

**COMMENT FIXER ET ATTEINDRE VOS BUTS**

**PAR**

**PATRICK LEROUX CSP**

[www.patrickleroux.com](http://www.patrickleroux.com)

Si vous le pouviez, qu'aimeriez-vous avoir, faire et être dans la vie? Réalisez-vous que vous possédez cet immense pouvoir à l'intérieur de vous? Si quelqu'un à quelque part à déjà accompli quoi que ce soit dont vous rêvez, il n'y a pas aucune raison pour que vous ne puissiez pas faire de même. Peut-être vous manque-t-il simplement qu'un peu d'aide. Félicitation pour votre achat, car ce petit livre que vous lisez en ce moment pourrait être l'outil qui vous manquait afin de vous aider à manifester tous vos désirs, les plus insensés soit-ils !

Je connais beaucoup de gens extrêmement actifs dans la vie. Ils donnent l'impression de bouger sans cesse: ils mènent les enfants à l'école, se rendent au bureau, conduisent les petits à leurs activités parascolaires, s'occupent des achats, des tâches ménagères, assistent à des réunions, etc. Bref, ils courent toujours çà et là, et ils se plaignent continuellement, d'un ton désabusé, de n'avoir jamais le temps pour faire quoi que ce soit. Leur vie est une course sans fin. Ce sont ces mêmes personnes qui se vantent d'être très occupé, comme pour se valoriser.

Mais au fond, la seule chose qu'ils font vraiment, c'est de s'empressement de se rendre nulle part. Leur problème n'est pas un problème de temps mais plutôt un problème de direction. On dit que la route vers quelque part mène toujours à une ville qui s'appelle NULLE PART. Personnellement, de toutes les choses que j'ai apprises depuis les 20 dernières années, apprendre à me fixer des buts et à établir des plans d'action pour les atteindre, sont sans conteste les choses qui m'ont le plus aidé à réussir à être ce que je suis, à faire ce que j'ai fait et à avoir ce que j'ai.

Définir ses objectifs, c'est somme toute établir ses priorités. Vous pourrez par la suite décider des endroits les plus favorables pour y investir votre temps.

Définir vos objectifs vous aide à garder le cap au milieu de l'agitation quotidienne et à ne pas perdre de vue ce qui est le plus important pour vous.

### **Pourquoi se fixer des objectifs?**

Décider exactement ce qu'on veut dans la vie est le point de départ de tout grand accomplissement. Le succès n'arrive jamais par hasard, il doit toujours être planifié. Si vous ne visez rien, vous n'atteindrez strictement rien. La clé maîtresse de votre succès dépend en grande partie de votre habileté à vous fixer des buts bien précis, et ce n'est pas nécessairement facile. Il faut être très responsable et avoir beaucoup de discipline personnelle pour mener à bien ses objectifs.

En fait, toutes les études et toutes les recherches sur le succès démontrent distinctement que les gens et les entreprises qui réussissent se sont fixés au départ des objectifs clairs et précis quant à leur avenir. N'est-ce pas étonnant puisqu'il est si important de se fixer des objectifs que si peu de gens en aient? Non, et plusieurs motifs tentent de l'expliquer, mais la peur d'échouer est probablement la principale raison qui empêche la plupart des gens de se fixer des objectifs importants et significatifs dans leur vie. Ils possèdent une si piètre image d'eux-mêmes qu'ils ne peuvent pas même envisager de vivre avec la possibilité d'un échec. C'est pourquoi ils n'ont pas d'objectifs, n'ayant pas d'objectifs, ils sont certains alors de ne pas échouer.

D'autres encore invoquent des excuses à savoir qu'ils sont ou trop jeunes ou trop vieux. Le général Douglas MacArthur disait à propos de l'âge: «*L'homme devient vieux quand les regrets ont pris la place de ses rêves!*» Une autre raison pour laquelle les gens ne se fixent pas d'objectifs dans leur vie est qu'ils ne savent

tout simplement pas comment. Dans quelques instants, nous verrons ensemble une façon simple et efficace de se fixer des objectifs motivants.

