

# Ma Méthode de Développement Personnel – Yann GEFROTIN

## Ma Finalité

### Ma capacité de production

1. **Je commence par la fin**, puisque :
  1. J'agis avec méthode : Je commence avec la fin à l'esprit.
  2. J'essaye d'agir comme s'il ne me reste que 3 jours à vivre. Car la limite de temps me permet de concevoir plus efficacement.
  3. Commencer par la fin me permet d'avoir une orientation correcte.
2. Le plus important pour moi, ce n'est pas ce que j'ai fait. C'est ce qui a fait que je l'ai fait : ma méthode de réussite. Car ce que j'ai fait peut être détruit, alors que ma méthode peut m'aider à tout reconstruire.
  1. Je deviens indépendant dans ma méthode de développement personnelle en créant d'abord une relation de dépendance avec les méthodes de développement existantes.
  2. Je pense que « La finalité », « l'existant », « le passage de l'existant à la finalité » : c'est la technique du différentiel.
    1. Je connais ce que je veux [vouloir] accomplir (**futur**). Je sais qui je suis [être] et ce que j'ai [avoir]. (**passé**) Je fais [faire, construire] tout ce qui est nécessaire pour obtenir ce que je veux. (**présent**)
    2. Je prend l'**habitude** de faire des choses que les échecs n'aiment pas faire pour réaliser des choses que la réussite fait. Je fais ce qui est désagréable (causes) pour arriver à ce qui est agréable. (conséquences)
3. Je définie les **critères** qui permettent de savoir quand la finalité est réalisé.
  1. Je développe ma **Connaissance** / ma sagesse, mon **Orientation**, mon **Pouvoir** et ma **Sécurité**.
  2. Je pense qu'un diplôme en largeur est mieux reconnu qu'un diplôme en hauteur.
4. Je fais une distinction entre les principes, les valeurs humaines et les paradigmes.
  1. Un **principe** est un objet qui n'existe ni dans un temps ni dans un espace particulier mais comme un type de chose (comme une idée, une abstraction).
    1. La causalité :
      1. Je pense qu'il est plus judicieux de traiter les causes d'un problème que d'en traiter les symptômes immédiats. Puis que, analyser les causes d'un problème permet d'en déterminer une solution définitive, et donc, empêche qu'il ne se reproduise de nouveau. (en : Root Cause Analysis, RCA)
      2. **Je peux définir ma finalité. Comme la causalité s'applique, et que ma finalité est la cause première / racine de toutes mes actions, mes conséquences sont dirigés vers ma finalité.**
    2. Les **valeurs**, c'est l'intangible que l'on acquière en allant vers des principes (par l'habitude la la volonté) mais ce ne sont pas des principes en eux-mêmes.
    3. Le mot "**paradigme**" est utilisé au moins de 22 manières différentes dans le livre de Thomas Kuhn. (index analytique partiel de la postface)
      1. Je peux me transformer tout en étant conforme.
5. J'évite les guerres de **positions** en me concentrant sur le niveau supérieur.
6. Je **distingue** :
  1. Je traite le problème indépendamment de la relation personnelle. Je suis souple avec les gens et impitoyable [sans pitié] avec le problème.
  2. Afin que ma relation de travail soit maintenue dans le futur, je peux dire mon ressenti

positif de l'entretien.

7. J'énonce la méthode du brainstorming avant le début du brainstorming.
8. Je calcule toutes les conséquences possibles de ce que je fais avant de prendre une décision.
  1. J'examine toutes les stratégies possibles. Il en existe 3 pour 1 personne : Gagnant - Pas de deal - Perdant. (Soit 9 combinaisons pour 2 personnes)
  2. Je choisis la meilleure stratégie pour les parties. Dans la plupart des cas, le choix se porte sur la **stratégie gagnant-gagnant**.
  3. En cas d'agression (stratégie perdant-gagnant), je donne une réponse 10 fois supérieure. (perdant - perdant\*10)
9. Ma victoire privée (interne) est un pré-requis de ma victoire publique (externe).
10. J'applique ma méthode à toutes mes actions.

