

Résumé de « Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent »

PDF généré à partir du blog [Des Livres Pour Changer de Vie](#) et de l'article « [Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent](#) »

Merci d'avoir téléchargé ce résumé de livre !

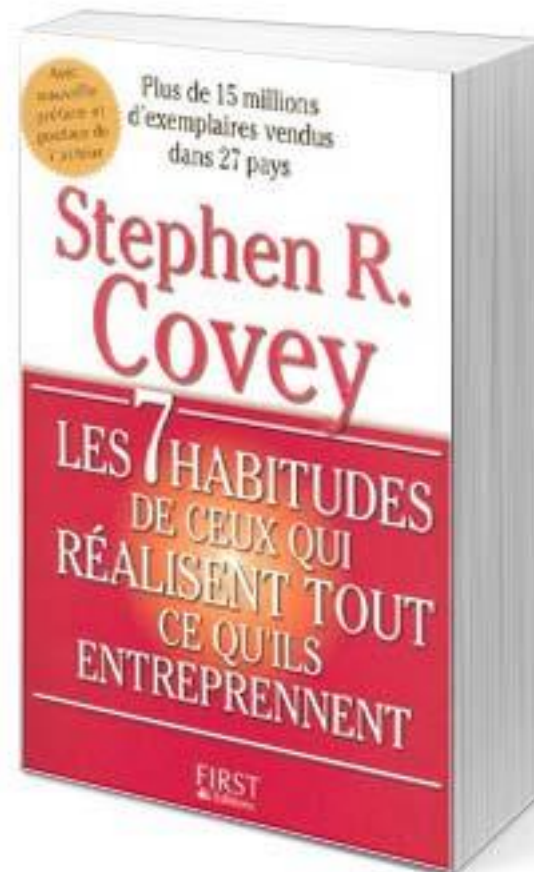
Si quelqu'un vous a envoyé ce PDF, sachez que vous pouvez encore recevoir gratuitement mon livre « Vivez la vie de vos rêves grâce à votre blog » dans lequel je partage :

- Comment créer ou développer votre entreprise rentable sur Internet
- Les deux méthodes **BEAUCOUP** plus efficaces que la publicité ou le placement de produits pour gagner de l'argent sur le web
- Comment avoir une entreprise qui est au service de votre vie, plutôt que votre vie soit au service de votre entreprise
- Tout en pratiquant une de vos passions !

[Cliquez ici ou sur l'image pour recevoir gratuitement le livre !](#) 😊



★★★★☆ 407 commentaires client



Phrase-résumée de « Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent »: L'auteur rappelle, dans son livre, les 7 principes fondamentaux qui permettent aux gens les plus efficaces de réaliser leurs objectifs. Traduits en habitudes quotidiennes, ces principes aideraient ceux qui les mettent en pratique à vivre, durablement, une vie personnelle et interpersonnelle heureuse, équilibrée et réussie.

Par Stephen R. Covey, 1989, 342 pages.

Titre Original : The 7 Habits of Highly Effective People

Note : Cette chronique a été écrite par Ali Nejmi.

Chronique et résumé du livre « Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent »

Le livre est une référence dans le domaine du développement personnel, de la communication efficace et de l'interdépendance productive.

Covey ne prétend pas présenter une méthode miracle et rapide, mais un vrai processus de changement qui, avec la pratique sur la durée, permet de montrer des transformations profondes.

Il nous offre les clés de l'exploration profonde de nous-mêmes, de nos paradigmes, de nos cadres de référence qui sous-tendent nos actions et réactions face aux excitants du moment.

Il nous met, aussi, en contact direct avec nos véritables valeurs, les plus durables et les plus profondes.

Le livre définit, non seulement une méthodologie séquentielle progressive du succès dans les affaires, mais également la philosophie d'un mode de vie basé sur les principes de l'éthique, l'intégrité, la sagesse et le bon sens.

Les lois du succès, expliquées dans le livre, sont universelles et applicables à tous les domaines de la vie. Néanmoins, elles doivent être déclinées en habitudes quotidiennes. Le succès est une habitude, l'échec aussi.

Avec toutes les responsabilités et les contraintes du temps qui nous sont imposées, dans le monde compétitif d'aujourd'hui, il est d'un grand intérêt de disposer d'un guide si parfaitement rédigé.

[Introduction](#)

Les habitudes 1, 2 et 3 traitent des concepts de la proactivité, de la maîtrise de soi et de l'indépendance. Elles présentent l'essence du développement du caractère indispensable pour la victoire personnelle.

Les habitudes 4, 5 et 6 tracent le chemin de l'interdépendance, et fournissent les clés de la victoire publique.

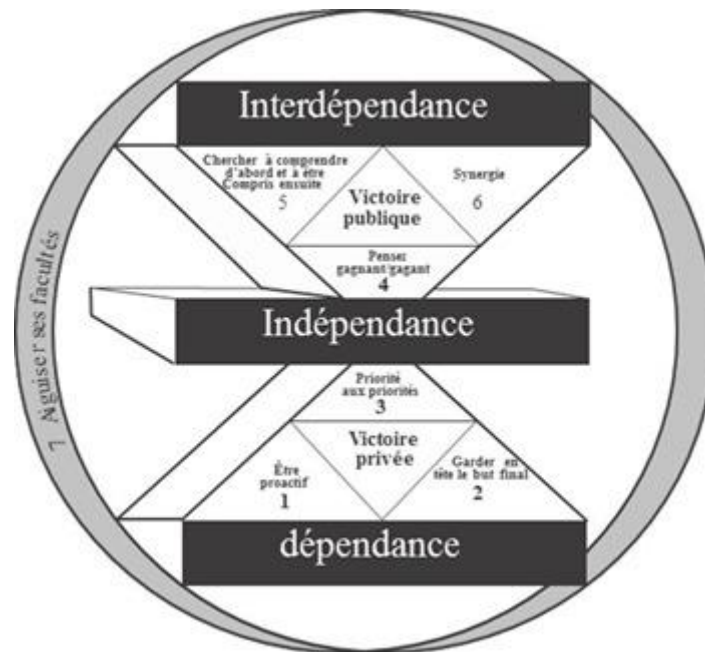
L'habitude 7 concerne le renouvellement permanent de ce qui précède et l'amélioration continue et équilibrée des aspects de la vie.

