

FICHE N°1 : DEFINIR SES OBJECTIFS ET TROUVER LES HABITUDES POUR LES ATTEINDRE



La motivation est un vieil escalier rouillé qui risque de s'effondrer à tout moment. Les habitudes, en contraste, sont telles un escalator. On monte doucement mais sûrement et sans effort.

Lucien

Le jour où j'ai découvert que les habitudes étaient le **moyen le plus puissant de changer ma vie**, j'ai voulu commencer tout de suite. Comment aurais-je pu attendre pour utiliser cet outil magique ?! J'ai lu qu'il fallait un bureau rangé pour être plus productif. Alors hop, la minute suivante, je fais le vide sur ce bureau encombré de papiers de toutes sortes. Mais au bout d'une semaine de rangement incessant de mon bureau, **j'ai déchanté**. Ma vie n'avait pas changé et je ne me sentais même pas plus productif.

Si je vous raconte cette histoire, c'est pour vous prévenir. Les bénéfices des habitudes ne se ressentent que sur le long terme. Alors je comprends que vous soyez pressé de mettre en œuvre des bonnes habitudes. Mais pour qu'elles soient réellement efficaces, vous devez vous poser et réfléchir en premier.

I. DEFINIR SES OBJECTIFS

La majorité de ce qu'on planifie est à court terme. Vous faites votre liste de courses pour la semaine, vous planifiez vos projets au mois, mais rarement plus loin.

Une habitude, c'est quelque chose que vous allez commencer demain mais qui va durer des années, voire toute votre vie. Alors il faut **arrêter de penser court terme**. Si vous voulez des résultats la semaine prochaine, retournez voir les vendeurs de rêves !

Pour réussir à mettre en place une habitude, elle doit avoir un **objectif bien précis**. Et plus vous avez envie de l'atteindre, plus la mise en place de l'habitude sera facile !

Objectifs de vie

Ça vous paraît peut-être abstrait. **C'est normal**, moi non plus je n'ai pas d'idée précise de ce que je veux avoir fait à la fin de ma vie.

L'idée est simplement de vous demander ce qui vous apportera **le plus de satisfaction** quand vous serez sur votre lit de mort et ce qui vous donnera **les plus gros regrets**.

Prenez votre temps pour penser à cela, ce n'est pas évident de se projeter si loin.

Mais c'est de vos objectifs de vie que vont naître vos **raisons les plus fortes** pour mettre en place de nouvelles habitudes. Alors prenez un papier et un crayon et

écrivez **minimum 5 choses** que vous serez fier d'avoir fait à la fin de votre vie. Si votre inspiration est débordante, écrivez-en 20 ou plus. Mais ne vous arrêtez pas avant d'en avoir mis 5, même si ça doit vous prendre 2h.

Objectifs pour les années à venir

Quelles étapes vers vos objectifs de vie aimeriez-vous avoir franchis d'ici 5 ans ?

Si vous souhaitez voyager, mettez une destination. Si vous voulez une voiture de sport, mettez un modèle. Si vous voulez exceller dans un sport, mettez un grade (par exemple ceinture noire de Judo).

Objectifs d'ici la fin d'année

Il s'agit de vraiment se demander ce qu'on peut commencer à faire maintenant. **Soyez ambitieux mais réaliste.** Prenez en compte le temps que vous avez en ce moment et fixez-vous un but pour la fin d'année.

Un objectif pour la vie entière incite à la procrastination, on se dit qu'on a encore du temps. Il est donc très important d'avoir des étapes plus proches et plus concrètes.

Si votre objectif de vie est d'être en pleine santé jusqu'à 90 ans. Vous imaginez bien que chaque année de malbouffe supplémentaire vous éloigne de votre but. Pour autant il est lointain, on ne sait donc pas trop par où commencer.

Si vous avez un emploi du temps très chargé, fixez-vous une séance de sport par semaine, ce sera un bon début. Et souvenez-vous que **la force des habitudes ne se ressent que quand on les tient dans la durée !**

Après ces 3 étapes, vous connaissez vos envies profondes et vous savez à quelle vitesse vous voulez progresser. Pour accentuer votre motivation profonde d'atteindre vos objectifs (on l'appellera votre « pourquoi »), visualisez-vous une fois que vous avez atteint votre but.

Comment vous sentez-vous ? Qu'est-ce qui a changé pour vous ?

Prenez un instant pour y réfléchir sérieusement et vous projeter.

Maintenant que vous avez fini cette partie, vous avez trouvé votre pourquoi. C'est le carburant qui vous permettra de fixer les habitudes qui vous mèneront à vos objectifs.

II. TROUVER QUELLES HABITUDES METTRE EN PLACE

Maintenant que **vous savez ce que vous voulez**, c'est le moment de vous demander comment y arriver. Cherchez sur internet pour trouver des personnes qui ont déjà atteint les objectifs que vous vous fixez.

Notez en particulier leur **méthode**, le **temps** qu'ils ont mis à atteindre leur objectif et aussi leur **situation de départ**.

Toutes ces informations vous aideront à trouver quelles habitudes mettre en place pour avancer.