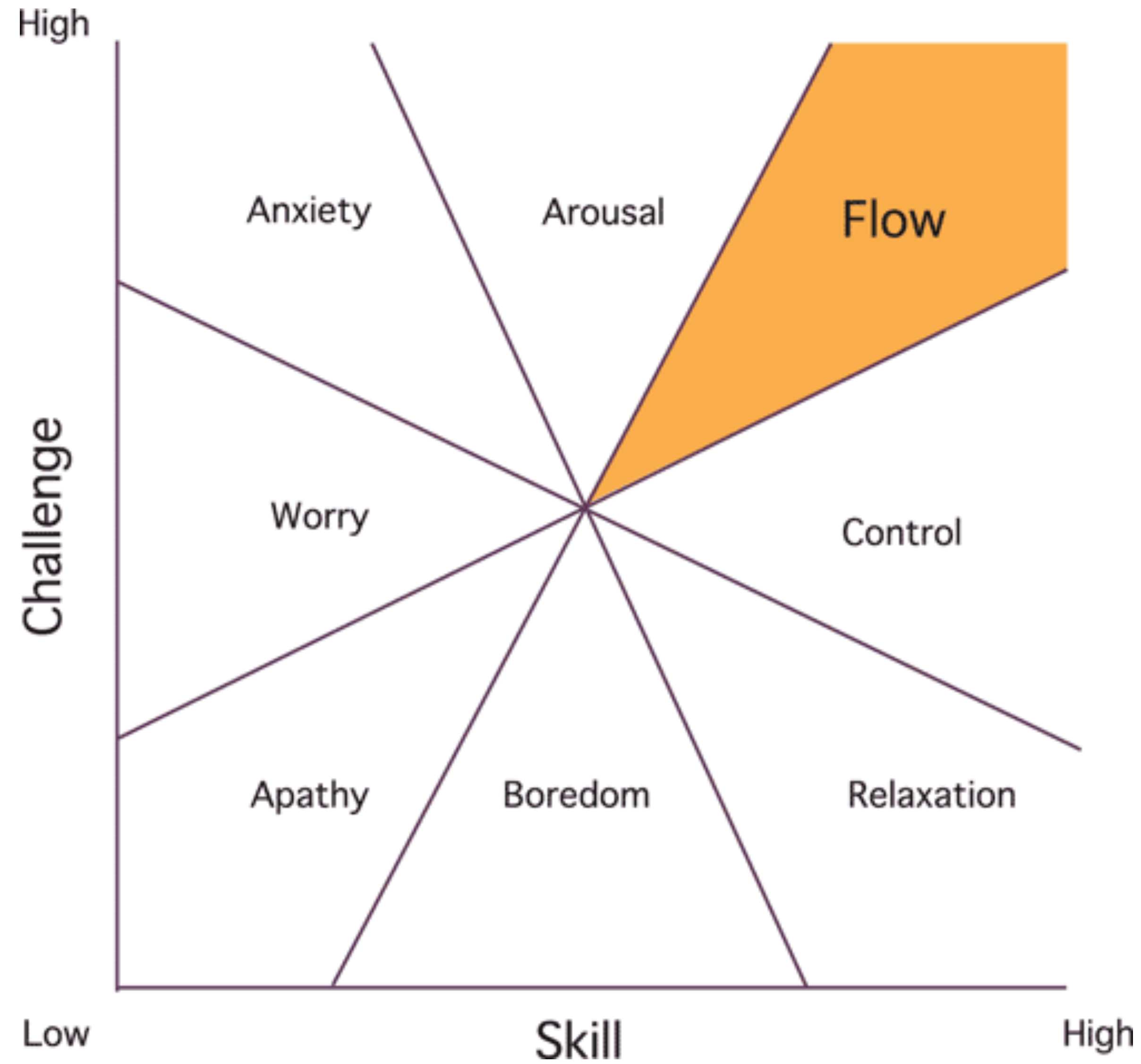
- Acceptation de l'objectif / Investissement. (dans le cas d'une entreprise)
- Sentiment de compétence. (La personne doit pouvoir faire le lien entre ce qu'il fait et ce qu'il produit)
- Sentiment d'autonomie.
- Sentiment d'appartenance sociale.
- Objectif spécifique, clair.
- Difficulté de l'objectif /challenge. Les études montrent que plus la tâche est perçue comme difficile et plus la satisfaction sera grand quand elle sera accomplie. Pour atteindre le sentiment de flow, besoin d'un défi, d'une notion effort. (Cf tableau)
- Feedback

## Vos objectifs doivent être :

- Les vôtres / en adéquation avec vous.
- Positifs, simple & spécifiques
- Objectif privilégiant le processus et non pas le résultat (un objectif proactif)
- Par écrit
- Formulation au présent.
- Enthousiasmant !



