

Par **Clio Frangiadakis**,  
à Bordeaux.  
Développement des performances &  
potentiels. Facilitation du changement  
& de la coopération.



# À LA CONQUÊTE DE VOS RÊVES : UNE ÉTAPE APRÈS L'AUTRE

Un rêve vous tient vraiment à cœur ? Vous êtes prêt(e) à y consacrer temps et énergie pour (re)mettre du sens dans votre vie ? Alors voici une feuille de route synthétique pour l'aborder avec méthode, car rien n'arrive sans quelques efforts. Débutons ce voyage de mille lieux, qui peut prendre 1 heure à 1 ou 2 années, par une première phase : questionner vos dimensions personnelle, sociale, organisationnelle, financière et temporelle, dans l'ordre ou le désordre.

## 1. QUI SERA À VOS CÔTÉS ?

Votre rêve vous appartient-il en propre ou allez-vous le concrétiser à plusieurs ? Veillez à **bien vous entourer** pour échanger autour de vos préoccupations et appréhensions, et obtenir le soutien nécessaire tout au long du chemin. Consulter des **témoignages** sur Internet et rencontrer d'autres personnes qui ont déjà réalisé le même rêve sera sans doute stimulant.

## 2. DÉFINISSEZ VOTRE RÊVE

Le nommer précisément noir sur blanc est important. Est-il du type « **être** », « **avoir** » ou « **faire** » ? Dans **l'environnement** familial, amical ou professionnel ? Focalisez-vous sur ce que vous voulez devenir, réaliser, gagner... et non pas ce que vous voulez réduire, supprimer ou stopper. Cela change la direction de votre regard et vous met dans une énergie positive.

## 3. CLARIFIEZ SENS, ENJEUX, BÉNÉFICES ET DATE

Ce moment d'introspection est dédié à vos aspirations réelles : qu'est-ce qui est essentiel, a du sens à vos yeux et vous fait vibrer ? Car votre rêve est assurément **écologique**, c'est-à-dire bon pour vous et cohérent avec celui ou celle que vous êtes aujourd'hui. De fait : comment s'imbrique-t-il dans votre histoire personnelle et/ou professionnelle ? Quels sont les **défis** à relever et comment pourriez-vous dépasser vos appréhensions ?

« IL N'Y A POINT DE VENT FAVORABLE POUR CELUI QUI NE SAIT DANS QUEL PORT ARRIVER. »

## SÉNÈQUE

En termes de **bénéfices**, qu'espérez-vous gagner, récolter, développer ? À quoi saurez-vous que vous avez atteint votre objectif (= indicateurs de réussite) ? Que ressentirez-vous dans votre tête, cœur et corps ? Enfin : à quelle **date** voulez-vous accomplir votre rêve ? Y a-t-il une date butoir compte tenu de votre âge, environnement ou actualité ? Auquel cas vous devrez fonctionner en mode « rétro planning ».

## 4. SOYEZ VOUS-MÊME !

Être soi, aligné sur ses besoins et valeurs, est fondamental, car ceux-ci vous poussent à aller de l'avant et à passer à l'action. Plus vous êtes intègre (= aligné, congruent), meilleures seront votre santé, énergie, dynamique, implication, persévérance. En d'autres termes, leur non-respect entraîne peu à peu un sentiment d'insatisfaction, démotivation, non-sens, voire perte d'estime de soi.

# CELUI QUI AVANCE AVEC CONFIANCE DANS LA DIRECTION DE SES RÊVES CONNAÎTRA UN SUCCÈS INATTENDU DANS LA VIE ORDINAIRE.

## CERCLE DES POÈTES DISPARUS

Voilà une liste inspirée de la Pyramide de Maslow, pour identifier vos besoins et valeurs à combler :

- **Survie** (respect du corps et de ses rythmes biologiques) ?
- **Sécurité** (physique, affective, matérielle, financière, confiance, paix) ?
- **Liberté** (autonomie, libre-arbitre) ?
- **Récréation** (détente, rire) ?
- **Relations** (contacts, empathie, amour, respect) ?
- **Participation** (contribution au monde, coopération, cocréation) ?
- **Célébration** (partage des joies et peines, reconnaissance, gratitude) ?
- **Sens** (clarté, compréhension, signification) ?
- **Réalisation de soi** (création, expression, inspiration, challenge, spiritualité) ?
- **Identité** (affirmation de soi, intégrité, confiance en soi, estime de soi) ?

Pour finir : en quoi votre rêve les honore-t-il ? Que recherche votre âme spirituellement parlant ?

