



BIEN-ÊTRE : Avez-vous mis à jour votre Bucket List ?

Jean-Christophe AUBRY – 29/12/2016

La nouvelle année arrive, il est temps de mettre à jour votre Bucket List.

Qu'est-ce qu'une Bucket List ?

C'est tout simplement la liste des choses que vous souhaitez absolument faire, être et avoir avant de mourir.

A quoi ça sert ?

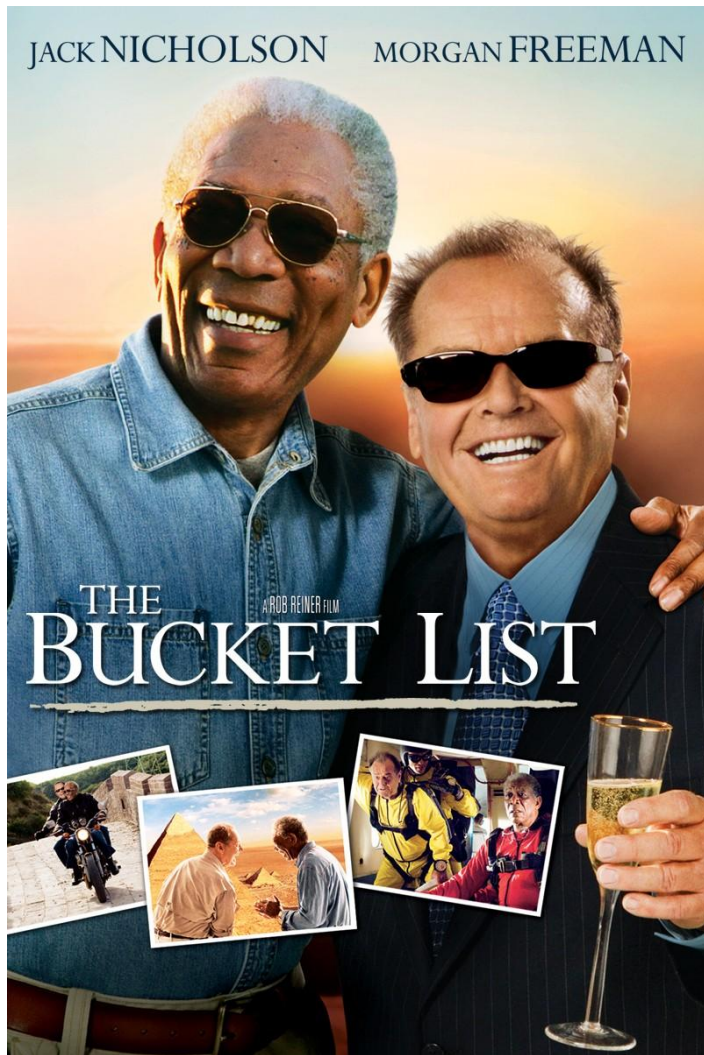
Et bien elle va vous aider à garder en ligne de mire vos rêves de vie (et même de gosse), vos envies et vos aspirations. Avec cette liste, vous saurez ce qui vous rendra heureux dans votre vie et vous n'aurez plus qu'à déclencher les actions qui vous permettront de réaliser, devenir et obtenir ce qui est important à vos yeux.

Comment fait-on ?

Rien de plus simple. Vous prenez une feuille blanche et un stylo et vous listez tout ce que voulez faire, être et avoir dans votre vie. Certaines choses ont déjà été réalisées, vécues ou acquises, vous pouvez donc les barrer de la liste. De nouvelles envies peuvent apparaître aussi, il suffit de les rajouter. Ce travail peut être réalisé tout au long de l'année. Il est vrai que la nouvelle année est propice aux bonnes résolutions alors faisons-le à fond ;-)

Deux exemples de Bucket List :

Le touchant film « The Bucket List » de Rob Reiner avec Jack Nicholson et Morgan Freeman (titre en français : « Sans plus attendre ») présente la Bucket List *express* d'un malade en fin de vie...



