

Pourquoi passer de bilan de vie aux objectifs ?

Atteindre un objectif relève souvent du parcours du combattant. Bien souvent, ce qui manque, c'est un simple coup de pouce, une impulsion, une étincelle qui finit par éclairer tout le chemin. C'est ce que je t'offre dans ce programme, un véritable compagnonnage de soi par soi, pour construire ton projet de vie. Puis le décliner en objectif pour en faire une étape active qui donne sens à ta vie. Attention je rappelle que cette méthode a comme but l'élaboration d'un projet de vie en alignement avec son projet-sens.

C'est un accompagnement à découvrir tes motivations inconscientes.

Fais les exercices ne serait-ce que comme des leçons de vie, tu vas apprendre à analyser tes objectifs à travers plusieurs méthodes de psychologies humanistes qui ont fait leur preuve.

Chacun avancera à son rythme car la valeur première de cette démarche est l'autonomie.

La roue de la vie montre les zones de ta vie plus ou moins pleines. Il s'agit maintenant de reprendre chaque secteur en t'invitant à poser des objectifs de changement ou d'amélioration. Je te propose maintenant de faire de faire une liste d'objectifs pour améliorer ta roue de la vie sans trop réfléchir un peu comme un *brainstorming*, (Remue méninge), c'est-à-dire comme si tout était possible, sans retenue comme si vous aviez une baguette magique qui vous permettrait de réussir tous vos rêves. Ce bilan te permettra de découvrir des liens entre épreuves et apprentissage, réalité et possibilité, mais aussi découvrir comment tu en es là où tu es aujourd'hui.

Le but étant de commencer à découvrir votre ton d'Ariane.

A ces propositions, pour ceux qui s'inscriront après le module 4 nous avons des rencontres communes pour partager nos expériences ou interrogations, partager un exercice pratique pour nous aider à avancer. Mais n'oublie pas qu'après le module 4, quel que soit ton choix, tu as droit à un entretien gratuit que nous pourrions utiliser sur l'objectif qui te semblera le plus utile.

Le programme de fond est de nous aider à découvrir ce que je nomme le projet sens, celui-ci pourra dans le cheminement de notre parcours nous aider à poser des objectifs précis pour la réalisation de certains de tes buts. Puis de faire passer ces objectifs par différents filtres pour nous aider à nous donner le maximum de chance à les réaliser et, objectif à objectif, se rapprocher du but. Mais cela commencera par bien distinguer un objectif d'un but ou d'une réalisation.

Dans la première phase dans le fichier « Les 8 critères pour réaliser un objectif » (posté au module 1) vous avez une idée de ce qu'est un objectif, mais j'imagine que dans la liste que vous allez développer, bon nombre d'entre les objectifs seront plutôt des buts.

Avant de vous lancer dans les filtres proposés pour bien distinguer le but de l'objectif, pour dire simplement, le but est le résultat que vous attendez tandis que l'objectif est l'action à mettre en place pour atteindre le but. Le but c'est la destination du chemin que j'ai mis en place, les objectifs les actions pour l'atteindre. Il nous faut apprendre à distinguer un but derrière un objectif et comment décliner un but en objectif.

Exemple comme je le montre dans les critères, pour exemple : trouver un travail n'est pas un objectif mais un but. Pour me donner toutes les chances d'y arriver je dois poser des actions, ces actions sont des objectifs. Ex : écrire un CV, faire une liste d'employeurs potentiels etc.

Autre ex : vouloir maigrir, n'est pas un objectif mais un but (lui-même mal posé puisque posé négativement). Pour cela je pose des objectifs comme faire du sport ou de la marche etc. Nous avons vu aussi, dans la fiche « Les 8 critères pour atteindre un objectif », un objectif doit être 100 pour 100 sous notre contrôle, ce qui n'est pas toujours le cas du but à atteindre qui lui, peut dépendre de facteurs extérieurs. D'où la nécessité de se mettre en action concernant les objectifs mais aussi de lâcher prise en ce qui concerne le but. Avoir des buts dans la vie est nécessaire, Ceux-ci donnent force de motivation pour leur réalisation. Je pose le focus (intentionnalité) vers le but, mais je pose

mon pouvoir de réalisation dans les objectifs. Je veux dire poser un but et mettre le turbo sur les objectifs. Mais aussi avoir un but sans être buté car il se peut qu'en chemin un nouveau paysage se présente à moi pour une invitation au changement. Se focaliser sur le but, risque de me rendre maladroit, alors que se focaliser sur les objectifs c'est augmenter la probabilité pour l'atteindre. D'où l'importance à distinguer le but des objectifs. Plus mes objectifs seront mise en œuvres de manière qualitative et quantitative (CQQCOQP) plus j'ai de chance d'atteindre mon but.

Si je focalise sur le but et que je ne l'atteints pas je me dévalorise alors que le résultat ne dépend pas que de moi. Vous connaissez cette phrase d'auteur oublié « Un pas pour aller au bout du monde est le même pour aller jusqu'au puits. » Je me concentre sur mes pas et j'avance vers mon but. Quand je focalise sur les objectifs j'ai aussi l'avantage d'être plus conscient des obstacles que je rencontre. Le lâcher prise c'est aussi de ne pas me focaliser sur ce qui n'est pas sur mon contrôle.

Pensez à la prière de la sérénité. Exemple personnel, pour aller vers mon projet sens, j'ai souhaité céder ma librairie Sephria. J'ai posé un objectif de contacter un repreneur potentiel, avec le repreneur nous avons posé des conditions de reprise. Ceux-ci n'ont pas été atteints et mon but n'a pas été réalisé. Je peux déprimer ou me reprendre. Soit je garde le but et je remets en place des nouvelles actions, soit je change de cap concernant la Sephria. J'ai décidé d'ouvrir dans l'espace Sephria, un espace pour le développement de mon école Metasophia, d'ajouter parmi les livres en vente dans la librairie des livres de coaching et de logothérapie. Me donner la possibilité de rencontrer à Nice ceux qui peuvent se déplacer. Ainsi, tout cela, tout ce que j'entreprends aujourd'hui, mes réalisations, mes doutes, mes échecs me permettent de me rapprocher vers la vision de mon projet sens. Après avoir créé votre liste, prenez tous vos « termes » exprimés négativement (je ne veux pas...) et écrivez ce que vous voulez à la place de façon à n'avoir qu'une liste exprimée positivement. (Un des 8 critères de notre outil). Ensuite notez à côté si pour vous ce sont des objectifs ou des buts... Nous reprendrons cette liste dans le cadre de l'école ou dans un entretien.