[Partie 1 : Paradigmes et principes](#)

La plupart des gens passent leur vie à chercher le bonheur procuré par des acquisitions matérielles et des succès affichés. Mais, ils finissent toujours par ressentir un vide intérieur, un manque terrible de sens et d'équilibre. Ces problèmes de nature profonde ne peuvent pas être résolus par le recours à des techniques de nature superficielle.

Les racines de ses problèmes prennent source dans la nature des perceptions que nous avons des événements et des stimuli extérieurs. Nous interprétons le monde à travers notre cadre de

référence programmé et modelé par l'environnement social, familial et culturel dans lequel nous évoluons.



Le paradigme des 7 habitudes

Tout effort de changement qui se limite à nos attitudes et nos comportements s'avère souvent contreproductif. Pour plus d'efficacité, le focus doit être porté sur nos perceptions et nos paradigmes. Le vrai succès passe par l'intégration des principes de la vie efficace dans notre caractère fondamental.

Pendant des décennies, la littérature sur le succès faisait la promotion du culte de la personnalité. Il s'agissait de techniques portant principalement sur l'image de marque, la stratégie d'influence, de manipulation et la persuasion par le charme de toute nature (communication, prestige, image...).

Selon l'auteur, ces techniques ont un rôle secondaire dans la réalisation d'une vie heureuse et réussie. Pour être plus efficaces dans la durée, ces techniques doivent être subordonnées à un caractère centré sur nos valeurs les plus naturelles telles que la sincérité, l'empathie, la dignité et la confiance. « **Seule la bonté fondamentale donne vie à la technique !** ». C'est le caractère qui communique avec plus d'éloquence.

L'effet de ces techniques est de courte durée, car elles vont, souvent, à l'encontre des lois naturelles de croissance et de développement. « **On récolte ce qu'on sème** ». Il n'y a pas de raccourci. Ce principe est également vrai, avec la même vigueur, dans les autres activités humaines. Ces dernières sont, aussi, des systèmes naturels qui ne dérogent pas à la '**loi de la récolte**'.

La puissance des paradigmes

Les habitudes présentées par Covey sont à la fois fondamentales et naturelles. Elles incarnent l'internalisation des principes sur lesquels reposent le succès et le bonheur durables.

Toute la différence réside dans nos paradigmes : comment nous percevons et interprétons les choses ? « *La carte n'est pas le territoire* ».

Nos paradigmes sont nos cartes qui nous guident dans la vie de chaque jour. Ils sont des scripts qui nous ont été inculqués par les autres (famille, société...).

Ces programmes orientent aussi bien notre perception de la réalité que nos attentes de cette soi-disant réalité. *Pour nous, la réalité est telle que nous la percevons.*

Par conséquent, cette perception est la source de nos pensées, nos émotions et nos actes. Aussi logique que puisse être notre perception, elle est toujours entachée de subjectivité. *Nous voyons ce que nous voulons voir.*

Dans ce registre, l'on peut citer le déni qui est un mécanisme psychologique de défense, où l'individu refuse la réalité d'une perception vécue comme douloureuse.

Plus nous sommes conscients de nos paradigmes de base, et des différentes programmations que nous avons subies, plus nous pouvons assumer notre responsabilité et prendre notre destin en main.

Nous pouvons, ainsi, examiner ces paradigmes, les tester, voire les modifier complètement. Nos perspectives deviennent, de ce fait, plus larges, les images plus nettes et les perceptions plus objectives.

Le changement de paradigmes propulse le changement dans la vie. *On peut constater que les percées significatives dans tous les domaines (science, religion, art..) étaient, avant tout, des ruptures avec les traditions, les vieilles façons de penser et les anciens paradigmes.*

Le principe de la croissance et du changement

Ce que nous voyons à l'extérieur est fortement lié à ce que nous sommes à l'intérieur.

Les principes sont comme des phares. Ils sont des lois naturelles qu'on ne peut pas violer. Ils ne sont pas ésotériques, ni mystérieux, ni religieux. Les clés du succès transcendent les croyances, les courants de pensée et les cultures. Ils sont indiscutables parce qu'ils sont évidents.

Par ailleurs, les principes ne sont pas des pratiques. Ces dernières sont des actions spécifiques qui peuvent marcher dans un cas, et pas dans un autre.

Les principes ne sont pas, non plus, des valeurs. Les membres d'un gang pourraient partager des valeurs d'amitié, de compassion et de respect, mais en violation des principes les plus humainement reconnus comme fondements de la morale et l'éthique.

La littérature est pleine de théories faisant la promotion de raccourcis, pour un enrichissement rapide ou une réussite sans travail. Ces méthodes gonflent uniquement les comptes bancaires de leurs auteurs, et brisent les vies de gens qui croient encore à la baguette magique.

Tout processus naturel est composé d'étapes séquentielles de croissance et de développement. Chaque étape est importante, et doit consommer son temps. Nous acceptons tous cette vérité dans sa dimension physique, mais rares sont ceux qui l'intègrent dans les dimensions émotionnelles et relationnelles. Nous voulons les choses dans l'immédiat.

L'idée d'atteindre le résultat, rapidement, avec le moindre effort, enfreint la loi naturelle de la croissance, et conduit souvent à la frustration et la désolation.

La façon de voir le problème est le problème

Plus les gens cherchent des solutions rapides, et se concentrent sur les problèmes et la douleur, plus ce mode de pensée contribue à l'embourbement de la situation à long terme.

