



Module n°5 • Savoir ce qu'on veut et être ouvert aux miracles

COURS N°31 • SE FIXER DES OBJECTIFS

Ici, vous allez apprendre à **formuler votre objectif de manière cohérente**, sans rien oublier, afin de pouvoir l'atteindre plus facilement.

1. SPÉCIFIQUE

- L'objectif doit être **précis sans être rigide**. Spécifiez les termes flous, vagues ou imprécis. Par exemple :
 - Au lieu de : Mon objectif est d'avoir une grande maison.
dîtes plutôt : Mon objectif est d'avoir une maison où il y a de la place pour que je puisse y travailler et ma famille et moi puissions y habiter confortablement.
 - Au lieu de : Mon objectif est d'avoir plus de temps pour moi.
dîtes plutôt : Mon objectif est d'avoir une soirée par semaine pour moi.
 - Au lieu de : Mon objectif est de parler le russe
dîtes plutôt : Mon objectif est d'apprendre à parler le russe et le connaître suffisamment pour comprendre et être compris lors d'un voyage en Russie.
- Évitez les objectifs qui n'incluent pas au moins un domaine concret de votre vie, comme mon objectif est de créer le bonheur dans ma vie.

2. RÉALISTE

- L'objectif doit **partir de ce qui existe**, c'est-à-dire de vos possibilités actuelles.
- Dans cet ordre d'idées, déterminez les obstacles qui vous ont empêché d'atteindre l'objectif jusqu'à présent (peurs, croyances limitatives,...).
- Demandez-vous donc si les critères de formulation de l'objectif et spécialement son seuil d'atteinte sont compatibles avec votre système de croyances actuel.
- Ne prenez jamais la décision de vouloir atteindre un objectif s'il est incompatible avec votre système de croyances: vous fonceriez droit vers une crise ! Faites d'abord un travail de changement...
- Tenez compte :
 - des **composantes matérielles** (logistique)
 - des **ressources à acquérir** (compétences)
 - des **changements à effectuer** (transmutation)

Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va.

SÉNÈQUE



- du temps nécessaire (planification) pour devenir capable d'atteindre l'objectif.

L'objectif peut de ce fait éventuellement inclure des pré-objectifs, dont notamment un processus d'apprentissage.

3. SOUS VOTRE SEULE RESPONSABILITÉ

- L'atteinte de l'objectif **ne peut dépendre que de décisions émanant de vous.**
- Si, pour que l'objectif soit atteint, vous avez besoin que quelqu'un d'autre change / prenne une initiative / soit différent / soit d'accord / etc..., modifiez le libellé de votre objectif de telle sorte qu'il vous soit personnel, c'est-à-dire dépendant de votre seule responsabilité. **Un objectif ne peut en aucun cas inclure un projet sur quelqu'un d'autre.**
- Par exemple :
 - Au lieu de : Mon objectif est d'aller avec X au cinéma
 - dîtes plutôt :** Mon objectif est de proposer à X d'aller au cinéma avec moi.
- Toutefois, d'autres personnes peuvent être concernées par l'objectif **à la condition expresse qu'un accord ait été conclu entre les différentes parties** et que tous les termes en aient été explicités.

4. AVEC DES MÉTA-OBJECTIFS CLAIRS

- Explorez la cohérence de l'objectif en utilisant une chaîne de méta-objectifs. Un méta-objectif, c'est l'objectif de l'objectif : pour des objectifs importants, le méta-objectif ultime devrait toujours inclure des composantes telles que :
 - manifester mon potentiel
 - prendre ma place
 - vivre ma vraie vie
 - aligner mes décisions sur le sens de ma vie
 - me réaliser.
 - Vous pouvez ajouter (implicitement) dans le libellé de l'objectif: ... à condition que ce soit approprié pour me réaliser. Sinon, je voudrais des signes à propos de ce qui est plus approprié.
 - **Toute création humaine passe par 3 naissances:**
 - dans le mental : idée, projet, concept
 - dans la matière : fabrication, concrétisation, existence, processus de changement
 - dans la contribution : offrir à quelqu'un, partager avec le monde.
- Interrogez-vous sur cette troisième naissance pour tout projet important.