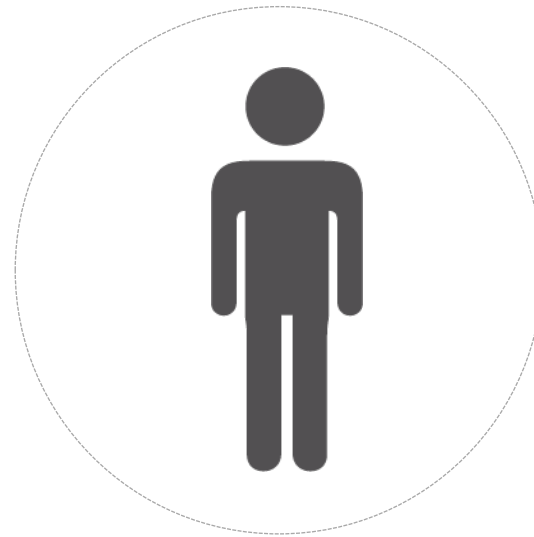
## Le flow





# Cf rappel : Bases scientifiques de la méthode

**Bonheur = créativité, productivité, résilience, relations sociales, santé... (Cf Sonja Lyubomirsky, Diener, Carter, Insel...)**



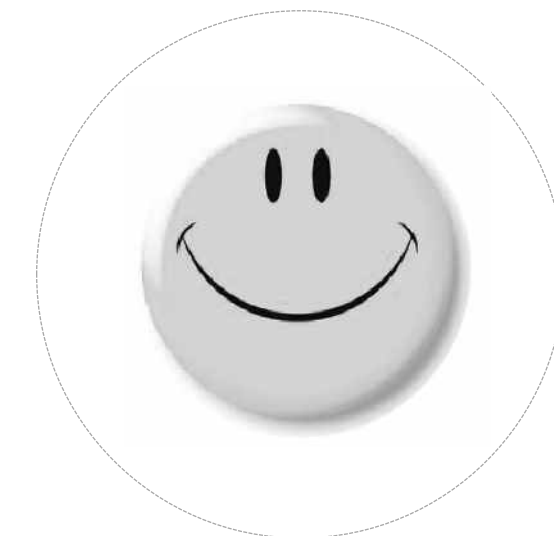
## Echelle du bien-être psychologique (Ryff 1989)

- Acceptation de soi
- Sentiment d'autonomie
- Qualité des relations
- Croissance, épanouissement personnel (réaliser son potentiel)
- Sens de la vie (objectifs et raisons de vivre.)



## Théorie de l'auto-détermination (Edward Deci, Richard Ryan)

- Autonomie
- Compétence
- Appartenance sociale



## Bonheur authentique (Seligman & co)

- 1 vie significative/sens (activité qui contribue à qqchose qui dépasse la personne : **le + important**)
- 1 vie engagée (cf flow/utilisation forces)
- Vie plaisante (composante hédonique)



**Ma boussole  
intérieure**

- Quelle est votre définition du bonheur ?
  - Quelle est votre définition de la réussite ?
  - Selon vous, quel est le sens de la vie ?
-

Exercice  
**Ma définition de  
la réussite en 1  
mot ?**







**Enlever les barrières  
de mes peurs**

- Si vous gagniez un million d'euros et un salaire tous les mois, que souhaiteriez-vous faire ?
  - Si vous aviez toute la confiance en vous nécessaire, que feriez-vous ?
  - Si vous pouviez remonter le temps ou avoir plus de temps, que souhaiteriez-vous faire ?
-



Exercice  
**Identifier nos  
priorités**


S'il vous restait 1 an à  
vivre, que feriez-vous ?



**La mort comme  
guide pour mieux  
vivre.**

- Voir nos véritables priorités.
- Réaliser ce que nous souhaitons vraiment ajouter à nos vie.
- Revenir à l'essentiel / se libérer de ce qui ne l'est pas.
- Rendre les défis plus accessibles.
- Augmentation de nos comportements pro-sociaux.





Exercice  
**Empreinte de vie**  
Par 2 / écoute  
confiante



Exercice  
**Objectifs par  
domaines de vie  
+ partage au  
présent**







## Vivre au quotidien avec nos objectifs



Se rappeler de nos  
objectifs tous les  
jours



Une intention  
future & une  
attention présente



Savourer le  
chemin



Exercice  
**Enjeux/monde  
idéal**






## **Moteurs intérieurs**

- Quels sont les enjeux qui vous donnent envie d'agir ?
- Qu'est ce qui vous révolte dans le monde, à la Réunion, autour de vous, dans votre famille, chez l'individu ?
- Décrivez votre monde idéal ?
- Quel changement souhaitez-vous être ?
- Quelle évolution de société souhaitez-vous impulser ?
- Si votre vie était un message; quel serait-il ?
- Quelles difficultés avez vous su dépasser dans votre vie ? Comment pouvez-vous transmettre votre expérience à d'autres personnes ?





