

# DETERMINER UN OBJECTIF A ATTEINDRE

Soyons pragmatiques, Commençons par le commencement. Nous avons tous et toutes les envies de grandeur, vivre mieux, avoir plus, changer de vie !

Je te propose de démarrer ton aventure par la détermination d'un objectif qui va te permettre de pouvoir mesurer de façon empirique les résultats que tu vas obtenir.

Nous allons utiliser la méthode S.M.A.R.T. (Acronyme anglophone)

La méthode S.M.A.R.T. est un outil utilisé pour définir des objectifs précis et clairs. S.M.A.R.T. est un acronyme qui représente cinq critères principaux :

## SPECIFIQUE (Specific) :

L'objectif doit être clairement défini et précis, en évitant les termes vagues ou généraux. Il doit répondre aux questions suivantes : Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Pourquoi ? Par exemple, au lieu de dire "Avoir plus d'argent", un objectif spécifique serait "Gagner un salaire de 2500€ net par mois".

## MESURABLE (Measurable) :

L'objectif doit être quantifiable et mesurable. Il doit être possible de déterminer si l'objectif a été atteint ou non. Cela peut être réalisé en utilisant des points d'étapes spécifiques. Par exemple, pour l'objectif mentionné précédemment, le critère de mesure pourrait être la fiche de paye en fin de mois.

## ATTEIGNABLE (Achievable) :

L'objectif doit être réaliste et réalisable. Il doit être ambitieux mais également réalisable compte tenu des ressources disponibles et des contraintes. Il est important de prendre en compte les compétences, le temps et les ressources nécessaires pour atteindre l'objectif.

## REALISTE (Relevant) :

L'objectif doit être pertinent et aligné avec les objectifs plus larges de la personne. Il doit contribuer à l'accomplissement d'une vision globale. Il est important de s'assurer que l'objectif est en adéquation avec les priorités et les valeurs de la personne qui détermine l'objectif.

## TEMPORELLEMENT DEFINI (Time-bound) :

L'objectif doit avoir une échéance clairement définie. Il doit y avoir une date limite pour atteindre l'objectif. Cela permet de créer un sens d'urgence et de mettre en place un plan d'action pour atteindre l'objectif dans les délais impartis.

Pour que cette méthode soit efficace. Et que tu puisses obtenir des résultats mesurables. Je t'invite à te poser et prendre le temps qu'il faudra et répondre aux questions qui sont énumérées et expliquées ci-dessous. Et surtout y répondre avec le plus de franchise possible.

***Un objectif n'est ni trop petit, ni trop grand, l'important est d'avoir une vision claire de ce que l'on veut atteindre.***

Nous allons maintenant passer dans la phase des questions / réponses.

Je t'invite tout particulièrement à faire attention au type de réponses qui ne te seraient d'aucune aide pour la suite de ce programme.

Exemple de réponses trop vagues qui sont des pièges de l'esprit :

- Pour me rendre plus heureux(se).
- Avoir plus de confiance en moi
- Pour avoir une meilleure estime de moi
- Pour me permettre d'être plus aligné(e)
- Pour me permettre d'être bien dans ma peau
- Etc.
- 

Ces réponses ne sont pas S.M.A.R.T., elles sont impossibles à mesurer sur une échelle de 1 à 10.

Soit pragmatique, prends le temps nécessaire pour avoir des réponses claires et précises.

Prends le temps de choisir les mots afin que cela fasse sens pour toi et évite le côté purement émotionnel. Pense ACTION.

Toutes les réponses doivent être écrites de façon positive, au temps présent, avec des termes qui te parlent. Utilise ton langage, si un mot ne te colle pas à la peau, change-le. Il te faut une image claire de ce que tu veux atteindre.

Ce document est un outil, tu peux recommencer, effacer une réponse, réécrire les réponses.

C'est un document VIVANT.

Un objectif est composé de multiples objectifs :

Par exemple : Si mon objectif est de boire un verre d'eau, voici une image de la réalisation de cet objectif :

Objectif général : Boire un verre d'eau

Sous objectifs :

- Me lever, marcher, me déplacer jusqu'au point d'eau (avant éventuellement trouver un point d'eau)
- Prendre un verre (qui me demande une série d'actions précises pour trouver, choisir, attraper le verre, etc.)
- Ouvrir le robinet (lever le bras, utiliser ma main, déployer une force précise pour ouvrir le robinet, choisir la température de l'eau, etc.)
- Remplir le verre (positionner le verre sous le jet, mesurer la quantité d'eau, garder l'équilibre du verre, etc.)
- Fermer le robinet
- Boire le verre (porter le verre à ses lèvres, choisir l'angle du verre, lever le bras, déclencher l'action de boire, etc.)