## **Ma production**

1. Si je me lève chaque jour un homme différent dans un monde différent, c'est par ce que je suis pro-actif.
2. J'essaie de prendre en compte ma **raison** et mes **émotions** [sentiments].
3. Je recherche ma motivation car « Celui qui a un pourquoi pour vivre peut supporter presque n'importe quel comment. »
  1. Quel est ma finalité ?
  2. Quel est le résultat que je veux obtenir ?
  3. Quel est le paradigme de ma finalité ?
  4. Pourquoi je me lève chaque jour ?
  5. Qu'est-ce qui est au centre de ma vie ?
  6. Suis-je satisfait de ma situation actuelle ?
4. Je détermine ma finalité le plus spécifiquement possible sur support écrit avec la technique du QQQCCP (Qui ? Quoi ? Ou ? Quand ? Comment ? Combien ? Pourquoi ?)
  1. via le sens visuel,
  2. via le sens auditif et
  3. via le sens kinesthésique.
5. Je classe ma finalité par priorité dans le sens de ma lecture.
6. Je suis spécifique dans la description de mes **intérêts** ; et j'étudie les intérêts des parties.
  1. La question ouverte est positionnée sur l'intérêt de la personne. Je ne connais que deux types de questionnement : ouvert ou fermé.
    1. Si je pose une question fermée (exemple type : autorisation / permission), je peux avoir une réponse négative.
    2. Mon but n'étant pas d'obtenir de réponse négative, je m'en abstiens ; et donc, je change la nature de mon questionnement.
  2. Je peux identifier les intérêts, derrière les positions, en demandant "Pourquoi ?".
7. J'essaie d'équilibrer ce que j'ai et ce que je suis (être et avoir) en fonction de mes intérêts.
8. Principalement il y a 5 parties :
  1. Fournisseurs, Partenaires, Soi-même, Concurrents et Clients.
  2. Je suis le fournisseur de mes clients, et, je suis le client de mes fournisseurs.
9. Je ne veux pas changer les autres par ce que je ne veux pas que l'on me change dans un sens qui n'irait pas vers ma Finalité. Je ne suis pas satisfait de l'existant. Je n'ai pas envie de vivre dans un modèle de crises. Je veux me changer, m'améliorer et devenir meilleur.
10. Si je n'arrive plus à avancer de manière pro-active, je peux consolider ma finalité. Si ma finalité n'est pas assez vaste par rapport au « passage de l'existant vers la finalité », je peux la compléter.

## Mon Existant

### Ma capacité de production

1. Je développe mon acuité émotionnelle.
  1. Je développe une reconnaissance de ma meilleure réponse émotionnelle.
  2. Je développe mon aptitude à déceler les propriétés émergentes dans ma propre méthode.
2. Je peux être méthodique, satisfaisant, efficace, rigoureux, discipliné, organisé, original, assertif, autonome, flexible, habile, ingénieux, intelligent, communicant, logique, minutieux, débrouillard et persévérant ;
3. Je distingue :
  1. Pro-actif :
    1. Une personne pro active a une démarche positive.
    2. Elle essaye de se changer elle-même.
    3. Elle écrit des objectifs et des plans.
    4. Elle crée de nouvelles possibilités et utilise celles existantes.
    5. Elle est concerné par des choses où elle est influente.
    6. Elle parle d'elle-même à la 1ère personne du singulier.
  2. Réactif :
    1. Une personne réactive a une démarche négative.
    2. Elle essaye de changer les autres.
    3. Elle n'a pas d'objectifs ni de plans.
    4. Elle se limite et exploite uniquement une partie des possibilités existantes.
    5. Elle est concerné par des choses où elle n'a aucune influence. Ou, elle essaye d'être influente dans des choses qui ne l'a concerne pas.
    6. Elle parle de ses propres expériences à la 2<sup>nd</sup> personne du singulier.
4. Je peux avoir un comportement **pro-actif** :
  1. Je n'attends pas que quelqu'un le fasse à ma place car il se peut que tout le monde pense comme moi ce qui ne ferait pas avancer les choses. J'agis ; je le fais moi-même. (en : Do It Yourself (DIY))
  2. J'applique d'abord à moi-même ce que je veux que les autres appliquent.
5. Pour **devenir indépendant**, je peux commencer par créer une relation de dépendance.
  1. Quel est le paradigme de mon existant ?
  2. J'étudie l'existant.
  3. "Je pense, donc je suis." Et, "Je suis, j'existe".
6. Je peux apporter les **preuves** de ce que j'avance :
  1. par la vérification (en démontrant que l'affirmation précédente est vrai)
    1. par le moyen du diplôme.
      1. Je peux obtenir un score parfait. (100%)
      2. Je peux réduire mon temps nécessaire pour le valider.
    2. par le moyen de la certification. (en: certificate of completion)
    3. par le moyen d'un (en: assessment)
  2. et/ou par la réfutation (en démontrant que l'affirmation précédente est fausse)

