

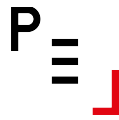
PIERRE LEMONNIER

10 clés pour trouver ta
MISSION DE VIE

P
=

」





A PROPOS DE L'AUTEUR

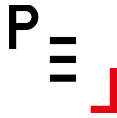
Pierre Lemonnier est coach en développement personnel et professionnel et spécialiste de la mission de vie.

Ayant travaillé pendant quinze ans dans le monde des entreprises, avec succès mais sans inspiration, Pierre a passé beaucoup de temps à chercher les clés qui lui permettraient de découvrir sa voie, son propre chemin, le rôle qu'il était appelé à jouer dans ce monde.

Accompagné par des coaches de renom depuis 2016, Pierre comprend que sa mission est désormais d'accompagner les gens qui le désirent à transformer leur vie en les aidant à se reconnecter à leur potentiel unique. Il le fait aujourd'hui avec bonheur, par un coaching sur-mesure et des méthodes internationalement reconnues.

Son crédo : « Si tu essaies toujours d'être normal, tu ne sauras jamais à quel point tu pourrais être exceptionnel ! »

Dans cet ebook, Pierre te partage quelques-unes des clés les plus importantes pour trouver ce qui te correspond vraiment dans la vie et ainsi faire place à l'être exceptionnel qui sommeille en toi...



1. QU'EST-CE QUE TU ADORES FAIRE ET OÙ TU NE VOIS PAS LE TEMPS PASSER?

Qu'adores-tu faire pendant des heures sans voir le temps passer ? Quelles sont les activités d'aujourd'hui qui te donnent de l'énergie, qui te feraient sortir de ton lit ou te retenir d'y aller, même si tu tombes de sommeil ? Prends le temps de lister ces activités. Dans un premier temps, ne te préoccupe pas de savoir comment en faire un métier potentiel.

Cette liste peut contenir des **activités banales** ou ordinaires comme écouter les problèmes d'un ami, jouer avec ton chien, bricoler, etc. En effet, contrairement aux idées reçues, la mission de vie ce n'est pas forcément liée à quelque chose de « grand » ou extraordinaire. Dans sa forme la plus brute, elle se remplit même au quotidien. De même, la mission de vie n'est pas quelque chose qui est extérieur à toi ou qui « t'est confié ». Au contraire, elle se nourrit de ce que tu aimes véritablement faire, de tes **passions** donc, et elle est faite pour t'inspirer au plus profond de toi.

Sois **spécifique** dans ce que tu aimes. Le but est d'identifier ce que tu adores faire pour l'intégrer dans ta mission de vie. Par exemple, si tu adores le théâtre, décris ce qui te t'inspire particulièrement dans cet art: interpréter des personnages différents, être sur scène, faire rire les gens, l'ambiance des répétitions, le stress partagé avant que le rideau ne s'ouvre, la mise en scène, savourer les textes classiques, etc.

Enfin, il est important d'être **authentique** avec toi-même. Ne reprends pas ici les choses que la société, tes parents, tes amis ou ton(a) conjoint(e) aiment faire. Il s'agit de trouver ce qui, pour toi, est nourrissant. Peu importe ce qu'en disent les autres.

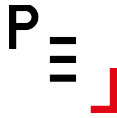
Plus tu passeras de temps à affiner tes réponses et plus tu identifieras précisément la ou les activités qui te font vibrer.

2. QUELS SONT TES TALENTS?

La mission de vie, c'est aussi faire profiter de ses dons à autrui. Quels sont tes **dons**, ces qualités naturelles que tu possèdes ? Oui, tu possèdes un panel de qualités propres qui font de toi un être unique. Quelles sont les domaines dans lesquels tu es naturellement talentueux ?

Liste tous les talents et forces que tu as. Cela peut être dans le sport, l'artistique, le relationnel, les activités manuelles ou intellectuelles, etc. Si tu as du mal à les identifier, tu peux aussi penser au **feedback** que te donne ton entourage : qu'est-ce que les autres apprécient à ton sujet ? A propos de quoi te complimentent-ils ? Pourquoi viennent-ils te trouver ? Sois factuel et liste simplement les vrais compliments que tu reçois de la part des autres, même s'ils sont relatifs à des choses qui te paraissent sans importance ou faciles à réaliser pour toi.

Vois-tu déjà des premiers liens entre tes passions (paragraphe précédent) et tes talents ?



