

LES 7 HABITUDES DE CEUX QUI RÉALISENT TOUT CE QU'ILS ENTREPRENNENT

Stephen Covey

Livre anglais

Livre français

LES IDÉES

ÊTRE PROACTIF, PLUTÔT QUE RÉACTIF

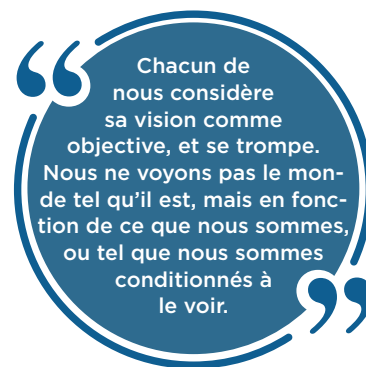


« **Entre le stimulus et la réponse, se trouve notre plus grande force : la liberté de choix.** [...] Notre comportement découle de nos décisions et non de notre condition. Nous pouvons faire passer nos sentiments après nos valeurs. **Nous avons l'initiative et la responsabilité de provoquer les choses.** » Stephen Covey s'appuie largement sur Viktor Frankl ([notes ici](#)) pour nous parler de responsabilité (respons-abilité : capable de réponse). **Être proactif** (habitude n°1), **c'est avant tout prendre l'initiative sur tout ce que nous pouvons influencer** (en premier lieu, notre comportement). En prenant des engagements (envers nous-même & les autres), « nous construisons peu à peu notre intégrité ».



COMMENCER AVEC LA FIN EN TÊTE

« L'habitude n°2 - **sachez dès le départ où vous voulez aller** - se fonde sur le principe que toute chose naît deux fois. Pour chaque chose, il existe une première création spirituelle, puis une création physique. » **Tout est créé deux fois : une première dans la tête** (l'idée que tu t'en fais), **et une seconde dans la réalité.** Alors **consacre du temps à savoir ce que tu veux vraiment accomplir** (dans ta vie, ou dans tes projets) ! Petit exercice pour aller au bout de l'idée générale : imagine que tu assistes à tes funérailles (#glauque, I know...). Qu'est ce qu'on dit de toi ? Qu'est ce que tu aurais aimé que l'on dise de toi ? Réfléchis-y ...



PRIORITÉ AUX PRIORITÉS



« Donnez la priorité aux priorités. L'habitude n°3 est la consécration des habitudes n°1 et n°2. » Goethe nous résume l'idée à la perfection : « **les choses qui importent le plus ne doivent pas être à la merci de celles qui importent le moins.** » Dans notre monde actuel, gérer son temps de manière optimale demande énormément de volonté. Mais n'y aurait-il pas une action que tu pourrais mettre en place tous les jours et qui t'aiderait à te rapprocher de tes objectifs ? **Est-ce que se rapprocher de nos buts n'est pas plus important que de se laisser distraire ?** Quelques leçons primordiales à retenir : **Supprimer au maximum les distractions** (smartphone, ...), **se concentrer sur l'important plutôt que sur l'urgent et apprendre à dire non et à déléguer !**



DE L'INDÉPENDANCE VERS L'INTERDÉPENDANCE

Les habitudes constituent dans notre vie de puissants facteurs. Parce qu'elles sont des modèles logiques, souvent ignorés du conscient, elles expriment notre caractère et engendrent notre efficacité.

Les habitudes n°4, 5 et 6 sont les suivantes : « **Pensez gagnant/gagnant. Cherchez d'abord à comprendre, ensuite à être compris. Profitez de la synergie.** » Il est important d'établir des relations d'interdépendance avec autrui, des **unions basées sur l'intégrité, la confiance et le partage.** Réussir à plusieurs engendre toujours de meilleurs résultats que de réussir seul. **Pense à toujours te mettre à la place de ton interlocuteur pour mieux le comprendre et apprendre à apprécier ses différences.** Et pour plus d'idées vers de meilleures relations, lis mes [notes de comment se faire des amis de Dale Carnegie](#) !

AIGUISER SES FACULTÉS / SE RENOUVELER PERSONNELLEMENT



« L'habitude n°7 constitue votre capacité de production personnelle. Elle **préserve et renforce le meilleur atout dont vous disposez : vous-même.** Elle **renouvelle votre nature dans ses quatre aspects : physique** (exercice, nutrition, gestion du stress), **socio-émotionnel** (service, empathie, synergie), **spirituel** (valeurs, études, méditation) **et mental** (lectures, visualisation, planification, écriture). » L'idée est simple : ta voiture ne pourras jamais faire 1000km de plus lorsqu'elle arrivera à court d'essence. C'est pareil pour toi : **tu dois prendre du temps pour te renouveler ! Alors fais du sport, médite, lis, écris, étudis, sors, chante, danse, enjoy, kiffe la vie !!! :D**