Exercice  
**Mon moi idéal par  
domaine  
(2 par 2)**





QUE FAIS-TU ? – Un projet qui a du sens



---

## Objectifs de l'étape "Que fais-tu?"

- Définir un projet ou plusieurs, qui ont du sens pour nous.
- Mettre notre singularité au service de notre projet.
- Définir un projet qui a du sens pour le monde.
- Formuler & partager nos idées.



### 3- QUE FAIS-TU ? – Un projet pérenne qui a du sens.

*“Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, là se trouve votre vocation.” Aristote*

*“Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde.” Gandhi*

Mécanisme	Description
Définir un projet en adéquation avec soi-même	Cf études sur l'état de Flow, Mihaly Csikszentmihalyi : état optimal (engagement intense, créativité, bonheur, calme) qui résulte d'un juste équilibre entre nos compétences et le challenge que représente l'action.
Définir un projet utile.	Cf Frederickson & Lyubomirsky : l'altruisme accroît notre bonheur et notre sentiment d'avoir une vie riche en sens. Etude Neimark 2007 : Aider les autres nous protège des problèmes cardiaques deux fois plus que l'aspirine.
Etre source de solutions pour le monde de demain.	Cf image du colibri, entrepreneuriat social... Être acteur du monde au lieu de le subir.





## Adéquation Homme/Projet



## Les avantages d'une adéquation Homme/Projet

- Singularité de l'individu = singularité du projet.
- Connaissance des forces de l'individu = résilience du projet.
- Source d'inspiration inépuisable.
- Source de différenciation.

« *Les arbres les plus grands sont ceux qui ont les racines les plus profondes.* »



## Adéquation Homme/projet



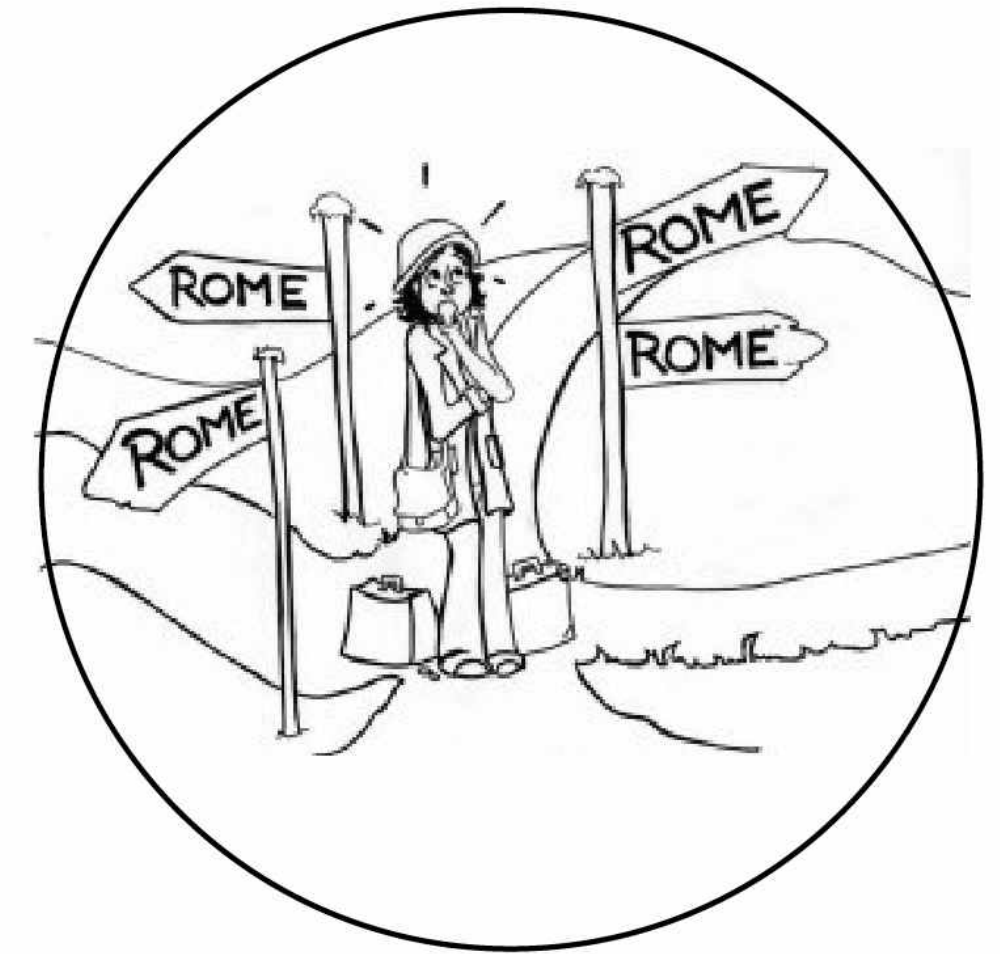
Un projet libre  
Savoir voir grand



L'échec serait de  
ne pas vous  
réaliser



Avoir envie pour  
être en...vie !



