



# VALIDATION DE L'OBJECTIF SMARTFUN

Pour passer de l'état présent insatisfaisant  $\longrightarrow$  à l'état désiré satisfaisant. Plus l'écart est grand entre l'état présent de sa situation et l'état désiré, plus le malaise et l'insatisfaction sont grands.

Avoir un objectif SMARTFUN (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporellement défini et FUN) combiné à un plan d'action clair et précis diminue la peur de l'inconnu et augmente de beaucoup les chances d'atteindre son objectif.

Écrivez un objectif précis sur une feuille et répondez ensuite aux questions suivantes. Pour que le cerveau comprenne ce que vous voulez vraiment atteindre et comment y parvenir, il a besoin d'actions précises et ne comprend pas les concepts.

Par exemple, écrire comme objectif que vous voulez être plus en forme, avoir plus d'énergie, plus en santé, perdre du poids \*, être plus heureux(se) sont des concepts. (\*en passant ici, quelle est votre habitude lorsque vous perdez quelque chose ? C'est de vouloir le retrouver non ? Le cerveau voudra faire la même chose si vous voulez perdre du poids... Mieux vaut dire retrouver son poids santé, s'alléger, maigrir).

Écrivez à la place : je veux être capable de marcher 30 minutes et encore avoir de l'énergie après; je veux guérir de cette maladie, je veux pouvoir avoir de l'énergie pour jouer avec mes enfants le soir, je veux peser 150



Ils, je veux être souvent joyeuse et me sentir libéré(e) de mes peurs, etc. Vous comprenez l'idée ? Toujours être très précis(e) dans les objectifs et les actions pour y arriver.

### Spécifique et Positif :

Quel est votre objectif exactement? Et qu'est-ce que cela vous apportera concrètement ?

En quoi est-ce important pour vous d'atteindre cet objectif?

Quels besoins voulez-vous satisfaire?

Comment allez-vous y parvenir?

Avec qui? Avec quoi?

### Mesurable :

Comment saurez-vous que vous aurez atteint votre objectif? (Qu'allez-vous voir ? Qu'allez-vous entendre ? Ressentir ? Goûter? Sentir)

Quels seront les résultats concrets?

Où en êtes-vous par rapport à votre objectif aujourd'hui sur une échelle 1 à 10 ? 1 étant très loin de là, 10 étant objectif atteint.

Qu'allez-vous ressentir comme sentiments et émotions à l'atteinte de votre objectif ?

Qu'est-ce que cela vous permettra de faire, d'être et avoir ?

Comment votre entourage saura-t-il que vous l'avez atteint?

Quel impact cela aura sur votre entourage?



### Atteignable/Attirant :

Quelles sont les étapes pour y parvenir ? Quelle seraient la première étape et la suivante? (Utilisez la stratégie des 4P : les Plus Petits Pas Possibles)

Quels sont les nouvelles habitudes/comportements/attitudes que vous devez mettre en place et que devez-vous abandonner?

Quels sont les obstacles/défis/difficultés que vous pourriez rencontrer? Qu'allez-vous faire pour les surpasser si ça arrive? (**Très important à planifier cela d'avance**)

Qu'est-ce qui fait que votre objectif n'est pas encore atteint aujourd'hui?

Si vous ne faites rien, que se passera-t-il? Comment allez-vous vous sentir?

Comment voyez-vous ce changement?

Que devez-vous apprendre pour y arriver?

### Réaliste :

Est-ce un objectif réaliste? Et réalisable pour vous ?

De quelles ressources (intérieures et extérieures à vous) avez-vous besoin pour atteindre votre objectif ? (Voir la listes des ressources intérieures plus bas)

### Temporellement défini :

Pour chaque étape et sous-étape, déterminez une échéance.

### Écologique : (Bon pour soi et pour les autres)

Quels sont les avantages et inconvénients de l'atteinte de votre objectif pour vous ? Pour votre entourage?



Avez-vous le soutien de votre entourage? Si non, qu'allez-vous faire pour surpasser cela?

De quelles valeurs avez-vous besoin pour réaliser cet objectif?

Quel sera le prix à payer (en temps, énergie, en \$, en inquiétude, en relation, etc) pour atteindre votre objectif?

Que gagnez-vous à ne pas agir? En quoi cela vous servirait de ne pas atteindre votre objectif ? (Ces deux dernières questions servent à identifier vos propres objections pour pouvoir ensuite prévoir des mesures pour les contrecarrer. Par exemple, si ne pas m'entraîner me permet de relaxer toute la soirée sur le divan, le gain secondaire à ce comportement « nuisible » à mon objectif est de relaxer. Je devrai donc m'assurer que pendant l'atteinte de mon objectif, je prévois des moments de relaxation pour ne pas avoir l'impression de perdre ce qui m'était important dans l'atteinte d'un nouvel objectif)

**Fun :**

Comment allez-vous récompenser vos efforts immédiatement après chaque étape ?

Quel sens donnez-vous à la réalisation de votre objectif ?

Nommez une dizaine de sources de motivation pour vous ?

Nommez une dizaine de sources de démotivation pour vous ?

Qu'est-ce que l'atteinte de l'objectif va changer en vous ? Qu'allez-vous apprendre du processus, peu importe s'il y a réussite ou non ?

Quel est votre plan B si ça ne fonctionne pas?

Suite à cet exercice, reformulez et réécrivez votre objectif pour qu'il soit encore plus précis.



