



Fixer des objectifs

Aperçu de la trousse

Les personnes efficaces et accomplies ont l'habitude de se fixer régulièrement des objectifs. Elles établissent des objectifs réalistes, élaborent et mettent en œuvre des plans, analysent leurs progrès et adaptent leur approche, selon les besoins. Bien que l'on puisse se fixer des objectifs, petits ou grands, à n'importe quel moment de l'année, le début d'une nouvelle année est un moment particulièrement propice aux résolutions.

L'établissement d'objectifs est une composante essentielle du programme du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC). Au début de votre participation au programme, on vous a remis une liste d'objectifs à court et à long terme pour vous aider à améliorer votre santé. Ces objectifs sont fondés sur vos réponses au « Questionnaire sur les antécédents médicaux » et sur d'autres mesures objectives de la santé (p. ex., poids, tension artérielle et taux de cholestérol, de triglycérides et de glucose). De concert avec votre conseiller, vous avez préparé un plan d'action personnel dans lequel vous vous êtes fixé des objectifs hebdomadaires en matière d'exercice, d'alimentation et d'autres habitudes de vie saine.

Vous pouvez appliquer, à d'autres sphères de votre vie, les connaissances que vous avez acquises dans le cadre du programme du CPRIC en ce qui concerne l'établissement et la réalisation d'objectifs. Vous trouverez ci-dessous des renseignements qui vous aideront à atteindre n'importe quel objectif important que vous vous êtes fixé. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

Étape n° 1. Fixer des objectifs réalistes

Étape n° 2. Se récompenser de ses progrès

Étape n° 3. Résoudre les difficultés liées à la réalisation des objectifs

Étape n° 1

Fixer des objectifs réalistes

Évaluer ses besoins et ses désirs

Vous pouvez vous fixer des objectifs dans n'importe quelle sphère de votre vie. Si vous connaissez déjà les objectifs que vous aimeriez atteindre, passez à la section intitulée « Cinq étapes à suivre pour se fixer des objectifs ».

Si vous avez de la difficulté à choisir un objectif valable, évaluez vos besoins personnels. Tenez compte de votre degré de satisfaction dans diverses sphères de votre vie et de l'importance que vous accordez à chacune. Les écarts entre le degré de satisfaction et l'importance pourraient indiquer un besoin ou un désir de changement et constituer un point de départ pour l'établissement d'objectifs. À l'aide de l'échelle ci-dessous, évaluez les diverses sphères de votre vie. Cette liste n'est pas exhaustive. Considérez d'autres sphères de votre vie qui sont importantes pour vous.

| <i>Importance</i> | <i>Degré de satisfaction</i> |
|-----------------------------|------------------------------|
| 3 = Très important | 3 = Très satisfait |
| 2 = Plus ou moins important | 2 = Plus ou moins satisfait |
| 1 = Pas important | 1 = Pas satisfait |

| <i>Sphères</i> | <i>Importance</i> | <i>Degré de satisfaction</i> |
|--|-------------------|------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Mariage/relations intimes• Enfants et famille• Amis• Spiritualité• Mode de vie• Éducation/vie intellectuelle• Métier/profession• Vie sociale• Loisirs/passe-temps• Finances• Gestion du domicile• Autres (précisez) | | |

Si le degré de satisfaction est égal ou supérieur à l'importance, il n'y a probablement pas lieu d'apporter un changement dans cette sphère de votre vie. Toutefois, si l'importance est supérieure au degré de satisfaction, l'écart entre les deux pourrait indiquer un besoin ou un désir de changement dans cette sphère de votre vie.

Cinq étapes à suivre pour se fixer des objectifs

Les cinq étapes qui suivent vous aideront à déterminer la voie à suivre pour atteindre vos objectifs.

Étape n° 1 – Qu'est-ce que je veux?

Notez sur une feuille toutes vos réponses à cette question. Pour commencer, donnez des objectifs généraux ou à long terme, comme « Je veux épargner de l'argent » ou « Je veux retourner à l'école ». Ensuite, divisez-les en objectifs à court terme, plus spécifiques, comme « Je veux épargner assez d'argent pour aller en vacances dans six mois » ou « Je veux retourner à l'école pour améliorer mes compétences en informatique ».

