

Ma bucket list

La liste de mes envies

Se fixer des objectifs est, on le sait, une grande source de motivation pour avancer. Et si vous faisiez la liste de vos envies pour passer du rêve à la réalité et vivre enfin la vie que vous voulez ? C'est l'objectif de la bucket list.

TEXTE ARIANE LANGLOIS COORDINATION CHRISTELLE GILQUIN

Certains parlent de « bucket list », d'autres de « life list », ou encore de « dream list ». Derrière tous ces termes, un même outil. **Faire sa « bucket list », c'est tout simplement dresser une liste d'envies ou d'expériences à vivre, formuler des souhaits, petits ou grands, pour rendre sa vie meilleure et ne pas avoir de regrets.** Le concept n'est pas nouveau. En 2007 déjà, Jack Nicholson et Morgan Freeman s'attelaient à l'exercice dans le film *The Bucket List* (*Sans plus attendre*) réalisé par Rob Steiner (d'où le nom). Mais il a été remis au goût du jour ces dernières années par de nombreux sites et ouvrages de développement personnel, et décliné dans de nombreux domaines (les livres à lire/les choses/les voyages à faire avant de mourir...). Ce qui différencie la bucket list des listes de bonnes résolutions que l'on peut écrire chaque année, c'est qu'elle n'est pas datée dans le temps. Pas d'échéance en vue, zéro pression sur les épaules : on a tout le temps qu'il nous faut pour accomplir les objectifs que l'on s'est fixés.

DONNER DU SENS À SA VIE

On pourrait considérer la bucket list comme un brin futile. « Or, il s'agit bien d'un véritable outil thérapeutique dont la modélisation nous vient de la PNL (programmation neurolinguistique), révèle Olivier Cochet, enseignant en littérature, thérapeute et auteur. **Savoir où l'on va et pourquoi on le fait, avoir un but au quotidien, est fondamental pour notre bien-être. Derrière la bucket list, il y a tout simplement l'idée de vouloir donner du sens à sa vie.** » La bucket list sert ainsi à rêver, à nous inspirer, mais aussi à garder en permanence un œil sur la cible : moins on perd de vue ce que l'on veut vivre, plus il est facile de se motiver pour mettre en route de nouveaux

projets. Ce faisant, on pimente un peu sa vie, on sort de sa routine. On ajoute de l'extraordinaire à l'ordinaire. « Sans avoir forcément des envies grandioses, souligne le thérapeute. Les souhaits qui visent simplement à améliorer notre quotidien comptent tout autant que les 'grands' rêves. L'idée n'est pas de cocher toutes les cases possibles, pour le seul plaisir de ne pas être frustré, mais bien de trouver ce qui nous remplit et nous nourrit. »

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX SE RÉALISER

La bucket list est donc un outil de développement personnel intéressant, utile à tout âge, et ce, pour plusieurs raisons. Elle permet tout d'abord de sortir de la passivité, de vaincre la procrastination. Tenir une liste de ses objectifs a en effet quelque chose de tangible, de réel : la lire à voix haute nous fait prendre conscience que nos rêves ne sont pas hors de portée. Nous retrouvons de l'espoir, de la stimulation au quotidien. Nous reprenons en main les rênes de notre vie pour mieux l'améliorer ! Écrire cette liste est aussi une manière de se découvrir et d'apprendre à se connaître davantage. « Telle une boussole, la bucket list pointe du doigt ce qui est important pour nous, poursuit Olivier Cochet. **Elle met à jour nos besoins, nos priorités, clarifie nos envies et nous oriente vers ce que nous voulons vraiment.** Chaque objectif réalisé devient un acte fort, un avancement vers la quête de son propre bonheur et la réalisation de soi-même. » Grâce à elle, on ne se contente plus de rêver, on agit et cela nous rend fiers de nous ! C'est une manière de se réjouir, de cultiver l'optimisme. **En clair, la bucket list n'est pas qu'un simple passe-temps amusant : elle sert véritablement à la construction de soi.** →