Comment ressentez-vous cet objectif en vous quand vous le lisez à voix haute ? Semble-t-il y avoir des blocages internes ? Si oui, voyez où exactement dans votre objectif il semble y avoir un blocage et transformez votre objectif pour qu'il vous soit motivant, plaisant voire excitant à vouloir réaliser. S'il ne vous fait pas ressentir d'émotions agréables, c'est que ce n'est pas le bon objectif pour vous. Transformez-le jusqu'à ce que vous soyez à un 10/10 au niveau de la motivation et de l'excitation qu'il (nouvel objectif) génère chez vous.

N.B. Une étude en Californie a démontré que si on écrit notre objectif et en parlons à des personnes qui nous soutiennent, nous avons 42% de chance de plus de réussir !

## Plan d'action

- 1- Notez le but à atteindre. (Il doit être mesurable, c'est-à-dire je veux peser 150 lbs ou gagner 100 000\$ par année ou évalué sur une échelle de 10, 10 étant très satisfaisant. Où en êtes-vous présentement sur cette échelle ?) Utilisez des mots simples et peu de mots.
- 2- Déterminez votre pourquoi. En quoi réaliser cet objectif ou ce projet est très important pour vous? Avec votre première réponse, reposez-vous la même question avec cette nouvelle réponse (fiche des 7 pourquoi) et creusez ainsi jusqu'à ce que la réponse vous rende émotif(ve) ou que ça vibre fort en vous. Votre pourquoi doit être assez fort pour vous transporter au-delà des difficultés que



- vous rencontrerez, parce que oui, vous allez en rencontrer ! Un pourquoi fort est votre source de motivation.
- 3- Si vous ne fournissez pas suffisamment d'effort pour parvenir à l'atteinte de votre objectif (**votre transformation sera à la hauteur de votre engagement envers vous-même**), quelles seront toutes les conséquences, à moyen et long terme, que vous vivrez et ce, dans tous les domaines de votre vie (Travail, couple, famille, amis, santé physique et mentale, loisir, etc) ? Déterminer toutes les conséquences est aussi une façon d'aller chercher de la motivation pour ne PAS arriver à ce point et pour vous motiver à fournir tous les efforts nécessaires pour y arriver.
  - 4- Listez toutes les activités/étapes nécessaires pour réaliser ce but. (Utiliser un verbe d'action et à l'infinif.)
  - 5- Déterminez, pour chacune des étapes, quelles seront les sous-étapes ?
  - 6- Dans quel ordre séquentiel ferez-vous ces activités/étapes ?
  - 7- Pour chaque activité/étape, recherchez les implications de toutes les personnes qui vous permettrons de réaliser ces activités.
  - 8- Combien de temps avez-vous besoin pour accomplir l'activité ? À quelle date souhaitez-vous avoir terminé l'étape et sous-étape ?



- 9- Quelles sont les ressources internes et externes nécessaires pour y parvenir?
- 10- Pour chacune des étapes, identifiez les problèmes/obstacles les plus probables à survenir à l'extérieur de vous et à l'intérieur de vous (vos pensées, vos peurs, vos blocages) et voyez ce que vous allez trouver comme solutions pour les surmonter.
- 11- Comment saurez-vous que vous avez atteint chacune des étapes et selon quels critères ? (Utilisez vos 5 sens : Ce que vous allez voir, entendre, ressentir, goûter et sentir lorsque vous aurez atteint votre objectif)
- 12- Mettez-y beaucoup d'exigences.

## VOTRE PLAN D'ACTION

Objectif :

Pourquoi dois-je y parvenir :



Les étapes (Quoi)	Les sous-étapes (Détaillez)	Date d'échéance (Quand)	Comment y arriver	Obstacles et solutions	Qui et ressources internes et externes	Où	Complété <input checked="" type="checkbox"/>



mélanie bédard

coaching

## Liste de vos ressources internes

Action	Créativité	Imagination	Protection
Acuité	Culture	Indépendance	Prudence
Affection	Curiosité	Indulgence	Pureté
Affirmation de soi	Débrouillardise	Ingéniosité	Raison
Affirm. Besoins	Détachement	Insouciance	Réalisme
Amabilité	Détermination	Intégrité	Réflexion
Altruisme	Dignité	Intelligence	Relativisme
Ambition	Diplomatie	Introspection	Réserve
Amitié	Discrétion	Intuition	Résilience
Amour	Douceur	Joie de vivre	Respect
Assiduité	Dynamisme	Jovialité	Responsabilité
Assurance	Écoute	Justesse	Réussite
Attention	Efficacité	Justice	Sagesse
Audace	Éléance	Lâcher-prise	Sécurité
Authenticité	Énergie	Leadership	Séduction
Autonomie	Enthousiasme	Liberté	Sensibilité
Bienveillance	Équilibre	loyauté	Sérénité
Bonheur	Espièglerie	Lucidité	Sérieux
Calme	Esprit critique	Maturité	Silence
Chaleur	Esprit	Méthode	Simplicité
Charme	Esthétisme	Modération	Sincérité
Clairvoyance	Estime de soi	Modestie	Souplesse
Communication	Exigence	Optimisme	Spiritualité
Compassion	Expression	Ordre	Spontanéité
Compréhension	Fantaisie	Organisation	Stabilité
Conciliation	Fiabilité	Ouverture	Structure
Confiance	Flexibilité	Paix	Tact
Confiance en soi	Foi	Paix intérieure	Talent
Confia. en l'autre	Force	Passion	Ténacité
Confia. en la vie	Franchise	Patience	Tolérance
Congruence	Générosité	Perfectionnisme	Vertu
Conscience	Gentillesse	Persévérance	Volonté
Coopération	Habilité	Philosophie	Voix intérieure
Cordialité	Honnêteté	Politesse	Humilité
Courage	Humour	Précision	Adaptabilité