La plupart des gens qui assistent aux séminaires sur la gestion du temps, la planification stratégique ou le renforcement de l'intelligence émotionnelle le font dans une logique de recherche de recettes miraculeuses. Ils échouent, souvent, à donner un sens à leur existence, et à mener une vie productive, heureuse et paisible.

On oublie que les racines de nos malheurs existentiels sont à chercher au plus profond de nous-mêmes, au niveau de nos modes de pensées qui affectent la signification que nous donnons aux évènements.

Albert Einstein observait que « les problèmes importants que nous créons ne peuvent pas être résolus au même niveau intellectuel que celui que nous avons au moment de leur création ». ***Les problèmes sont des signaux de défaillance de la pensée; la solution exige, de ce fait, un changement de ce mode défaillant.*** « *Cessez de critiquer le linge du voisin, si vos vitres sont sales !* ».

Les évènements sont neutres et n'ont aucune valeur intrinsèque en dehors de celle que nous leur attribuons.

L'approche principielle efficace préconise, en premier lieu, l'assainissement de l'intérieur et la réconciliation de notre âme avec la Nature.

La puissance des habitudes

Nous sommes le produit de ce que nous répétons. L'excellence n'est pas un acte, mais une habitude. « Plante une pensée, récolte une action ! Sème une action, récolte une habitude ! Sème une habitude, récolte un caractère ! Plante un caractère, récolte une destinée ! ».

Les habitudes possèdent une puissante force d'attraction, souvent sous-estimée. Leur force d'inertie est trop paralysante. Se libérer d'une habitude exige un effort énorme et soutenu.

En dernière analyse, comme Marilyn Ferguson observait « *Chacun de nous garde une porte de changement qui ne peut être ouverte que de l'intérieur. Aucun argument, ni attrait émotionnel ne peut ouvrir cette porte de l'extérieur* ».

La maturité continue

Pour atteindre la maturité, l'individu doit passer de l'état de dépendance à celui plus efficace d'indépendance (personnelle) et d'interdépendance (relations).

La personne dépendante se définit par ses habitudes, et à travers les opinions des autres, et leurs comportements. *Elle construit sa vie émotionnelle sur les faiblesses des gens qui l'entourent.*

La véritable indépendance du caractère nous rend responsables et plus proactifs que réactifs.

À un niveau plus supérieur, l'interdépendance dénote une maturité plus élevée, du fait que les personnes partagent de vastes ressources et d'innombrables opportunités qu'une personne seule est incapable de réunir.

Néanmoins, l'interdépendance productive associe des personnes indépendantes. La dépendance ne mène jamais, directement, à l'interdépendance.

Définition de l'efficacité

Si nous adoptons un mode de vie qui se concentre sur les résultats, en négligeant nos ressources vitales, nous souffrirons, tôt ou tard, de l'épuisement total de nos moyens de production.

L'efficacité signifie garder toujours l'équilibre entre la production et les moyens de production.

Dans notre quête de gains rapides, nous ruinons nos ressources inestimables (notre poule aux œufs d'or), condamnant, par conséquent, les résultats à long terme.

L'efficacité équilibre le court terme (la production) avec le long terme (les ressources).

Partie 2 : La victoire privée

Habitudes 1 : Être proactif

Principe : je suis libre de choisir et responsable de mes choix

Définition de la proactivité

La conscience de soi permet de se démarquer de soi-même, et d'examiner en profondeur la congruence de nos paradigmes avec les principes fondamentaux de l'efficacité.

Est-ce que la vision que nous avons de nous-mêmes est le reflet d'un miroir social ? Si c'est le cas, notre existence est tributaire de l'environnement extérieur. Nos cartes sont tracées par les autres. Notre caractère est une série de réactions aux divers stimuli du moment.

« *Entre le stimulus et la réponse, l'homme a toujours la liberté de choisir la nature de sa réponse* ». L'auteur cite l'expérience de Viktor Frankl, un déporté juif dans les camps de concentration nazis, qui avait choisi la liberté psychologique, face aux souffrances physiques dégradantes infligées par ses tortionnaires.

Frankl découvre que la plus importante habitude des gens efficaces est *la proactivité*. Loin de signifier, uniquement, prendre l'initiative, elle s'agit d'être profondément convaincu que l'on est responsable de sa vie. Nos comportements découlent de nos décisions conscientes, de nos choix, et non pas de nos conditions. Une décision inconsciente est une réaction émotionnelle irréfléchie.

Les personnes réactives construisent leur vie émotionnelle sur les faiblesses et les défauts des autres, à qui elles cèdent le contrôle et la commande.

« *Personne n'a le pouvoir de vous faire mal sans votre consentement* » disait Eleanor Roosevelt.

En termes de Gandhi : « *ils ne sont pas capables de nous priver de notre dignité sans notre accord* ».

Évidemment, les événements ou les personnes pourraient nous infliger une souffrance physique ou morale, mais notre identité profonde n'a pas à souffrir.

Les expériences difficiles produisent souvent des changements révolutionnaires de nos paradigmes. Elles peuvent signaler la défaillance de nos modes de pensées (alcoolisme, divorce...), ou bien, éveiller en nous d'autres niveaux de consciences qu'on n'aurait jamais pu atteindre.

Prendre l'initiative

Les gens sont, par conditionnement, réactifs : ils attendent que le temps arrange les choses, que quelqu'un prenne soin d'eux, ou que les autres décident à leur place.

Les personnes qui réussissent sont par contre proactives : elles anticipent, elles cherchent les solutions et ne tournent pas autour des problèmes.

Écouter son propre langage

Notre langage est un indicateur qui sert de mesure pour notre degré de proactivité. Le langage des gens réactifs les absout de toute responsabilité. C'est la faute aux autres, au climat, aux conditions. Ce langage est centré sur le problème et le passé.