3. QUEL EST TON PLUS GRAND MANQUE PERÇU?

Il est capital d'identifier quelles sont tes **valeurs**. Les valeurs sont les choses qui ont le plus d'importance dans ta vie. Elles sont très souvent le résultat de tes plus grandes souffrances, manques ou vides. Ces « **vides** » de ta vie sont consciemment ou inconsciemment perçus comme tel. Ce qui est perçu comme étant le plus « manquant », devient la chose la plus importante dans ta vie.

Ces manques sont souvent reliés à ton **enfance**. Par exemple, quelqu'un qui grandit dans une famille avec peu d'argent et qui a souffert de la comparaison avec ses copains issus de familles plus huppées, va potentiellement développer un vrai désir de sécurité financière, désir qui va se transformer en moteur pour le reste de sa vie. Ou encore, quelqu'un qui est né dans une famille de personnes obèses et qui a été marqué par tous les inconvénients que cela engendre, va potentiellement développer une valeur haute sur la santé physique et l'alimentation par exemple.

Quels sont tes plus grands manques ? Qu'as-tu envie de « réparer » ?

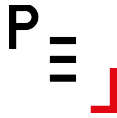
4. DANS TON ENFANCE OU ADOLESCENCE, QU'EST-CE QUE TU ADORAIS FAIRE?

On dit qu'on connaît sa mission de vie – ou en tout cas ses éléments constitutants - à 15 ans. C'est-à-dire avant que notre éducation, la société, nos responsabilités d'adulte ne posent trop de **filtres** ou de freins sur nos aspirations. Replonge-toi dans tes jeunes années et identifie les choses ou activités de l'époque que tu faisais avec passion. Était-ce passer des heures à discuter avec tes ami(e)s au téléphone, faire du sport, donner des cours de danse, ? De nouveau, sois spécifique pour décrire les éléments que tu aimais particulièrement.

5. QUELLES SONT LES PERSONNES QUE TU ADMIRES?

Les personnes qui nous inspirent le font pour une bonne raison. Ils reflètent quelque chose qu'on a en soi et qu'on n'a pas encore - ou seulement partiellement – exprimé. Que ce soit dans la **sphère privée** ou **publique**, quelles sont les personnes qui t'inspirent ? Qu'est-ce qui te **touche** particulièrement chez elles ?

Fais une liste d'au moins une dizaine de personnes et mets en regard de leur nom la raison pour laquelle ils suscitent ton admiration. Par exemple, si tu admires le général De Gaulle, tu peux admirer chez lui plusieurs choses : son côté seul contre tous, ses discours



mémorables, son flair politique ou encore le fait qu'il incarne le refus absolu de la défaite. De même, si tu admires Roger Federer, es-tu inspiré par son talent, son style, son nombre de records ou sa fondation pour l'éducation des enfants ? Ou bien admires-tu ton grand-père pour son dévouement absolu pour ses petits-enfants, parce qu'il représente un exemple de mariage réussi à tes yeux, ou bien parce qu'il a fait une brillante carrière ?

Prends le temps de réfléchir à ces personnes inspirantes pour toi et reviens-y autant de fois que nécessaire. Elles peuvent constituer des parts de toi qui ont *déjà* réalisé ce que tu tends toi-même à vouloir réaliser un jour.

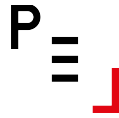
6. A QUOI AS-TU ENVIE DE CONTRIBUER ?

Cette question est clé. La mission de vie est nécessairement une mission pour toi **et pour les autres**. Je crois que nous sommes fondamentalement des êtres de contribution. Le secret de l'inspiration et de la mission de vie, c'est de donner. Beaucoup de gens pensent d'abord à prendre avant de donner. Mais le monde ne marche pas comme cela. Avant de récolter, il faut semer. Si tu veux de l'argent, de l'amour, de la reconnaissance, il faut d'abord contribuer. Dans quoi est-ce que tu donnes facilement? Comment peux-tu être **utile** aux autres ?

Tout l'art est de trouver l'intersection entre tes passions et les besoins du monde. Donc, le but est de donner aux autres, oui, mais **donner dans ce qui t'inspire...** Qu'est-ce qui t'inspire profondément, que tu as envie de créer pour toi et pour les autres?

