

## Fiche Action

# Les 7 Habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent

de

**Stephen R. Covey**

### Note:

- ❖ **Mettre tes réponses par écrit** est important pour l'efficacité de l'exercice :) Ainsi, tu auras besoin d'une feuille et d'un stylo (idéalement un carnet) ou tout simplement un traitement de texte sur ton ordinateur, type word ou google doc.
- ❖ **Prends ton temps** pour appliquer cette fiche action. Tu peux par exemple travailler 1 habitude par jour, afin de laisser le temps à ton cerveau de bien **s'imprégner** des 7 habitudes.

## 1) Soit proactif:

- ❖ Chaque soir, prends 5 à 10 minutes pour faire le bilan de ta journée par écrit.
- ❖ **6 questions à te poser** quand tu rencontres une contrariété:
  - Question n°1: Quel est le problème ?
  - Question n°2: Qu'est-ce que j'aurais pu faire pour éviter cela ?
  - Question n°3: Qu'est-ce qui est indépendant de ma volonté et de mon contrôle ?
  - Question n°4: Quelles enseignements puis-je retenir ?
  - Question n°5: Qu'est-ce que je dirais à un(e) ami(e) qui traverserait le même problème ?

➤ Question n°6: Dans les autres domaines de ma vie, qu'est-ce qui est satisfaisant ?

❖ Concentres-toi sur ce que tu peux changer, c'est-à-dire:

- Manière
- Émotions
- Attitude
- Mots
- Action
- Effort

## 2) Où veux-tu aller ?

Réponds à ces questions:

- ❖ Qu'est-ce que je veux absolument réussir ?
- ❖ À quelle chose extraordinaire oserais-je rêver si je savais sa réalisation assurée ?

Pour t'aider à trouver les réponses, **Stephen Covey propose dans son livre un exercice** (impressionnant mais très efficace):

« Choisissez un **endroit calme** pour faire l'exercice sans être interrompu. **Faites le vide dans votre esprit**. Ne vous inquiétez ni de votre emploi du temps, ni de vos affaires, ni de votre famille, ni de vos amis. Concentrez-vous sur la lecture et gardez l'esprit véritablement ouvert.

Imaginez : vous assistez à l'enterrement d'un être cher. Vous voyez les visages de la famille et des amis. Vous ressentez la peine, partagée par tous, d'avoir perdu quelqu'un, la joie aussi d'avoir connu cette personne. Vous vous avancez dans la pièce et, lorsque vous vous penchez sur le cercueil, vous vous trouvez face à **vous-même**. En fait, c'est à votre propre enterrement que vous assistez.

### Maintenant réfléchissez bien :

- Que voudriez-vous que chacune d'entre elles dise de vous ?
- Quelle sorte d'époux, d'épouse, de père ou de mère souhaiteriez-vous que reflètent leurs mots ?
- Quel fils, fille ou cousin/cousine ?
- Quel genre d'ami(e) ?
- Quel(le) collègue de travail ?
- Quel caractère aimeriez-vous qu'ils aient trouvé en vous ?
- Quelle action, quel succès voudriez-vous qu'ils se rappellent ?
- Quel est le petit « plus » que vous souhaiteriez avoir apporté dans leur vie ? »

## 3) Priorité à tes priorités

Apprends à te concentrer et à traiter en priorité les tâches importantes mais non urgentes, pour cela:

- ❖ Réponds à ces 2 questions proposées par Stephen Covey dans son livre:
  - Quelle activité pourriez-vous entreprendre (que vous ne faites pas déjà) qui, si vous l'accomplissiez régulièrement, apporterait un changement positif de poids dans votre vie privée ?
  - Quelle activité produirait des résultats similaires dans votre vie professionnelle ?
- ❖ Apprends à dire **NON** (*avec élégance* :))
- ❖ Construis-toi un [planning hebdomadaire](http://boulevard-du-succes.fr/), pour le remplir réponds à ces questions:
  - Quels sont mes rôles aux niveaux personnel et professionnel ?
  - Quels sont les objectifs et résultats que je veux pour chacun d'eux ?
  - Quelles sont mes priorités ?

## 4) Pense Gagnant/Gagnant

Cap à suivre pour une victoire commune présenté par **Stephen Covey**:

- Identifiez ce qu'il y a à faire ainsi que les délais de réalisation
- Avec quels principes les résultats doivent être obtenus ?
- Sur quoi pouvez-vous compter en matière de supports humains, financiers, techniques et collectifs ?
- Pour évaluer le chemin parcouru, établissez des normes
- Déterminez les conséquences qui en découleront

## 5) Recherche d'abord à comprendre l'autre

Pour améliorer tes relations, voici ce que propose **Stephen Covey**:

- ❖ Choisissez une relation où votre compte affectif est déficitaire:
  - Décrivez pas écrit la situation en partant du point de vue de l'autre personne.
  - Lorsque vous lui parlerez: efforcez vous de la comprendre (reformuler ses paroles en exprimant le sentiment qu'elle cache)
  - Comparez ce que vous avez écrit avec ce que vous avez écouté
  - Vos suppositions sont-elles exactes ?
  
- ❖ Lors d'une conversation, si vous vous surprenez en train de mettre en avant vos propres expériences, essayez de modifier la situation (*en disant par exemple: " excusez-moi, je crois que je ne vous comprends pas exactement. Pourrions-nous revenir en arrière? "*)

- ❖ Quand vous voulez présenter un projet, décrivez d'abord le point de vue de vos interlocuteurs, ensuite présentez le vôtre en vous appuyant sur leur cadre de référence

## 6) Profite de la synergie

Une des solutions que **Stephen Covey** Propose:

- ❖ Choisissez une situation dans laquelle vous souhaiteriez que les individus agissent avec plus de synergie:
  - Quelles conditions faudrait-il réunir pour soutenir cette synergie ?
  - Comment pouvez-vous créer ces conditions ?
- ❖ Lorsque vous engagez une conversation à propos d'un désaccord, efforcez-vous de comprendre les préoccupations qui sous-tendent la position de votre interlocuteur. Abordez ces préoccupations sous un angle qui prouve votre désir de créer une solution avantageuse pour tous.

## 7) Aiguise tes facultés

- ❖ Quelles activités te plairait-il d'exercer pour entretenir ton corps (physique) et ton esprits (spirituel et intellectuel)?
- ❖ Quelles relations souhaites-tu améliorer (socio-émotionnel)?
- ❖ Choisis un élément pour chaque aspect et fais-en un objectif pour la semaine à venir