

FICHE N°3 : LA METHODE DES PETITS PAS



L'habitude est d'abord comme un fil d'araignée, et une fois prise, elle devient plus solide qu'un câble.

Proverbe chinois

Lucien Roy du blog : [Riche de Temps](http://www.safecreative.org/user/on)

À la manière d'un sculpteur qui démarre d'un gros bloc de pierre, on a commencé par dégrossir les manières de mettre en place des habitudes.

Dans la toute première fiche, on a vu comment se fixer des objectifs de plus ou moins long terme. Dans la deuxième, on a étudié l'importance du « pourquoi » pour détruire les mauvaises habitudes et en prendre des meilleures.

Maintenant qu'on a ces deux outils, il est temps de **définir nos objectifs très clairement** et de les rendre atteignables.

I. DECOUPER LES OBJECTIFS

Supposons que votre objectif de vie soit de gagner les jeux olympiques de natation.

Whaou quel objectif ambitieux ! Mais **par où commencer ?**

Souvent on se sent un peu perdu face à nos objectifs, on voit bien le point d'arrivée, mais on ne connaît pas le plan pour nous y rendre.

L'idée est alors de **découper nos objectifs** en petits pas. Reprenons vos rêves de victoire olympique et découpons-le en étapes :

- 1- Inscrivez-vous à la piscine
- 2- Prenez un coach
- 3- Assistez à des compétitions et demandez des conseils aux nageurs expérimentés
- 4- Commencez la compétition à votre tour
- 5-

Tout d'un coup, on sait ce qu'il y a à faire. On voit une **action immédiate** qui nous rapproche de l'objectif.

Même quand vous pensez avoir suffisamment découpé votre objectif, découpez encore ! Chaque étape doit être presque enfantine.

Utilisons une métaphore pour conclure cette partie sur le découpage d'objectif. Une fois que vous avez défini votre objectif de vie, vous vous trouvez **au pied d'une falaise**. Grimper semble impossible. En découplant votre objectif en petites actions, vous commencez à **creuser un escalier** jusqu'au sommet. Découpez-les encore et encore jusqu'à ce que vous ayez transformé l'escalier en **rampe** qui mène directement au succès.

II. LE SECRET A NE SURTOUT PAS NEGLIGER

Je sens que vous commencez à trépigner. Maintenant que vous avez vos objectifs, vous n'avez qu'une envie, c'est de **les atteindre et rapidement**.

Mais rappelez-vous bien que *pour aller loin, il faut ménager sa monture* ! Tous vos efforts sont fatiguants. **Ne négligez jamais le repos**.

L'avantage du découpage de l'objectif, c'est que vous avez plein de petites étapes à réaliser ! A chaque fois que vous en terminez une, récompensez-vous ! Faites de votre trajet un plaisir.

La raison pour laquelle les mauvaises habitudes sont si tenaces, c'est parce qu'elles offrent une **gratification immédiate**. Utilisez ceci à votre avantage, faites-en sorte que vos bonnes habitudes vous offrent aussi **du plaisir au quotidien** !

Vous avez pu le remarquer sur Instagram, au moment où j'ai atteint les 100 abonnés YouTube, je me suis régalé avec **des macarons** ! Quel plaisir !

Non seulement j'ai un pourquoi fort qui me tire vers la réussite, mais en plus, je parsème le chemin de petites récompenses qui éclairent mon quotidien !

Faites de même, amusez-vous, votre chemin doit être un plaisir.