7. SOIS PATIENT ET EXPLORE, CLARIFIE, AFFINE,...

La mission de vie, on ne l'a jamais entièrement trouvée, ni d'ailleurs entièrement accomplie. Elle est justement faite pour nous « tirer » vers l'avant, toute notre vie durant. Ta mission de vie est une **direction** à prendre, un chemin à parcourir, qui n'est jamais fini. Une autre image : tu vas trouver les ingrédients de ta recette petit à petit. Et, grâce aux expériences de la vie, tu vas **conscientiser** de plus en plus quelle est cette voie à prendre. Par exemple, tu réalises que tu veux « plus de social » dans ton travail de consultante financière. Plus tard, un premier grand saut de conscience te fait réaliser que ce qui t'anime, c'est en fait transmettre les math aux enfants. C'est décidé, ta mission de vie est d'enseigner les maths. Tu décides donc de te réorienter vers l'enseignement. Tu passes les diplômes complémentaires pour cela. Plus tard encore, tu visualises le type de professeur que tu souhaites être : enseigner dans des classes d'enfants socialement



défavorisés. Plus mature dans ta vie de prof, tu auras peut-être envie de rajouter la formation de tels professeurs dans tes activités, etc. Tu vois, la mission de vie, ce n'est pas quelque chose de fini. Elle s'explore et se **peaufine** avec le temps. Écris ta compréhension actuelle de ta mission de vie en une phrase. Et revois-la régulièrement, par exemple tous les mois. Prends **patience** et repose-toi souvent la question.

Commences-tu à faire des liens entre tes réponses aux questions précédentes ?

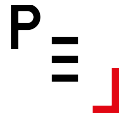
8. EXPÉRIMENTE ET REÇOIS LE FEEDBACK DE LA VIE

Une fois que tu as une première idée de la personne que tu souhaites devenir, il est important de tester, de faire des expériences en **sortant de ta zone de confort**. C'est la seule possibilité de savoir si ou non ta nouvelle idée est un pas dans la bonne direction ou non. Expérimente et collecte le feedback de la vie. Même si c'est difficile ou inconfortable. Et puis, **ajuste**. C'est le seul moyen d'écartier d'éventuels fantasmes. Par exemple, si tu rêves de faire de la radio, inscris-toi à des concours, enregistre un échantillon de ta voix, contacte des animateurs ou des directeurs de radio, apprends à connaître le milieu, anime des soirées privées, etc. Le but étant de voir si, **en pratique**, tu es réellement fait pour ce métier ou pas.

9. FAIS DES TESTS DE PERSONNALITÉ

Il existe toute une série de tests de personnalité ou de profils psychologiques : MBTI, Insights Discovery, Les Styles sociaux, le test d'Ennéagramme, etc. Ces tests sont souvent disponibles gratuitement sur internet et ils te donnent des éléments de réponse pour **te connaître** davantage. Mon expérience personnelle est qu'ils peuvent te donner des clés précieuses pour affiner tes intuitions sur ton type de **personnalité majeure** et quel type de **potentiel** tu possèdes.

Deux conseils cependant : 1) Ne ne pas prendre ce qui ressort de ces tests pour argent comptant mais ne retenir que ce qui fait écho en toi. Laisse simplement de côté ce que tu ne reconnais pas ; 2) Souviens-toi que ta personnalité est multiple et qu'elle ne se réduit pas à l'output de ces tests. En réalité, on possède les traits d'une grande variété de profils ou personnalités présentés dans ces tests et on les exprime plus ou moins en fonction de l'âge et des circonstances.



10. TA PREMIÈRE MISSION : ÊTRE HEUREUX !

Beaucoup de gens pensent que la mission de vie, c'est quelque chose de lointain ou de difficile à réaliser. En fait, dis-toi bien que ta première mission, c'est d'abord d'être **aujourd'hui**, ici et maintenant, dans le **bien-être** ! Si tu ne l'es pas, si ta vie t'apparaît lourde, si tu as du mal à te lever le matin, si tu n'es pas inspiré, c'est juste un feedback de la vie qui te dit que tu n'es peut-être pas sur le bon chemin. De même que chaque cellule du corps humain a une mission spécifique à accomplir pour que nous soyons en bonne santé, nous avons aussi une mission à accomplir pour que le monde se porte bien. Et ça commence par être dans un état constructif, dans la joie et la **gratitude** pour tout ce que l'on possède déjà dans sa vie.

Être heureux et s'en donner les moyens : voilà la mission de chaque être humain ! Le reste, c'est la **forme** que ta mission va prendre. En vivant dans la gratitude, tu as toute l'inspiration nécessaire pour définir et affiner au mieux cette forme que prendra ta mission au cours de ta vie.