

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

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.

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 le rejoindre.

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.**

Parole de coach : la plupart de mes clients sont des entrepreneurs expérimentés qui cherchent à multiplier leur chiffre d'affaires (et donc leur performance), tout en améliorant leur vie personnelle. Ils ont des années d'expérience en fixation d'objectif. Et dès qu'ils sont en perte de vitesse ? C'est quasi systématiquement qu'ils n'ont pas assez découpé leur objectif.

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.

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, j'essaye de fêter mes petites victoires.

- Au moment où j'ai atteint les 100 abonnés YouTube, je me suis régalé avec **des macarons** ! Quel plaisir !
- Après une année remplie de coaching et de formations, je suis parti une semaine à la montagne avec ma chérie, complètement déconnecté de Riche de Temps, j'ai adoré !

Je dois avouer que j'ai quand même toujours un peu de mal à me récompenser pour les petites victoires... Mais j'essaye de garder à l'esprit qu'en plus d'objectifs que je rêve d'atteindre, parsemer le chemin de petites récompenses qui éclairent mon quotidien est un superbe levier de motivation.

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