**CHAPITRE 1 DU BILAN DE VIE AU PROJET SENS**

*Ce chapitre est le cœur du livre. Met tout ton cœur à réécrire ce chapitre. Si le cœur est faible c’est tout le corps du livre qui s’affaiblit.[[1]](#footnote-1)*

 Après la faute, *« l'homme et sa compagne se cachèrent de la face de l’Eternel-D.ieu, parmi les arbres du jardin. L'Eternel-D.ieu appela l'homme et lui dit:* ***"Où es-tu?" [[2]](#footnote-2)***

Mais que signifie cette question? D.ieu ne sait-il pas où est l’homme ? Peut-on se cacher de D.ieu?

Alors, que veut dire cette question ?

Ne lis pas *où es-tu* mais ***"Où en es-tu?"*.**

Nous sommes ici face à cette première question biblique adressée à l’homme par son créateur. N’est-ce pas une véritable question que nous devons nous poser avant toute entreprise ?

Alors où en es-tu ?

Attention Il s’agit d’un bilan de vie pour nous approcher vers le projet sens. Toute cette démarche va nous servir dans le corps du livre avec nos outils-filtres.

**Où en sommes-nous ?**

*" Faire un bilan, ce peut-être, aussi l'occasion de réfléchir sur sa trajectoire, s'efforcer de lui donner un sens à partir des lignes de force qui s'en dégagent*" (Méthode déclic)…/…

Toute démarche de projet commence par un bilan.Les premiers pas consistent à regarder attentivement et avec sincérité en soi-même. Cette démarche a d’autant plus d’importance lorsque nous cherchons à découvrir notre projet sens.
***" Si tu prends conscience du chemin que tu suis dans tous les domaines de ta vie, tu décèleras mieux les obstacles qui empêchent ta progression"…/***En apprenant les leçons de ta propre histoire de vie tu pourras découvrir le cheminement qui te mènera vers votre projet sens. Tu vas écrire un journal de bord qui évoluera avec le temps. Tu pourras le reprendre pour le compléter quand bon te semble. Ecris d’une façon simple, spontanée sans t’attarder par la réflexion. Laisse l’écriture s’écrire. Il ne s’agit que d’une première ébauche. Ce premier exercice ne devrait pas prendre beaucoup de temps. Dès que tu auras une ébauche qui te semble convenable, même s’il elle te semble vague écris-la.

Pense que ce face à face avec toi-même te permettra progressivement à te mettre en dialogue avec une partie subtile de toi-même.

Mes cahiers d’écriture m’ont permis de découvrir que ça commence déjà dans l’enfance. (Voir ma page perso.)

Besoin de changement ?

Le plus souvent, la volonté de se donner un projet est liée au désir de changement.

J'ai envie de changer, mais qu'est-ce que je peux faire? Qu'est-ce que je sais faire?.../

Il me faut REPERER, à partir des réalisations, les qualités requises pour faire ce qui a été fait. Il faut ensuite CLASSER ces qualités dans leurs domaines spécifiques et voir si elles sont transférables. Mais quel sens donner aux échecs? N'y a-t-il pas une constante à découvrir?.../

Nous faisons ici une distinction entre **« Projet Sens** » et « **Projet de Vie** ». Le projet sens est en rapport avec l’essence de ta vie. Ce pourquoi tu es ici. Celui-ci doit s’incarner par des actions, ce que tu veux. C’est en cela que le projet sens se décline en projet de vie puis en objectif. En effet le projet de vie peut évoluer en fonction des différentes situations, et il peut se réaliser par le biais de plusieurs missions ou objectifs, mais il doit être inspiré par le Projet Sens.

Le Projet Sens c’est notre carte de fond, notre ADN spirituel, ce pourquoi nous sommes créés. Il faut parfois plusieurs missions de vie ou projets de vie, plusieurs réalisations comme plusieurs échecs pour le découvrir. Il prendra certainement lui aussi plusieurs formes d’expression, non pas que celui-ci change mais qu’il se découvre par couche jusqu’à toucher le fond de votre être. **Ce que nous sommes en réalité et ce « Pour Quoi » nous sommes dans la réalité**. Les sagesses d’Orient parlent de karma, la Kabale parle de Tikoun. Ou Karma. La tikoun peut être individuelle (réparation personnelle) ou universelle (Tikoun Olam)

L’objectif est de l’écrire en quelques phrases. Là où tu es et où tu en es aujourd’hui. Tu vas non seulement pouvoir te dire «  Ce que je veux le plus au monde, c’est… », mais aussi le formuler en mission—action réalisable grâce aux différents filtres que nous allons présenter dans ce programme.

