

Zakhia Serhani

# **L'EFFICACITE PERSONNELLE**

## **EN 7 BALANCES**

**Guide pratique pour devenir  
pilote de votre changement et  
coach de votre efficacité personnelle**

*Collection PiSaNa*

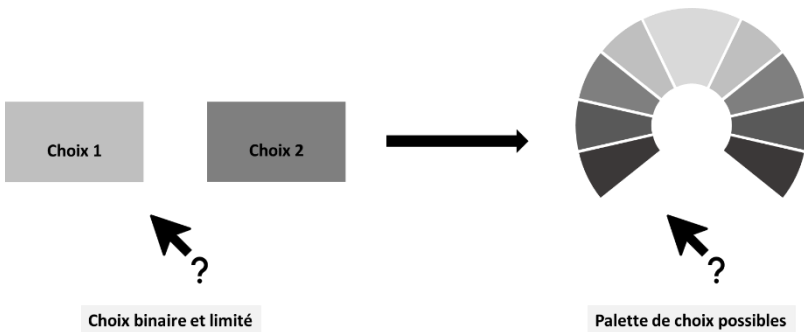
Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Les exemples, situations et personnages mentionnés dans ce livre sont fictifs. Toute ressemblance avec des situations ou personnes réelles serait fortuite et involontaire.

# INTRODUCTION

La genèse de ce livre s'est dessinée au cœur de mes activités de formatrice, consultante et coach en efficacité personnelle, et de mes observations au sujet de ce qui nous rend plus efficaces dans l'atteinte de nos objectifs. Je rencontre quotidiennement une grande diversité de personnes, d'attentes et de désirs de changement. Évitant pourtant, et par principe, les généralisations, je dresse deux constats qui me semblent applicables à l'ensemble de mes accompagnements.

Premièrement, **nous sommes régulièrement piégés par notre mode de pensée binaire**, qui limite notre capacité à envisager des solutions nuancées. Face à un problème, nos options se réduisent souvent à deux extrêmes opposés (vrai/faux, bien/mal, réussite/échec). Cependant, un questionnement adapté peut nous aider à assouplir nos processus de réflexion et à découvrir un éventail d'alternatives possibles.



Deuxièmement, **de grands changements peuvent être accomplis par de petits pas**. Nous imaginons parfois la réalisation de nos objectifs telle une montagne insurmontable. Pourtant, nous pouvons, là aussi, en nous posant les bonnes questions, transformer cette montagne en un chemin accessible, jalonné d'actions cohérentes.

***La richesse et la pertinence de nos choix viennent de notre capacité à placer le curseur au bon endroit, selon les contextes, et en fonction de nos besoins et contraintes.***

L'objectif de ce livre est donc **de vous guider, pas à pas, dans les questions et réponses qui vous permettront d'améliorer votre quotidien, et d'obtenir des résultats tangibles et durables**. Son approche repose sur la métaphore des balances, symbolisant la quête de l'équilibre personnel. À la recherche de la recette de votre efficacité personnelle, vous pourrez doser les éléments qui vous rendront plus efficace : un peu plus de détermination, un peu moins de perfectionnisme, une plus grande part de rêve, une généreuse louche d'acceptation des imprévus, une tasse rase de croyance en vos capacités, un supplément de concentration, et un bon saupoudrage d'autonomie... Bref, vous apprendrez à ajuster les curseurs de votre efficacité personnelle.

***Qu'est-ce que l'efficacité personnelle ? Pourquoi en parler, quel est l'enjeu ?***

**Faire preuve de souplesse mentale pour avancer plus rapidement et sereinement vers ses objectifs**, c'est ainsi que je définirais l'efficacité personnelle. Elle relève des temps de réflexions, puis des actions que nous choisissons, pour nous permettre d'agir selon nos priorités, et de donner à notre vie une nouvelle direction, lorsque cela s'avère nécessaire. **Elle se base sur une introspection sincère qui balaie tournolements et conflits intérieurs, et laisse libre de se mettre en mouvement.**

Nous pouvons tenter de devenir plus efficaces en adoptant des méthodes ou outils clés en main, mais les changements qu'ils induisent ne garantissent pas l'alignement de nos actes et comportements avec nos buts et valeurs. Et c'est là tout l'enjeu : trouver le chemin vers son efficacité

personnelle, celle qui libère, équilibre la vie, remplit de fierté et de sentiment d'accomplissement.

### ***Que pouvez-vous attendre de ce livre ?***

Les thématiques qui gravitent autour de l'efficacité personnelle font partie de mes sujets de prédilection et de mon quotidien professionnel : la gestion du temps, la mise en projet, la collaboration, la gestion des conflits, etc. Je reçois notamment en coaching des personnes qui souhaitent devenir plus performantes dans leur travail, rééquilibrer leur temps entre vie privée et vie professionnelle, réussir leurs études, changer leurs habitudes ou encore surmonter leurs peurs. Je perçois souvent leur désarroi face à leur incapacité à atteindre leurs objectifs, pourtant si ardemment désirés.

**La réalité demeure qu'un objectif, même fortement espéré, ne suffit pas à lui-même.** En premier lieu parce que le succès de nos projets dépend de la manière dont nous les formulons. Ensuite, parce que nous pouvons être nos propres ennemis. Nous « fabriquons » des obstacles qui nous paraissent infranchissables et qui nous coûtent en bien-être, temps et énergie.

L'ambition de ce livre est de vous aider à mettre des mots sur vos difficultés, puis de vous accompagner, pas à pas, à les surmonter. Pour cela, un grand nombre de problématiques ayant trait à l'efficacité personnelle y sont abordées :

- Le manque de confiance en soi
- La faible estime de soi
- Le besoin excessif de contrôle
- Le manque de motivation
- La perte de sens

- La difficulté à s'organiser
- La procrastination
- Les problèmes de concentration
- L'incapacité à lâcher prise
- L'autonomie limitée
- La difficulté à demander de l'aide
- Etc.

Ce livre vous donnera également des pistes concrètes pour mieux vous organiser au quotidien, car **il s'agit avant tout d'un guide pratique.** Il s'adresse à toutes celles et tous ceux qui redoutent de perdre leur temps, qui se plaignent de ne pas faire ce qu'elles ou ils aiment, ou qui veulent accorder leur énergie à ce qui leur tient vraiment à cœur.