La plupart des gens arrivent à leur retraite pauvres. Selon des statistiques récentes, parmi les gens qui travaillent toute leur vie et qui se rendent à l'âge de 65 ans: une seule est riche; quatre jouissent d'une certaine indépendance financière; quinze ont réussi à mettre quelques économies de côté, et le reste, 80% d'entre eux, sont complètement fauchés, sans un sou ou presque, à la merci de l'aide gouvernementale ou des largesses charitables des membres de leur famille. Croyez-vous que ces gens-là ont planifié d'être pauvres à leur retraite? Bien sûr que non. Personne ne planifie d'être pauvre à sa retraite, mais peut-être ont-ils manqué de planifier par contre? La règle est donc simple: Ne pas planifier, c'est planifier son échec.

Ne pas se fixer d'objectifs dans sa vie, c'est comme de partir en mer sur un bateau sans gouvernail. À quoi vous exposez-vous? À vous faire balloter par les vagues, à devoir tourner en rond, à ne jamais arriver à destination, et vous risquez fort aussi de vous échouer sur des récifs et de couler! C'est la même chose en ce qui a trait à votre vie. À quoi bon être doté du plus grand potentiel de réussite du monde, si vous n'avez pas d'objectifs? À quoi ça sert de posséder le plus splendide bateau du monde, si vous êtes sans gouvernail? Sans gouvernail, vous êtes ni plus ni moins condamné à rester au quai toute votre vie durant.

En tant que capitaine de votre propre navire, il vous faut un excellent gouvernail. Vous devez avoir un objectif majeur et savoir où vous voulez aller sinon les autres décideront pour vous, et leurs décisions ne vous plairont pas nécessairement. Dans la vie, on dit qu'il y a ceux qui ont des projets et il y a ceux

qui sont l'objet des projets des autres. De quel groupe faites-vous partie? Se fixer des objectifs et avoir des projets à réaliser, c'est justement prendre le contrôle de sa destinée, c'est prendre le contrôle de son temps et de sa vie!

À partir du moment où vous vous fixez des objectifs importants pour vous, vous devenez une tout autre personne. Vos buts affectent alors tout ce que vous faites tous les jours. Ils vous collent à la peau, vous suivent partout. Votre posture se modifie, votre poignée de main se raffermi, votre tenue vestimentaire est plus soignée, votre ton de voix est plus confiant, vos sentiments sont plus sûrs, votre vision s'élargit, vos lectures sont mieux choisies, vos fréquentations sont plus appropriées, et, le plus important, vos objectifs influencent grandement votre façon d'organiser votre temps. En fait, tout cela contribue largement à faire de vous un autre être.

De toutes les personnes que j'ai rencontrées qui se fixaient des objectifs, très peu d'entre elles avaient des objectifs autres que leur carrière. C'est très louable en soi de vouloir gagner 250 000 dollars par année, mais ça ne doit pas être fait au détriment des autres domaines de notre vie. Mais comment arrive-t-on à vivre de façon équilibrée? En le décidant tout simplement! On devient une personne équilibrée lorsqu'on se fixe des objectifs dans tous les domaines de sa vie et en ne privilégiant pas seulement l'aspect professionnel.

En fait, si vous le voulez bien, nous allons passer en revue ensemble tous les domaines de votre vie où vous devriez vous fixer des objectifs à court terme (moins de 6 mois), à moyen terme (6 mois à 2 ans), et à plus long terme (2 ans et plus). Je vous conseille toutefois de réviser vos objectifs tous les 3 mois.

Le monde change, nous changeons aussi, et il est donc normal que nos objectifs changent également. Par ailleurs, dès que vous accomplirez un objectif sur votre liste, empressez-vous de le remplacer aussitôt par un autre. C'est formidable d'avoir atteint un objectif et cet accomplissement est très motivant, mais ce qui l'est bien davantage, c'est de chercher à conquérir un autre objectif. N'oubliez pas que ce n'est pas la possession qui motive mais plutôt l'anticipation. Les gens motivés tendent toujours vers la réalisation un objectif quelconque. Avoir constamment de nouveaux projets à conquérir stimulera toujours en vous ce sentiment positif d'expectative.