Le langage proactif étudie les alternatives, les différentes approches et favorise l'échange et les compromis. Les émotions sont subordonnées aux valeurs. Ce langage est centré sur la solution et le futur.

Soit une lumière, pas un juge, un exemple, pas un critique. Fais partie de la solution, non une partie du problème.

Cercle de préoccupations. Cercle d'influence

Les gens passent leur temps et dépensent leur énergie à s'occuper de choses plus ou moins importantes, plus ou moins urgentes.

De ce fait, nos activités peuvent être divisées en deux cercles : cercle de préoccupations et cercle d'influence

Le cercle de préoccupations regroupe toutes les choses sur lesquelles nous n'avons aucun ou peu de contrôle :

- le climat,
- les conditions,
- le comportement des autres...

Tandis que le cercle d'influence regroupe les choses que nous pouvons contrôler :

- notre attitude,
- nos actions,
- notre travail...

Notre niveau de proactivité est affecté par le cercle dans lequel nous passons le plus clair de notre temps et où nous dépensons le plus précieux de notre énergie.

Pour plus d'efficacité, notre focus doit être porté sur notre cercle d'influence, notre champ d'action et de production. Passer le plus de son temps dans le cercle de préoccupations renforce l'emprise des autres sur notre vie, cultive l'esprit négatif et le victimisme.

Des fois, il n'est pas possible de changer les choses. Dans ce cas de force majeure, il faut savoir accepter les choses avec sérénité. « ***Mon Dieu, donne-moi le courage de changer les choses que je peux changer, la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas et la sagesse d'en connaître la différence*** » (Prière de sérénité des alcooliques anonymes).

Notre devoir se limite à prendre le contrôle de notre vie, et à entreprendre les actions les plus intelligentes. Les conséquences de nos actions et nos erreurs font partie du cercle de préoccupations. Ni le regret amer, ni la justification des fautes ne sert à rien, le temps avance et ne recule jamais.

Devant nos erreurs et manquements, l'approche proactive consiste à les reconnaître, les corriger, apprendre la leçon et avancer de l'avant.

Habitude 2 : Garder en tête le but final

Principe : la création mentale précède la création physique

L'habitude 1 : On est responsable de sa vie.

L'habitude 2 : On peut créer sa vie.

Traverser la vie sans vision, c'est comme voyager sans destination !

L'expérience suivante est un outil puissant pour découvrir notre vision dans la vie et les vraies valeurs qui comptent le plus pour nous. L'expérience consiste à se visualiser pendant ses propres funérailles, et à imaginer les mots qu'on aimerait entendre des autres (soi-même, familles, amis, associés, compatriotes..) exprimer à notre mémoire.

La vision est le cadre de référence par lequel on examine tout. Chaque jour doit être une contribution efficace à la réalisation de notre vision.

Tardivement, au crépuscule de leur vie, les gens se rendent, souvent, compte qu'ils couraient derrière des succès vides de sens et de valeur. Des victoires sur les débris des choses qui comptent le plus : santé, famille, relations...

La vision est le phare qui éclaire le chemin, montre la direction à prendre, et nous évite de nous égarer dans le tumulte de la vie quotidienne.

Une vision, qui mérite d'être vécue, doit être construite sur nos vraies valeurs, et les principes naturels et universels de la vie efficace.

Dessiner sa vie à l'avance cultive le sentiment de responsabilité, de confiance en soi et d'équilibre. Ça met aussi à l'abri des aléas et des soubresauts de la vie.

Sans vision, on est dépendant de nos vulnérabilités, de notre besoin d'appartenance, d'acceptance par les autres, et de notre sens d'importance à travers le miroir social.

La mission personnelle

L'habitude 2 stipule que nous ne sommes pas obligés de vivre selon les scripts qui nous sont inculqués.

Nous possédons l'imagination et la créativité nécessaires pour créer notre propre vision, selon nos valeurs et les choses qui ont plus de sens pour nous. À propos du sens, les études de Frankl ont abouti à la conclusion que les maladies mentales et émotionnelles expriment un vide intérieur et un manque de sens.

« Les gens ne peuvent pas vivre les changements s'ils ne possèdent pas un noyau inébranlable à leur intérieur ». La mission dans la vie forme ce noyau solide.

Les occupations importantes qui forment le centre de la vie forment la source de sécurité, d'orientation, d'appréciation et de pouvoir. Le centre de la vie pourrait être orienté famille, business, argent, plaisirs, associations ou amis.

Chacun de ces aspects, pris séparément, est incapable d'amener le bonheur durable. En rétrospective, nombres de plaisirs et de gratifications du passé s'avèrent futiles et pures fantaisies.

Pour éviter de regretter sa vie, chacun de nous doit examiner les choses placées au centre de sa vie. *On est esclave du maître intronisé au centre*. Notre sentiment de sécurité en est tributaire.

Si ce qui est placé au centre de notre vie ne participe pas au développement de notre proactivité, il est urgent d'opérer un changement de paradigme.

Rédaction de la mission personnelle

La rédaction de la déclaration de la mission personnelle est un long processus. Elle demande un ajustement continu, selon le degré de maturité, le retour d'expériences et les éventuelles erreurs d'appréciation.

Par exemple, des éléments du cercle de préoccupations pourraient glisser, à notre insu, dans notre vie et affaiblir pendant un moment notre responsabilité proactive.

La rédaction de la déclaration exige une perspective étendue, l'ouverture d'esprit, l'implication de tous les sens, et l'engagement intense des émotions.

L'affirmation et la visualisation sont reconnues comme techniques puissantes dans la réalisation de hautes performances. Les grands champions imaginent, ressentent, vivent et expérimentent mentalement leur exploit avant le passage à la performance pratique. Ces deux techniques sont une sorte de programmation neurolinguistique.