Et un autre exemple concret tiré d'une histoire vraie (la mienne ;-):

- ~~1. Monter mon entreprise~~
- ~~2. Travailler dans le domaine du sport~~
3. Devenir accompagnateur en moyenne montagne (en préparation)
- ~~4. Faire du ski de randonnée~~
- ~~5. Faire de l'escalade~~
6. Faire de la cascade de glace
7. Faire de l'alpinisme
8. Devenir guide de haute-montagne
- ~~9. Devenir moniteur de ski~~
- ~~10. Partir en vacances en van~~
- ~~11. Tomber amoureux~~
- ~~12. Aider les gens à être plus heureux~~
13. Monter un centre d'accompagnement pour les sportifs blessés (en préparation)
14. Devenir moniteur de télémark
15. Écrire un livre
- ~~16. Devenir coach professionnel~~

17. Faire les Jeux Olympiques
- ~~18. Partir en trekking seul dans des forêts infestées d'ours~~
19. Partir en expédition en ski de randonnée en Norvège (en préparation)
20. Faire le Cape Wrath Trail en Écosse en autonomie complète (en préparation)
- ~~21. Me mettre au bio~~
22. Travailler dans le domaine du vin
23. Travailler dans le domaine de la vidéo aventure
- ~~24. Devenir un slasheur~~
- ~~25. Monter un groupe de musique~~
26. Randonner dans tous les massifs du monde (en cours)
27. Être papa
28. Enseigner
29. Réaliser un film
30. Faire une expédition en chiens de traîneaux
- ~~31. Faire du trail running~~
- ~~32. Travailler dans le domaine de la santé~~
33. Devenir une meilleure personne chaque jour (en cours)
34. Faire une expédition en canoë
35. Travailler dans le domaine de la protection de l'environnement
- ~~36. Faire de la batterie~~
37. Devenir archéologue
38. Devenir un hacker
39. Optimiser ma santé en permanence (en cours)
40. Écrire une bande dessinée
- ~~41. Travailler dans le domaine de la psychologie~~
- ~~42. Préparer mentalement des skieurs pour des compétitions~~
- ~~43. Piloter un avion~~
- ~~44. Faire un road trip avec des potes~~
45. Partir en grande voie en escalade
46. Bivouaquer dans des lieux improbables
47. Méditer tous les jours (en cours)
48. Faire le GR20 (il reste une moitié)
49. Devenir Iron Man (il y en a qui diront que c'est déjà fait ;-)
- ~~50. Devenir instructeur de musique~~
51. Faire une expédition en paddle
52. Faire de la via ferrata
53. Faire de la photo
- ~~54. Travailler pour un équipementier sportif~~
- ~~55. Aller à l'ENSA à Chamonix~~
- ~~56. Reprendre des études en STAPS~~
57. Voler en hélicoptère au-dessus des montagnes
- ~~58. Faire de la dameuse~~
- ~~59. Conduire une voiture de course sur circuit~~
- ~~60. Oser parler en public~~
61. Grimper dans le Yosemite
62. Faire du speed-riding
- ~~63. Me battre avec un requin lors d'une pêche au gros~~

- ~~64. Faire du surf à La Réunion~~
- ~~65. Oser démissionner sans avoir de boulot après~~
- ~~66. Me teindre les cheveux en gris (quand je vois la couleur que prend ma barbe je me demande pourquoi j'ai rêvé de ça à 18 ans ;-)~~
- 67. Arriver dans un aéroport et prendre un avion en fonction de l'envie du jour
- 68. Faire du théâtre
- 69. Faire une expédition en bateau
- ~~70. Composer des morceaux de musique~~

Qu'est-ce qui m'a fait m'intéresser à ce concept de Bucket List ?

Un jour je suis tombé sur les plus grands regrets des mourants. Le premier est :

« J'aurais aimé avoir le courage de vivre ma vie comme je le voulais, et non pas comme les autres l'entendaient. »

Ça m'a suffi !!!

Et alors, vous ? Que mettriez-vous dans votre liste ?