- Etc.

Choisis ton objectif et par la suite il te sera possible de le diviser en sous objectifs en fonction des spécificités de chaque étape pour vous permettre d'obtenir le meilleur résultat possible et d'accomplir celui-ci. Tu pourras utiliser ce document pour créer le schéma de réalisation d'un ou plusieurs sous objectifs.

# A TOI DE REpondre.

1<sup>iere</sup> question :

**De quoi as-tu envie? Quelle est cet objectif que tu désires atteindre?**

Je te rappelle qu'il te faut transcrire cette réponse de façon positive, en utilisant des termes qui te motivent. Des mots qui te parlent, des sensations qui te donnent une vision claire de ce que tu veux atteindre.

2<sup>ieme</sup> question :

Maintenant que tu as ton objectif, **qu'est-ce que cela va t'apporter?**

Sort des clichés classiques de bonheur, plaisir, alignement, bien-être, confiance en moi, etc.

Pourquoi? Parce que je te le rappelle, ces éléments ne sont pas mesurables, c'est-à-dire que on ne mesure pas le bonheur, on ne mesure pas la confiance en soi, on ne mesure pas l'alignement, on ne mesure pas le bien-être.

Ce ne sont que des éléments de comparaison d'un état et à un autre.

Ici, qu'est-ce que cela va t'apporter de façon claire, nette et précise?

3<sup>ieme</sup> question :

**Comment vas-tu être en mesure de savoir que ton objectif est atteint?**

Qu'est-ce qui va te permettre de mesurer de façon mathématique, empirique, le fait que tu aies réalisé ton objectif?

Par exemple. Si ton objectif est d'acheter une voiture, et bien la réponse serait je suis le propriétaire de la voiture de marque XYZ, de la couleur ABC.

Pour la prochaine question. Attention au piège.

## 4<sup>ème</sup> question :

### **Qu'est-ce qui t'empêche aujourd'hui d'atteindre ton objectif?**

Évite toute réponse du type :

- Je n'ai pas l'argent
- Je n'ai pas le temps
- Je n'ai pas les ressources
- Je n'ai pas les connaissances
- Je n'ai pas les compétences
- Etc.

Qu'est-ce qui au fond de toi t'empêche d'aller chercher cet objectif est de le réaliser ?

Qu'est-ce qui fait que jusqu'à ce jour tu n'as pas entrepris cette aventure qui pour toi est un réel objectif ?

Qu'est-ce qui fait que ce matin tu n'es pas passé à l'action pour aller dans la direction de cet objectif.

Qu'est-ce qui aujourd'hui fait que tu restes dans cet état actuel et que tu n'avances pas en direction de cet objectif.

Voici les types de réponses auxquelles tu dois réfléchir.

La prochaine question peut être interne comme externe, c'est-à-dire : Pour répondre. Il faut. Que tu puisses faire. Un tour d'horizon de la situation. Et te poser la question de façon à voir Les champs des possibles

## 5<sup>ème</sup> question :

### **De quoi as-tu besoin pour atteindre ton objectif?**

Encore une fois, évite les pièges du type : Besoin d'argent. Parce que cela n'est pas l'unique finalité pour atteindre ton objectif.

Bien sûr que si tu veux acheter une voiture, il te faut de l'argent. Personne ne va te donner une voiture comme cela pour tes beaux yeux.

De quoi as-tu besoin pour obtenir cet argent? Pour pouvoir acheter cette voiture quels sont tous les ingrédients dont tu as besoin, quels sont les étapes à franchir pour assembler ces ingrédients ? Comment vas-tu faire pour que cette recette soit parfaite et que tu réussisses à réaliser cet objectif ?

## 6ième question :

### **Est-ce qu'il y a des inconvénients à atteindre ton objectif?**

Jusqu'à aujourd'hui, tu n'as pas réalisé cet objectif, sinon tu n'aurais pas à répondre à cette question.

Si tu atteins cet objectif, est-ce qu'il y a des choses que tu vas perdre ?

Un proche, une amitié, un travail, des opportunités, un lieu de vie, du temps ?