Identification des rôles et des objectifs

L'identification des rôles importants et des objectifs longs termes garantit une vie équilibrée et harmonieuse. Ces rôles permettent de structurer et d'organiser l'architecture de la déclaration de la mission personnelle. Ceci facilite l'intégration des objectifs spécifiques et des activités très court-termes.

Par exemple, la déclaration de la mission des organisations doit être élaborée en concertation, et avec l'implication effective de tous les membres du groupe. Pas d'implication, pas d'engagement ! Une mission qui reflète la vision profondément partagée par tous, est le garant d'une forte unité et d'un engagement actif. Les membres du groupe n'auront pas besoin d'être dirigés en permanence, leurs cœurs et esprits étant imprégnés par l'âme de la mission.

Covey cite l'exemple de la déclaration de mission d'IBM, qui place trois principes au-dessus de tout : la dignité individuelle, l'excellence et le service.

Forces motrices et contraintes

« L'actuel niveau de performance est le résultat de l'équilibre entre les forces motrices et les contraintes décourageantes ».

Les forces motrices relèvent des activités du cercle d'influence. Tandis que les forces décourageantes se retrouvent dans le cercle de préoccupations.

Pour réussir dans la vie, on doit renforcer les forces motrices qui nous propulsent dans la direction de notre mission, et au même temps, diminuer les forces contraignantes qui nous freinent.

C'est un long processus qui exige de la patience, de la persévérance et un grand degré aussi bien de proactivité que d'intégrité morale.

Habitude 3 : donner la priorité aux priorités

Principe : Les choses les plus importantes ne doivent jamais être à la merci de celles qui importent peu

L'habitude 3 traite plus spécifiquement de l'efficacité et de la discipline, dans la mise en application des plans d'action. Dans ce processus, la volonté indépendante est la marque du caractère qui force les émotions, les impulsions et l'humeur à s'asservir aux valeurs de la mission personnelle. « *Les gens qui réussissent ont l'habitude de faire les choses que ceux qui échouent n'aiment pas faire ! Ils les font parfois sans passion, mais leur aversion est subordonnée à leur volonté de réussir !* »

On pourrait se poser la question suivante : quelle est l'activité qui, exécutée d'une façon régulière, pourrait apporter des résultats extraordinaires dans tel projet ou tel aspect de ma vie ?

Après avoir présenté les différentes versions de la gestion du temps, Covey conclut que le terme est une appellation quelque peu impropre. Le défi n'est plus la gestion du temps, mais bien la gestion de nous-mêmes. *Au premier plan, on doit placer les relations et les résultats, non pas le temps et les méthodes.*

Matrice du temps

L'importance et l'urgence sont les deux facteurs principaux qui définissent toute activité. À partir de cette évidence, on pourrait dresser un tableau formé de quatre quadrants qui classent nos activités, selon le degré d'importance et le niveau d'urgence.

	Urgent	Non urgent
Important	I. <u>Activités</u> Crises Problèmes urgents Projets arrivés à échéance	II. <u>Activités</u> Prévention Relations à entretenir Options nouvelles à explorer Planification
Sans importance	III. <u>Activités</u> Interruptions Courriers et rapports quelconques Choses pressantes Distractions	IV. <u>Activités</u> Distractions Courrier quelconque Appels téléphoniques sans importance Futilités Perte de temps

Tableau de l'organisation du temps

Les choses urgentes sont visibles, faciles et exercent une pression sur nos sens, nos nerfs et notre conscience.

Les activités importantes, par contre, sont moins pressantes, mais vitales pour l'accomplissement de nos objectifs à long terme. Elles sont centrées sur les résultats, et demandent, par conséquent, de l'initiative et de la proactivité.

La nature de 'moindre résistance' nous détourne des activités importantes vers les choses plaisantes et faciles.

Le quadrant 1 regroupe les activités qualifiées de crises ou de problèmes. Il consomme 90% du temps des gens inefficaces. On peut y retrouver tout le vocabulaire stressant tel que la gestion de crises, le respect des délais, indicateurs en rouge...

Une catégorie de gens passe le plus clair de leur temps dans le quadrant 3, en s'occupant à des urgences qui ne sont pas importantes. **La réalité est que ces personnes sont au service des urgences et priorités des autres** (voleurs du temps et de l'énergie).

Le quadrant 4 est l'endroit du divertissement et du plaisir. Le lieu des oisifs!

Le quadrant 2 est le champ naturel de la gestion personnelle efficace, de l'énergie positive et de la croissance. « *C'est l'endroit des personnes qui nourrissent les opportunités, affament les problèmes et pensent prévention !* ». Les gens qui réussissent y passent le plus de leur temps, y dépensent le maximum de leur énergie et y cultivent leurs passions. Ils évitent de rester longtemps coincés dans les autres quadrants.

Dans le jargon de la gestion, cette approche pourrait être comparée au « principe de Pareto » qui observe que 80% des résultats découlent de 20% d'activités.

Pourtant, il faut se détromper, car la plupart des gens tombent dans le piège de la routine et se retrouvent, sans s'en rendre compte, hors du quadrant 2.

Le quadrant 2, à la différence des autres, satisfait les principes suivants :

- La cohérence, l'harmonie, l'unité entre la vision, les rôles, les objectifs et les priorités.
- L'équilibre dans tous les aspects de la vie (santé, famille, profession...).
- La programmation des priorités et non la propriétérisation des programmes.

Savoir dire Non

Pour rester concentré sur les activités importantes du quadrant 2, on doit savoir dire 'Non' aux autres activités qui pourraient avoir, des fois, un caractère urgent. « L'ennemi du meilleur est souvent le bon ! ».

Gestion du quadrant 2

Covey préconise la programmation hebdomadaire des activités de la vie. Cette organisation laisse une marge de manœuvre pour l'adaptation et la propriétérisation quotidienne.