### **Fixez-vous des objectifs dans les sept aspects clés de votre vie**

Voici selon moi les sept aspects clés de votre vie pour lesquels vous devriez vous fixer des objectifs à court terme, à moyen terme et à long terme, afin de jouir d'une vie bien équilibrée. Je vous suggère ici quelques questions afin de vous aider à visualiser ce que vous aimeriez être, avoir et faire dans la vie.

#### **1) Les aspects professionnel et financier**

Il s'agit bien souvent du domaine le plus important pour la plupart des gens. Le niveau de vie que vous assurez à votre famille, le respect que vous obtenez des autres, de vos amis ou de vos associés, dépend en grande partie de votre succès dans le domaine professionnel et financier. Que voulez-vous faire dans les trois prochains mois? Dans 2 ans, 5 ans, ou 10 ans? Avez-vous l'impression de vous accomplir dans votre carrière actuellement, d'atteindre votre plein potentiel? Quel niveau de responsabilité recherchez-vous? Aimeriez-vous obtenir une promotion? De quelle autorité, de quel pouvoir, de quel prestige désirez-vous jouir? À quel

degré hiérarchique voulez-vous vous situer? Il est légitime d'espérer gagner autant d'argent que vous voulez, car l'argent n'est qu'une mesure de la valeur du service rendu. Plus vous rendrez de services dans la vie, plus vous gagnerez d'argent. Cessez de croire que l'argent importe peu. Croyez-moi, il vaut beaucoup mieux en avoir que d'en devoir! En somme, l'argent est aussi important que le bien-être qu'il nous procure, qu'on pense aux vacances ou aux soins de santé par exemple.

L'argent vous procure une certaine liberté. Il sert à vous enlever une certaine pression afin que vous puissiez poursuivre vos rêves et vivre ce qui est vraiment important pour vous. Combien d'argent escomptez-vous gagner le mois prochain, l'an prochain, ou dans cinq ans? Quelle somme d'argent aimeriez-vous accumuler au cours de votre vie? Combien d'argent souhaitez-vous laisser à vos enfants en héritage?

## **2) L'aspect familial**

Si vous êtes célibataire, quel genre de personne aimeriez-vous rencontrer? Si vous êtes en couple, êtes-vous vraiment heureux avec la personne avec qui vous êtes actuellement? Que pourriez-vous faire pour alimenter la flamme de l'amour entre votre conjoint (e) et vous? Désirez-vous des enfants? Combien? Quand? Quel niveau de vie aimeriez-vous leur donner? Quelles écoles voulez-vous qu'ils fréquentent? Quel genre d'activités aimeriez-vous faire en famille? Combien de temps par semaine aimeriez-vous consacrer à votre famille?

## **3) L'aspect physique**

Prenez-vous soin de votre corps comme il le mérite? Aimeriez-vous arrêter de fumer, cesser de boire et manger plus sainement? Souhaitez-vous perdre du poids? Combien de kilos? Voulez-vous commencer à faire de l'exercice? À quel centre sportif aimeriez-vous vous inscrire? Combien de fois par semaine aimeriez-vous vous y rendre? Quel sport aimeriez-vous commencer à pratiquer sur une base régulière?

#### **4) L'aspect social**

Qui sont vos vrais amis à l'heure actuelle? En avez-vous vraiment? Si oui, êtes-vous disponible pour eux? Vous aident-ils, vous soutiennent-ils et vous encouragent-ils à avancer dans la vie? Vous sentez-vous obligé de les voir simplement parce que vous les connaissez depuis longtemps? Quel genre de personnes aimeriez-vous fréquenter? À quel type d'associations pourriez-vous adhérer pour rencontrer ce genre de personnes?

#### **5) L'aspect intellectuel**

Lisez-vous régulièrement? Combien de livres par mois aimeriez-vous lire? Quel genre de lecture? Aimeriez-vous suivre des cours d'anglais, d'espagnol, d'italien, ou d'autres langues? Auriez-vous envie de vous inscrire à des cours de théâtre, de plongée sous-marine ou de peinture? À quel séminaire de formation pourriez-vous vous inscrire? Quelles cassettes de formation pourriez-vous écouter dans votre voiture en allant ou en revenant du travail, en faisant de l'exercice?

