



# PRIORISER SES OBJECTIFS

#1 Faites le bilan des ressources dont vous disposez :

- **Le temps** (combien de temps je dispose en dehors de mes responsabilités habituelles ?)
- **Énergie personnelle** (quel est mon niveau d'énergie ? En ai-je assez pour faire de ce que je souhaite faire)
- **Ressources internes** (ai-je confiance que j'ai les ressources internes (voir liste dans autres exercices) nécessaire pour mener à terme mes projets ? (Rappelez-vous que nous avons toutes les ressources à l'intérieur de nous)
- **Ressources externes** (Est-ce que j'ai de l'aide extérieure, de l'argent, de l'équipement, des moyens pour réaliser mes objectifs ?)

#2 Écrivez tous vos objectifs pour la prochaine année sur une liste sans vous censurer, sans vous laisser influencer par vos peurs. Bien entendu, au fil du temps, des objectifs peuvent s'ajouter ou se modifier. Ce n'est pas grave, l'important est d'avoir une vue d'ensemble de ce que vous voulez accomplir, **car c'est en passant à l'action que l'on nourrit sa confiance et son estime.**



Vous pouvez faire une colonne pour vos objectifs personnels et une autre pour ceux d'ordre professionnels. Rendez-vous à au moins 25 objectifs au total, mais si vous en avez plus, tant mieux !

#3 Maintenant que vous avez une liste d'objectifs, priorisez-les en ordre d'importance pour vous.

#4 Déterminez, pour chacun d'eux, si la source de motivation derrière l'objectif est d'origine extérieure ou intérieure à vous selon les exemples suivants :

#### Sources de motivation externes :

- L'argent et/ou titre professionnel
- Renforcements physiologiques (nourriture, alcool, sexualité, adrénaline)
- Attention sociale, reconnaissance et validation des autres
- Diminuer/éviter des situations désagréables
- Diminuer/éviter des émotions ou des sentiments désagréables
- Éviter le sentiment de culpabilité

#### Sources de motivations internes :

- Apprendre de nouvelles compétences ou connaissances
- Se développer, évoluer, s'améliorer
- Faire des activités que l'on aime et qui nous font sourire juste à y penser
- Développer ses passions
- Avoir le sentiment de faire sa différence auprès des autres