“La vie est courte  
mais large.”



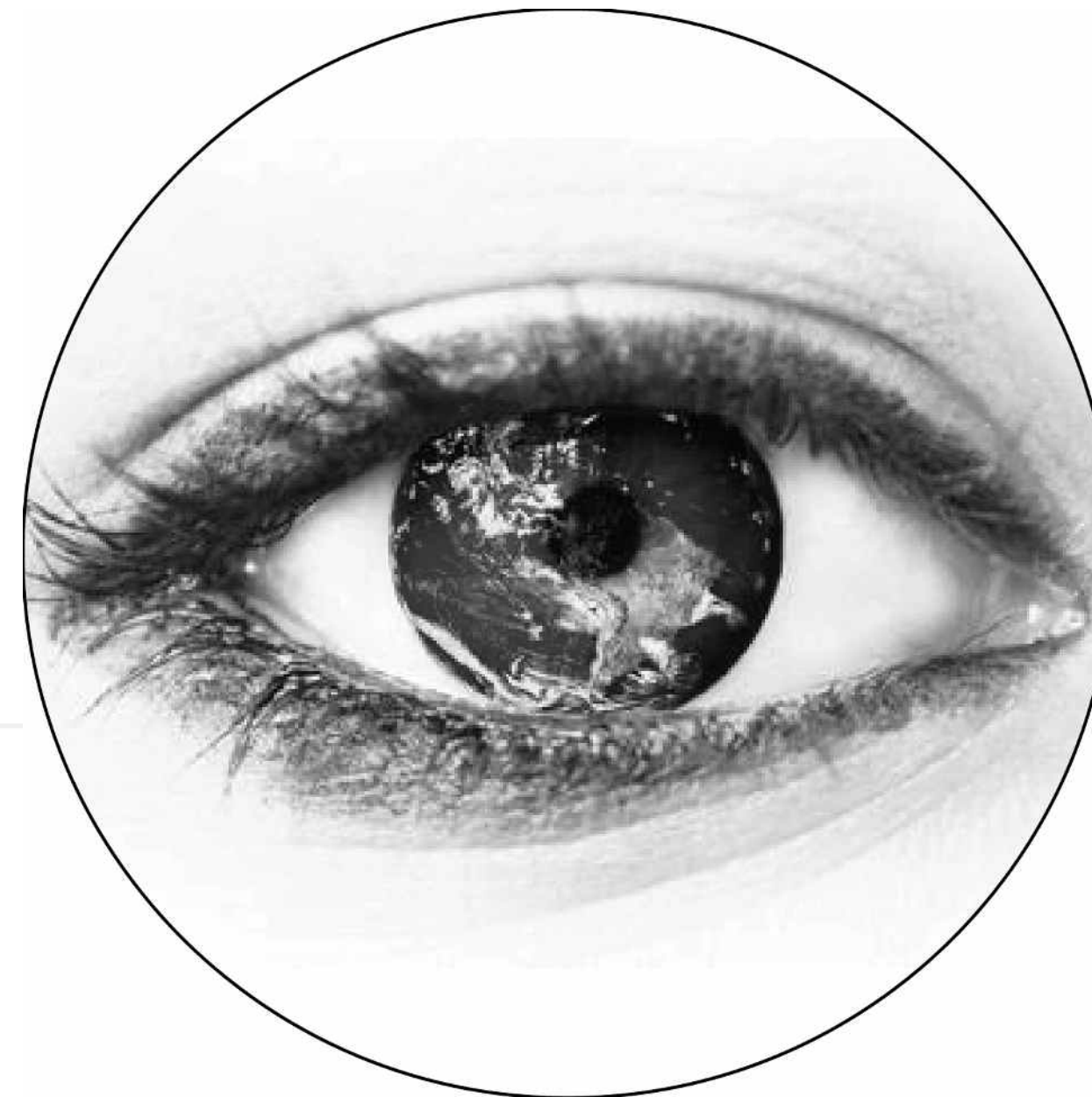


## Un sens au delà de vous-même

*“Le progrès, c’est la réalisation des utopies.” O. Wilde*



Les avantages  
d’un pourquoi.



Être pionnier de demain.  
La part du colibri (cf vision  
Pierre Rabhi)



Être la solution  
(La crise est une  
opportunité pour  
certains)





Un sens au delà de vous-même




## Les avantages d'un pourquoi

- Différenciation naturelle.
- Source de productivité et d'énergie inépuisable.
- Source de bonheur.
- Source d'ouverture.
- Projet fédérateur.
- Outil de communication interne et externe.
- Source de créativité.
- Source de résilience intrinsèque.
- Transformer sa colère en énergie positive.
- Transformer son pessimisme en actions.
- TED Simon Sinek : Start with why

*“Les gens n’achètent pas ce que vous faites, mais pourquoi vous le faites.” Simon Sinek*





Exercice  
**En quoi  
pouvez-vous  
être une  
solution ?**



**Je suis une solution**

- Comment pouvez-vous être une solution ?
- Comment concrètement, voulez-vous contribuer au changement identifié précédemment ? En faisant quoi ?
- Quels objectifs voulez-vous atteindre ?