Déterminez s'il s'agit d'un objectif réaliste. Les objectifs irréalistes ne font que causer des déceptions. Parfois, les objectifs ressemblent davantage à des commandements, tels que « Je ne ferai jamais _____ » ou « Je ferai toujours _____ ». Ce genre d'énoncés crée l'impression que vous devez être « parfait », ce qui représente aussi un objectif irréaliste qui ne peut que vous apporter des déceptions. Pour déterminer si votre objectif est réaliste, demandez-vous s'il serait raisonnable de vous attendre à ce qu'un ami ou un proche réalise ce même objectif. Si la réponse est « non », il est probablement irréaliste de vous fixer un tel objectif.

Étape n° 2 – Comment saurai-je si j'ai atteint mon objectif?

Relevez les comportements ou les critères spécifiques et observables qui vous aideront à déterminer si vous avez atteint votre objectif. Par exemple, si vous économisez 10 \$ par semaine pendant 25 semaines, vous aurez accumulé 250 \$, ou encore, si vous vous inscrivez à un cours d'informatique et vous y assistez un soir par semaine, vous serez plus près de votre objectif. Il est important de pouvoir reconnaître le moment où vous avez atteint votre objectif.

Étape n° 3 – Que suis-je prêt à faire ou à abandonner pour atteindre mon objectif?

Lors de l'établissement de vos objectifs, soyez honnête avec vous-même. Demandez-vous « Que suis-je prêt à faire? » et non « Que dois-je faire? » pour atteindre cet objectif. Dans les exemples ci-dessus, êtes-vous prêt à consacrer un soir par semaine pour assister à un cours et du temps pour étudier, ou encore, êtes-vous prêt à apporter votre dîner trois jours par semaine au lieu de manger au restaurant pour épargner de l'argent? Si vous croyez ne pas être prêt à faire les sacrifices nécessaires pour atteindre votre objectif, vous risquez d'être déçu.

Le moment, l'état de préparation et bien d'autres facteurs influent sur vos chances de réussite. Si vous ne croyez pas être prêt à travailler vers la réalisation d'un objectif donné, choisissez-en un autre. Une fois que cela est fait, passez à l'Étape n° 4.

Étape n° 4 – Quel est mon échéancier?

Le présent est toujours le meilleur moment pour commencer à travailler vers la réalisation d'un objectif. Déterminer un objectif et préparer un plan d'action font partie du processus. Vous pouvez attendre « après les vacances » ou « à lundi prochain » si vous avez besoin de ce temps pour vous préparer au changement à venir. C'est pour cette raison que l'on recommande aux personnes qui désirent cesser de fumer de choisir 30 jours à l'avance une date pour cesser de fumer. Cependant, en général, il n'est pas recommandé de remettre à plus tard ce qu'on peut faire aujourd'hui pour éviter la procrastination. Il est préférable de se fixer un délai d'une semaine, d'un mois, de six mois, voire même d'un an, plutôt que de projeter trop loin dans l'avenir. Les limites de temps précises sont des outils de mesure importants.

Étape n° 5 – Qu'est-ce qui m'empêche d'atteindre mon objectif?

Prévoyez-vous rencontrer des obstacles? Si oui, vous pouvez prévoir les situations à risque élevé et éviter les écarts. Une fois votre planification terminée, foncez! Prenez la décision d'être plus conscient de vos sources de motivation, de vos limites, de vos attentes et de vos craintes. Mentionnez vos objectifs à des personnes qui ont véritablement votre bien-être à cœur et qui veulent vous aider. Suivez toujours les conseils de gagnants. N'oubliez pas de vous féliciter et de vous récompenser au début et à la fin de votre démarche. Vous trouverez des renseignements additionnels sur les récompenses à l'Étape n° 2.