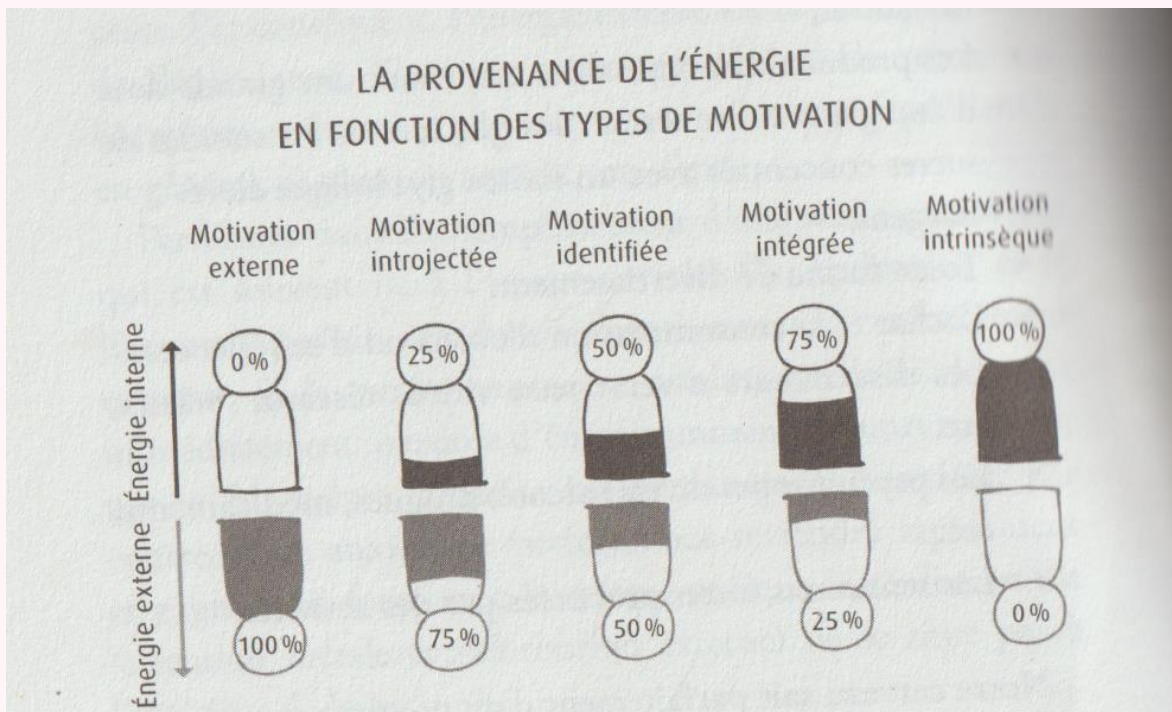


- Avoir le plaisir d'aider sans RIEN attendre en retour

Si la majorité de vos objectifs ont comme **sources de motivation des éléments extérieurs** à vous, votre bonheur et votre bien-être dépendent donc de ces sources dont vous n'avez pas nécessairement le contrôle. Vous n'êtes donc pas « propriétaire » de ces sources de renforcements. C'est bien acceptable d'avoir quelques objectifs ayant des sources de motivation externes, mais s'ils sont pour la majorité de vos objectifs, votre bonheur et votre bien-être dépendront d'éléments extérieurs hors de votre contrôle et cela affectera, avec le temps, votre estime de soi puisque vous ne valoriserez pas des sources qui renforceront l'estime. Sachez que ces sources de motivation ne fournissent que peu d'énergie à long terme.

L'idéal est d'avoir et de réaliser des objectifs qui ont comme **source de motivation des éléments intrinsèques**, c'est-à-dire à l'intérieur de vous et dont vous êtes « propriétaire » et qui sont des renforcements de l'estime. Ainsi, la réalisation de ces objectifs vous rendra fier(e), indépendant(e), autonome et vous gagnerez en confiance. De plus, ces motivations intrinsèques vous fourniront une grande source d'énergie sur le long terme !

Voici une image très représentative des sources d'énergie selon le type de motivation, tirée du livre : Je suis un chercheur d'or de Guillaume Dulude (Éditions de l'Homme). Livre que je vous recommande fortement. L'important est d'avoir au minimum des sources d'énergie à 50 % interne ou plus.



#5 Parmi tous vos objectifs, sélectionnez les 5 plus importants pour vous à réaliser et assurez-vous qu'ils comportent davantage de sources de motivation internes.

#6 Pour chacun de ces 5 objectifs, faites-vous un plan d'action en répondant aux questions suivantes. (Un objectif = un plan) :

#### OBJECTIF #1 :

- Comment allez-vous y parvenir ? Quels sont les étapes pour y parvenir ?
- Quelles sont les sous-étapes pour chacune des étapes ?



- Pour quelle date voulez-vous avoir réalisé chacune des sous-étapes?
- Quels sont les obstacles qui risquent de compromettre la réalisation de chacune des sous-étapes ?
- Quelles solutions allez-vous apporter pour chacun de ces obstacles ?
- Quelles ressources internes à vous et externes aurez-vous besoin pour réaliser votre objectif ?

## **OBJECTIF #2 :**

- Comment allez-vous y parvenir ? Quels sont les étapes pour y parvenir ?
- Quelles sont les sous-étapes pour chacune des étapes ?
- Pour quelle date voulez-vous avoir réalisé chacune des sous-étapes?
- Quels sont les obstacles qui risquent de compromettre la réalisation de chacune des sous-étapes ?
- Quelles solutions allez-vous apporter pour chacun de ces obstacles ?
- Quelles ressources internes à vous et externes aurez-vous besoin pour réaliser votre objectif ?



### OBJECTIF #3 :

- Comment allez-vous y parvenir ? Quels sont les étapes pour y parvenir ?
- Quelles sont les sous-étapes pour chacune des étapes ?
- Pour quelle date voulez-vous avoir réalisé chacune des sous-étapes?
- Quels sont les obstacles qui risquent de compromettre la réalisation de chacune des sous-étapes ?
- Quelles solutions allez-vous apporter pour chacun de ces obstacles ?
- Quelles ressources internes à vous et externes aurez-vous besoin pour réaliser votre objectif ?

### OBJECTIF #4 :

- Comment allez-vous y parvenir ? Quels sont les étapes pour y parvenir ?
- Quelles sont les sous-étapes pour chacune des étapes ?
- Pour quelle date voulez-vous avoir réalisé chacune des sous-étapes?
- Quels sont les obstacles qui risquent de compromettre la réalisation de chacune des sous-étapes ?



- Quelles solutions allez-vous apporter pour chacun de ces obstacles ?
- Quelles ressources internes à vous et externes aurez-vous besoin pour réaliser votre objectif ?

### OBJECTIF #5 :

- Comment allez-vous y parvenir ? Quels sont les étapes pour y parvenir ?
- Quelles sont les sous-étapes pour chacune des étapes ?
- Pour quelle date voulez-vous avoir réalisé chacune des sous-étapes ?
- Quels sont les obstacles qui risquent de compromettre la réalisation de chacune des sous-étapes ?
- Quelles solutions allez-vous apporter pour chacun de ces obstacles ?
- Quelles ressources internes à vous et externes aurez-vous besoin pour réaliser votre objectif ?

Inspiré des enseignements du neuropsychologue Guillaume Dulude :

<https://www.youtube.com/watch?v=oSyMajiJxXk>