

QUEL EST LE SECRET POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS ?

Malgré certains gourous de la psycho-pop, il semble bien que, dans la réalité, nous soyons encore obligés de travailler, de planifier et de passer à l'action pour obtenir ce que l'on veut.

par PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

Comment augmenter nos chances d'atteindre nos buts ? Voilà une question essentielle et très importante afin d'assurer le succès de nos projets professionnels et personnels. Certains tentent de nous convaincre de focaliser et de visualiser l'objectif que nous désirons atteindre. Par exemple, il suffirait de se visualiser à son poids idéal, de visualiser des rendements de céréales extraordinaires, un troupeau élite, un compte de banque garni, la remise du prix si convoité et même le partenaire de rêve, pour qu'on atteigne ces objectifs. En fait, si nous ne les atteignons pas, c'est que notre capacité à bien visualiser serait défailante.

Depuis des décennies, les gourous de la « psychologie pop » incitent les gens à visualiser le succès, et par magie il arrivera ! « *Ne vous posez pas de questions, vous n'avez qu'à croire et l'univers cosmique vous l'apportera.* » Voilà « le secret ». Toutefois, entre ce que la psychologie populaire nous offre et la réalité, il semble exister deux mondes. En fait, les études sur l'atteinte des objectifs démontrent que seulement mettre l'emphase sur l'objectif à atteindre pourrait même avoir l'effet inverse. Ceci crée une illusion de pouvoir (pensée magique). La personne rêve et ne se met pas en mode action. Elle n'accomplit pas les gestes adéquats. Pourquoi ? Après tout, l'univers doit s'en charger !

En fait, il semble que les probabilités d'atteindre nos objectifs ne tiennent pas du fait de visualiser l'objectif (bien entendu nous devons savoir ce que nous voulons), mais bien de visualiser et de planifier comment nous l'atteindrons. Après avoir déterminé ce que je veux, visualiser le comment est plus important que le quoi.

Si je veux obtenir un meilleur contrôle sur mes finances, je peux me visualiser :

- ❖ assis à mon bureau à faire de la gestion et de l'administration (où, quand, combien d'heures par semaine) ;
- ❖ planifiant des rencontres avec les personnes-ressources qui peuvent m'aider (le comptable, le conseiller en gestion, le fiscaliste...) ;
- ❖ suivant de la formation sur le sujet ;



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

- ❖ lisant sur le sujet ;
- ❖ faire des réunions avec mes partenaires pour échanger de l'information et consulter pour prendre des décisions.

Où, quand, comment, avec qui, à quelle fréquence et la durée sont autant de données importantes pour chacun des points mentionnés que je dois inclure dans mon plan d'actions.

Par ailleurs, plus mon objectif est à long terme, plus je risque de rencontrer des embûches, des distractions, des périodes de démotivation. Il est donc important d'établir déjà des stratégies pour prévenir ou contrer ces obstacles qui m'éloigneront de mes objectifs :

- ❖ Si je ne fais pas mes heures de gestion le lundi après-midi, car j'ai un imprévu, quel sera mon autre échéancier ?
- ❖ S'il arrive quelqu'un à l'improviste pendant que j'étudie, quelle sera ma réaction ?
- ❖ Si j'ai une formation en même temps qu'arrive un problème sur la ferme, quel est mon plan B ?

Est-ce que tout ceci me garantit l'atteinte de mes objectifs ? Bien sûr que non, mais cela augmente grandement mes chances de succès.

Bref, il semble bien que, dans la réalité, nous soyons encore obligés de travailler, de planifier et de passer à l'action pour obtenir ce que l'on veut. Alors, tant qu'à visualiser, mettons le focus sur les bonnes choses...Voilà le vrai secret des gens qui atteignent leurs objectifs.

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Janvier 2009*



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0