Rédiger un contrat

Le contrat personnel qui suit ressemble à un contrat d'affaires. Il requiert deux signatures, soit la vôtre et celle de la personne qui accepte de vous appuyer dans votre démarche. La participation de cette dernière peut se limiter à sa signature en tant que témoin ou encore, être plus importante et aller jusqu'à vous aider à fixer votre objectif, à élaborer votre plan, à déterminer vos récompenses et même à partager celles-ci avec vous. C'est à vous de déterminer le degré de participation et de soutien dont vous avez besoin et que vous désirez recevoir.

Contrat personnel de réalisation des objectifs

Mon objectif (*Ce que je désire accomplir*)

La preuve de ma réussite (*Ce qui m'aide à déterminer si j'ai atteint mon objectif*)

Mon plan (*Ce que je prévois faire pour atteindre mon objectif*)

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Mon échéancier (*Date à laquelle je prévois avoir atteint mon objectif*) _____

Les obstacles possibles (*Ce qui pourrait m'empêcher d'atteindre mon objectif*)

Le soutien (*Personne qui peut m'aider à atteindre mon objectif*)

Je vais demander à (nom de la personne) _____ de participer à mon plan de la façon suivante : _____

Mes récompenses (*Ce que je prévois faire ou m'offrir quand j'aurai atteint mon objectif*)

Mon engagement

Je, (votre nom) _____ m'engage à faire de mon mieux pour atteindre cet objectif.

Ma signature : _____ **Date :** _____

La signature d'un témoin : _____ **Date :** _____

Conseils pour réussir

- Fixez des objectifs à court terme qui vous aideront à atteindre votre objectif à long terme.
- Fixez des objectifs ambitieux, mais réalistes. En vous fixant des objectifs raisonnables, c'est-à-dire relativement faciles à atteindre, vous pourrez plus facilement corriger vos erreurs. L'utilisation de cette méthode graduelle (étape par étape) vous aidera aussi à améliorer votre confiance en vous.
- Notez sur un calendrier les objectifs à atteindre le mois prochain. Tenez un journal détaillé de votre démarche et passez en revue vos progrès (comme vous avez appris à le faire dans vos journaux d'exercice et d'alimentation du CPRIC).
- Ayez confiance en vos capacités et en vos objectifs. Considérez chaque étape franchie comme un pas dans la bonne direction. Rappelez-vous que le premier pas est toujours le plus difficile à faire.

Les résolutions du Nouvel An – une nouvelle tradition

Notez votre résolution sur le contrat ci-dessus, mettez-le dans une enveloppe, puis cachetez-la. Encouragez les membres de votre famille et vos amis à en faire autant. Rangez les enveloppes dans un endroit sûr jusqu'à l'année prochaine. La veille du jour de l'An ou le jour de l'An même, ouvrez les enveloppes et voyez si vous avez réussi, en tout ou en partie, à atteindre l'objectif que vous vous étiez fixé. Ensuite, fixez un nouvel objectif pour l'année suivante. Faites de l'établissement de résolutions réalistes une tradition durable dans votre famille.

Étape n° 2

Se récompenser de ses progrès

Les enfants ne sont pas les seuls à aimer les récompenses – les adultes aussi! Pourtant, ils hésitent souvent à s'en offrir. L'utilisation de récompenses comme source de motivation est l'un des outils les plus efficaces dans la réalisation des objectifs, mais aussi l'un des moins utilisés.

Apprenez à vous accorder des récompenses à mesure que vous progressez et atteignez vos objectifs. Vous seul savez quelles récompenses seront efficaces pour vous. Reconnaissez vos efforts, pratiquez le renforcement positif et récompensez-vous à chaque étape, même si cela peut vous sembler frivole. Il existe de nombreuses façons simples de se récompenser. Les questions qui suivent vous aideront à déterminer le type de récompense qui est susceptible de vous motiver le mieux.

