

# L'établissement d'objectifs

L'établissement d'objectifs est une technique qui facilite l'atteinte des objectifs. Toutes sortes de personnes, à savoir des gens d'affaires prospères, des étudiants et des athlètes, se servent de cette technique, qui leur procure une vision à long terme et une motivation à court terme.

L'utilisation d'une méthode structurée d'établissement d'objectifs peut largement augmenter vos chances d'atteindre vos objectifs. En effet, en établissant des objectifs régulièrement, vous déterminez ce que vous voulez accomplir, puis, étape par étape, vous travaillez à atteindre vos objectifs. Ce processus vous permet de tracer le parcours de votre vie.

En sachant exactement ce que vous voulez accomplir, vous savez sur quoi vous devez vous concentrer pour y arriver.

En vous fixant des objectifs clairs, vous pouvez mesurer vos réalisations et en être fier. Vous pouvez voir des progrès à l'égard d'une tâche, tandis qu'auparavant vous aviez l'impression que vos efforts n'aboutissaient à rien.

En établissant des objectifs, vous aurez aussi plus d'assurance à mesure que vous reconnaîtrez votre capacité et votre aptitude à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.

Après avoir atteint des objectifs et constaté vos réalisations, vous vous sentirez capable d'atteindre des objectifs plus difficiles.

## La méthode d'établissement d'objectifs

### *1) Dressez la liste de vos objectifs et choisissez-en un ou deux auxquels travailler.*

Pensez à tous les objectifs que vous aimeriez atteindre dans les deux prochaines années. Posez-vous les questions suivantes : « Qu'est-ce que je veux accomplir au juste? » et « Où est-ce que j'aimerais être dans un an? ».

Vos objectifs peuvent être associés au travail, à l'école, aux loisirs ou passe-temps, à l'exercice ou aux contacts sociaux. Si, au début, vous avez de la difficulté à trouver des objectifs, pensez à un aspect de votre vie que vous aimeriez changer ou à quelque chose que vous n'aimez pas. Par exemple, vous pourriez ne pas aimer votre emploi ou vouloir socialiser davantage. Votre objectif peut consister à changer une situation qui vous déplaît.

Notez ces objectifs à mesure qu'ils vous viennent à l'esprit. Tâchez de leur donner une tournure positive. « Je vais réussir ce cours » plutôt que « Je n'échouerai pas à ce cours ».

Après avoir réfléchi à vos objectifs pendant un certain temps, vous pourriez constater que vous avez bon nombre de différents objectifs que vous voulez atteindre – si c'est le cas, tant mieux! Toutefois, si vous essayez de travailler à tous vos objectifs à la fois, vous n'aurez pas le temps ni l'énergie nécessaires

pour vous consacrer à chacun des objectifs et vous vous sentirez probablement dépassé. Examinez votre liste de près et établissez des priorités.

Tâchez de vous en tenir à un ou deux objectifs pour le moment.

Quand vous songez à vos objectifs et à ceux auxquels vous voulez travailler, soyez réaliste. En effet, pour réussir à atteindre des objectifs, ceux-ci doivent être possibles et réalisables. Certains objectifs sont clairement irréalistes – par exemple, bon nombre de personnes adoreraient se trouver un emploi qui leur permettrait de gagner 1 million de dollars cette année, mais ce n'est pas du tout réaliste! Dans le cas d'autres objectifs, il pourrait être beaucoup plus difficile de déterminer s'ils sont réalistes ou non.

Dans bien des cas, le fait de parler ouvertement de vos objectifs avec votre clinicien du programme d'intervention précoce en psychose ou avec un ami à qui vous faites confiance vous aidera à déterminer s'il s'agit d'objectifs atteignables.

Pour établir vos objectifs au bon niveau, vous devez vous assurer qu'ils ne sont pas trop difficiles ni trop faciles à atteindre. L'objectif idéal est légèrement hors de portée dans l'immédiat, mais pas difficile au point où vous n'avez aucun espoir de l'atteindre.

Il faut parfois s'exercer avant de trouver le bon degré de difficulté des objectifs. Dans bien des cas, il faut réviser les objectifs si ceux-ci commencent à paraître trop faciles ou trop difficiles.

Ne vous découragez pas si vous devez réviser vos objectifs – il faut s’y attendre et cela fait partie du processus d’établissement d’objectifs

**2) Définissez vos objectifs clairement et divisez-les en petites étapes.**

Une fois que vous aurez choisi un ou deux objectifs réalistes et atteignables, vous devrez les définir clairement. Soyez précis – ajoutez des dates, des heures et des quantités afin de pouvoir mesurer vos réalisations.

Divisez chaque objectif en petites étapes, qui sont aussi précises. Il devrait s’agir d’étapes que vous pouvez franchir en peu de temps – en quelques jours ou quelques semaines.

Si possible, tâchez de rendre chaque étape agréable – on peut souvent s’y prendre de différentes façons pour atteindre le même objectif – choisissez la plus amusante quand vous le pouvez.

**3) Évaluez vos progrès et révisez vos objectifs.**

Vous devriez régulièrement évaluer vos progrès vers l’atteinte de votre objectif. Relevez et notez les problèmes et les obstacles auxquels vous avez fait face.

Faites un exercice de résolution de problèmes pour déterminer s’il y a des façons de régler ces problèmes afin de pouvoir continuer à travailler à l’atteinte de vos objectifs comme prévu. Dans certains cas, il pourrait ne pas y avoir de solution apparente et vous pourriez avoir à modifier les étapes ou l’objectif même.

Ne soyez pas déçu si vous devez réviser vos objectifs – en fait, on s’attend à ce que cela se produise, ce qui indique que vous utilisez correctement la méthode d’établissement d’objectifs.

Au moment d’évaluer les progrès que vous avez réalisés, déterminez si vous atteignez l’objectif trop facilement ou si les progrès sont lents, difficiles ou non existants. Dans un tel cas, il s’agit simplement d’ajuster le degré de difficulté de l’objectif en question.

Il n’y a pas de faillites dans le processus d’établissement d’objectifs – il faut plutôt ajuster le processus ou le degré de difficulté de l’objectif.

Par ailleurs, rappelez-vous que vos objectifs pourraient changer au fil du temps. Par exemple, un objectif que vous avez établi il y a six mois pourrait ne plus être un objectif aujourd’hui

Si vous perdez intérêt dans vos objectifs, il suffit de les modifier ou de les abandonner carrément. L’établissement d’objectifs, c’est un outil qui sert à vous aider à atteindre l’objectif *que vous voulez atteindre*.

**4) Tirez de la satisfaction de vos efforts et de vos réalisations.**

Vous devriez, bien sûr, être fier d’avoir réussi à atteindre un de vos objectifs. Félicitez-vous – vous avez travaillé fort et méritez de savourer votre succès!

Cependant, il vous serait impossible de connaître le succès sans déployer d’efforts et sans franchir chacune des étapes menant à l’atteinte de votre objectif.

Le long du parcours vers l’atteinte d’un objectif, chaque fois que vous franchissez une étape ou que vous faites un effort remarquable, prenez toujours le temps d’en tirer de la satisfaction.