

A wooden desk with a laptop, a wooden pen holder, a blank sheet of paper, and a pen.

EFFICACITE PROUVEE

Le tableau de la motivation

Transcription

LE TABLEAU DE LA MOTIVATION

Bonjour et bienvenue dans cette deuxième vidéo du module 5 dédié à l'exécution. Dans ce cours vidéo, nous allons voir des astuces et des méthodes pour gérer la motivation. La motivation est très importante. On est tous humains, et on a des périodes avec des baisses de moral, des petits soucis de santé. Avoir la motivation, le moral c'est primordial, parce que votre projet est à long terme et il va falloir gérer ces baisses de motivation. Mais plutôt que de gérer ces baisses, on va chercher à augmenter la motivation au fur et à mesure. Du coup, quand vous aurez des baisses de motivation, vous serez quand même beaucoup plus motivé que si vous n'aviez pas eu ces différentes techniques que je vais vous présenter.

En premier, nous allons voir un tableau, le tableau de la motivation, qui regroupe différents axes de la motivation. Vous trouverez plein d'informations sur Internet, mais vous ne trouverez jamais de moyens pratiques pour appliquer les conseils, de formalisme pour les mettre en œuvre. Ensuite, on verra les six lois de l'efficacité, qui ont été faites par des personnes importantes au cours de l'histoire. Vous en connaissez sans doute certaines et d'autres pas. Je vais vous les présenter et vous expliquer comment notre système d'organisation a absorbé ces six lois pour qu'elles deviennent son moteur. Ces lois sont l'essence de notre système pour nous permettre d'atteindre nos objectifs et nos projets.

Le tableau de la motivation

C'est tout simplement un tableau qui est divisé en quatre parties, avec une partie un peu plus longue en bas. Il va falloir que vous fassiez chez vous un tableau un peu similaire, soit vous achetez un tableau en liège que vous séparez avec un marqueur en quatre parties, soit vous prenez une ardoise ou un tableau Veleda. Prenez ce que vous voulez, faites quelque chose qui vous plaît.

Vous allez placer ce tableau à côté de votre couchage et vous allez le regarder tous les jours avant de vous endormir. Cela fonctionne vraiment, même si cela paraît simple, car il va agir sur votre inconscient. Tous les jours, vous allez le regarder et vos objectifs vont entrer dans votre inconscient. Vous allez vous conditionner à la réussite, grâce à ce que vous allez écrire sur ce tableau. Si vous n'avez pas envie d'acheter un tableau, vous pouvez prendre une feuille de papier format A3, quelque chose d'assez grand. Ce qui compte, ce n'est pas le tableau en lui-même. Essayez de faire quelque chose qui vous plaît car vous l'aurez tous les jours devant vous.

Comment le tableau fonctionne-t-il ?

Il y a trois parties en haut. Il y a un trait ici qui sépare la partie haute de la partie basse, et une quatrième partie qui est un peu plus grande en bas. Il faut voir cette ligne-là comme un axe temporel. Ici vous avez le passé, ici le futur et au milieu le présent.

On va noter des choses spécifiques dans chaque case et qui vont vous permettre d'avoir une motivation débordante au quotidien.

Dans la première case à gauche, vous allez écrire les succès passés. Si vous avez un tableau en liège, ne les écrivez pas avec un marqueur, car cette case va changer tout le temps, toutes les semaines ou deux semaines, le contenu va évoluer au fur et à mesure de votre projet. Les succès à gauche, ce sont les objectifs à moyen terme qui vous avez terminés.

Moi ce que je fais sur mon tableau en liège, c'est que je colle des post-it. Par exemple, quand je suis en train de faire cette formation, et que je suis rendu au module 5, dans ma case succès, j'ai module 1 fini, module 2 fini, module 3 fini, module 4 fini. J'ai donc 4 post-it sur lesquels j'écris les derniers succès que j'ai accomplis. Pour moi, un succès c'est un objectif à moyen terme que j'ai identifié, faire un module.