Exercice  
**Brainstorming  
vocation/  
projets (Post-it)**





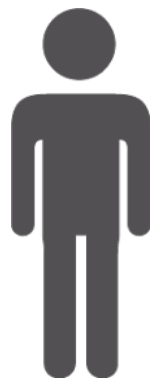


Exercice  
**Idées recettes  
de projets**



Formulez et exprimez votre projet unique

# Votre projet unique



## Votre singularité

Talents + qualités + points forts + passions + valeurs + « que veux-tu ? »

Choisissez au moins 7 éléments clefs vous caractérisant en corrélation avec votre projet.



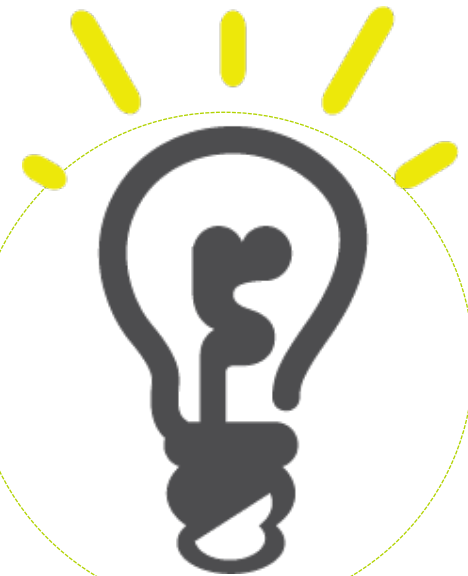
## Votre vocation

Le changement que vous souhaitez apporter au monde. Croisement entre vos talents et les besoins du monde.



## Votre ambition

L'objectif le plus ambitieux que vous ayez pour votre projet.



## Votre vision

Reprenez la formulation de votre monde idéal, des enjeux qui vous touchent et résumez la en une phrase.



## Votre projet

Mon projet (phrase métier) Je vends/loue/travaille à (ma cible) des (mon produit/presta) + ma valeur ajoutée/ma différence





# Canevas life designing : Formuler mon projet unique

Nom prénom

Canevas life designing

Votre vocation- Besoins auxquels vous souhaitez répondre					
<p><b>Qui êtes-vous ?</b> (Votre valorisation d'acquis personnels, votre singularité, vos ressources.)</p>	<p><b>"Que faites-vous ?"</b> (Liste activités "coulisses" de votre projet. Distinguez les tâches qui vous plaisent des autres.)</p>	<p><b>Votre "offre"</b> En quoi vous êtes une solution ?</p>	<p><b>Comment vous interagissez ?</b> (Relations avec les bénéficiaires)</p>	<p><b>Qui vous aidez ?</b> (Public cible)</p>	<p><b>Impact souhaité</b> (Sur vos bénéficiaires, sur le monde, sur vous, sur vos proches... / Votre vision et vos ambitions)</p>
<p><b>"Que voulez-vous ?"</b> (Les enjeux qui vous donnent envie d'agir, vos moteurs, ressources.)</p>	<p><b>Qui vous aide ?</b> Les personnes qui vous soutiennent et vous complètent (famille, amis, mentor, collègues, partenaires...) /</p>		<p><b>Comment vous diffusez votre projet ?</b> <b>Comment vous connaît-on ?</b> (Communication, canaux...)</p>		
<p><b>Ce que vous donnez - Vos investissements</b> Que donnez-vous pour votre travail ? (temps, énergie, qualités...) Quelles sont les activités les plus exigeantes, les plus coûteuses ?</p>			<p><b>Ce que vous recevez</b> Pour quelles valeurs, vos clients, patrons voudront vraiment payer ? Lister toutes les sortes de revenus directs ou indirects, tel que les salaires, les bénéfices, la satisfaction personnelle, le temps, l'utilité sociale...</p>		



**Canevas life  
designing  
Besoin  
Offre**

- De quoi a besoin le bénéficiaire ? A quelle problématique est-il confronté ?
- Quel produit, activité ou service pourraient améliorer ses conditions de vie ?



**Canevas life  
designing  
Bénéficiaires  
Impact**

- Qui sont les bénéficiaires que vous souhaitez impacter ? (Soyez le plus précis possible)
- Quels sont leurs besoins, leurs forces et leurs aspirations ? Mettez-vous à leur place.
- Quels sont les résultats à court, moyen et long terme pour vos bénéficiaires ?
- Quels sont les indicateurs que vous pourriez mettre en place ?