### Ma production

1. En fonction de ma finalité, je détermine mes prérequis.
  1. Je pense que le secret de la réussite n'est pas de travailler dur car beaucoup de personnes travaillent dur sans toutefois réussir. Bien que, dans beaucoup de cas, travailler en soit une des conditions requise.
2. J'essaye de prendre en compte la raison et les émotions [sentiments] de la personne avec qui

- j'ai une relation.
3. **J'achève mon potentiel en changeant mon attitude face aux circonstances.** Les situations réactives me permettent de démontrer ma pro-activité.
  4. Entre le(s) stimuli/stimulus et la réponse, j'ai le **choix** de mes actions.
    1. Je peux utiliser ma volonté, ma conscience et mon imagination.
    2. Je partage la liste des projets sur lequel je travaille. Lorsque l'on veut me donner une nouvelle tâche, je demande la priorité par rapport aux tâches existantes dont j'ai la charge.
    3. Si mon supérieur hiérarchique veut me donner une tâche, je lui montre l'ensemble de mes tâches en cours classé par priorité et je lui demande l'inter-classement de cette nouvelle tâche parmi l'ensemble.
  5. **Qui je veux être, détermine ce que je vais faire. Ce que je fais, détermine qui je suis.**
    1. Je ne remets jamais à demain ce que je peux faire maintenant / aujourd'hui. Car sinon, je ne ferai jamais rien.
    2. Je fais preuve d'autodiscipline dans la réalisation des tâches.

## Mon Passage de mon Existant à ma Finalité

### ***Ma capacité de production***

1. Si je n'ai pas de mémoire, je ne pense pas pouvoir me souvenir de ma finalité et de mon existant.
  1. Je peux essayer de développer ma mémoire.
2. Je peux changer mon cadre de référence (en: reframing)
3. Je peux compléter mon existant.
4. Je peux saisir les opportunités.
  1. Je peux reconnaître les qualités d'une personne.
5. Je peux écouter avant de prescrire.
  1. J'écoute le problème avant de proposer une (ou des) solution(s).
  2. Je dis la même chose en privé et en public. (et je n'aime pas à devoir le préciser)
6. Je peux faire des recommandations :
  1. Je peux recommander une personne.
  2. Je peux donner mes recommandations dans mon rapport que j'ai transmis à mon entité hiérarchique en plus des informations factuelles (faits).
7. Pour obtenir un accord, je peux réduire le nombre de décisions requises pour chaque partie.
  1. Ex : Pour faire signer un contrat par une personne, je peux préparer le contrat (la forme et le fond) et le stylo (pré-requis matériel) pour qu'elle n'ait plus qu'à signer.
    1. Cas pratique : une lettre de recommandation.
8. Je pense que les œuvres humaines sont achevés via les deux créations.
  1. Il y a la première création, par l'esprit (développement interne), et
  2. il y a la seconde création, dans la réalité physique. (développement externe)
    1. Pour que mon futur se réalise, je peux œuvrer à sa création chaque jour.
9. Pour améliorer mon efficacité, je peux **plannifier** ma liste de choses à faire (en: to do list) sur une base journalière.
  1. Je fais ce qui est prioritaire [nécessaire] en premier.
  2. Je peux prévoir des alternatives.
  3. Je peux lister et ordonner mes **objectifs SMART** (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporellement défini) :
    1. Je peux déterminer les **pré-requis** à partir d'objectifs SMART.
    2. Je peux faire tout les pré-requis **nécessaires**.
    3. Je peux faire une liste des ressources dont j'ai besoin, et je les utilise afin de

minimiser ma souffrance. « On ne coupe pas un arbre sans une bonne scie ».