- Quel cadeau aimeriez-vous recevoir d'un ami ou d'un proche?
- Si vous aviez 10 \$, 50 \$ ou 100 \$, qu'aimeriez-vous acheter ou faire?
- Qu'aimez-vous faire pour vous divertir?
- Quels sont vos principaux passe-temps ou intérêts?
- Avec qui aimez-vous passer du temps?
- Qu'est-ce qui vous rend véritablement heureux?
- Qu'est-ce que vous ne pourriez pas supporter perdre?
- Avec qui aimeriez-vous parler de votre réussite?
- Qui serait fier de votre réussite?

Récompenses matérielles

Les récompenses matérielles aident à se rappeler l'objectif atteint. Chaque fois que vous voyez ou utilisez la récompense, elle vous rappelle votre réussite. C'est pourquoi les t-shirts sont de bons souvenirs de voyage. Il n'est pas nécessaire que la récompense soit directement liée à l'objectif pour servir de rappel positif. Toutefois, choisissez une récompense qui ne nuira pas à vos objectifs en matière de mode de vie sain.

Offrez-vous un cadeau lorsque vous atteignez une étape prédéterminée. Mettez de côté une petite somme d'argent chaque fois que vous réalisez une tâche importante. Une fois que

vous aurez atteint votre objectif, utilisez l'argent accumulé pour acheter ou faire quelque chose qui vous intéresse. Voici quelques exemples de récompenses matérielles :

- arbre, arbuste ou plante (d'intérieur ou d'extérieur)
- fin de semaine dans un hôtel ou une auberge de la région
- musique
- cinéma ou DVD
- pièce de théâtre ou concert
- outils ou matériel pour les passe-temps
- cabane à oiseaux
- carillon éolien
- bain de mousse
- massage
- pédicure ou manucure
- soins du visage
- bouquet de fleurs
- parfum
- bijou
- article spécialisé pour l'auto
- gardienne
- service de lavage de vitres
- don à une œuvre de bienfaisance
- cours de danse

Récompenses non matérielles

Il n'est pas toujours nécessaire de s'offrir des récompenses matérielles. L'une des meilleures récompenses est souvent la satisfaction que vous éprouvez à atteindre vos objectifs.

- Chaque jour, rayez les petits objectifs que vous vous êtes fixés sur votre « liste de choses à faire » à mesure que vous les accomplissez.
- Faites des affirmations positives. Consultez la trousse « Se sentir bien dans sa peau ».
- Demandez à quelqu'un de vous donner régulièrement une rétroaction positive. Il est important de pouvoir compter sur les autres pour vous aider à atteindre vos objectifs. Consultez la trousse « Obtenir du soutien ».
- Offrez-vous le cadeau du temps. Par exemple, chaque jour que vous travaillez vers la réalisation de votre objectif, donnez-vous dix minutes que vous utiliserez plus tard. Lorsque vous aurez accumulé un bloc de temps suffisant, faites une activité juste pour vous, comme visiter un marché aux puces ou un musée, passer du temps dans votre atelier ou travailler à un projet communautaire.

Étape n° 3

Résoudre les difficultés liées à la réalisation des objectifs

Résoudre les difficultés liées à la réalisation des objectifs

Lorsque des difficultés surviennent (ce qui est inévitable) et vous empêchent d'atteindre vos objectifs, prenez le temps d'analyser la *source* et le *fond* du problème. Pour ce faire, répondez aux questions suivantes :

- Quel est le problème? Il ne suffit pas d'admettre qu'il y a un problème; il faut aussi savoir le reconnaître.
- Quels acteurs (qui) et quels éléments (quoi) jouent un rôle dans le problème? Soyez aussi précis que possible. Vous pouvez demander aux autres de vous aider à atteindre vos objectifs, mais ne comptez pas sur eux pour réussir et ne les rendez pas responsables de vos échecs.
- Dans quel contexte (comment, quand et où) éprouvez-vous des difficultés à atteindre votre objectif? Évaluez votre environnement.
- Quels aspects du processus d'établissement des objectifs maîtrisez-vous et lesquels, le cas échéant, ne maîtrisez-vous pas?
- Dans quelle mesure êtes-vous responsable de votre échec?
- Que risque-t-il de se produire si vous ne réalisez pas votre objectif? Comment vous sentirez-vous?

