

---

# VIVEZ VOTRE VISION®

*Un cours miraculeux afin de manifester vos rêves  
et retrouver l'essence de votre vie*

---



## **Vivez Votre Vision**

Johanne Constantineau

450 462---1997

[constantineau.johanne@gmail.com](mailto:constantineau.johanne@gmail.com)

Québec

<https://vivez-votre-vision.ca/>

©2024 Johanne Constantineau – Mise à jour

©2013 Johanne Constantineau – Mise à jour et révision

©2001 Constant Mercier et Michèle Savoie – Version française

©1990 Dr Rod Newton --- Version anglaise

Traduit de l'américain par Constant Mercier et Michèle Savoie

Tous droits réservés

---

**VIVEZ VOTRE VISION<sup>©</sup>**

***Semaine 4***

---



---

# VIVEZ VOTRE VISION<sup>©</sup>

## *Semaine 4 : But personnel*

---

*Qu'est-ce qui a fonctionné cette dernière semaine ?*

*Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que désire-tu obtenir de la situation ?*

*Que peux-tu en apprendre ?*

## Feuille de discussion no 1

### LES VALEURS

La clé du succès vers des choix efficaces consiste à les baser sur un profond sentiment d’alignement avec son but personnel. Ce but personnel peut seulement découler de tes valeurs intérieures propres. Ce n’est pas évident pour la plupart d’entre nous quand il est question de nos valeurs. Nous prenons rarement le temps d’explorer celles-ci, et même quand nous le faisons, elles changent au fur et à mesure que nous évoluons. Nous vivons, pour la plupart, selon des principes moraux développés dans notre enfance et qui ne sont pas les nôtres. Ces valeurs de seconde main nous amènent à répéter des modèles qui ne peuvent pas vraiment nous donner ce que nous désirons vraiment de la vie. De plus, il y a souvent une différence entre ce que nous aimerions valoriser vraiment et ce que nos actions démontrent comme étant nos valeurs.

Travailler selon ce que tu valorises peut avoir une influence profonde sur tes actions et ton succès. Souvent, le seul fait de se centrer sur ceux-ci te mettra en contact avec tes valeurs profondes et tu ne dépenseras plus d’énergie et de temps sur de faux principes moraux de moindre importance.

*Par exemple : Suzanne valorise l’honnêteté très profondément, et croit que nous devrions toujours être honnêtes. Elle n’hésite jamais à dire la vérité dans ses relations personnelles, souvent même au détriment de ses relations. Une partie de la hiérarchie des valeurs de Suzanne ressemble à ceci :*

*Honnêteté  
Relations personnelles*

*Mais lorsqu’elle a postulé pour un emploi, elle n’a pas hésité à vanter ses accomplissements passés. Elle vivait une hiérarchie plutôt comme celle-ci :*

*Succès en carrière  
Honnêteté  
Relations personnelles*

*Quand elle a examiné ses valeurs profondes, Suzanne a découvert un conflit entre ses valeurs de succès en carrière et l’honnêteté. Elle s’est aperçue que ses actions violaient ses valeurs profondes.*

*Lors de l’entrevue suivante, Suzanne s’est employée à être foncièrement honnête en se présentant d’une manière authentique. Elle s’est sentie beaucoup mieux vis-à-vis d’elle-même. Elle a finalement obtenu l’emploi, cependant, même si cela n’avait pas été le cas, elle se sentait bien d’avoir parlé en accord avec ses valeurs profondes.*

*Quand tu transgresses ce que tu crois être bon pour t o i , t u expérimentes du conflit et de la douleur, et tu trouves généralement un moyen subtil de te punir. Cela se produit souvent sans même que tu en sois consciente. Quand tes actions coïncident avec tes valeurs et tes croyances profondes, tu deviens contente, comblée, heureuse, passionnée, et fortement motivée dans la vie.*

## **Questions**

- 1) *Comment puis-je agir de façon si contradictoire à certains moments ?*
- 2) *Qu'arrive-t-il lorsque j'agis contre mes valeurs ?*

## **Tes valeurs les plus importantes**

(Exemples de valeurs que les gens priorisent le plus : amour, famille, travail d'équipe, croissance, liberté, sécurité, plaisir, honnêteté, dévotion, respect, passion, intégrité, etc.)