→ **UNE INTROSPECTION NÉCESSAIRE**

Inutile toutefois de vous jeter sur un papier pour aligner toutes les idées farfelues qui vous viennent ! Pour porter ses fruits, la bucket list doit être mûrement réfléchie. « Accumuler des centaines de désirs divers serait, au pire dangereux, au mieux stérile, estime le thérapeute. Même si beaucoup de sites vantent les choses extraordinaires qu'il convient de voir ou de faire avant de mourir, cela n'a que peu d'intérêt. Ce qui compte, c'est le temps que l'on prend pour la rédiger et le travail intérieur que l'on réalise autour de cette liste. » **Établir une bucket list, c'est en effet réfléchir sur soi, sur sa vie, faire en quelque sorte un petit bilan de ce que l'on a vécu jusque-là pour savoir ce que l'on veut vraiment dorénavant.** Poser et nommer ce qui compte pour soi. Si vous prenez la liste de votre meilleure amie, il y a fort à parier que cela ne vous comblera pas ! « On doit vraiment le concevoir comme un outil personnalisé qui aide à distinguer la simple envie – celle qui satisfait l'ego – du désir profond, qui relève de l'essentiel et du vital, ajoute Olivier Cochet. Une bucket list pertinente rassemble des souhaits qui permettent de grandir : à l'intérieur de soi-même, de son couple, de sa famille, de ses amis ou de son environnement professionnel. » Pourquoi ne pas imaginer ainsi diverses bucket lists dans chacune de ces sphères ? Un bon moyen d'avancer sur tous les plans de votre vie !

TÉMOIGNAGES

Élodie, 37 ans « Depuis un an, je tiens une liste de rêves. C'est un exercice intéressant qui m'oblige à aller vers mes envies profondes. En les écrivant, je suis souvent dans un état d'esprit positif et joyeux : c'est une joie immense que de pouvoir se libérer du carcan qui bride notre créativité ! **L'avantage de cette trace écrite, c'est de pouvoir faire un bilan en fin d'année.** C'est toujours chouette, avec du recul, d'observer le chemin parcouru, avec son lot d'embûches et de réussites. Actuellement, je rêve : de donner une conférence sur les bienfaits du chant en valorisant mon expérience, de chanter sur scène, d'aller à New-York, d'écrire un livre illustré par la fabuleuse Margaux Motin (tant qu'à faire !) et d'avancer sur mon projet de partir vivre au Québec. »

Audrey, 46 ans « Chaque année, fin décembre, j'inscris dans un cahier tous mes souhaits pour l'année à venir. **Je ne me mets pas de limite, comme si j'avais une baguette magique. C'est ma liste de cadeaux à moi,** bien qu'ils soient immatériels. J'ai l'impression que ça va me permettre d'orienter mon année, d'aller vers les objectifs qui me font envie. Parmi mes souhaits du moment : avoir une relation plus sereine avec mon fils, profiter de quelques grasses matinées, faire un beau voyage en amoureux, passer des vacances réussies en famille, me faire de nouvelles amies, faire plus de sport chaque semaine... On verra dans quelques mois ce qui s'est réalisé... ou pas ! »



RÉDIGEZ VOTRE BUCKET LIST EN 5 ÉTAPES PRATIQUES

1 NOTEZ TOUS VOS RÊVES

Posez-vous au calme, en vous assurant d'avoir du temps devant vous. **Réfléchissez à vos rêves les plus fous, aux projets en sommeil depuis longtemps,** aux aspirations que vous aviez plus jeune, à ce qui vous fait vibrer ou fantasmer au quotidien, aux réalisations que vous enviez fréquemment chez les autres. Notez (sur un joli carnet à spirale, sur votre téléphone ou sur votre ordinateur...) tous les souhaits qui vous viennent à l'esprit, puis reprenez-les un à un pour en faire le tri.

