



« TO BE LIST » - LISTE À ÊTRE

Nous rédigeons souvent des « TO DO LIST », des listes de tâches à FAIRE pour ne pas les oublier et les cocher une fois qu'elles sont terminées, cela nous procure un sentiment de satisfaction du « devoir accompli ». Il existe aussi la « BUCKET LIST » d'activités à réaliser avant une certaine date.

Alors pourquoi ne pas faire la même chose avec une « TO BE LIST », une liste de traits de personnalité pour s'autoriser à être qui nous sommes déjà ou pour devenir qui nous souhaitons devenir !? Contrairement à la croyance (limitante) populaire, il est tout à fait possible de faire évoluer sa personnalité. Elle n'est pas une condamnation à vie ! Bien évidemment, nous ne pouvons pas passer d'un extrême à l'autre, ce ne serait pas logique pour le cerveau et cela créerait de la résistance de sa part. L'important est de rester aligné(e) avec ses valeurs et ses besoins (qui auront préalablement été actualisés) et tendre vers une logique de progression écologique, c'est-à-dire bon pour moi et bon pour les autres.

Lorsque l'on veut atteindre son « Moi idéal » ou son objectif, il est fort possible que nous devions acquérir de nouvelles compétences, modifier de vieilles croyances et quelque peu sa personnalité. Voici comment faire.



- 1) Faites la liste de tous vos traits de personnalité que vous AVEZ et AIMEZ (ne vous limitez pas, sortez en le plus possible). Voir la liste en annexe.
- 2) Listez les traits que vous N'AIMEZ PAS ou qui ne vous SERVENT PAS dans l'atteinte de votre objectif.
- 3) De cette dernière liste, nommez le contraire de ces traits et ils deviendront des objectifs à atteindre. Pour chacun des traits à améliorer (les nouveaux objectifs), évaluez votre niveau de maîtrise à leur égard. 1 étant que vous ne maîtrisez aucunement ce trait, 10 signifiant votre grande satisfaction.
- 4) Pour commencer, choisissez les 3 premiers traits sur lesquels vous voulez travailler. (Une fois que vous allez maîtriser ces 3 points à un niveau qui vous est satisfaisant, passez aux 3 suivants.)
- 5) Pour chacun des 3 traits à modifier, trouvez 5 options **concrètes** (c'est très important d'être très précis, car le cerveau ne comprend pas ce qui est vague) vous permettant de passer à une note supérieure pour chacun des traits à améliorer.

Parmi ces 5 options, deux peuvent être complètement farfelues (l'idée est que de s'autoriser à prendre un chemin inhabituel et farfelu amène souvent par la suite à des options plus réalistes).

De ces 5 options, laquelle vous paraît la plus facile à mettre en place dès maintenant et sur laquelle vous allez vous engager ?



À partir de l'option choisie (pour un trait à modifier), déterminez quand vous allez commencer, comment vous allez vous y prendre, avec qui, avec quoi, où, pour quelles raisons ? Tâchez à ce que le processus soit plaisant augmentant ainsi les chances de réussite de la transformation.

- 6) Focalisez sur le processus et non pas sur le résultat. Récompensez-vous pour vos efforts et non pour vos résultats. Il est important de créer l'association dans votre cerveau que les efforts vers un changement sont plaisants !

Liste des traits de personnalité

Les traits de personnalité me décrivent et expriment ma façon d'être en diverses circonstances. Dans le fond, je suis ou je veux être...

- Accueillant
- À l'écoute des autres
- Agile
- Ambitieux
- Amusant
- Analytique
- Anxieux
- Astucieux
- Audacieux
- Authentique
- Autonome
- Autoritaire
- Aventureux
- Axé sur les résultats
- Calme
- Chaleureux
- Communicatif
- Compétitif
- Compréhensif
- Concret
- Coopératif
- Courageux
- Courtois
- Créatif
- Critique
- Cultivé
- Curieux
- Débrouillard
- Décidé
- Dépendant
- Désireux d'apprendre constamment
- Désordonné
- Dévoué
- Digne de confiance
- Diplomate
- Direct
- Discipliné
- Discret
- Disponible
- Distractif
- Doux
- Dynamique
- Économe
- Efficace
- Émotif
- Encourageant
- Endurant physiquement



mélanie bédard
c o a c h i n g

Énergique Enjoué Entêté Expressif Extraverti Fonceur
Fort Généreux Habile Honnête Idéaliste Imaginatif
Imprévisible Impulsif Indépendant Indulgent Ingénieur
Intellectuel Intolérant Intuitif Jovial Juste Leader
Logique Loyal Maladroit Marginal Mature Méthodique
 Meticuleux Minutieux Naturel Objectif Optimiste
Ordonné Orgueilleux Original Ouvert d'esprit Passionné
Patient Perfectionniste Persévérant Perspicace Persuasif
Ponctuel Pratique Prévoyant Raisonnable Rationnel
Réaliste Réfléchi Réserve Respectueux de l'autorité Respectueux
des différences Responsable Rêveur Rigide Rigoureux Sensible
 Sérieux Serviable Simple Sincère Sociable Solitaire Souple
 Souriant Spontané Stable Studieux Sûr de soi Sympathique
Tenace Tolérant Travailleux ou autres caractéristiques.