



TROUVER SON CHEMIN DE VIE

5 outils pour mieux se connaître et choisir sa vie

Auteur : Stéphanie Besseau

www.epicurien-autonome.fr

A propos de moi, l'auteur:

Je me suis épuisée à la tâche en me sur-adaptant à un emploi et à une vie qui ne me correspondaient pas, pour finalement faire un burn-out.

J'ai alors quitté mon travail et j'ai pris le temps de réfléchir sur ma vie, la vie.

J'ai commencé à lire des livres et regarder des vidéos sur le développement personnel, le changement de vie, l'indépendance financière, pour trouver des solutions à mon problème.

J'ai ensuite créé un **blog**, « **L'épicurien-ne autonome** », dont le but est **d'explorer, et de partager les moyens de sortir du moule, modèle qui nous étouffe, pour devenir libre, autonome, indépendant, épanoui et heureux en s'inspirant de l'expérience de ceux qui ont changé de vie et/ou vivent autrement.**

J'y partage mes découvertes, mon évolution vers la liberté et l'épanouissement.

Pour me suivre, c'est ici :

<http://epicurien-autonome.fr>



Photo de Gerd Altmann (pixabay)

Beaucoup d'entre nous ont envie de changement: changer de travail, de vie, d'endroit....Mais bien souvent nous savons ce dont nous ne voulons plus mais pas forcément ce que nous voulons, ce que nous pourrions faire à la place.

Nous nous mettons à lire des livres, à suivre des conférences, à lire des articles sur ceux qui ont fait le pas du changement... Nous nous identifions et nous disons que c'est ça qu'il nous faut. Mais nous sentons bien que ça n'est pas tout à fait ça finalement. Parce que ça n'est pas notre projet mais celui d'un autre que nous essayons de nous approprier.

Nous oublions que la **clef du changement c'est la CONNAISSANCE DE SOI ET L'ACTION !**

C'est pour cela que je vais vous proposer, dans ce document, des exercices pour mieux vous connaître, afin de pouvoir faire par la suite des choix éclairés pour changer ce qui ne vous convient pas ou plus dans votre vie.

Je vous invite à ne pas simplement lire cet ouvrage, mais, et même surtout, à faire les exercices et tests qui y sont proposés.

Car, si vous appliquez ne serait-ce qu'1/10ème de ce que vous lisez dans un livre, ou de ce que vous apprenez dans une méthode, vous êtes déjà plus avancée que 90 % des personnes qui se contentent d'assimiler les informations d'un point de vue intellectuel seulement.

Alors jouez le jeu jusqu'au bout !

Faites les exercices proposés plus bas. Cela ne vous prendra qu'une ou deux heures de votre temps, et vous en apprendrez tellement sur vous même.

Investissez-vous à fond !

Il est important de bien se connaître pour:

- savoir ce que l'on veut, ce qui est bon pour soi.
- faire des choix qui correspondent à ses valeurs et ses besoins.
- préparer le virage en respectant ses besoins.
- vivre en cohérence avec qui l'on est profondément.

J'ai donc décidé, pour vous aider à mieux anticiper le virage de votre vie, de partager ici des méthodes que j'ai expérimentées et qui m'ont beaucoup aidée.

Alors sortez vos cahiers et vos crayons et faites les exercices et tests suivants.

1) Vos goûts et vos forces:

Les deux exercices qui suivent vont vous aider à déterminer vos goûts et découvrir quels sont vos forces et talents. Car bien souvent quand je demande aux gens ce qu'ils aiment faire, ils ne le savent pas. Ils ne savent pas déterminer non plus ce en quoi ils sont doués.

Le milieu scolaire nous a amené à repérer essentiellement nos failles et à travailler dur sur celles-ci pour avoir la moyenne partout. Et à force de nous concentrer sur nos faiblesses, nous ne nous souvenons que d'elles.

Avez-vous remarqué à quel point il est difficile de citer nos qualités et facilités lors d'un entretien professionnel ?

Alors sortez vos papiers et crayons et partez à la re-découverte de **vos goûts et talents**.



Exercice I: La ligne de vie

Dessinez sur une feuille, en format paysage, une ligne (assez longue) avec sur la gauche de la feuille votre naissance, et sur la droite aujourd'hui.

Vous allez procéder par mots clefs:

1 - Joie:

Notez avec une couleur de crayon de votre choix, sur votre ligne de vie, les événements, ou les choses que vous avez faites, qui vous ont donné beaucoup de joie, de plaisir.