N’aie pas crainte de voir ton projet évoluer, le but de l’exercice n’est pas de se lancer dans n’importe quel projet au risque de se retrouver dans une voie de garage. La démarche consiste à un compagnonnage de soi-même par étape et voir évoluer la formulation des projets et des objectifs.

*Tu peux t’appuyer sur l’exercice qui suis, (préparation à son bilan de vie), réalisations, échecs, ou regrets, rêves, passions, valeurs, ou toutes ces choses que tu aurais aimé faire dans ta vie mais que les circonstances ne t’ont pas permis de réaliser.*

**Exercice préparation à son bilan de vie.**

![C:\Users\Guez\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\2R59W9JN\MC900352213[1].wmf]() ***La roue de la vie***

Commençons par ta roue de la vie. Cette roue est une vue d’enssemble des manques et besoins que tu as. L’objectif étant de la remplir au mieux pour bien rouler dans la vie. Tu peux avoir des critères très élevés de projet de vie. Mais c’est sur cette roue que tu vas monter pour les réaliser. Décline cette roue en projets ou objectifs.
*…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………./*

![C:\Users\Guez\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\2R59W9JN\MC900352213[1].wmf]()***De tes réalisations :***

*Reprend ton cahier, et fais le bilan des réalisations qui t’ont marquées. Comment as-tu fait pour réussir ? Quelle a été ta motivation première ? Le pourquoi ? Quel but voulais-tu atteindre ? Note aussi les ressources et compétences que tu as mobilisées. Qu’as-tu appris de tout cela ? Y-a-t-il des points communs à toutes ces réalisations ? Commence au plus loin de tes souvenirs, dès ton enfance. En ne gardant que les étapes qui te paraissent significatives pour ton parcours. Tu reviendras si nécessaire à cet exercice pour d’autres étapes.*

*…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………./*

![C:\Users\Guez\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\2R59W9JN\MC900352213[1].wmf]()***De tes échecs/apprentissages***

*« Apprenez à aimer vos échecs, car ce sont eux qui vous bâtirons ». [[3]](#footnote-3)*

*Passons aux échecs. Fais le bilan des objectifs non aboutis… Pourquoi n’as-tu pas réalisé ces objectifs ? Qu’est-ce qu'il te manquait ? Tire de toutes ces expériences les apprentissages. Pose-toi bien la question : qu’est-ce que tu as gagné dans ces échecs ? Qu’est-ce que tu aurais perdu si tu avais réussi ? Tu ne sais pas ? Déjà là où tu en es aujourd’hui serait différent.*

*Y-a-t-il des points communs à tous ces échecs ?*

*Y-a-t-il parmi ces objectifs non atteints certains que tu aimerais encore réaliser ?*

*…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………./*

![C:\Users\Guez\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\2R59W9JN\MC900352213[1].wmf]()***De tes rêves***

J’ai eu la chance de voir nombre de mes rêves se réaliser. Et pourtant combien d’entre eux étaient utopiques? Je réalise aujourd’hui certain de mes rêves que j’avais imaginé il y a plus de 10 ans! Tous étaient en attente dans le fil rouge de mon projet sens. J’avais certainement une méthode. J’ai repris mes anciens écrits, j’ai compris ! J’ai décidé de mettre à jour cette méthode. C’est ainsi que je me suis lancé dans ce projet d’écriture*.*

Dans cette partie tout est possible. Le projet sens est dans le monde des idées, des valeurs, des rêves. Dans ce chapitre, n’ayez pas crainte d’avoir un projet utopique.

Parfois, l’imaginaire nous mène vers des rêves éveillés et à ces moment-là ces rêves semblent tout à fait de l’ordre du possible. Même s’ils perdurent dans notre esprit, devant les contraintes de la réalité, nous les rangeons souvent dans le placard de l’utopie. Des rêves de l’inouï, vous en avez certainement eu, mais face à la contingence du quotidien ceux-ci s’évaporent dans l’éphémère comme la plupart des rêves de nuit. Et si ces rêves pouvaient être de l’ordre du possible ?

Je voudrais ici partager un enseignement que j’ai reçu d’un de mes maîtres, le Rav Léon Askénazi, sur la lecture d’un passage biblique parlant du rêve de Jacob[[4]](#footnote-4) :

 «*Il eut un songe ; et voici qu’une échelle était dressée sur terre et son sommet atteignait le ciel »*[[5]](#footnote-5). .