Quatre activités-clés sont nécessaires pour une gestion efficace :

- L'identification des rôles qui nous demandent un investissement régulier en temps et en énergie : famille, profession, associations...
- La détermination des résultats et objectifs importants, à accomplir durant la semaine, dans chaque rôle identifié précédemment.
- La programmation des activités de la semaine sur la base des deux premières étapes, et sans perdre de vue le phare qui indique la direction (la vision).

- L'adaptation quotidienne : gérer les aléas et les imprévus, reporter les rendez-vous, savourer les expériences spontanées...

Rendement ou efficacité ?

La nature des hommes est complètement différente de celles des machines. Dans tous processus de production, les meilleurs résultats sont réalisés lorsque le rendement des machines est optimal. Cependant, lorsqu'on traite avec les ressources humaines, l'objectif doit être l'efficacité, pas le rendement. Donc, la spontanéité, la flexibilité et l'adaptation seront de mise lorsque l'on traite avec les autres, dans un esprit d'intégrité et de respect de valeurs.

Délégation

Il y a deux sortes de délégation : la délégation au temps et la délégation aux autres. La première se rapporte au rendement, la deuxième à l'efficacité.

Reporter signifie s'occuper de l'important, et reprogrammer ce qui ne l'est pas.

Transférer la responsabilité aux autres compétences épargne le temps et l'énergie pour d'autres missions ayant un important effet de levier. La délégation efficace est le meilleur indicateur de la gestion efficace. Elle instaure la confiance, amorce l'interdépendance et produit la croissance personnelle et collective.

[Partie 3 : la victoire publique](#)

Le paradigme d'interdépendance

La victoire publique est précédée par la victoire privée, qui est le résultat naturel des trois premières habitudes. L'indépendance, la maîtrise de soi et l'autodiscipline constituent les fondations des relations réussies avec les autres.

Les gens ne voient pas en nous ce que nous disons ni ce que nous faisons, mais qui nous sommes.

La banque émotionnelle

Chacun de nous possède un compte de banque émotionnelle qui mesure **le degré de confiance** que l'on a construit chez l'autre. Ce compte est soit débiteur, soit créditeur au rythme de dépôts et de retraits.

Le compte est créditeur lorsqu'on est honnête, bon, compréhensif, franc, respectueux... Dans cet état, la communication est fluide, spontanée et efficace.

Il est, par contre, débiteur lorsqu'on effectue des retraits sous forme de malhonnêteté, duplicité, infidélité, manipulation, mensonge... dans ce cas, la communication devient difficile, l'hypocrisie s'installe et la confiance est au plus bas niveau.

Les dépôts importants

Chercher à comprendre *les idées, la position et les angoisses, est le dépôt le plus important dans les relations entretenues avec les autres.*

« Traite-les pareillement en les traitant différemment ! » disait un bon père.

Dans les relations, **les petits gestes** construisent une confiance solide. Les gens sont par nature très tendres, et très sensibles indépendamment de l'âge, du rang social et du genre.

Tenir ses engagements et ses promesses renforce les sentiments de confiance et du respect.

Clarifier les attentes et les responsabilités évite les conflits et les mésententes qui surviennent souvent lorsque les résultats ne sont pas au rendez-vous. Supposer à l'avance que les attentes sont évidentes, claires et que tout le monde les partage est la source des situations négatives dans les interactions humaines.

L'intégrité personnelle est une qualité fondamentale de l'interdépendance efficace. À l'inverse de l'honnêteté où les mots reflètent la réalité, l'intégrité rend la réalité conforme à nos engagements, nos promesses et nos principes. L'intégrité force le respect, qui est de loin plus important que l'amour.

Demander pardon et s'excuser, sincèrement, pour ses erreurs et ses manquements, renflouent la banque émotionnelle et assainissent les situations de crise.

Les gens qui souffrent d'un déficit de sécurité intérieure ne s'excusent, que rarement, de peur d'être pris pour des faibles. Ils sont prisonniers de l'image que les autres font d'eux.

Les problèmes relationnels sont des opportunités

Les gens proactifs voient dans les crises de confiance, les conflits d'intérêts et les mésententes des opportunités pour construire des relations plus solides fondées sur l'intégrité, l'intérêt commun et l'échange productif.

Les habitudes de l'interdépendance

Habitude 4 : Penser Gagnant-gagnant

Principe : les ressources ne manquent pas, et il y en a assez pour tous.

Dans leurs transactions, les gens efficaces sont guidés par l'esprit gagnant-gagnant. Ils cherchent l'intérêt commun et le bénéfice mutuel. Ils ne voient pas la vie comme un champ de compétition, mais plutôt comme une opportunité de coopération.

L'esprit de l'abondance règne dans leur mode de pensée. Le succès de l'un ne va pas se faire au détriment de l'autre. Il y en a assez pour tout le monde. Il y a toujours une troisième et meilleure alternative.

Dans des cas particuliers, il est préférable de ne conclure aucun accord, si on n'arrive pas à une solution qui garantit le principe du gagnant-gagnant.

Les autres solutions, qui infligent la perte à l'une des parties, plantent les germes de rancune, de méfiance et de futurs embrouillements.

Malheureusement, les gens mènent des vies difficiles parce qu'ils sont programmés depuis leur enfance sur la croyance limitative de gagnant-perdant et l'esprit de rareté.

L'esprit de gagnant-gagnant exige des qualités humaines très élevées fondées sur :

- L'intégrité personnelle.
- La maturité : l'équilibre entre le courage (personnel) et la considération (de l'autre).
- L'esprit d'abondance : les ressources ne manquent pas et il y en a assez pour tous. Il ouvre les perspectives pour plus de partage, de coopération, de créativité et de contribution.

Habitude 5 : Chercher à comprendre d'abord et à être compris ensuite

Principe de la communication empathique

« *Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas* ».