2- Facilité:

Avec un crayon d'une autre couleur, notez maintenant les réalisations, créations, études, que vous avez effectuées avec facilité, fluidité, sans obstacles.

3- Fierté:

Avec une autre couleur encore, notez les choses, événements ou réalisations qui vous ont apportés fierté.

4: Gratitude:

Avec une dernière couleur, les choses pour lesquelles vous avez reçu compliments, admiration et/ou gratitude.

Si certain(e)s événements ou réalisations de votre ligne de vie correspondent à plusieurs mot-clefs, surlignez les avec les autres couleurs correspondant aux autres mots clef.

Exemple : vous inscrivez en rouge l'événement « organisation d'une fête » car vous avez choisi la couleur rouge pour la joie. Puis ensuite vous utilisez la couleur bleue pour la facilité. Or l'organisation de la fête vous a été facile. Vous surlignez en bleu « organisation d'une fête » .

Ainsi un mot écrit d'une couleur peut être surligné d'une ou plusieurs autres couleurs.

Maintenant, regardez votre ligne de vie :

Les événements/réalisations qui réunissent 3 à 4 couleurs: parmi joie, facilité, fierté et gratitude, **sont révélatrices de vos goûts, aptitudes, forces, talents.**

Repérer ces événements/réalisations et voyez:

- ce qu'ils/elles ont en commun? pourquoi elles vous apportent de la joie?
- les qualités, talents nécessaires à ces réalisations. Ce sont les vôtres. Cela ne vous demande pas d'effort, c'est inné chez vous.
- quels sont les qualités que les autres vous ont dit admirer dans ces réalisations? Ce pour quoi ils vous ont remercié?

A ce stade, vous avez certainement fait réémerger quelques-uns de vos goûts, plaisirs, talents...



Image de Gerd Altmann (Pixabay)

Exercice 2: Posez-vous ces questions qui aident à savoir qui vous êtes et ce que vous aimez.

Prenez le temps de réfléchir aux questions suivantes. Notez même ce qui vous paraît insensé sur le moment.

Si vous n'êtes pas inspiré par certaines questions, vous pourrez y revenir plus tard. Et la réponse vous viendra peut-être d'elle-même dans un moment de calme ou de rêverie. Ou bien des proches qui vous connaissent bien pourront vous aider à y répondre.

- Qu'est-ce que j'adore faire dans la vie? Ce qui me rend heureux ou enthousiaste.
- Qu'est-ce que j'aimais faire quand j'étais enfant? Quand je n'étais pas encore formaté par la société. Demandez à vos parents, vos frères et sœurs ou vos amis d'enfance si vous ne vous en souvenez plus.
- Quels sont les loisirs, activités, réalisations, les choses que j'ai réussies avec facilité.
- Que ferais-je si j'étais certain(e) de ne pas être jugée, de ne pas échouer?
- Que ferais-je si je n'avais aucune limite de temps et d'argent?
- Expliquer comment se passerait vos journées, où vous aimeriez vivre, avec quels moyens financiers, dans quel confort???
- Qu'aimeriez-vous dire de votre vie avant de mourir ?

Les réponses à ces questions vous aideront à identifier un peu plus vos goûts, mais aussi à mettre à jour vos valeurs et besoins.

2) Vos qualités, vos besoins, vos valeurs

L'exercice suivant va vous aider à repérer les valeurs qui sont importantes pour vous et la vie que vous aimeriez avoir.

Les 2 tests qui suivront vous renseigneront eux sur vos talents, forces et aussi sur les valeurs que vous défendez.

Exercice : Faire la liste des personnes qui vous inspirent.

- Qui admirez-vous le plus au monde?
- Quelles sont les qualités que vous leur attribuez?

Sachez que ce que vous admirez chez les autres, vous l'avez aussi en vous et ça ne demande qu'à être exprimé.

Cela parle des valeurs qui sont les vôtres et des réalisations que vous voudriez mettre en œuvre (votre mission ou chemin de vie).