2 FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS ATTEIGNABLES

Ne vous limitez pas dans vos envies (par principe, les rêves sont illimités !), mais soyez réaliste. **L'idée n'est pas d'en mettre trop, mais de cibler vos priorités.** Ne visez pas non plus trop haut, soyez raisonnable. Nourrir des rêves inaccessibles (devenir astronaute, se marier avec une célébrité, tout quitter du jour au lendemain...) ne serait pas dans votre intérêt : le découragement, devant une liste impossible à tenir, ne fait pas de bien au moral !

3 POSEZ-VOUS LES BONNES QUESTIONS

Pour distinguer le caprice de l'envie essentielle, posez-vous les questions suivantes pour chacun de ces rêves :

- En quoi ce rêve me permet-il d'avancer ?
- Ce rêve me permet-il d'être une meilleure personne ?
- M'ancre-t-il ou me déconnecte-t-il de mes valeurs profondes / de la réalité ?
- Est-ce un rêve qui nourrit mon ego ou au contraire, mon altruisme ?

4 ÉTABLISSEZ UN PLAN D'ACTION

Le principe de la bucket list est certes de lister des rêves, mais surtout de parvenir à les réaliser ! Une fois votre liste établie, associez donc un plan d'action à chacun de vos souhaits (sous peine de voir votre liste dormir dans un tiroir). Déterminez des actions régulières (étapes à franchir, échéance ou budget si besoin) qui aideront à la réalisation de ces projets. Quoi de plus joyeux que de rayer chacune de ces étapes au fur et à mesure, en éprouvant un sentiment d'accomplissement ? Cette étape est indispensable pour impulser un changement durable. Parfois, il suffit de quelques habitudes simples pour donner un autre contour à sa vie... Engagez-vous clairement et parlez-en autour de vous.

5 FAITES DES BILANS RÉGULIERS

Donnez-vous régulièrement des rendez-vous avec vous-même. L'avantage de la bucket list, c'est qu'elle n'est pas figée : au contraire, elle doit se développer avec le temps, suivre vos évolutions et être le reflet de vos nouvelles envies. **Gardez-la à proximité et reprenez-la dès que vous en avez le temps.** •

Mes cinq premiers rêves de l'année

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

30 IDEES POUR VOUS INSPIRER

1. Créer votre entreprise
2. Faire un voyage humanitaire
3. Voir une aurore boréale
4. Jouer davantage avec vos enfants
5. Nager avec des tortues
6. Vous retrouver seule, quelques jours, dans un chalet ou une maison de campagne
7. Faire valoir votre avis auprès de votre supérieur hiérarchique
8. Apprendre à jouer du piano
9. Passer une journée entière au lit avec votre amoureux
10. Revoir tous les épisodes de *Friends*
11. Emmener votre grand-mère en voyage
12. Adopter un animal
13. Vivre une année à l'étranger
14. Vous mettre au chant ou au théâtre
15. Planter un arbre
16. Voir le Taj Mahal
17. Écrire un livre
18. Changer de travail
19. Dormir à la belle étoile sur une île
20. Faire construire la maison de vos rêves
21. Avoir du temps pour vous
22. Sauter en parachute
23. Monter en haut de l'Empire State Building
24. Réussir à faire des macarons
25. Faire une croisière
26. Prendre un café en terrasse le matin avant d'aller bosser
27. Renouer avec votre amie d'enfance
28. Réunir vos photos de vacances dans des albums
29. Courir un marathon
30. Faire un don d'ovocytes



Aller plus loin

À lire
Onirothérapie : jouer avec ses rêves pour mieux vivre la réalité, Olivier Cochet, Jouvence (cochet-therapeute.com).
À s'offrir
 Ma bucket list : un joli carnet pour noter tous vos rêves (et trouver de l'inspiration !), 13,99 € chez Nature et Découvertes (natureetdecouvertes.com).