#### **6) L'aspect spirituel**

Prenez-vous du temps chaque semaine pour vous ressourcer? Vous réservez-vous certaines périodes pour revoir et redéfinir vos valeurs? Pour méditer? Pour faire le point sur votre vie en écrivant un journal personnel? Aimeriez-vous vous impliquer dans une grande cause?

## **7) L'aspect matériel**

Dans quelle ville et dans quel quartier aimeriez-vous habiter? Dans quel genre d'habitation. Quand souhaitez-vous emménager à cet endroit? Aimeriez-vous vous construire un chalet en bois rond entouré d'arbres matures sur le bord d'un lac, posséder un bateau pour faire du ski nautique? Quelle auto aimeriez-vous conduire? De quel modèle? Quelle couleur? Quelle année? Quel endroit dans le monde aimeriez-vous visiter? Auriez-vous le goût d'aller jouer avec des dauphins en Floride? De tenir un bébé koala dans vos bras en Australie? Aimeriez-vous prendre des vacances sur le bord de la mer trois fois par année? Que diriez-vous de faire une croisière dans les Antilles? De jouer au golf quatre fois par semaine? À quels spectacles aimeriez-vous assister? Quel genre de vêtements aimeriez-vous porter? Aimeriez-vous sauter en parachute, piloter votre propre hélicoptère dans le grand Canyon?

Réalisez que chacun de ces domaines n'est pas séparé des autres. Ils forment un tout vers l'accomplissement de votre mission personnelle qui exprime vos valeurs les plus importantes. Vous pouvez avoir du succès en affaires, vivre en parfaite harmonie avec votre conjoint (e), vous pouvez entretenir de belles relations interpersonnelles, mais à quoi bon tout cela si vous êtes toujours malade? Pour jouir d'un parfait équilibre, vous devez réussir dans tous ces domaines sans

exception. Si l'un d'entre eux est négligé, vous ne pouvez pas parler de réel équilibre.

### **Comment se fixer des objectifs**

D'accord me direz-vous, mais comment se fixe-t-on des objectifs? Pour ce faire, je vous suggère une stratégie très simple en six étapes. Pour chacun de vos objectifs principaux, remplissez une grille de fixation d'objectifs. Cet exercice devrait prendre moins de dix minutes par grille que vous choisissiez de remplir.

#### **La grille de fixation d'objectifs**

|                  |  |
|------------------|--|
| 1. Objectif      |  |
| 2. Bénéfices     |  |
| 3. Obstacles     |  |
| 4. À contacter   |  |
| 5. Formation     |  |
| 6. Plan d'action |  |

#### **Première rangée: Objectif**

Définissez votre objectif le plus précisément possible. Les rêves qui ne sont pas écrits ne sont que des souhaits. Quand ils sont écrits, ils deviennent des projets. On dit également que les objectifs qui s'écrivent se réalisent. Chaque fois que vous vous fixez un objectif, rappelez-vous l'acronyme SMART.

#### **Principes de base à respecter pour se fixer des objectifs:**

**S** pour SPÉCIFIQUE: Vos objectifs devraient être le plus précis possible. N'écrivez pas comme objectif, par exemple: Être plus heureux. C'est trop vague. Écrivez plutôt: Passer deux soirées complètes par semaine en compagnie de mes enfants.

**M** pour MESURABLE: Vos objectifs devraient être le plus possible quantifiables. Ne dites pas que vous désirez gagner plus d'argent. Vous pourriez tout aussi bien obtenir une augmentation de 0,10\$/heure sur votre salaire sans pour autant être vraiment plus heureux. Combien d'argent exactement aimeriez-vous avoir en plus? Obtenir 20% d'augmentation de salaire, par exemple, est un meilleur objectif.

**A** pour ATTEIGNABLE: Vos objectifs se doivent d'être réalistes et réalisables. Si vous n'avez jamais gagné plus de 25000\$ par année, il serait peut-être audacieux de vous fixer comme objectif de gagner 250000\$ l'année prochaine. Si vous n'y parvenez pas, il y a de fortes chances que vous soyez davantage démotivé plutôt que motivé. Allez-y étape par étape. Commencez par formuler de petits objectifs facilement réalisables et accessibles. Votre confiance grandira au fur et à mesure et vous pourrez ainsi vous fixer des objectifs plus élevés.