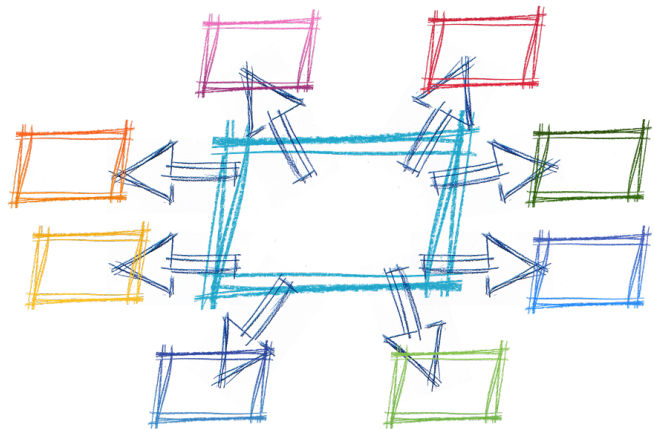


image de Gerd Altmann (Pixabay)

Test I: Les 16 typologies de Jung

Ce test permet de mieux vous connaître, savoir comment vous fonctionnez. Il vous éclaire sur vos qualités/défauts, votre fonctionnement, vos besoins, vos valeurs, ce qui motive vos actions et réactions.

Il se base sur 8 caractéristiques opposées par deux. Selon leur agencement, 16 profils de personnalité sont possibles.

Voici les 8 caractéristiques:

Introverti/extraverti, Intuitif/Sensitif, Sentiments/Pensés, Jugement/Perception.

Pour faire le test et connaître la combinaison qui vous correspond ainsi que votre typologie, vous pouvez aller faire le test ici:

["16 types de personnalité de Jung: test"](#)

Notez dans le descriptif de votre profil/typologie tout ce qui a trait à vos :

- besoins :
- valeurs :
- motivations :
- talents :
- forces :
- tendances relationnelles:

Pour compléter la découverte de vos valeurs et motivation, l'exercice suivant vous sera très utile.

Test II: La roue de SCHWARTZ:

Selon la théorie de SCHWARTZ il existe 10 valeurs universelles de base.

Celles-ci sont listées dans la roue dessinée plus bas.

Ces 10 valeurs de base s'appuient sur des besoins vitaux et des motivations différentes.

Certaines valeurs sont compatibles entre elles, d'autres au contraire sont antagonistes.

Sur la roue (voir p 13), les valeurs compatibles se trouvent proches entre elles, alors que les valeurs antagonistes se retrouvent à l'opposé sur le disque.

Les 10 valeurs universelles :

Autonomie (ou autodétermination)

Objectifs : indépendance de la pensée et de l'action, choisir, créer, explorer.

Valeurs : créativité, liberté, indépendance, curiosité, choisir ses propres buts.

Motivations : intérêt intrinsèque pour la nouveauté et pour la maîtrise ; se fier à son jugement personnel et d'être à l'aise avec la diversité ;

Stimulation

Objectifs : enthousiasme, nouveauté et défis à relever dans la vie.

Valeurs : vie audacieuse, variée et passionnante.

Motivations : rechercher des sensations excitantes et des émotions agréables ; intérêt intrinsèque pour la nouveauté et pour la maîtrise ;

Hédonisme

Objectifs : plaisir ou gratification sensuelle personnelle.

Valeurs : plaisir, profiter de la vie.

Motivations : satisfaction personnelle, rechercher des sensations excitantes et des émotions agréables ;

Réussite (ou accomplissement)

Objectifs : succès personnel obtenu grâce à la manifestation de compétences socialement reconnues.

Valeurs : ambition, orientation vers le succès, compétence, influence.

Motivations : reconnaissance sociale, satisfaction personnelle.

Pouvoir

Objectifs : statut social prestigieux, contrôle des ressources et domination des personnes.

Valeurs : autorité, leadership, dominance.

Motivations : reconnaissance sociale, éviter les menaces en contrôlant les relations et les ressources.

Sécurité

Objectifs : sûreté, harmonie et stabilité de la société, des relations entre groupes et entre individus, et de soi-même.

Valeurs : propreté, sécurité de la famille, sécurité nationale, stabilité de l'ordre social, réciprocité des faveurs, santé, sentiment d'appartenance.

Motivations : pérenniser les arrangements sociaux qui existent et assurent la sécurité ; l'ordre et l'importance de relations harmonieuses, éviter ou juguler les menaces en contrôlant les relations et les ressources.

Conformité

Objectifs : modération des actions, des goûts, des préférences et des impulsions susceptibles de déstabiliser ou de blesser les autres, ou encore de transgresser les normes sociales.

Valeurs : autodiscipline, obéissance.