Exercice

**Validation  
adéquation  
homme-projet-  
monde**





Exercice  
**Que fais-tu  
dans la vie ?**





Exercice  
**Exprimer &  
partager mon  
projet.**





Exercice

**Formuler mon  
challenge final.**





Exercice  
**Recherches  
autonomie  
(interviews, 3  
idées  
métiers...)**





Exercice

**Mission colibri  
+ rapport**



# Références et citations :



“Si aujourd’hui était le dernier jour de ma vie, serais-je heureux de faire ce que je vais faire aujourd’hui? Si la réponse est non plusieurs jours de suite, il faut changer.” Steve Jobs

“You’ve got to find what you love. That is true for your work, as it is for your lovers. Your work is going to fill a large part of your life, and the only way to get truly satisfied is to do what you believe is great work. And the only way to do great work is to love what you do. If you haven’t found it yet, keep looking, don’t settle.” Steve Jobs



“La vie heureuse est celle qui est en accord avec sa propre nature.”  
Sénèque

## Bibliographie

“The diamond cutter” de Geshe Michael.

La part du colibri Pierre Rabhi

## Conférences, vidéos

Start with why de Simon Senek sur Ted.



---

Merci pour votre participation !



COMMENT LE FAIS-TU ? – Une gestion durable





---

## Objectifs de l'étape "Comment le fais-tu?"

- Passer de l'idée à la réalisation de nos projets.
- Passer à l'action.
- Apprendre à nous organiser.
- Planifier pour se projeter.



# Etape 4 : Comment le fais-tu ? Une gestion durable

Comment passer de l'idée à sa réalisation ?



## Un équilibre quotidien

Identifier les clefs de notre équilibre et de notre réussite.



## Créer nos solutions

Notre imagination pour trouver des solutions.



## Agir

La réalisation passe par l'action.



## Progresser

Continuer à avancer pour ne pas tomber.



## S'organiser

Objectifs, gestion du temps, planning...



## S'entourer & communiquer

S'entourer, déléguer, communiquer.



## Un équilibre quotidien



**Une activité**  
qui vous équilibre.



Votre corps est  
votre meilleur ami.



**Equilibre** vie  
personnelle/vie  
professionnelle.



Être positif &  
résilient



A black and white photograph of a person walking away from the camera on a gravel path. The person is wearing a light-colored t-shirt, dark pants, and white sneakers. The background shows rolling hills and a cloudy sky. In the bottom left corner, there are two overlapping circles: a large white one and a smaller yellow one.