J'ai un objectif à long terme qui est de faire cette formation, j'ai divisé cet objectif en objectifs à moyen terme qui correspondent aux modules et ces objectifs à moyen sont ensuite eux-mêmes divisés en objectifs à court terme qui sont réaliser la vidéo, monter la vidéo, trouver des idées, écrire ce que je vais dire dans la vidéo, mettre en place l'éclairage. Dès que j'ai fini un module, pour moi, c'est un succès, je le note sur un post-it et je le colle sur la case en haut à gauche du tableau.

Dans cette case-là, au fur et à mesure que votre projet avance, vous allez noter vos différents succès. Quand j'aurais fini cette formation et que je passerai à l'objectif suivant, je mettrai un autre post-it. J'ai des post-it de différents couleurs qui représentent des succès plus ou moins importants. Par exemple, un gros succès, je vais le mettre en bleu, et votre inconscient va assimiler la couleur que vous aurez choisie.

Donc, dans la case à gauche, vous allez mettre les succès que vous avez atteints.

Au milieu maintenant, vous allez mettre votre objectif, sans « s » car c'est l'objectif du moment. En ce moment, sur mon tableau, j'ai module 5, qui est mon objectif à moyen terme du moment, je le tourne, le monte et je prépare le module 6 qui est plus ou moins prêt car j'ai déjà la trame. Vous, vous mettrez votre objectif du moment, à la semaine ou à deux semaines. Ici, c'est votre focus. Cette semaine, vous travaillez sur cet objectif. Adaptez à votre projet. C'est le moment présent, aujourd'hui vous faites telle chose et rien que cela, car c'est défini et planifié dans vos listes de tâches. Vous passez à l'action, et vous ne remettez pas en cause les objectifs de niveau supérieur. On a un focus complet sur notre objectif, et c'est ici dans notre tableau de la motivation que l'on va vraiment matérialiser cet objectif.

Donc faites vraiment ce tableau de la motivation. Cela fonctionne vraiment, même si vous n'allez pas sentir les changements directement. Au bout de deux ou trois jours, vous allez vous dire que ce n'est pas mal. Il y a toujours une évolution. Parfois, on lâche au bout d'une ou deux semaines. Tenez au moins trois semaines, et vous allez voir qu'au bout de trois semaines, ce tableau va s'ancrer en vous, pénétrer votre inconscient.

Vous allez avoir un rituel chaque soir, regarder ce tableau, mettre des post-it. Quand on met un post-it dans la case « succès passés », généralement c'est avec une récompense (se faire un bon plat, aller au cinéma). Vous avez un succès intermédiaire que vous matérialisez et que vous fêtez.

La troisième case est axée sur le futur : pourquoi est-ce que vous êtes en train de faire cela ?

On l'avait vu dans la définition des objectifs à long terme qui fixent un cap, un peu comme un bateau qui a son cap et qui affine au gré du vent sa trajectoire. Cette case-là c'est votre futur à long terme, pourquoi est-ce que vous vous levez tous les matins, vous suivez cette formation. C'est votre but. C'est la case qui est abstraite. Cela peut être devenir plus libre, plus riche, plus heureux. C'est le rêve que vous souhaitez accomplir. C'est entre un an et 10-15 ans.

Vous voyez que l'on a quelque chose de très concret. La case « passé » c'est pour vous dire que vous êtes capable, car vous avez déjà réussi des étapes. La case « présent » c'est l'objectif du moment, c'est votre focus sur lequel vous travaillez et que vous ne remettez pas en cause. La case « futur » c'est votre but final, c'est le pourquoi de ce que vous faites, c'est parce que vous avez envie d'atteindre tel état, telle envie un peu abstraite. Cette envie, qui était assez difficile à atteindre car abstraite, devient de plus en plus accessible, grâce à tout ce que l'on voit dans cette formation. Vous avancez grâce à vos succès passés, à votre focus en ce moment, et vous avancez vers votre but.

N'hésitez pas à utiliser deux couleurs de post-it, un vert, un bleu ou plus de couleurs, pour différencier les succès ; le bleu pouvant être associé à un gros succès par exemple.

La dernière case est un peu plus grande, car elle va vous accompagner aussi bien dans le passé que dans le présent et dans le futur.