Motivations : un comportement normatif qui facilite les relations avec les proches, subordination aux attentes imposées par la société, importance de relations harmonieuses.

Tradition

Objectifs : respect, engagement et acceptation des coutumes et des idées soutenues par la culture ou la religion auxquelles on se rattache.

Valeurs : humilité, dévotion, respect de la tradition, modération.

Motivations : dévouement envers le groupe d'appartenance, subordination de l'individu aux attentes imposées par la société ; pérenniser les arrangements sociaux qui existent et assurent la sécurité ;

Bienveillance

Objectifs : la préservation et l'amélioration du bien-être des personnes avec lesquelles on se trouve fréquemment en contact.

Valeurs : serviabilité, honnêteté, pardon, loyauté, responsabilité, amitié.

Motivations : accorder la priorité aux autres et dépasser les intérêts égoïstes, dévouement envers le groupe d'appartenance.

Universalisme

Objectifs : compréhension, estime, tolérance et protection du bien-être de tous et de la nature.

Valeurs : ouverture d'esprit, sagesse, justice sociale, égalité, paix dans le monde, monde de beauté, unité avec la nature, protection de l'environnement, harmonie intérieure.

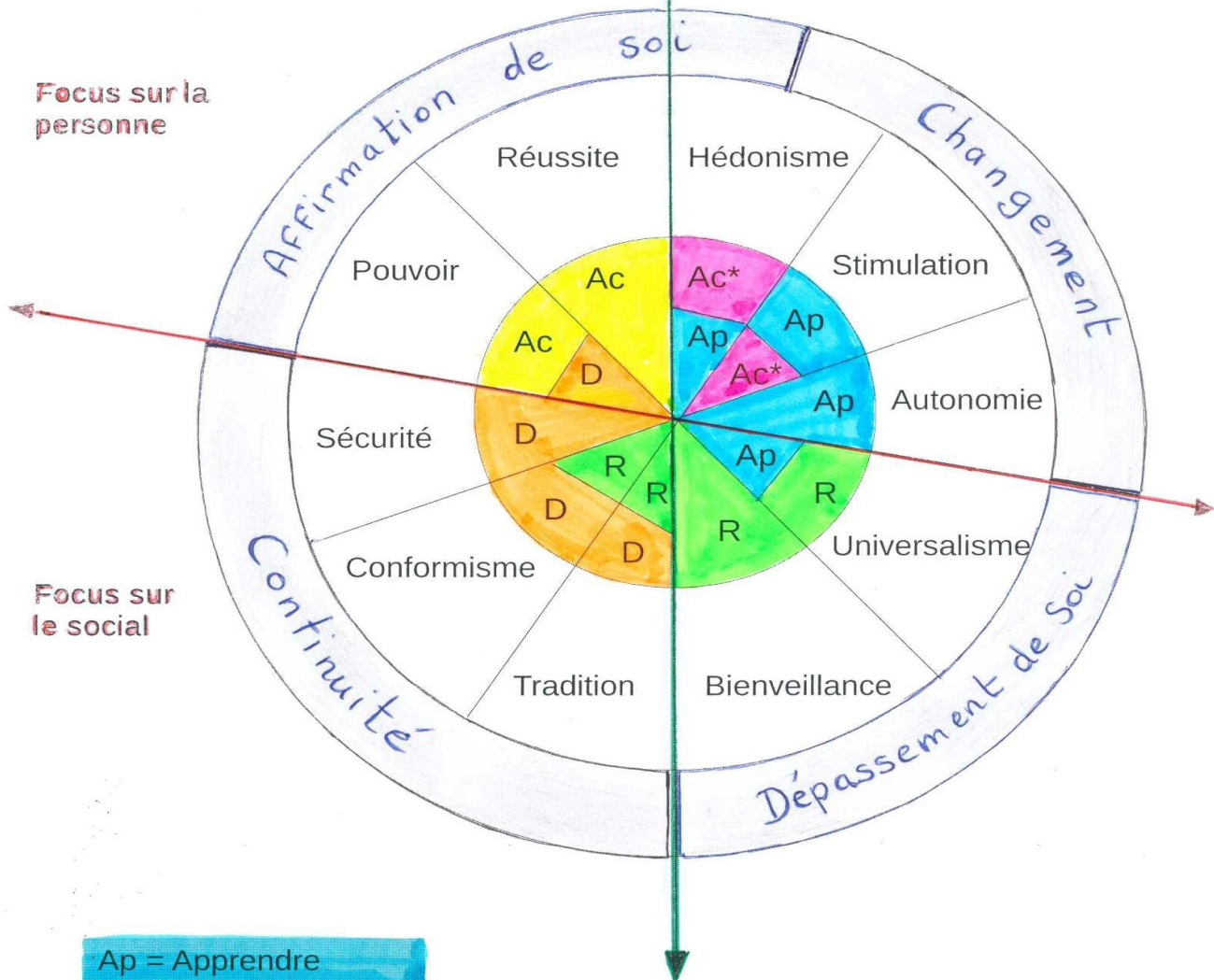
Motivations : se fier à son jugement personnel et d'être à l'aise avec la diversité ; accorder la priorité aux autres et dépasser les intérêts égoïstes ;

