

# 10 étapes rapides pour atteindre vos objectifs cette année



Fiche action

<https://temps-action.com>

Vous voulez concrétiser vos buts en 2023 ?

Voici 10 étapes pratiques qui vous aideront à progresser rapidement sur vos objectifs.

## Étape 1 : Payer le ticket d'entrée

- 1 Prenez un papier et un stylo.
- 2 Notez toutes les réponses qui vous viennent à ces deux questions :
  - “Je sais que mon objectif implique [telles actions] même si [contraintes].”
  - “Je risque potentiellement [d’être / d’avoir / de faire] pour l’atteindre.”

### Exemple :

Ma préparation pour mon 10 kilomètres implique d’aller courir même si je ne suis pas motivé, qu’il fait froid, que je préférerais me vautrer devant la télé.

Je risque d’avoir des courbatures et des ampoules aux pieds, d’avoir besoin d’acheter une nouvelle paire de running, de me libérer une heure 3 fois par semaine pour mes footing, de suivre un plan d’entraînement précis, de modifier mon alimentation...

- 3 Une fois toutes vos réponses notées, répondez sans langue de bois à la question suivante :

→ ***Suis-je prêt à faire TOUT ce qu’il faut pour atteindre mon objectif ?***

Deux possibilités :

- La réponse est un oui retentissant ? Foncez !
- La réponse est non ? Vous pourrez toujours l’envisager plus tard, lorsque vous serez prêt à payer le ticket d’entrée. Mais pour l’heure, choisissez un autre objectif.

## Étape 2 : Viser des objectifs excitants

Comment savoir si vous visez bien la zone "objectif stimulant" ?

Pensez à votre objectif.

- Avez-vous la sensation de faire un saut dans l'inconnu ?
- Sentez-vous une pointe d'inconfort en vous imaginant le réaliser ?

Si oui, c'est que vous visez juste.

## Étape 3 : Écrire ses objectifs

Le docteur Gail Matthews, professeur de Psychologie à la Dominican University of California a mené durant 2 ans une étude sur la réalisation d'objectif auprès de 267 participants.

Elle a démontré qu'on augmentait littéralement nos chances d'atteindre ses objectifs de 42% rien qu'en les écrivant.

**1** Ouvrez votre application préférée (evernote, google drive, todoist...) ou prenez un carnet.

**2** Notez vos buts pour 2023.

## Étape 4 : Rendre ses objectifs VRD

Il existe une formule efficace en 3 points pour énoncer un but clair et convaincant :

**[Verbe d'action] + [Résultat spécifique] pour le [Date d'achèvement]**

**Exemples :**

- Monter mon activité de photographe de portrait pour le 1er mars 2023.
- Enregistrer mon premier podcast "les 7 erreurs des débutant en cross-fit" pour le 15 janvier 2023.
- Boucler 5 randonnées GR de ma région pour le 30 mai 2023.
- Trouver 3 nouveaux clients pour mon activité de coaching pour le 1er mai 2023.

→ **Énoncez vos objectifs avec la formule VRD.**

## Étape 5 : Préparer son kit "anti baisse de bras"

**1** Posez-vous ces questions pour chaque objectif poursuivi :

- Pourquoi ce but m'anime profondément ?
- Qu'est-ce j'y gagne ?
- Qu'est-ce qui se joue si je baisse les bras ?

Trouvez 3 raisons fortes et significatives d'atteindre vos objectifs.

**Exemple :**

Objectif : Courir 30 minutes par session, 3 fois par semaine, à partir du 1er juin.

Pourquoi c'est important ?

- Pour me sentir mieux dans mon corps et avoir plus d'énergie pendant la journée
- Pour me soulager du stress et de l'anxiété que je ressens au quotidien dans mon travail.
- Pour être fier de moi et me prouver que je peux le faire malgré mon passé "non-sportif".

## Fiche action | 10 étapes rapides pour atteindre vos objectifs

- Pour me préparer en vue de la participation à ma première course de 10 kilomètres.

**2** Notez vos réponses dans un carnet ou votre application préférée pour ne pas les oublier et y accéder facilement.

**3** Relisez vos motivations une fois par semaine et chaque fois où vous vous sentez battre de l'aile.

## Étape 6 : Définir les 3 premiers pas

La recherche du plan parfait est souvent une recette pour procrastiner.