*Mes valeurs les plus importantes :*

## Feuille de discussion no 2

### CHOIX FONDAMENTAL

Il y a trois types de choix<sup>10</sup>. Les choix primaires concernent les résultats majeurs. Les choix secondaires supportent tes choix primaires. Les choix les plus puissants dans ta vie sont les choix fondamentaux. Les choix fondamentaux ne concernent pas des résultats spécifiques, mais plutôt des états d'être ou une orientation générale dans la vie. L'implication envers les choix fondamentaux renforce les valeurs sous-jacentes. Les choix fondamentaux sont le fondement des choix primaires et secondaires. Le succès de tes choix primaires dépend d'eux. Tu peux essayer d'obtenir un résultat de diverses façons, mais si tu n'as pas fait le choix fondamental de réussir dans cette sphère, aucun de tes choix primaires et secondaires ne fonctionnera.

*Par exemple : Si tu désires arrêter de fumer et que tu n'as pas fait le choix fondamental d'être en santé, tu ne réussiras probablement pas, peu importe la méthode employée. D'un autre côté, si tu fais le choix fondamental d'être en santé, tu choisiras probablement une méthode pour arrêter de fumer qui réussira pour toi.*

Les choix fondamentaux changent la structure de ta conscience elle-même, et t'aident à produire les résultats qui comptent le plus pour toi.

### Comment faire des choix fondamentaux

Base tes choix fondamentaux sur tes valeurs profondes. Cherche les conseils de ton guide intérieur. Les choix fondamentaux sont découverts plutôt qu'inventés.

### Exemples de choix fondamentaux

- Je choisis d'être en santé;
- Je choisis d'être libre;
- Je choisis d'être honnête envers moi-même;
- Je choisis d'être la force créative prédominante dans ma vie\*\*<sup>11</sup>;
- Je choisis de vivre en accord avec ce qu'il y a de plus grand en moi;
- Je choisis d'aimer le plaisir;
- Je choisis d'être disciplinée;
- Je choisis de m'aimer;
- Je choisis de créer de la signification dans ma vie.

### Questions

- 1) Quelles sont les différences entre les choix primaires, secondaires et fondamentaux ?
- 2) Écris certains choix fondamentaux que tu voudrais faire et énergiser ?

---

<sup>10</sup> Voir [The Path of Least Resistance](#), par Robert Fritz.

<sup>11</sup> Les quatre premiers choix fondamentaux sont de Robert Fritz. Voir [The Path of Least Resistance](#).

*Mes choix fondamentaux :*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

## Feuille de discussion no 3

### BUT PERSONNEL

*Hypothèse : Une partie profonde de soi-même, au-delà de la dimension de notre soi conscient, a pris des décisions fondamentales concernant tous les aspects de notre vie. Nous appelons ces décisions profondes notre but personnel dans la vie.*

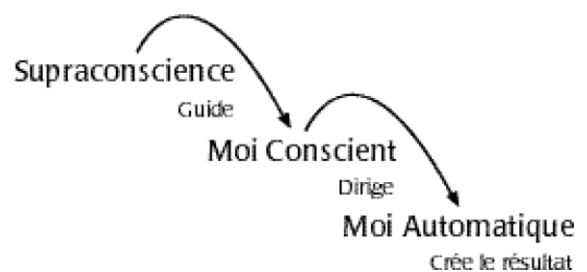
Un but n'est pas quelque chose que tu fabriques, mais quelque chose que tu explores et découvres. Occasionnellement, la conscience vient en un flot d'illuminations, mais le plus souvent, il s'agit d'un apprentissage graduel des expériences de la vie. De plus, ton but change à mesure que ta vie évolue. Ton but établi tôt dans la vie est très différent de celui exercé plus tard.

Explorer ton but est souvent comme jouer à « chaud et froid ». Tu fais de ton mieux et tu reçois des réactions au cours de ta vie. Quand tu es « alignée sur le but », tu expérimentes l'harmonie, le goût de vivre, l'énergie et la plénitude. Quand tu perds de vue ton but, tu perds l'orientation, la motivation et le sentiment de plénitude. Ce n'est pas quelque chose que tu trouves mais plutôt une voie que tu explores.

### Le rôle du Moi Conscient

Compte tenu que le but provient d'au-delà de ton Moi Conscient, cela rend ton travail dans la vie très simple. Tout ce que tu as à faire est de te tourner vers ton guide intérieur pour t'orienter, faire des choix et donner la consigne au Moi Automatique de s'occuper des détails. Alors, la réaction (feedback) t'indique si tu es près de ton but personnel.

Nous dépensons une somme d'énergie considérable à faire des choses qui ne sont pas réellement du ressort du Moi Conscient. Nous essayons souvent de nous occuper des détails à l'avance, et comme résultat, nous entravons le chemin du Moi Automatique. Nous tenons quelquefois tellement à nos croyances et nos désirs qu'il n'y a plus de place pour les conseils de notre guide intérieur.