Les dix valeurs concordent avec les quatre pulsions innées

- 1) **Acquérir** : rechercher, prendre, contrôler et conserver les ressources matérielles, les signes de statut social, et les expériences gratifiantes ;
- 2) **Relier** : nouer des relations sociales et développer l'engagement mutuel dans des relations d'entraide ;
- 3) **Apprendre** : savoir, comprendre, croire, apprécier et appréhender son environnement et soi-même, en exerçant sa curiosité ;
- 4) **Défendre** : se défendre soi-même et défendre les réalisations que l'on valorise chaque fois que l'on a l'impression qu'elles sont menacées.

Valeurs reliées à l'anxiété
 Objectif de prévention des pertes
 Protection de soi contre la menace

Valeurs non reliées à l'anxiété
 Objectif de recherche des gains
 Expansion et croissance



Pour faire le test des valeurs de Schwartz gratuitement et connaître vos valeurs personnelles, cliquez sur le lien suivant :

["questionnaire des valeurs par portraits"](#)

Une fois vos valeurs principales repérées, allez pages 9, 10, et 11 pour **relire la description de chaque valeur et surligner** (ou noter) **les motivations et objectifs qui y sont indiquées**.

Cela va beaucoup vous aider à comprendre votre manière d'être et ce qui vous motive dans la vie. Et donc à comprendre ce qui vous gêne et ce qui vous manque dans votre vie actuelle , les besoins qui ne sont pas comblés.

Pour un complément sur la description de chaque valeur, cliquez ci-dessous :

["valeurs universelles: theorie-schwartz"](#)

["valeurs.universelles: theorie-schwartz-2"](#)

["valeurs.universelles: theorie-schwartz-3"](#)

3) BILAN des exercices et tests:

Après avoir fait les exercices et tests proposés, vous devez pouvoir définir plus clairement :

- Quels sont vos goûts?
- Quels sont vos talents? forces?
- Quelles sont vos valeurs ?
- Quelles sont vos motivations?
- Quels sont vos besoins?

En vous aidant du tableau de la page suivante, vous allez pouvoir compléter votre réflexion avec les questions suivantes :

- Quels sont vos besoins et valeurs qui ne sont pas respectés dans votre vie actuelle ?
- Quel style de vie respecterait vos valeurs, et vos besoins?
- Quels métiers/activités lucratives répondraient à ces 4 critères:
 - mettre en œuvre mes talents, mes forces?
 - prendre du plaisir et de me sentir utile?
 - respecter mes valeurs, besoins et motivations?
 - avoir le style de vie auquel j'aspire?

Vous pouvez répertorier tout cela dans un tableau pour y voir plus clair :

	liste	Sont-ils respectés dans votre		Quel style de vie y correspond ?	Quelle activité lucrative y correspond ?
		vie ?	travail ?		
Goûts	- - - - -				
Talents/forces	- - - -				
Valeurs/ motivations	- - - -				
Besoins	- - - -				

Et maintenant?

Vous avez, grâce aux exercices et tests précédents, approfondi votre connaissance de vous-même. Vous y voyez plus clair sur ce qui serait bon pour vous, ce qui vous permettrait de vous épanouir.

Vous êtes normalement capable de repérer ce qui dans votre vie actuelle et dans votre travail ne correspond pas à vos valeurs, besoins et goûts, c'est-à-dire ce qui est la source de votre « envie de changement ».

Vous voyez quels sont, parmi vos talents, ceux que vous n'utilisez pas dans votre milieu professionnel actuel.