Selon la cantillation traditionnelle de la Genèse, le point-virgule a la même valeur qu’un point pour séparer les phrases. *« Il eut un songe » – Point- « Et voici une échelle. »*

L’échelle n’est pas dans le rêve ! C’est parce que Jacob était capable de rêver, qu’il vit l’échelle dans l’état de vision et qu’il put avoir cette conversation avec D.ieu. Vous comprenez l’importance du rêve.

L’auteur Napoléon Hill disait, « vos rêves sont les enfants de votre âme ».

Cela commence par "**oser rêver**"… Allez jusqu’au bout de vos rêves. Quand à ce rêve de l’impossible il faut juste poser l’équation du changement pour que **l’impossible soit « un possible »**. Ce n’est qu’une question d’orthographe ! A si vous saviez combien cette « ortho-grave » a été mon plus grand saboteur, jusqu’au jour où…[[6]](#footnote-6)

*Imagine les rêves les plus fous pouvoir se réaliser. Si tu n’avais aucune contrainte de temps, d’argent ou de compétences quels seraient les rêves les plus fous que tu aimerais réaliser ?*

*Reprends, ici, certains rêves que tu as abandonnés par manque de moyens ou de ressources.*

Pour éviter de voir ses rêves repartir dans les oublis de l’inconscient, Il faut les écrire. Et plus on les écrira plus ils seront parlant. Et quel que soit le degré de réalité du rêve, celui-ci n’en reste pas moins un outil pour construire notre projet sens.

Nous devons nous fixer des objectifs de vie qui résonnent avec nos rêves plutôt que de rêver notre vie. Toute réalisation commence par un projet qui est au niveau de l’imaginaire. Souvenez-vous de cette publicité ***« vous en avez rêvé nous l’avons créé »***.

*Si tu n’avais aucune contrainte de temps, d’argent ou de compétences quels seraient les rêves les plus fous que tu aimerais réaliser ?*

*Reprends, ici, certains rêves que tu as abandonnés par manque de moyens ou de ressources.
…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………./*

![C:\Users\Guez\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\2R59W9JN\MC900352213[1].wmf]()***De tes valeurs***

*Décrits les valeurs qui te tiennent à cœur. Celles que tu aimerais réaliser dans ta vie ou celles que tu penses avoir acquises. Ton projet de vie ne devra pas déroger à ces valeurs essentielles que tu estimes nécessaires pour avancer avec dignité dans ce monde. [[7]](#footnote-7)*

Ce que la sagesse de l'orient appelle: SWADHARMA qui est : *"L’accomplissement d'une activité conforme à l'essence de l'Être, à sa nature propre, sans qu'il y ait désordre, car tout désordre de cette nature aura une répercussion sur toute l'organisation sociale".*

*…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………./*

![C:\Users\Guez\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\2R59W9JN\MC900352213[1].wmf]()***De tes passions***

*Quelles sont tes passions, celles que tu réalises et celles que tu aimerais réaliser. Qu’est-ce qui te fait courir autrement que survivre à tes besoins ?*

La plupart des livres en développement personnel insistent particulièrement sur nos passions. Nous n’en ferons pas l’impasse, mais sachez que le projet sens transcende la passion en mission. Si nous voulons atteindre le but ultime de notre vie, n’est-ce pas ce que nous voulons donner au monde plutôt que recevoir de lui ? Il faut aussi noter que c’est souvent une passion non réalisée qui entraine une insatisfaction ou une tristesse.
*…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………./*

![C:\Users\Guez\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\2R59W9JN\MC900352213[1].wmf]() ***De tes objectifs:***

Pour notre exercice, tes souhaits peuvent être ambitieux, voire utopiques, puisqu’il n’y aaucune contrainte à cette étape. L’idéal est qu’ils se rapprochent de tes rêves non réalisés, ou qu’ils rebondissent sur tes échecs qui tu as laissés dans le dossier de tes regrets.

Rappelez-vous que **le but de la méthode n’est pas la réalisation d’objectifs classiques mais un moyen pour travailler sur votre projet de vie.**

Nous devons nous fixer des objectifs de vie qui résonnent avec nos rêves plutôt que de rêver notre vie.