**R** pour RELATIF À VOUS: Vos objectifs se doivent d'être personnels et de correspondre à vos propres valeurs que vous avez identifiées à la stratégie première. Personne ne devrait vous imposer vos objectifs.

**T** pour TEMPOREL: Pour vous empêcher de les remettre à plus tard, vous devez décider d'une date limite de réalisation pour chacun de vos objectifs. Ce genre de pression positive contribue à faire arriver les choses.

Voici un exemple d'un bon objectif SMART: Au 31 décembre de cette année, j'aurai économisé 2000\$ et je partirai en voyage à Rome, en Italie.

### **Deuxième rangée: Bénéfices**

Écrivez ici les bénéfices ou les récompenses que vous retirerez d'accomplir votre objectif. Pour quelles raisons exactement voulez-vous réaliser ou obtenir cet objectif? Vos raisons d'agir, ou si vous préférez vos «pourquoi», vous permettront de persévérer. Plus vos «pourquoi» seront forts, solides, et décisifs, plus vous vous astreindrez à une certaine discipline pour parvenir à vos fins. Vous pouvez faire preuve d'assez d'intelligence pour vouloir changer quelque chose dans votre vie mais ne pas avoir suffisamment de raisons à l'appui pour vous motiver à effectuer le changement souhaité. Les raisons viennent d'abord et les réponses les secondent.

En vérité, les réponses, ou si on préfère les «comment», viennent seulement à ceux qui sont suffisamment inspirés pour les trouver. Quand on veut vraiment quelque chose, on trouve toujours les moyens de l'obtenir. Malheureusement notre sécurité réside souvent dans le «comment». Mais pour réussir quoi que ce soit, la clé c'est d'avoir suffisamment de raisons, de «pourquoi».

Si par exemple votre but est d'arrêter de fumer, écrivez au moins dix raisons pour lesquelles vous désirez cesser de fumer. Si vous éprouvez de la difficulté à trouver plusieurs raisons qui vous motivent à vous débarrasser de cette habitude néfaste, c'est probablement que cet objectif ne vous tient pas assez à coeur. Trouvez alors un autre objectif pour le remplacer.

### **Troisième rangée: Obstacles**

Dans la troisième rangée, vous devez préciser les obstacles à surmonter en vue de la réalisation de votre objectif, car vous vous heurterez sans conteste à une série d'obstacles. Si vous prévoyez d'avance lesquels pourraient survenir, vous serez plus en mesure de les affronter le cas échéant. Ces obstacles représentent souvent le prix à payer en termes de sacrifices, d'efforts, et de la façon de dépenser votre temps et votre argent à court terme. Si votre objectif est d'obtenir un diplôme d'études supérieures en suivant des cours du soir, vous devrez probablement renoncer à certaines émissions de télévision que vous aviez l'habitude d'écouter auparavant pour pouvoir étudier et vous concentrer davantage sur votre but.

### **Quatrième rangée: À contacter**

Vous devez déterminer ici les gens, les groupes ou les organisations avec lesquels entrer en contact et qui sont susceptibles de vous aider à réaliser votre objectif. Personne ne peut rien accomplir de vraiment significatif dans la vie tout seul. Ceux qui ont réussi avant nous peuvent certainement nous aider. Quand je me suis fixé comme objectif de devenir conférencier professionnel, j'avais un obstacle de taille à franchir. Cette barrière majeure, propre à la plupart des gens, c'était une peur bleue de m'exprimer devant un groupe. Je suis alors entré en contact avec l'Institut de formation Dale Carnegie et Toastmasters International, deux organismes spécialisés dans l'art d'aider les gens à vaincre leurs peurs de parler en public. Au bout de quelques mois seulement, j'avais déjà acquis une certaine assurance. C'est pourquoi aujourd'hui, après quelques années comme conférencier professionnel, l'idée de prendre la parole devant des groupes de 10, 100 ou même 1000 personnes ne m'intimide guère. Il ne fait aucun doute dans mon esprit que

sans l'aide de ces deux organisations, ma carrière aurait pris beaucoup plus de temps avant de prendre son envol; et ce, même si j'avais lu tous les livres sur l'art de parler en public qui existent sur la planète.