4) Passez à l'action :

Le malaise s'installe quand on « marche avec des souliers qui ne sont pas à nos pieds ». On se dit que nos pieds vont s'adapter. Mais soit ils ne s'adaptent jamais, et la douleur devient intolérable, soit ils s'adaptent mais au prix de douleurs déplacées : maux de dos, ongles incarnés, oignons.....

Il vous paraît beaucoup plus logique de changer de chaussures pour en porter de plus adaptées à la forme de vos pieds que d'espérer que ces derniers s'adaptent à ces chaussures, n'est-ce pas ?

C'est identique pour vous. Il est bien plus sensé de choisir une vie et un travail qui sont en accord avec vos besoins, valeurs et talents, que de vous adapter à une vie ou un métier qui ne vous correspond pas. Sinon, comme vos pieds souffrent dans des chaussures mal adaptées, vous souffrirez du manque d'adéquation entre vos valeurs et votre style de vie.

Tout organisme vivant soumis à des caractéristiques environnementales inverses à sa nature va progressivement dépérir, ses besoins ne trouvant plus une réponse suffisante pour assurer son plein développement.

C'est ce qu'il se passe quand nous exerçons un métier qui ne correspond pas à nos talents et valeurs.

La sur-adaptation à un environnement non cohérents avec vos besoins provoque un niveau de stress tel qu'à la longue, vous perdez énergie, confiance en vous, et motivation.

Tout cela vous renseigne sur la raison de votre « envie de changement ».

Vous sentez bien qu'au fond quelque-chose ne vas pas, que vos chaussures vous font mal aux pieds.

Alors maintenant que vous avez, grâce aux exercices précédents, défini qui vous êtes et ce dont vous avez besoin pour vous épanouir :

- **Définissez quels sont les besoins auxquels il vous semble le plus urgent ou important de répondre. Et mettez en place des actions pour les satisfaire** (dans vos loisirs, vos relations, votre vie de famille).
- **Réorganiser votre vie de manière à ce qu'elle soit en cohérence avec vos valeurs.**
- **Faites les changements nécessaires dans votre milieu professionnel** : aménagement temps, changement de services, formations, ou même changement d'entreprise, de travail...

Si vous avez bien fait tous les exercices proposés ci-dessus, vous connaissez suffisamment bien vos besoins, valeurs, goûts et talents pour faire les bons choix.

Commencez par ce qui vous paraît le plus aisé ou le plus urgent.

Mais surtout AGISSEZ.

Cela vous paraît hors de portée ?

Pas de stress. Il ne s'agit pas de tout changer en un jour.

Pour dépasser la peur, les blocages et respecter vos besoins de sécurité et d'adaptation, vous aller gravir une marche à la fois.

Quelque-soit la hauteur du sommet, pour l'atteindre, seul le premier pas compte.

1- Comme dit plus haut : un objectif à la fois. Commencez par celui qui vous paraît le plus facile pour vous mettre en confiance.

2- Votre objectif doit être réaliste et réalisable.

3- Si l'objectif vous paraît difficile à atteindre, découpez le en sous-objectifs.

4- Donnez-vous une date butoir pour le 1^{er} sous-objectif afin de ne pas procrastiner.

5- Fêter chaque réussite pour garder la motivation.

Puis recommencer à l'étape 1, ou 3 pour les sous-objectifs.

Pour vous aider dans votre démarche de changement, rendez-vous sur mon blog: www.epicurien-autonome.fr , où je partage régulièrement découvertes, expériences, idées et outils, sur le changement de vie, l'indépendance financière, l'épanouissement personnel...etc...

Je vous souhaite donc un bel épanouissement dans votre nouvelle vie dont vous êtes le chef de projets.

A très vite sur mon blog, pour de nouveaux articles sur le passage à l'action et sur les blocages. N'hésitez pas à répondre à l'e-mail par lequel vous avez eu le lien de téléchargement de cet e-book bonus, ou à laisser des commentaires sous les articles de mon blog, pour me dire comment je peux vous aider d'avantage.

Stéphanie Besseau

[L'épicurienne autonome](http://www.epicurien-autonome.fr)

Copyright 2018 par <http://epicurien-autonome.fr>

Cet ouvrage est protégé par copyright. Toute reproduction partielle ou totale, et toute représentation sous quelque forme ou procédé que ce soit sans autorisation, est interdite conformément à l'article L.122-4 du code de la propriété intellectuelle. Toute personne procédant à une utilisation du contenu de cet e-book, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L 335-2 du même code.