*Fort de toutes ces réflexions, tu vas maintenant reprendre toute ces données de ton bilan. Réécrire une liste d’objectifs qui te tiennent à cœur et que tu aimerais réaliser. Toujours sans contrainte de temps ou de moyens.
Écris tout ce que tu désires réaliser dans ta vie…
Qu’est-ce que tu n’as pas commencé et que tu veux réaliser ?
Qu’est-ce que tu as commencé et que tu veux terminer ?
Qu’est-ce que tu veux arrêter ?
Qu’est-ce que tu veux changer ?
Qu’est-ce que tu veux faire ? Avoir ? Être ? Qu’est-ce que tu ne veux plus ?*

*Il n’y a pas de limite à cette liste. Elle te servira à différents niveau d’analyse. Écris ces objectifs sur une colonne afin d’y ajouter des commentaires le long de notre analyse.*

*Note à coté de chaque objectif de quelle analyse il vient :*

*Réalisations : Echecs : Passions : Valeurs : Axes de vie : Fil rouge : d’un critère de la roue de vie* ***: Autre :*** *(plusieurs réponses possibles)*

*Nous passerons ensuite ces objectifs aux cribles de la méthode. Cette méthode va nous permettre d’affiner ces objectifs pour nous permettre de conclure par un plan d’action d’un de ces objectifs qui nous permet de nous mettre en marche vers notre projet sens. N’oublie pas que l’essentiel de ce travail n’est pas centré sur la réalisation d’objectifs, mais la découverte du projet sens.*

*Identifie ensuite les objectifs qui sont, à tes yeux, urgents et ou importants.*

*Notes les sur ta liste. Tu auras 4 cas de figures : Urgent~~s~~ ; Important ; U+I pour les deux. 0 pour je ne sais pas*

Nous allons commencer par passer les objectifs par des filtres très concrets, parfois décoiffant. En effet bien que l’essentiel de ce travail est centré sur la découverte du projet sens, n’oublions pas la symbolique de l’échelle de Jacob. *« L’échelle était dressée sur terre, son sommet atteignait le ciel et des messagers montaient et descendaient »[[8]](#footnote-8).*

Si nous voulons que notre projet sens atteigne le ciel nos objectifs doivent être dressés sur terre. Ensuite nous devons faire des allers-retours entre le ciel et la terre tout comme les messagers de Jacob.

Reprend les choix de ta liste personnelle~~s~~, un par un, et ose poser la question « si tu ne l’avais plus que se passerait-t-il au niveau du sens de ta vie ? Ex  travail : tu n’as plus de travail, que deviens le sens de ta vie ? Tes enfants ont quitté le foyer parental et n’ont plus besoin de ton soutien… Quels sont les axes essentiels qui te restent, ceux pour lesquels tu serais complètement perdu si tu ne les avais plus ?

![C:\Users\Guez\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\2R59W9JN\MC900352213[1].wmf]()***Découvre le fil rouge de tous ces « apprentissages »***

*Découvres-tu une certaine cohérence dans tout ça comme si, inconsciemment, tu suivais un cheminement d’une certaine cohérence ? A ce stade peux-tu écrire quelques phrases sur ton projet sens? : « A partir de maintenant ce que je souhaite faire de ma vie c’est : (écrire en terme d’action… de projet…) Il évoluera certainement, mais commence ici la synthèse de ton exploration.*

*Est-ce que ce cheminement semble t’orienter vers tes rêves et passions ? A ce stade peux-tu écrire quelques phrases sur ton projet sens? :*

*« Le sens de ma vie c’est de … (écrire en terme d’action… de projet…) Il évoluera certainement, mais commence ici la synthèse de ton exploration.*

 *« A partir de maintenant ce que je souhaite faire de ma vie c’est : (écrire en terme d’action… de projet…) Il évoluera certainement, mais commence ici la synthèse de ton exploration.*

*En coaching existentiel je propose à mes clients de travailler en Rêve Eveillé Dirigé. Mais comme tu es ton propre coach, partage ce projet avec toi-même en état de méditation. Observe, ressens et écoute ce que te dicte ta voix intérieure. Puis écris ton dialogue sur ton cahier.[[9]](#footnote-9)*

1. Si c’est le cas fais un passage à la page blanche. [↑](#footnote-ref-1)
2. Genèse 3-9 [↑](#footnote-ref-2)
3. La vérité sur l’affaire Harry Quebert [↑](#footnote-ref-3)
4. Voir Leçons de Torah « Le rêve de Jacob » [↑](#footnote-ref-4)
5. Genèse 26, 12 [↑](#footnote-ref-5)
6. Mon histoire de vie sur ma page [↑](#footnote-ref-6)
7. Juste pour te donner une idée de quelques valeurs : La sérénité ; La sagesse ; L’amour ; Le don de soi ; La réputation ; Le succès ; L’honnête ; La créativité ; L’amitié ; La liberté ; La connaissance ; La propriété ; L’autonomie ; Le pouvoir ; La sécurité ; L’universalisme ; La justice ; L’affirmation de soi ; Le dépassement de soi ; La paix ; l’excellence … [↑](#footnote-ref-7)
8. Genèse 28,12 [↑](#footnote-ref-8)
9. Prendre la fiche « la force de vie » [↑](#footnote-ref-9)