« *Toucher l'âme d'un homme, c'est marcher sur une terre sacrée !* »

Dans le domaine des relations, les gens ont une tendance à juger, et à faire des conclusions hâtives avant de diagnostiquer la situation en profondeur.

La communication est la compétence la plus importante dans la vie. De longues années d'apprentissage sont nécessaires pour pouvoir parler, lire, écrire et communiquer.

Pourtant, rares sont les personnes qui apprennent à, sincèrement, écouter, se mettre à la place de leurs interlocuteurs et voir les choses à partir d'un autre cadre de référence.

D'habitude, nous écoutons pour préparer la réponse : évaluer, nous justifier, conseiller, réfuter ou intimider. Nous passons tout par le filtre de nos paradigmes. Nous projetons ce que nous sommes à l'intérieur, notre autobiographie sur les paroles et les comportements des autres. Aussi nos conversations ne sont-elles que de longs monologues collectifs.

Savoir écouter dans l'intention de comprendre. Toute la différence est là.

La communication empathique ne signifie pas être d'accord sur toute la ligne. Elle consiste à fournir l'effort nécessaire, le plus sincère, pour comprendre, profondément, l'autre aussi bien émotionnellement qu'intellectuellement.

Les experts de la communication estiment à 10% le message transmis par les mots, le reste est véhiculé par le son et le langage du corps. ***L'écoute empathique implique l'usage non seulement des oreilles, mais également des yeux et du cœur.***

Cette approche ouvre les portes des âmes et des cœurs, et fait apparaître une image nette des pensées et des émotions. Elle nous fournit, aussi, des informations précises pour bien diagnostiquer la situation.

Par nature, l'homme a besoin de la survie psychologique à travers la compréhension, l'appréciation et l'affirmation. La communication empathique fournit cet air psychologique qui prépare le terrain pour les solutions et les ententes. Elle permet de poser le problème sur la table et de l'examiner du même côté, et non plus de deux côtés opposés. La solution devient, ainsi, évidente et facilement acceptée par tous.

On peut transposer ce principe au domaine de la vente. Alors que le commercial amateur vend des produits, le professionnel vend un service et des solutions pour des besoins et des problèmes.

Sur le plan familial, plusieurs maisons sont devenues des hôtels pour passer la nuit, tellement les enfants et les parents sont déconnectés les uns des autres, faute de communication empathique. « Conflit de générations, » dit-on ! Mais la raison principale réside dans le discours des parents bourré, souvent, de jugements, d'intimidations, de projection d'autobiographies et d'amour conditionnel.

Pour résumer, l'habitude 5 est à la fois l'art et la compétence de savoir accepter la différence, dans l'objectif de construire, ensemble, un très beau monde uni par sa diversité. Diversité des perceptions, des centres d'intérêt, des caractères et des défauts.

Habitude 6 : Vivre en synergie

Principe de la coopération créative.

Toutes les habitudes, exposées plus haut, mènent vers ce point culminant qu'est la synergie. À la manière d'une molécule qui se crée par l'union de plusieurs atomes complètement différents, une nouvelle vie surgit par la mise en collaboration de gens proactifs, profondément centrés sur les vrais principes de la vie efficace.

La synergie défie les lois arithmétiques. Elle est définie comme suit : ***Le tout est plus grand que la somme de ses parties !*** 1 plus 1 est égal à 3 ou plus ! La synergie gouverne la nature dans toutes ses expressions les plus miraculeuses.

La synergie est l'expression de l'esprit de l'abondance.

Les gens qui sont obsédés par l'esprit de rareté, de compétition et de gagnant-perdant sont complètement étrangers à la valeur libératrice de la synergie.

Par esprit de créativité, d'aventure et de découverte, la mise en synergie ouvre des horizons lointains, des territoires inconnus et des possibilités inimaginables.

L'essence de la synergie repose sur la valorisation des différences par la consolidation des forces et la compensation des faiblesses.

La communication synergétique

« Si une personne n'est pas d'accord avec vous, il doit y avoir une raison derrière que vous ne comprenez pas encore. Prenez, donc, le temps de voir les choses de son point de vue ! »

La communication synergétique s'ouvre sur d'autres perspectives, d'autres alternatives et options. Elle libère l'esprit et les émotions du cercle vicieux de la mentalité défensive, protectrice et égocentrique.

La synergie négative

Les gens entament de nouvelles relations, conditionnés par le souvenir de leurs dernières expériences heureuses ou malheureuses. Si celles-ci sont douloureuses, ils procèdent avec un esprit négatif et une profonde méfiance.

La synergie ne se développe jamais avec cette attitude négative et dans un environnement infesté de sentiments d'insécurité.

Les gens peu sûrs d'eux-mêmes pensent que la réalité doit être conforme à leurs paradigmes. Pour se sentir en sécurité, ils ont besoin d'être entourés de leurs clones. Ils ne réalisent pas que la croissance est synonyme de diversité. La similitude n'est pas l'unité. L'uniformité ennuyeuse est l'ennemi de la créativité.

La valorisation de la différence

« Si deux personnes ont les mêmes idées, alors l'un d'eux n'est pas nécessaire ».

Communiquer avec quelqu'un qui fait le miroir à nos idées et nos pensées ne va rien apporter de plus. C'est comme passer toute la journée devant le miroir en se vantant d'être le plus beau du monde.

Il est évident que deux individus peuvent ne pas être d'accord, et avoir raison en même temps. Ceci ne relève pas de la logique, mais de la psychologie !

La synergie est la valorisation de la différence. Elle associe des gens différents, de divers horizons intellectuels et de compétences complémentaires pour accomplir des merveilles.

La personne vraiment efficace a la modestie de reconnaître les limites de ses perceptions, et apprécie le riche échange des ressources avec les autres.

Habitude 7 : Le renouvellement équilibré

Principe : Pour maintenir et accroître notre efficacité, nous devons renouveler nos ressources physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles.