### **Cinquième rangée: Formation**

La cinquième rangée sert à préciser la formation nécessaire pour parvenir à vos fins. Quel séminaire pourriez-vous suivre? Quel livre pourriez-vous lire? Quelle cassette de formation pourriez-vous écouter dans votre voiture? À quel congrès pourriez-vous assister? Pour gagner plus dans la vie, on se doit d'apprendre plus. Nos revenus personnels excèdent rarement notre développement personnel.

### **Et finalement, dans la sixième et dernière rangée: Plan d'action**

Il est primordial ici d'établir un plan d'action détaillé pour réaliser votre objectif. Inscrivez toutes les étapes nécessaires pour y parvenir et mettez-les par ordre de priorité, de la première à la centième, s'il le faut. Il s'agit bien sûr des efforts à fournir et des activités auxquelles participer pour mener à bien votre objectif. Vos propres efforts, voilà les seuls éléments sur lesquels vous avez vraiment le contrôle. Votre plan d'action joue le même rôle qu'une carte routière. Il vous indique comment faire pour vous rendre d'une destination à une autre. Sans carte, vous pourriez vous perdre trop facilement.

### **Commencez maintenant!**

Comme partout ailleurs, le plus difficile, c'est de commencer. Je vous suggère donc de prendre un de vos objectifs les plus importants pour l'année qui

suit et de commencer à remplir une grille de fixation d'objectifs immédiatement. Ce qui distingue vraiment les gagnants des perdants, c'est l'action. Si la plupart des gens ne réussissent pas dans la vie, ce n'est pas par manque d'information, mais plutôt par manque d'application de l'information. Nous savons souvent quoi faire mais nous négligeons de prendre les mesures appropriées pour agir. Décidez maintenant de passer à l'action. Prenez 5 ou 10 minutes pour remplir votre première grille de fixation d'objectifs. Bloquez immédiatement du temps à votre agenda pour compléter les autres grilles correspondant à vos objectifs majeurs dans chacun des domaines de votre vie.

En ce qui me concerne, j'estime que mon plus grand mérite dans la vie n'est pas d'avoir lu des milliers de livres et d'avoir écouté des centaines de programmes de formation sur cassettes et cd depuis vingt ans, mais bien d'être passé à l'action en effectuant les exercices qui m'étaient suggérés.

Choisissez un de vos objectifs principaux et remplissez votre première grille immédiatement. Une fois cette grille achevée, planifiez alors dans votre agenda des périodes de temps pour accomplir toutes les étapes de votre plan d'action. Rien ni personne ne devrait pouvoir modifier ou empiéter sur ces périodes de temps. Faites comme s'il s'agissait d'un rendez-vous d'une extrême importance avec une personne si remarquable que vous ne pouvez en aucun cas l'annuler ou le remettre à plus tard. Il s'agit en fait d'une personne très importante: VOUS!

Pour terminer ce petit livre sur comment fixer et atteindre vos buts, rappelez-vous qu'une gestion saine et efficace de son temps exige que vous sachiez exactement ce que voulez dans la vie. Les gens qui gèrent efficacement leur temps se forment une idée claire et précise de leurs priorités et ils conçoivent des plans

pour les réaliser. Prenez l'habitude de relire vos objectifs tous les jours au début de votre journée. Inscrivez-les dans votre agenda afin de les avoir sous les yeux quotidiennement. Lisez-les minutieusement tous les matins au lever et tous les soirs avant de vous coucher, découpez des images illustrant vos buts et visualisez-les à tous les jours, et je vous garantis que vous ferez bientôt partie vous aussi de ces gens qui réalisent tous leurs rêves!

***Pour vérifier la disponibilité de Patrick Leroux CSP pour qu'il offre une conférence inoubliable dans votre organisation, visitez le site [www.patrickleroux.com](http://www.patrickleroux.com) et composez le (450) 939-3240 ou le 1-888-993-8882.***