

Chapitre 2 – Quel est mon objectif ?

Si vous vous êtes procuré ce livre, c'est probablement que vous n'êtes pas pleinement satisfait.e de votre situation actuelle. Dans ce cas, vous êtes-vous déjà vraiment demandé ce que vous aimeriez changer ? Qu'est-ce qui pose problème dans votre situation actuelle ? Qu'est-ce qui ne vous convient pas ? Ou bien, quel nouveau défi aimeriez-vous relever ? Vers où souhaiteriez-vous aller ?

Ce sont des questions qu'il est sain de se poser à tout moment au cours de sa vie. Mais attention, nous avons naturellement tendance à préférer le *statu quo* plutôt que de prendre le risque de changer, et donc de perdre éventuellement quelque chose. Ce réflexe est normal, il est destiné à nous protéger. C'est pourquoi il est nécessaire d'évaluer le risque encouru de manière pragmatique et factuelle pour que nous puissions arrêter de « nous reposer sur nos lauriers » et « sortir de notre zone de confort » ! A ce sujet, cette fameuse « zone de confort » est bien mal nommée, puisqu'il s'agit d'une situation qui ne nous convient pas, ou pas complètement, mais dans

laquelle nous restons pour continuer à nous sentir en sécurité, bien blotti.e au creux d'une situation que nous maîtrisons. Ainsi, pour pouvoir avoir l'énergie d'en sortir et avancer, il va falloir nous assurer d'un certain nombre de choses.

Ce chapitre a pour vocation de vous aider à déterminer quel est votre objectif, de manière à être en mesure de l'atteindre.

Tout d'abord, il convient de décrire votre situation actuelle. Qu'est-ce qui fait qu'elle ne vous satisfait pas complètement ? Pour envisager les choses factuellement, je vous propose d'utiliser ici la méthode « QQQQCP », trivialement nommée « CQQCOQP », pour « Combien ? Quoi ? Qui ? Comment ? Où ? Quand ? Pourquoi ? ». Il s'agit donc de préciser votre situation actuelle par ses différentes composantes. Vous êtes prêt.e ? C'est parti !

Mon CQQCOQP :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En quoi cette situation est-elle problématique ?

.....

.....

.....

.....

.....

Quel est votre niveau de satisfaction actuel et le niveau de satisfaction que vous souhaiteriez atteindre sur une échelle de 1 à 10 ?

.....

.....

Maintenant que vous avez matérialisé votre problématique, passons à la définition de votre objectif.

Pour cela, nous allons utiliser une méthode bien connue sous le nom de « SMARTER ». Qu'est-ce que le SMARTER ? Et bien il s'agit d'une méthode qui permet de mettre toutes les chances de votre côté pour que vous puissiez atteindre votre objectif, car, comme le disait très justement le regretté Pierre Dac : « Tout objectif flou mène à une connerie très précise » !

Je vous explique : l'acronyme SMARTER représente un objectif qui est :

-Spécifique : il est primordial que votre objectif soit personnel, c'est-à-dire que sa réalisation ne doit dépendre que de vous et non, en totalité ou en partie, d'une tierce personne, afin de ne pas mettre en péril sa réalisation.

-Mesurable : Il faut que vous puissiez savoir que vous avez atteint votre objectif ; quel élément factuel permet d'attester de sa réussite ?

-Atteignable : Pour pouvoir être atteint, votre objectif doit l'être ! C'est le moment d'être pragmatique et de vous fixer un défi qui se trouve dans vos cordes. Pas de panique, si votre