5. PRIVILÉGIANT L'EXPÉRIENCE

- Privilégiez l'expérience plutôt que le support matériel présumé de l'expérience. S'il pleut, l'objectif est d'être protégé de la pluie et non pas de trouver un parapluie. Par exemple :
 - Au lieu de : Mon objectif est d'avoir une maison avec de grandes fenêtres
 - dîtes plutôt :** Mon objectif est d'avoir une maison claire et lumineuse.
- **Identifiez le besoin à la base de votre objectif :** sinon, vous risquez de vous limiter à vouloir des choses matérielles et vous passerez à côté de l'essence. Par exemple :



- Au lieu de : Mon objectif est d'être riche

dîtes plutôt : Mon objectif est d'avoir les moyens de vivre ma Vraie Vie.

• Déterminez la valeur de l'objectif, c'est-à-dire **ce qui rend l'objectif important pour vous** :

- En quoi est-ce important pour moi ?

- Quel sera l'effet de mon objectif dans ma vie ?

- En quoi cela va-t-il m'apporter quelque chose ?

6. EXPRIMÉ POSITIVEMENT

• Non seulement les **termes grammaticaux de la formulation doivent être positifs, mais aussi son esprit**. Exemples :

- Au lieu de : Mon objectif est d'arrêter de haïr ma mère.

dîtes plutôt : Mon objectif est d'avoir une expérience relationnelle harmonieuse avec ma mère.

- Au lieu de : Mon objectif est de cesser de souffrir à cause de mon fils.

dîtes plutôt : Mon objectif est d'être devenu(e) responsable de mes états émotionnels dans la relation avec mon fils.

- Au lieu de : Mon objectif est de me libérer de mes émotions négatives.

dîtes plutôt : Mon objectif est d'être devenu(e) capable de gérer mes émotions.

• Évitez les objectifs qui incluent:

- Une formulation de type "s'éloigner de" (ce que je ne veux plus...) et remplacez-la par une **formulation de type "aller vers" (ce que je veux à la place)**. Par exemple :

- Au lieu de : Mon objectif est d'arrêter de fumer.

dîtes plutôt : Mon objectif est de me sentir libre par rapport à la cigarette.

- Au lieu de : Mon objectif est d'arrêter de boire.

dîtes plutôt : Mon objectif est de me sentir libre par rapport à l'alcool.

- Des buts avec une limite abrupte, sans lendemain et remplacez-les par une direction avec des étapes. Par exemple:

- Au lieu de : Mon objectif est de gagner de l'argent jusqu'à ce que ma maison soit payée

dîtes plutôt : Mon objectif est de gagner suffisamment d'argent pour pouvoir vivre agréablement et payer ma maison.

- Une composante de type effort, orgueil, ambition, compétition, défi, gloire... et remplacez-la par une composante de type suivre le flux, vigilance, lâcher-prise, système, manifestation du potentiel, place... Par exemple :

Au lieu de : Mon objectif est de réussir mieux que mon frère

dîtes plutôt : Mon objectif est d'utiliser le plus possible mon potentiel dans ma vie professionnelle.

7. SYSTÉMISTE

• Tenez compte du fait que **toute modification d'un quelconque élément d'un système a des répercussions sur tous les autres éléments du système ainsi que sur les sous- et les sur-systèmes**.



Par exemple, si votre objectif est de gagner plus d'argent pour pouvoir prendre des vacances pour passer du temps avec votre famille, mais que pour pouvoir y arriver vous devez faire tellement d'heures supplémentaires que vous ne voyez plus votre famille pendant l'année, il va falloir redéfinir votre objectif pour le rendre plus systémiste...