Voici comment l'éviter :

- 1** Prenez votre premier objectif de l'année.
- 2** Définissez ses 3 premières actions.
- 3** Notez les dans votre carnet ou votre application.

### Exemples de premières actions :

Objectif : Lancer une nouvelle formation en ligne sur l'organisation personnelle pour le 1er février.

Prochaines actions :

1. Créer un questionnaire sur Google Forms avec les 3 questions à poser.
2. Rédiger l'email pour les abonnés avec le lien du questionnaire.
3. Envoyer l'email.
4. Trouver un problème ou un thème récurrent dans les réponses.

## Fiche action | 10 étapes rapides pour atteindre vos objectifs

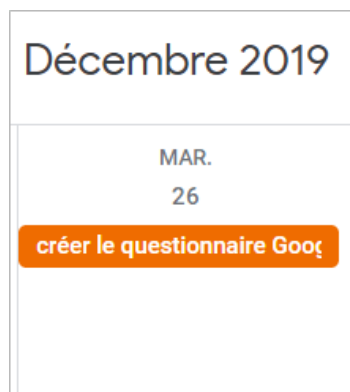
5. Choisir le thème de la nouvelle formation.
6. Créer un nouveau dossier dans Google Docs intitulé "Nom de la formation".
7. Brainstormer les idées pour la formation en 2 sessions d'une heure.
8. Regrouper les idées entre elles.
9. Créer le plan.
10. Trouver le titre de la formation.
11. Etc

L'idée est de rendre vos actions abordables pour que vous puissiez les faire sans difficulté.

### Étape 7 : Programmer le premier pas

Ce qui est planifié a 100 fois plus de chances d'être fait.

- 1 Placez la prochaine action de vos objectifs dans votre agenda ou votre application de tâches, selon votre façon de vous organiser.



- 2 Quand elle est faite, planifiez l'action suivante.
- 3 Une fois vos premières actions effectuées, identifiez les 3 actions suivantes.

Répétez l'étape 7 jusqu'à l'atteinte de votre objectif.

## Étape 8 : Trouver un(e) partenaire de soutien

Un groupe peut s'épauler mutuellement, profiter de conseils avisés et s'encourager pour aller de l'avant.

1 Contactez "l'équipe" qui vous épaulera dans les bons comme les mauvais jours : un proche, un club, un groupe Facebook...

2 Échangez une fois par semaine. Parlez de vos progrès, mais aussi des difficultés que vous rencontrez.

## Étape 9 : Ajuster sa stratégie

Un but s'atteint très rarement en ligne droite. Il faut savoir s'adapter en chemin pour continuer de progresser.

1 Une fois par semaine ou plus, demandez-vous :

→ ***Est-ce que je progresse vers mon but ou pas ?***

### Scénario 1 : Vos actions n'ont rien donné

Quelque soit votre but, prenez une action.

Si ça ne fonctionne pas, essayez autre chose. Ou faites-vous aider d'un ami ou d'un professionnel.

On a parfois besoin de tester plusieurs approches avant de trouver ce qui fonctionne.

### Scénario 2 : Votre exécution fait défaut

Posez-vous ces questions pour trouver rapidement ce qui bloque :

## Fiche action | 10 étapes rapides pour atteindre vos objectifs

- Avez-vous planifié vos actions dans votre agenda ou votre liste de tâches ? Si non, faites le.
- Avez-vous défini la toute prochaine action à effectuer ? Si non, quelle est l'action la plus simple que vous pouvez faire pour avancer ?
- Avez-vous fait assez d'espace dans vos journées pour progresser sur vos buts ? Si non, éliminez ou réduisez une autre activité moins prioritaire.

### Étape 10 : Surfer sur la vague

L'enchaînement d'actions graduelles est la clé pour finaliser les petits comme les grands objectifs.

- 1 Chaque début de journée, prenez la liste de vos buts.
- 2 Trouvez un objectif sur lequel vous pouvez avancer et demandez-vous :  
**→ *Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui pour avancer sur ce but ?***
- 3 Définissez une action concrète et rapide à faire.

Vous ne pouvez rien faire aujourd'hui ? Planifiez cette action dans votre agenda ou votre solution d'organisation.

<https://temps-action.com>