Est-ce que cet objectif te permettra d'obtenir une meilleure qualité de vie, de plus grandes opportunités, de plus grandes possibilités par rapport à ce que tu as aujourd'hui ?

Quand nous faisons des choix, nous laissons des idées, des envies, des possibilités s'envoler.

Ce que tu veux réaliser te permettra de te séparer de quels éléments que tu apprécies dans ta vie actuelle ?

## 7ième question :

Je vais te demander d'imaginer le pire scénario possible en cas d'échec dans ta quête pour atteindre cet objectif.

### **Que va-t-il se produire de pire dans ta vie si tu n'arrives pas à réaliser cet objectif?**

Tout ce que tu as entrepris ne fonctionne pas, tu as fait un bide total, rien ne fonctionne comme tu l'avais imaginé.

Qu'est-ce qui se passe?

## 8ième question

### **Y-a-t-il d'autres solutions que ce programme pour atteindre ton objectif ?**

Par exemple : Ce que tu entreprends en ce moment en t'impliquant dans ce programme est l'ultime possibilité ou est-ce qu'il y a d'autres possibilités qui pourraient te permettre de réaliser cet objectif qui te tient à cœur?

Quelles sont toutes les solutions alternatives qui te permettraient d'arriver à tes fins toujours en partant du principe qu'il n'y a qu'une personne qui peut réaliser cet objectif : TOI.

## 9ieme question :

### **Est-ce qu'il y a des personnes qui peuvent t'aider à atteindre ton objectif?**

Des connaissances, des proches, des parents, des amis, des personnes qui ont des compétences particulières de qui tu pourrais t'inspirer ?

Des personnes qui pourraient te donner un coup de main pratique et te permettre d'arriver vraiment à un résultat mesurable et positif.

Il y a des étapes que nous ne pouvons pas réaliser parce que nous n'avons pas les compétences.

Qui sont ces personnes qui pourraient éventuellement t'aider?

## 10ieme question :

Je vais te demander de t'imaginer au moment où ton objectif est réalisé.

Tu fais un bond dans le temps, tu es au lendemain de la réalisation de ton objectif. Tu viens de fêter la réalisation de cet objectif avec toutes les émotions qui y sont associées.

Pour répondre à cette question, prends le temps de faire de la visualisation. Prends le temps de te projeter.

Tu as accompli cet objectif, tu as réalisé exactement ce que tu voulais dans les moindres détails avec toute la fierté, les réalisations, les émotions, les sensations, etc.

### **Qu'est-ce que cela va apporter, proposer de différents dans ta vie de façon mathématique et mesurable?**

Encore une fois, Je t'invite à sortir des fameux clichés comme :

- Je vais être plus heureux
- Je vais être plus stable dans ma tête
- Je vais avoir plus de bonheur
- Je vais être plus content.

Tout cela ne veut rien dire.

Reste pragmatique.

Si par exemple ton objectif est d'acheter une voiture et que tu as réussi à acheter ce véhicule, qu'est-ce que cela va t'apporter exactement?

Par exemple, une voiture peut te permettre de pouvoir trouver un meilleur travail parce que ton transport se voit facilité.

Ou peut-être le fait d'avoir un véhicule peut te permettre de trouver un lieu de vie plus agréable parce que tu as la possibilité d'aller dans des endroits où les transports en commun sont plus difficiles d'accès.

L'avant dernière question.

### 11<sup>ème</sup> question :

#### **Pourquoi est-il important pour toi d'atteindre cet objectif?**

Qu'est-ce qui te motive à réaliser cet objectif pourquoi tu veux le réaliser ?

Pourquoi c'est important pour toi ?

Pourquoi n'y a-t-il pas d'autres options possibles pour toi que de réaliser cet objectif?

### 12<sup>ème</sup> question :

Je vais donner une première réponse et de ce fait t'inviter à trouver réponse différente qui te tient à cœur et qui t'identifie dans cette aventure.

#### **Que vas-tu faire en priorité pour atteindre ton objectif?**

La facilité ici serait de dire : Je m'implique dans ce programme qui va me permettre de pouvoir arriver à réaliser mon objectif.

Je t'invite ici à trouver une réponse alternative qui n'a aucun lien avec ce programme.

Quel sera pour toi la priorité? La première action? L'engagement ? La motivation? Qu'es-tu prêt/prête à réaliser pour arriver à atteindre ton objectif?

Notes complémentaires :