• Il va de soi qu'un objectif doit également respecter une éthique systémiste : **un objectif ne peut pas inclure une intention délibérée de nuire à qui ou quoi que ce soit.**

8. AVEC UN SEUIL D'ATTEINTE

• Déterminez le seuil d'atteinte de l'objectif en répondant à la question : **Quelle est la différence dé-terminante qui me montre que l'objectif est atteint ?**

• Le seuil d'atteinte ne doit pas nécessairement être explicite dans le libellé de l'objectif, mais il faut que vous déterminiez consciemment des critères qui indiqueront que l'objectif est atteint :

- **observables sensoriellement** : les manifestations factuelles (ce que vous allez voir, entendre,...) et les comportements externes (ce que vous allez faire)

- les **états internes** (ce que vous allez ressentir) et les **processus internes** (ce que vous allez penser, imaginer,...).

• Si votre objectif est Mon objectif est d'être devenu capable de créer un jardin à mon goût, il sera atteint, par exemple :

- manifestations factuelles : quand je verrai au printemps sortir des fleurs que j'ai moi-même plantées en automne.

• Si votre objectif est Mon Objectif est d'avoir l'expérience d'une relation harmonieuse avec ma mère, il sera atteint, par exemple :

- état interne : quand je serai capable de rester calme quel que soit le comportement de ma mère ou

quand Je serai à l'aise de refuser une invitation de sa part.

- comportement externe : quand e serai capable de dire "oui" quand c'est "oui" et "non" quand c'est

"non", quelle que soit sa réaction ultérieure.

Attention ! Si votre mère a l'habitude d'offrir des cadeaux à votre frère et pas à vous, votre objectif ne peut pas être qu'elle vous fasse autant de cadeaux qu'à lui, mais, par exemple, que vous vous sentiez OK avec la situation telle qu'elle est.

• Si votre objectif est Mon Objectif est de connaître le russe, il sera atteint, par exemple :

- processus interne : quand Je serai capable de comprendre ce que je lis dans un journal russe.

9. AVEC UN CADRE DE TEMPS

• Précisez **quand vous souhaitez que votre objectif soit atteint**. Incluez éventuellement une date au plus tard, une date au plus tôt ou - si c'est vraiment approprié - un laps de temps ni avant ni après. Dans tous les cas, soyez **réaliste** : demandez-vous si vous y croyez... Par exemple :

- Mon objectif est d'arriver à mon poids idéal au plus tard pour le ...



- Faites attention que le délai soit harmonieux. Dans l'exemple ci-dessus, si le délai est trop court, il se peut que vous tombiez malade, ce qui, dans beaucoup de cas, est un excellent moyen pour perdre du poids. Un "cadre de temps" n'est pas nécessairement une "date-limite".
- Il est préférable d'utiliser une date plutôt qu'une durée. Par exemple: "fin juin" plutôt que "dans deux mois". Une durée doit être réajustée au fil du temps (15 jours plus tard, "dans deux mois" sera devenu "dans un mois et demi"), alors qu'une date est immuable.
- Si le délai est long, pensez à le ré-évaluer régulièrement.
- Ne confondez pas:
 - Intention et objectif. Une intention, c'est un objectif sans cadre de temps.
 - Direction et objectif. Une direction, c'est un méta-objectif sans cadre de temps.
- S'il est impossible ou incongru de définir un cadre de temps, prévoyez des moments de "bilan" pour faire le point et, le cas échéant, réévaluer votre objectif.

10. DÉCISION ET LÂCHER-PRISE

- Lorsque vous avez déterminé un objectif, il est indispensable :
 - que vous preniez d'abord conscience de l'objectif
 - que vous assumiez l'objectif
 - que vous décidiez consciemment de l'atteindre
 - et que vous mettiez en œuvre vos ressources et votre temps dans cette direction.
- Souvenez-vous qu'il est important de devenir capable :
 - de **vigilance** : écouter les messages via votre intuition et être présent à ce qui a tendance à se produire et ce qui a tendance à ne pas se produire
 - et de **lâcher-prise** : suivre le flux, ce qui implique de modifier et/ou lâcher l'objectif si nécessaire.
- S'il y a une résistance à atteindre l'objectif, cela veut dire:
 - soit que le choix de cet objectif n'est pas juste
 - soit que le choix est juste mais que ce n'est pas encore le moment
 - soit qu'il y a un travail de transmutation à faire
 - soit une combinaison...