Ici, ce que je mets, ce sont des citations et des proverbes qui me parlent. Il y a tout un tas de personnes, des inventeurs, des génies, qui ont une simple phrase qui a beaucoup de valeur et qui change l'état d'esprit du moment lorsque l'on la lit. J'ai des proverbes que j'aime bien, comme celui d'Einstein : « Un problème sans solution est un problème mal posé », ou celui de Thomas Edison « Je n'ai pas échoué mille fois mais j'ai trouvé mille solutions de ne pas créer une ampoule ».

« Dans tout grand voyage il y a toujours un premier pas à effectuer » (Lao Tseu)

Donc, mettez des petits post-it ou écrivez si vous avez une ardoise, mettez des phrases, citations, proverbes. Un proverbe chinois par exemple dit « Tomber sept fois, se relever huit ». Mettez des choses qui vous parlent.

Tous les soirs, vous aurez ce tableau à côté de votre couchage. Vous allez vous dire « j'ai déjà fait cela, en ce moment, je fais ça, je le sais parce que c'est ça, et comme lui, il a dit ... ». Vous avez tout sur ce tableau, ce que vous avez fait, ce que vous êtes en train de faire, pourquoi vous le faites et ce que les gens importants ont dit. Si vous ne connaissez pas de citations ou de proverbes, si vous n'en avez pas en tête, ne vous inquiétez pas car sous cette vidéo, je vous ai fait une liste de citations et de proverbes connus et que vous allez pouvoir utiliser sur votre tableau. Il y a plusieurs dizaines de citations et de proverbes, prenez-en cinq en six qui vous parlent vraiment, qui vous inspirent.

Faites vraiment cela sérieusement, construisez-vous un tableau. Faites-le au moins plusieurs semaines sans vous poser trop de questions, sans vous dire que c'est n'importe quoi. Au fur et à mesure, vous allez prendre plaisir à écrire et coller vos post-it et à voir que votre projet avance sur ce tableau. Il sera toujours là.

Ensuite, on va faire autre chose en ce qui concerne la motivation. Ce n'est pas écrit ici mais c'est très simple. Il y a quatre endroits où vous devez afficher l'objectif que vous êtes en train d'accomplir en ce moment, et seulement celui-là.

Vous avez besoin d'avoir votre objectif en tête quand vous vous couchez, et vous l'aurez car il sera sur votre tableau de la motivation en plein milieu.

Vous devez aussi l'avoir au réveil : pour cela, vous allez coller un post-it avec l'objectif du moment à côté du miroir de votre salle de bain.

Vous allez afficher votre objectif à côté de votre poste de travail. Si vous travaillez sur ordinateur, vous allez mettre un post-it sur le mur qui est derrière votre écran, ou sur votre écran, pour le voir tout au long de la journée. Si vous ne travaillez pas sur ordinateur, collez-le autre part, n'importe où, dans votre portefeuille, boîtier à lunettes. Mettez-le à un endroit où vous allez souvent. Vous aurez ainsi votre objectif du moment constamment sous les yeux.

Le quatrième endroit où il faut le mettre (je vous parle de mon expérience personnelle, mais si vous avez de meilleurs endroits qui vous parlent plus, mettez-le où vous souhaitez) : la porte du frigo. Au moins deux fois par jour, le matin et le soir, vous ouvrez votre porte de frigo et vous allez voir ce post-it.

Pour la motivation, il y a donc deux choses à faire :

- créer votre tableau de la motivation, un tableau qui vous plaît, avec vos succès passés, votre focus du moment, pourquoi vous faites cela, le but à long terme que vous voulez atteindre, les citations et les proverbes qui vous parlent
- quatre lieux dans votre habitation où vous affichez votre objectif du moment, votre focus :
 - o sur ce tableau, à côté de votre couchage. Tous les soirs en vous couchant vous le regardez et votre inconscient travaille pendant la nuit, vous développez votre créativité, vos idées (c'est pour cela que vous avez aussi toujours un petit carnet à côté de votre lit, pour noter les idées qui viennent)

- o à côté de la vitre de la salle de bain : vous aurez donc, pendant votre toilette, votre objectif du moment devant vous
- o sur la porte du frigo
- o à côté de votre poste de travail, ou sur votre ordinateur, ce qui permet de le voir toute la journée et d'avoir ce focus

Maintenant, on va passer aux six lois de l'efficacité.