### 5. AUTORISEZ-VOUS À...

Concrétiser son rêve est souvent une histoire de psychologie et d'**émotions** : soit elles vous inhibent, soit elles vous dynamisent. Vous autorisez-vous à exister et à exprimer joie, fierté, plaisir ? En quoi ce projet est-il le vôtre, indépendamment des rêves de votre famille ? Êtes-vous prêt(e) à faire preuve de **déloyauté** envers tout ce qui vous entrave ? Peut-être est-il temps de faire le deuil de l'ancien « soi » pour devenir le nouveau

« soi », et oser affronter ceux de vos proches qui ne comprennent pas votre décision et dont la réaction parlera de leurs propres peurs, allergies ou regrets, et non de vous.

### 6. SAVOIR-FAIRE, CONTRAINTE & OBSTACLES

C'est le moment d'étudier vos savoir-faire : capacités, connaissances et compétences relatives à votre rêve. Qu'avez-vous besoin d'acquérir ou développer ? Accordez de l'attention à ce qui peut vous freiner ou bloquer : contraintes administratives, techniques, financières, environnementales, réglementations et procédures, autorisations, assurances, propriété intellectuelle, matériel spécifique... Leur consacrer du temps vous permettra de progresser de manière structurée et impactera positivement votre motivation et détermination.

### 7. BUDGET PRÉVISIONNEL

Nous y voilà : sans argent, pas de rêve ! Tout comme vous le feriez pour un projet de vie conséquent, personnel ou professionnel, je suggère de tout noter sur un tableau (voir § 9) : auto-financement, emprunt, montant pour chaque étape, arrhes, dates de règlements, investissements, équipement matériel, stock à acquérir... Cela permet de suivre vos dépenses au fur et à mesure et de savoir si vous avez les moyens de vos ambitions. Peut-être devrez-vous épargner davantage et patienter un peu ? Enfin, prenez le temps de



demander des devis ou relever les prix en magasins et sur Internet. Et prévoyez une marge pour les imprévus.

### 8. COMMUNIQUER OU PARTAGER

Avez-vous besoin de soutien ou tout simplement envie de partager votre enthousiasme ? Vos réseaux sociaux, personnels et professionnels, sont là pour ça ! Quel message (tonalité et graphisme) via quels médias et supports (blog, brochure...) ? Pour quelle finalité et à quelle cible ? Quand et à quelle fréquence ? Événementiel prévu en amont ou à terme ? Budget à prévoir ? Qui s'en occupera ?

### 9. TRANSFORMEZ VOTRE RÊVE EN RÉALITÉ !

Il est temps d'identifier tous les ingrédients de votre recette, grâce à un **plan d'actions en mode visuel** sur un tableur Excel ou un grand tableau mural, afin de gagner en lisibilité. Prenez rendez-vous chaque semaine avec vous et votre rêve dans de bonnes conditions !

- Créez un tableau avec en abscisse les catégories : savoir-être, savoir-faire, relations, contraintes diverses, finances, production, réalisation ou création, logistique, communication...
- Dans chacune, listez les étapes, objectifs intermédiaires, tâches.
- Puis en ordonnée, inscrivez date prévue, échéance butoir, coût, contacts, besoins divers, obstacles, réservations et inscriptions, arrhes, paiement, en cours, fini.

- Mettez un peu d'ordre et complétez toutes les cases du tableau en prenant votre temps. Utilisez des couleurs afin de visualiser rapidement où vous en êtes chaque semaine. Inscrivez des rappels dans votre agenda électronique et papier.

- Enfin, observez-le de loin et écoutez votre esprit, cœur et corps : quels sont vos ressentis ?

### 10. ACTION, ICI ET MAINTENANT !

Votre organisation est à présent clarifiée : 1, 2, 3... Action ! Veillez à profiter pleinement de chaque moment ET surtout du final, source de joie et plaisir immenses !

Puis félicitez-vous et célébrez la concrétisation de votre rêve, notamment avec celles et ceux qui vous ont apporté confiance et soutien, auxquels vous pourriez exprimer votre gratitude. Je vous souhaite beaucoup de joie !



TOUT COMMENCE PAR UN RÊVE.  
 AJOUTE LA FOI ET CELA DEVIENT UNE CROYANCE.  
 AJOUTE L'ACTION ET CELA DEVIENT  
 UNE PARTIE DE LA VIE.  
 AJOUTE LA PERSÉVÉRANCE ET CELA DEVIENT  
 UN OBJECTIF EN VUE.  
 AJOUTE LA PATIENCE ET LE TEMPS ET CELA SE  
 TERMINE PAR UN RÊVE DEVENU RÉALITÉ.  
 DOE ZANTAMATA