Il est important de répondre à toutes ces questions. Cependant, ne vous attendez pas à pouvoir régler tous les problèmes. Essayez différentes approches. Si vous éprouvez beaucoup de difficultés, surtout à réaliser un nouvel objectif, prenez le temps d'observer vos réactions affectives, physiques et comportementales.

Processus de résolution de problèmes

Exemple

| | |
|---|--|
| <i>Décrivez</i> les comportements, les situations ou les attitudes qui vous empêchent d'atteindre votre objectif. | <i>Lorsque j'étais aux études au début de la vingtaine, je n'avais pas de très bonnes notes. J'aimerais avoir de bonnes notes maintenant. Beaucoup de temps s'est écoulé depuis que je suis allé au collège. Je ne sais pas si je peux me mesurer aux étudiants plus jeunes.</i> |
|---|--|

| | |
|---|---|
| Songez à l'effet que les efforts déployés pour atteindre votre objectif ont sur vous, tant sur le plan comportemental qu'affectif. | <i>J'aime aller en classe et passer du temps avec mes enseignants. J'ai envie d'étudier. Je suis fier de moi lorsque j'ai de bonnes notes.</i> |
| Précisez , s'il y a lieu, quel aspect de votre objectif vous aimeriez changer. | <i>Il est difficile de combiner les études avec le travail. Je pourrais prendre deux cours par semestre au lieu de trois. Il me faudra plus de temps pour obtenir mon diplôme, mais je pourrais faire un meilleur travail et profiter plus de l'expérience.</i> |
| Songez aux conséquences que la réalisation de votre objectif aura sur votre vie. Comment vous sentirez-vous et qu'est-ce qui sera différent? | <i>L'obtention d'un diplôme d'études supérieures devrait m'aider à décrocher un meilleur emploi, surtout si j'obtiens de bonnes notes. J'aime tellement l'école que je songe à faire carrière dans l'enseignement.</i> |

Réévaluer ses objectifs

Posez-vous régulièrement les questions suivantes :

- Est-ce que mon objectif est réaliste?
- Est-ce que je respecte mes engagements?
- Est-ce que mon objectif a *toujours* autant d'importance pour moi?

Si vous avez de la difficulté à atteindre votre objectif, concentrez-vous sur la tâche à accomplir ou sur le processus plutôt que sur le résultat.

Persévérer

Considérez les points suivants :

- Réessayez dès que possible.
- Réessayez, tout simplement. Vous êtes plus avancé que vous ne l'étiez au départ.
- Réessayez, de manière différente. Apprenez de vos expériences et de vos erreurs.
- Réessayez. Vous pouvez y arriver!

Fixer des objectifs

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Remplissez l'évaluation des besoins personnels à l'Étape n° 1.
- Remplissez le contrat personnel de réalisation des objectifs à l'Étape n° 1 pour fixer votre objectif et élaborer votre plan d'action.
- Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

Vérifiez vos connaissances

1. Les personnes efficaces et accomplies ont l'_____ de se fixer régulièrement des objectifs.
2. Les _____ entre le degré de satisfaction et l'importance pourraient indiquer un besoin ou un désir de changement.
3. Les objectifs _____ ne font que causer des déceptions.
4. Le _____ est toujours le meilleur moment pour commencer à travailler vers la réalisation d'un objectif.
5. Le contrat personnel requiert _____ signatures.
6. Fixez des objectifs _____, mais réalistes.
7. L'utilisation de _____ comme source de motivation est l'un des outils les plus efficaces dans la réalisation des objectifs.
8. Il n'est pas toujours nécessaire de s'offrir des récompenses _____.
9. Lorsque des difficultés surviennent et vous empêchent d'atteindre vos objectifs, prenez le temps d'analyser la _____ et le fond du problème.

Réponses : 1) habitude; 2) écarts; 3) irréalistes; 4) présent; 5) deux; 6) ambitieux; 7) récompenses; 8) matérielles; 9) source

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