1. Je peux investir.
4. Une personne à le droit de me demander quelque chose.
  1. J'ai le droit de refuser ou d'accepter.
4. Je met des **priorités** à mes objectifs en fonction de critères : l'urgence, l'importance, la disponibilité dans le temps et la facilité : du plus simple au plus complexe.
  1. Je sais ce qui est important pour moi, ce qui me permet - tout en restant agréable et souriant - de dire "Non" aux autres choses.
  2. Ma hiérarchie des niveaux de difficulté est la suivante : Facile, Moyen, Difficile, Impossible, Inimaginable. (Je pense que atteindre chaque niveau permet de débloquent le suivant.) Exemple: Si j'arrive à faire ce qui est facile, ce qui est était moyen devient facile. Car, ce n'est pas la nature de la difficulté qui à changé, c'est la hauteur de mon développement personnel qui est monté / à changé.
5. Pour réussir, il faut d'abord que j'essaye.
  1. Car, il n'y a que ceux qui ont essayé qui ont réussi.
  2. Je classe le niveau de difficulté seulement après avoir essayé (par ma propre expérience).
6. Les tâches réalisés me permettent d'apprendre, de développer mes compétences.
10. Je sépare la création d'idées (inventions) de l'évaluation des idées produites (décisions) durant le brainstorming.
  1. Je trouve ce qu'il manque : je suis **créatif** dans l'utilisation des méthodes de résolution de problèmes.
11. Je varie / diversifie, pratique plusieurs activités pour **augmenter mon augmentation totale** de ma capacité de production. (flexibilité dans la pratique)
  1. J'essaye de maintenir une **augmentation** de ma **capacité de production** à environ 10% par activité et par jour.
    1. Ce qui correspond à la limite humaine maximale compensé avant la souffrance.
    2. J'augmente ma production d'un pourcentage inférieur ou égal à l'augmentation de ma capacité de production.
    3. Je peux améliorer ma performance journalière.
12. J'analyse les résultats.
  1. Je garde ce qui fonctionne ;
    1. Je raille chaque objectif qui a été fait/atteint.
    2. Je peux quantifier la production de ma performance journalière.
  2. Je change ce qui ne fonctionne pas.
  3. Je note ce qui n'a pas fonctionné afin de ne pas perdre de temps à l'avenir.
  4. J'améliore tout ce qui peut s'améliorer (même traitement plus vite, QoS).
    1. Pour faire une tâche, si le temps technique est inférieur au temps psychologique, je peux encore diminuer mon temps de réalisation (pour faire la correspondance).
    2. Chacun de mes gestes compte.
13. J'écris de nouveaux objectifs plus ambitieux pour avancer vers, arriver à, et dépasser ma finalité.
  1. Je peux ajuster ma production journalière pour quelle soit atteignable dans la journée.

## **Ma production**

1. Que vais-je faire du temps qu'il me reste ?
  1. Je pratique / J'exerce ma finalité.
  2. Je peux essayer créer la différence. J'essaye de m'améliorer tout les jours. (régularité et progression) Je suis positif et constructif.
  3. Dans le moments difficiles, je peux faire preuve de persévérance et de maîtrise de moi-même.

2. Pour obtenir ce que je veux, je demande spécifiquement et à la bonne personne ce qu'elle veut faire.
  1. Je répartie / **délègue** le travail si je suis en équipe.
    1. Je peux me concentrer sur le résultat / le **bénéfice** attendu.
      1. Je peux laisser le choix des moyens.
    2. Je les forme si nécessaire.
3. Pour obtenir un résultat plaisant, je peux utiliser des moyens déplaisants.
4. Je peux séparer ce que je peux faire du reste (ce que je ne peux pas faire).
  1. Je me concentre sur ce que je peux faire.
  2. Qu'est-ce que je peux faire (que je ne fais pas actuellement) qui, si je le pratique **régulièrement**, créera une différence positive énorme dans ma vie personnelle ?
    1. Je peux distinguer l'essentiel du superflu (superficiel).
      1. Je peux faire les tâches essentielles.
        1. Je peux séparer le fond de la forme.
5. Je concentre mes efforts [/mon temps et mon énergie] sur ce que je peux faire.
  1. Je peux sourire.
  2. Je peux dire ce que je ressens.
    1. Je peux être **sincère, chaleureux et généreux**.
    2. Je peux être enthousiaste, ambitieux et rigoureux.
  3. Je peux saisir les occasions favorables.
  4. Je peux compléter mon entité supérieure pour changer de paradigme. (complémentarité)
    1. Je peux compléter mon organisation.
    2. Je peux compléter mon supérieur hiérarchique.
  5. Si une personne parle une autre langue, je peux devenir traducteur.
    1. Je peux parler la langue de l'autre personne.
6. Je peux diviser pour mieux régner. (en : divide and conquer)
  1. Je divise mes objectifs en tâches pour acquérir la maîtrise de mes objectifs. (Atteignable)
  2. Je peux faire une recherche dichotomique.
7. Je peux faire du prototypage rapide.
8. Je peux **argumenter** / commenter mon travail sur support écrit pour qu'il soit compréhensible par moi et par d'autres dans le futur (continuité).
9. Je peux **sauvegarder** (en: save) mon travail intelligemment (en plusieurs endroits différents) avant de le communiquer à qui que ce soit afin qu'il devienne un acquis.
10. Je peux **vérifier** (en: check) que mon produit fonctionne et je le corrige jusqu'à ce qu'il soit conforme.
  1. Je fais vérifier par une/ des personne(s) intègre(s) pour être sûr qu'il fonctionne et qu'il est conforme aux intérêts.
11. Je peux libérer / **communiquer** le(s) résultat(s) de mes travaux.
  1. Je peux contrôler ma communication verbale et non verbale.
  2. Je peux leur dire ce qu'ils veulent entendre ET je peux leur dire ce que je veux leur dire.
12. Le **retour satisfaction** (en: feedback) :
  1. Je peux donner mon retour satisfaction à mes fournisseurs.
  2. Je peux exprimer mon intérêt de retour satisfaction à mes clients.
    1. Je peux donner mon attention exclusive à une personne.
    2. Je peux écouter activement, récupérer, et comprendre un retour utilisateur.
    3. Je peux admettre / reconnaître, m'excuser promptement et sincèrement.
    4. Je peux corriger et apprendre de mes erreurs qui sont le processus normal pour améliorer la qualité de mon travail.