Exercice 1  
**Mon RDV  
quotidien**



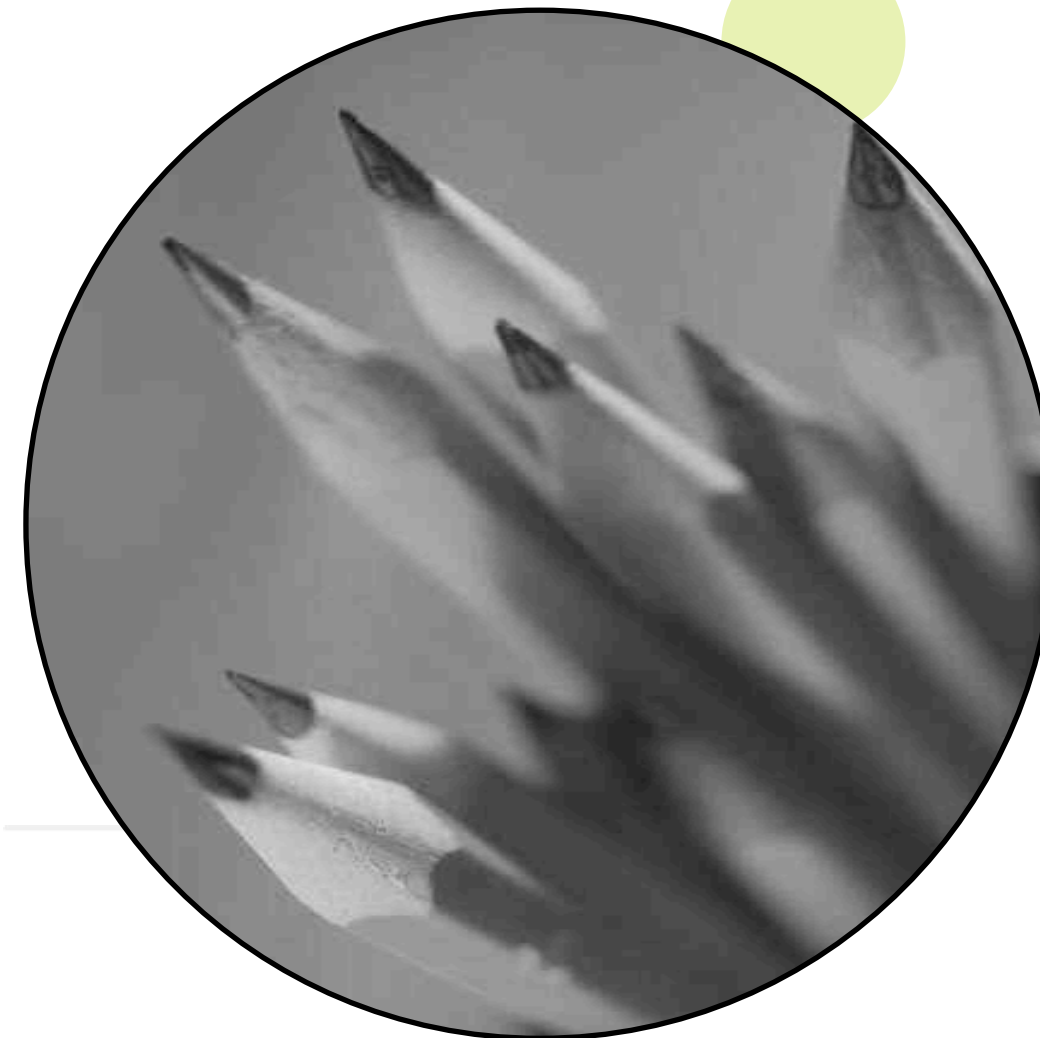


## Progresser

« Apprends comme si tu devais vivre pour toujours et vis comme si tu devais mourir ce soir. »



**Avancer**  
Pour ne pas  
tomber.



Nous avons  
toujours quelque  
chose à apprendre



**Apprendre des  
autres.**




Oublier l'école  
pour apprendre  
avec joie.





Exercice 2  
**Définir un temps  
& moyen  
d'apprentissage**





Exercice  
**Création de  
binômes  
complémentaires**





## Créer nos solutions



**Le pouvoir**  
de l'imagination.  
Des idées pour  
chaque objectif.



**Des outils sur**  
mesure.



Un temps qui vous  
en fera gagner  
beaucoup.





Exercice 3  
**22 idées « j'ai la  
solution en  
moi. »**





## S'organiser



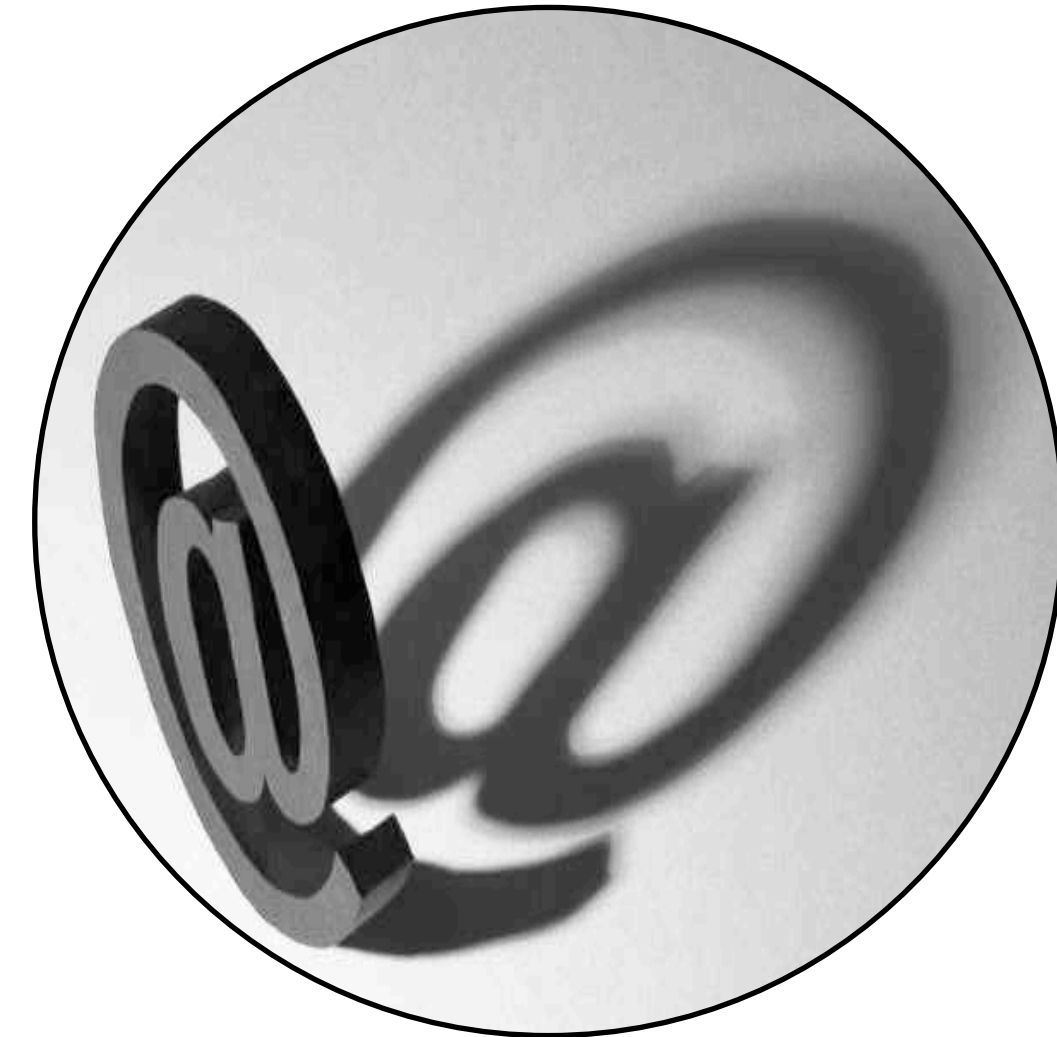
Organisation par  
objectifs.  
Cf exercice