« Parfois, lorsque je me rends compte des conséquences énormes produites par de petites choses, je me dis qu'il n'y a pas de petites choses ! ».

L'habitude 7 traite de la maintenance personnelle et de l'amélioration continue. Une manœuvre efficace n'oublie jamais d'affûter ses outils, de maintenir ses machines et de perfectionner ses compétences.

Sur le plan personnel, le renouvellement doit être équilibré et englober les quatre dimensions de la personnalité : physique, spirituelle, mentale et sociale/émotionnelle. Ces dimensions forment l'ensemble de notre patrimoine moral, nos ressources et nos moyens de production.

La qualité de notre vie dépend étroitement du niveau de développement de chacun de ces quatre aspects de la vie humaine.

L'aspect physique

La nutrition saine, le sport et le repos sont des activités importantes et régulières qui nous maintiennent dans un état zen de confort musculaire, d'oxygénation de l'esprit et d'énergie revigorante.

L'aspect spirituel

David O. Macky disait que « *Les grandes batailles de la vie se déroulent, quotidiennement, dans les chambres silencieuses de l'âme* ».

La dimension spirituelle est le noyau de notre existence. C'est à partir de ce centre que rayonnent les manifestations de notre vraie nature et de nos valeurs les plus profondes.

La méditation, l'immersion dans la grande littérature, la musique et la communication avec la nature, parmi d'autres, sont des techniques de renouvellement spirituel. Ces évasions nourrissent un sentiment de paix intérieure, de sérénité et d'harmonie.

L'aspect mental

« La personne qui ne lit pas n'est pas meilleure que celle qui ne sait pas lire ».

Dès qu'ils quittent les bancs de l'école, la majorité des gens laissent leur développement mental s'atrophier. Ils se limitent à leur domaine de compétences, et négligent d'explorer d'autres horizons plus enrichissants.

La culture 'à emporter' distillée par les mass-médias, les réseaux sociaux et les articles de la dernière minute, étouffe tout esprit critique. Elle annihile toute réflexion profonde et crée une dépendance culturelle abêtissante.

Il n'y a pas mieux que la grande littérature pour s'instruire et développer ses capacités intellectuelles. Les grands livres nous mettent en contact direct avec les meilleurs cerveaux qu'a connus l'histoire. Pas besoin de dépenser des fortunes pour se former.

L'écriture est, aussi, un autre moyen puissant pour développer la précision, la clarté et la pertinence des idées.

L'aspect social/émotionnel

Les aspects social et émotionnel sont étroitement liés. Nos émotions sont nos réponses aux interactions avec notre environnement social. Mais, ces émotions définissent, également, la qualité de nos relations avec les autres.

Les habitudes 1, 2 et 3, développées plus haut, sont supposées renforcer notre indépendance émotionnelle et notre sécurité personnelle.

Par ailleurs, un niveau intellectuel bien avancé ne peut pas assurer une vie socialement réussie, sans une forte sécurité émotionnelle, où les habitudes quotidiennes sont en congruence avec les vraies valeurs.

Limiter son énergie et son temps à la recherche de l'intérêt personnel, l'argent et les plaisirs éphémères, ne mène jamais au succès durable, ni au vrai bonheur. **Ce dernier ne se rencontre jamais au fond humide et glacial du cachot de l'égoïsme et de l'avarice.**

Plusieurs recherches ont démontré le lien entre le vrai sens du bonheur et l'accomplissement de projets qui apportent de la valeur ajoutée à la société. C'est là où réside la véritable joie du cœur. Notre vie appartient aussi à notre communauté, à qui nous devons service et contribution.

N. Eldon disait que « *Le service est le loyer que nous payons, en contrepartie de notre jouissance de la vie sur terre !* ».

Conclusion sur " Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent" :

Le livre de Covey mérite de faire partie intégrante du programme scolaire. ***On apprend à voler comme les oiseaux, à nager comme les poissons, mais on oublie d'apprendre à vivre sur la terre.***

L'auteur nous réconcilie avec notre nature profonde. Certes, les 7 principes relèvent du sens commun. Mais, ce qui est évident pendant les moments de pure conscience, s'oublie dans le brouillard de la routine quotidienne. Le livre est à la fois un rappel et un réveil de notre nature dormante.

Le seul fait de lire le livre dans une perspective pratique, nous fait cheminer, automatiquement, dans un processus croissant de maturité, de conscience et d'indépendance. L'agencement des parties et l'enchaînement séquentiel des idées facilitent la compréhension et la mise en application des 7 habitudes. Chaque partie commence par l'exposé du principe fondamental qui sous-tend l'habitude. Ensuite, l'explication théorique de la philosophie de l'habitude est agrémentée par une série d'histoires réelles de la vie. Enfin, chaque partie se termine par des suggestions pratiques pour la mise en œuvre des concepts enseignés.

Personnellement, ma façon de voir les choses et les gens, s'est complètement métamorphosée, du moins théoriquement. J'ai commencé à être plus empathique à l'égard de gens qui ne partagent pas mes points de vue, et à les respecter.

À la lumière du livre, je commence à comprendre, plus clairement, mes réactions émotionnelles, les sources de mes angoisses et mes insécurités.

Certes, le chemin du changement est long et pénible, mais lorsqu'on est conscient des résultats au bout, la motivation et l'excitation sont au top.

Points forts :

- Le style est très bien cousu. La lecture est facile et agréable.
- Les idées sont claires, les concepts sont à la fois profonds et évidents.
- La mise en pratique des habitudes est facilitée par des exercices à la fin de chaque chapitre.
- Le livre sort du lot des livres qui proposent des solutions magiques et farfelues. Il préconise le travail de longue haleine.

Points faibles :

- Une réorganisation du contenu est nécessaire.
- Les mêmes idées se répètent plusieurs fois dans le livre.
- Livre volumineux.
- Plusieurs lectures sont indispensables.

La note de Ali Nejmi :