## Sources et miroirs

### Mes Sources

- The Seven Habits of Highly Effective People - Stephen R. Covey  
<https://www.stephencovey.com/7habits/7habits.php>  
<http://www.amazon.com/Habits-Highly-Effective-People/dp/0671708635>
- Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In - Roger Fisher, William L. Ury, Bruce Patton <http://www.amazon.fr/Getting-Yes-Negotiating-Agreement-Without/dp/0140157352>
- Discours de la méthode - René Descartes (1637) <http://www.amazon.fr/Discours-méthode-René-Descartes/dp/2080710915>
- Man's Search for Meaning - Viktor E. Frankl <http://www.amazon.fr/Mans-Search-Meaning-Viktor-Frankl/dp/0671023373>
- Why do you wake up each day? <http://www.youtube.com/watch?v=UmAfQ-GgtCQ>
- Anwar El Sadat: In Search of Identity an Autobiography <http://www.amazon.com/Anwar-El-Sadat-Identity-Autobiography/dp/0060137428>
- The Common Denominator of Success - Albert E.N. Gray (fr : Le Dénominateur Commun de la Réussite)  
<http://www.scribd.com/doc/15910131/Le-Denominateur-Commun-de-la-Reussite-par-Albert-EN-Gray>  
<http://wikifr.wordpress.com/2009/05/27/le-denominateur-commun-de-la-reussite-par-albert-e-n-gray/>
- FM 21-20, Army Physical Fitness Training (Approved for public release; distribution is unlimited.) [http://www.amazon.com/U-S-Fitness-Training-Handbook-21-20/dp/0979311993/ref=sr\\_1\\_2?ie=UTF8&s=books&qid=1263631368&sr=1-2](http://www.amazon.com/U-S-Fitness-Training-Handbook-21-20/dp/0979311993/ref=sr_1_2?ie=UTF8&s=books&qid=1263631368&sr=1-2)
- La Structure des révolutions scientifiques - Thomas Kuhn  
<http://www.amazon.fr/Structure-révolutions-scientifiques-Thomas-Samuel/dp/2080811150>
- Unlimited power: the new science of personal achievement - Anthony Robbins  
<http://www.amazon.fr/Unlimited-Power-Science-Personal-Achievement/dp/0684845776>

### Mes Miroirs

- Scribd : <http://www.scribd.com/doc/33326556/Ma-Methode-de-Developpement-Yann-Geffrotin>
- SlideShare : <http://www.slideshare.net/gya/ma-mthode-de-dveloppement-yann-geffrotin>
- Blog : <http://wikifr.wordpress.com/2009/09/05/ma-methode-de-developpement-personnel-yann-geffrotin/>
- Mon Site personnel : <http://www.geffrotin.com/yann/methode/>

- - -

Dernière modification : 19 février 2012