S'organiser dans  
l'impermanence.  
La Résilience.



Gestion du temps  
Cf exercice



Libérer son esprit



A black and white photograph of a person walking away from the camera on a gravel path. The person is wearing a light-colored t-shirt, dark jeans, and white sneakers. The background shows rolling hills and a cloudy sky. In the bottom left corner, there are two overlapping circles: a large white one and a smaller lime green one.

Exercice 4  
**Calendrier  
d'objectifs**





Exercice 5  
**Calendrier de  
ma semaine type**



A black and white photograph of a person walking away from the camera on a gravel path. The person is wearing a light-colored t-shirt, dark pants, and white sneakers. The background shows rolling hills and a cloudy sky. In the bottom left corner, there are two overlapping circles: a large white one and a smaller yellow one.

Exercice 6  
**Not to do list**





## Agir



A leader makes things happen



Être dans l'action présente



Se mettre des limites de temps



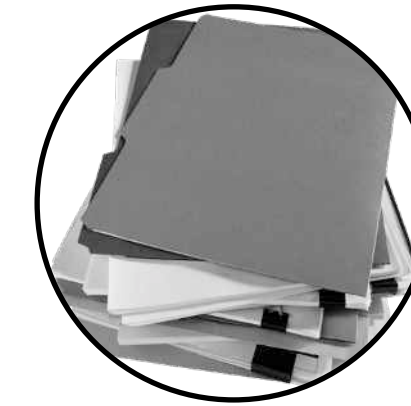
Les petites actions



Semer des graines



Donner



Voir ce qui est fait



Relativiser l'échec

« Quel que soit ce que vous pouvez faire ou rêvez que vous pouvez faire, commencez-le. L'audace a du génie, du pouvoir et de la magie en elle ! »

Goethe



A black and white photograph of a person walking away from the camera on a gravel path. The person is wearing a light-colored t-shirt, dark pants, and white sneakers. The background shows rolling hills and a cloudy sky. In the bottom left corner, there are two overlapping circles: a large white one and a smaller yellow one.

Exercice 7  
**Le premier pas !**





**Mission  
autonomie**  
Trouver les  
formations/  
chemins pour  
projets





**Point rapport  
écrit - Pitch**





## S'entourer et communiquer



On ne réussit pas  
un projet seul.



Chaque personne  
est peut-être la  
solution.



Avoir un mentor, un  
guide.



Savoir déléguer.



Aller à la  
rencontre des  
autres.



Les mots sont  
créateurs.

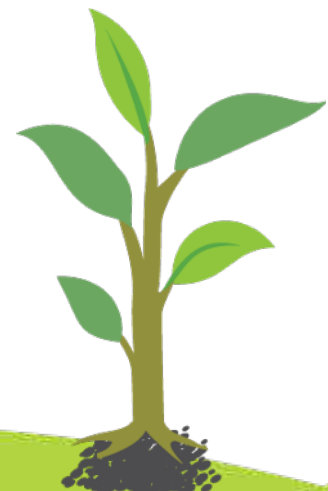
# De l'idée à sa réalisation !



Qui es-tu ?



Que veux-tu ?



Que fais-tu ?



Comment le fais-tu ?



Recoltez les fruits et  
profitez du chemin !



# Références & citations



“Le plus grand obstacle à la vie est l’attente, qui espère demain, néglige aujourd’hui.”



“Les choses qui importent le plus, ne doivent jamais être à la merci des choses qui importent le moins.”

## Bibliographie

Four hours a week de Timothy Ferriss  
TED Shawn Achorr “the happy secret to better work.”

S’organiser pour réussir de David Allen.



**QUESTIONS  
RÉPONSES**

**Merci pour votre  
participation !**





# Sondage

Enquête

---

Prenez 5 minutes pour répondre à notre sondage à la fin de cette formation.