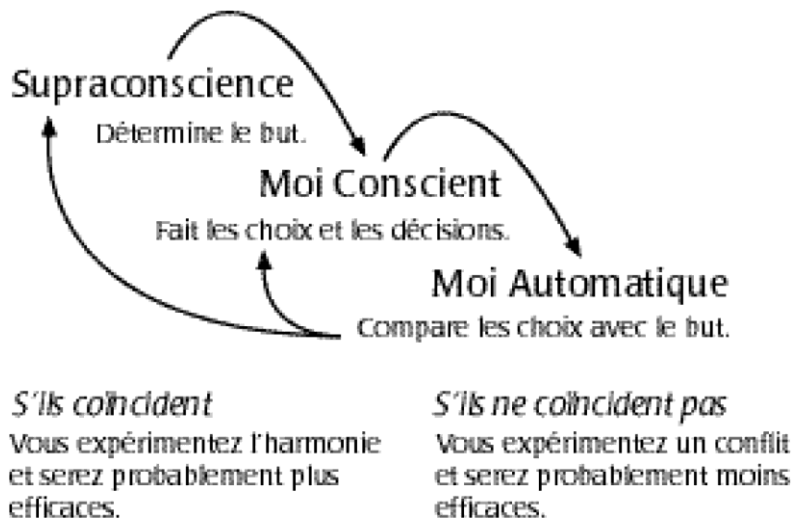


### Alignement avec le but

Ton but personnel est une suggestion forte faite au Moi Automatique. Ce Moi Automatique compare tes choix et tes décisions avec ton but. Si tes choix et tes décisions sont en contradiction avec ton but, tu expérimentes un conflit, que tu réussisses ou pas. Si tes choix et tes décisions sont alignés avec ton but, tu expérimentes l'harmonie.



De plus, il est probable que tu ne réussiras pas si une décision contredit ton but car le Moi Automatique ne le permettra pas. Arriver à des résultats en cohérence avec ton but est facile car le Moi Automatique coopère. Une énergie incroyable est générée par un but véritable.



Les décisions basées sur le but n'ont pas à être grandioses. Comme Mère Teresa l'a dit :

*« Ce qui est important n'est pas la quantité de choses que vous faites, mais bien le degré d'amour que vous y mettez. »*

## Sommaire

- Sois ouvertes aux conseils de ton guide intérieur;
- Fais tes choix basés sur ces conseils;
- Donne les consignes à ton Moi Automatique de réaliser tes choix;
- Apprends des réactions qui en résultent;
- Laisse aller, et en même temps, prend les actions appropriées pour optimiser le succès (volonté passive).

## Questions

- 1) Pourquoi expérimenteras-tu vraisemblablement un conflit dans ta vie si tes instructions et actions contredisent ton but personnel ?
- 2) Comment découvre-tu ton but personnel dans la vie ?
- 3) Quelles sont les trois responsabilités du Moi Conscient ?

*Les moments où je me suis senti mieux avec moi-même, vivante, dirigée, comblée, et alignée avec mon but :*

*Ce que j'aime faire :*

*Ce que je fais bien :*

*Ce qui est le plus important pour moi :*

*Ce que je me sens être destiné à faire :*

*L'image de mon but :*

*Le déclencheur de mon but :*

*Message de mon guide intérieur :*

## Feuille de discussion no 4

### LE SUCCÈS

Il y a deux principales raisons qui empêchent les gens de réussir dans la vie. La première est qu'ils ont oublié ce que le succès veut réellement dire pour eux. Ils ont perdu leurs rêves et leurs aspirations en composant avec les conflits quotidiens de la vie. Ou bien, ils ont été séduits par de fausses valeurs en s'efforçant d'obtenir quelque chose qui n'est pas ce qu'ils désirent réellement.

*Certaines personnes grimpent l'échelle du succès pour finalement se rendre compte que celle-ci est appuyée sur le mauvais édifice.*

La deuxième raison qui explique l'insuccès des gens est que leur définition du succès est tellement restrictive qu'ils ne peuvent pas composer avec celle-ci.

*Un ami millionnaire se perçoit comme un échec parce qu'il ne peut pas se payer une maison dans un quartier particulier. Il s'agit d'un des rares endroits au pays où il ne peut pas s'acheter une maison.*

*Un autre ami a écrit un livre qui a connu beaucoup de succès mais il vit l'échec car celui-ci n'a pas eu l'impact qu'il aurait souhaité.*

*D'autres personnes ressentent l'échec car ils deviennent déprimés périodiquement, ou parce qu'ils ont du poids en trop, ou parce que leurs enfants ne sont pas comme ils le souhaiteraient.*

Ces gens réussissent aux yeux de tout le monde mais ils ne se voient pas ainsi, car ils définissent le succès d'une façon très limitée. En fait, nous avons tous des sphères de notre vie dans lesquelles nous définissons la réussite avec rigidité.

### **Ce que nous possédons ne nous rendra jamais heureux**

Nous croyons que le bonheur viendra de ce que nous faisons et de ce que nous possédons. En fait, le bonheur découle de ce que nous devenons dans la vie. C'est la raison pour laquelle des gens font tant de choses, possèdent beaucoup et sont malgré tout très malheureux.

*Tu ne pourras jamais obtenir suffisamment de ce que tu ne veux pas vraiment.*

Nous pouvons profiter pleinement de ce que nous avons dans la vie seulement si nous devenons la personne que nous voulons vraiment être. Nous sommes également plus efficaces quand cette priorité est claire.

Tony Robbins possède une définition du succès très utile<sup>12</sup> :

« Le vrai succès est d'apprendre à expérimenter et à profiter de la vie à son maximum ».

Selon cette définition, plusieurs personnes « prospères » ne vont pas très bien. Et plusieurs personnes qui ne semblent pas très prospères profitent d'une richesse intérieure, que la plupart d'entre nous recherchons. La définition de Robbins est axée sur l'intérieur et est accessible à toutes. Une telle définition rend le succès possible peu importe les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons. Cela t'aide à te centrer sur les aspects de la vie qui contribuent au vrai bonheur.

Tony Robbins suggère quatre questions à répondre chaque jour, pour mesurer ton succès :

**1) Avez-vous appris quelque chose ?**

Il est en fait impossible que ce ne soit pas le cas. Que tu accomplisses ton but ou pas, tu as sûrement appris quelque chose.

**2) Avez-vous évolué ?**

Si tu as appris quelque chose et que tu vis ta vie différemment à cause de cela, tu évolues.

**3) Avez-vous fait une différence ?**

Le monde est-il meilleur, un peu (ou beaucoup), à cause de toi ?

**4) Vous êtes-vous amusé ?**

Peu importe ce que tu fais, tu peux choisir de t'amuser, ou à tout le moins, y trouver une utilité.

*« La plupart des gens sont heureux dans la mesure où ils concentrent leurs esprits à l'être. »*

*Abraham Lincoln*

## Questions

- 1) Quelles sont les deux raisons pour lesquelles les gens ne réussissent pas davantage ?
- 2) Quelle a été ta définition personnelle du succès ? Qu'aimerais-tu que cela soit ?

---

<sup>12</sup> Voir le [Robins Research Report](#), Automne 1989, 3366 N.Torrey Pines Court, Suite 100, La Jolla, CA 92037.

*Mon éloge :*

## EXERCICES DE LA SEMAINE 4

### Thème de cette semaine : Explorer votre but personnel

#### Objectifs de la semaine 4 :

- 1) Apprendre davantage au sujet de ton but personnel à ce stade-ci de ta vie;
- 2) Vivre au diapason avec ton but. Amplifier ce sentiment en utilisant l'image et le déclencheur de ton but;
- 3) Énergiser tes choix fondamentaux pour augmenter ton efficacité et ton sentiment de plénitude;
- 4) Mettre en œuvre une définition personnelle du succès qui supporte ton bonheur.

#### Chaque matin :

- 1) Écoute l'application téléphonique du matin de la semaine 4 (14 minutes).

#### Durant la journée :

- 1) Explore ton but personnel. Utilise ton image et ton déclencheur pour amplifier le sentiment associé à ce but.
- 2) Quand les choses ne se passent pas comme tu le désires, recentre-toi sur ce que tu veux et apprend de cette circonstance non-désirée. Crée une image et dialogue avec elle pour déterminer l'intention positive et l'utilité cachée de cet événement dans ta vie.

#### Chaque soir :

- 1) Fais l'exercice de nettoyage en relation avec ta vie. Écris tout ce que tu n'aimes pas de ta vie sur un bout de papier. Ne prend pas plus de deux minutes.  
Ensuite, froisse le papier et lance-le.
- 2) Répond brièvement à ces questions (elles sont inscrites sur tes feuilles quotidiennes) :
  - Qu'est-ce que j'ai apprise aujourd'hui ?
  - Comment ai-je évolué ?
  - De quelles façons ai-je fait une différence ? (Cela peut être de petites choses.)
  - Qu'est-ce que j'ai aimé aujourd'hui ?
- 3) Écoute l'application téléphonique du soir de la semaine 4 (8 minutes).



*Quelque part dans la semaine :*

- 1) Écoute l'application téléphonique « Pouvoir de réalisation » au moins deux fois pour permettre le bon déroulement de ce dont tu veux.
- 2) Écris la signification du succès pour toi à ce moment-ci de ta vie.

*Ma définition personnelle du succès :*