

Réussir
ses buts et objectifs
dans
ses domaines de vie

Sommaire

1. Introduction

2. But et Objectifs

[Pourquoi est-il nécessaire de se fixer des buts et objectifs?](#)

[La différence entre but et objectif](#)

[Le but](#)

[Les objectifs](#)

3. Les 5 principaux domaines de vie

[Ma vie personnelle](#)

[Ma vie de couple](#)

[Ma vie sociale](#)

[Ma vie familiale](#)

[Ma vie professionnelle](#)

[Exercice 1a](#)

[Exercice 1b](#)

4. Définir ses buts

[Exercice 2a](#)

[Exercice 2b - Définir ses buts](#)

5. Définir ses objectifs

6. Les objectifs SMART

[S \(spécifique\)](#)

[M \(mesurable\)](#)

[A \(atteignable\)](#)

[R \(réaliste\)](#)

[T \(temporellement défini\)](#)

7. Pourquoi un objectif à la fois?

8. Le Bullet Journal

9. Suivre vos objectifs

10. Conclusion

1. Introduction

Depuis quelques années déjà, je suis à la recherche d'un système simple qui me convienne et qui me permette de déterminer mes buts et objectifs afin d'organiser au mieux mes tâches, mes activités et mes occupations. De conférences en webinaires, j'ai consommé quelques dizaines, voire quelques centaines d'heures de formation et/ou d'informations. J'ai testé des solutions papiers, des solutions informatiques, des applications smartphones. Un vrai bonheur... Je vous livre ici le condensé.

Cet ebook s'adresse aux personnes qui souhaitent faire un point dans leur vie et qui ont envie de sortir de leur zone de confort pour **pouvoir se réaliser dans un domaine** ou un autre. La base de cette méthode peut vous y aider.

En fin d'année pour l'année à venir, nous avons tous à un moment ou un autre pris de bonnes résolutions. Nous nous sommes fixé des buts... les avons-nous atteints?

***“En faisant ce que j'ai toujours fait,
j'obtiendrai ce que j'ai toujours eu!”***

Il faut être conscient que, JE SUIS responsable de la vie que je vis actuellement. Je ne suis pas coupable, mais responsable de la vie que je mène. Je dois assumer ce qui m'arrive. Ce qui est, est de ma responsabilité et **non de la faute des autres**. En faisant le point avec cette méthode je me donne le droit de modifier ma vie et de prendre la décision, avec confiance et conscience, de vivre une vie meilleure.

”Pour qu'il y ait un changement, il faut une prise de conscience, des actions et de la persévérance”

Je vous explique dans cette méthode comment faire évoluer votre vie dans les domaines qui vous inspirent et qui vous tiennent à coeur.

Tout d'abord, il est important de se fixer des buts et des objectifs.

2. Buts et Objectifs

Pourquoi est-il nécessaire de se fixer des buts et objectifs?

Certaines personnes se fixent sans se rendre compte des buts dans leur vie et cela les fait avancer et progresser sur leur chemin de vie privée, professionnelle ou personnelle.

D'autres personnes ont besoin d'un coup de pouce pour créer leurs buts et objectifs, c'est le rôle de cet ebook.

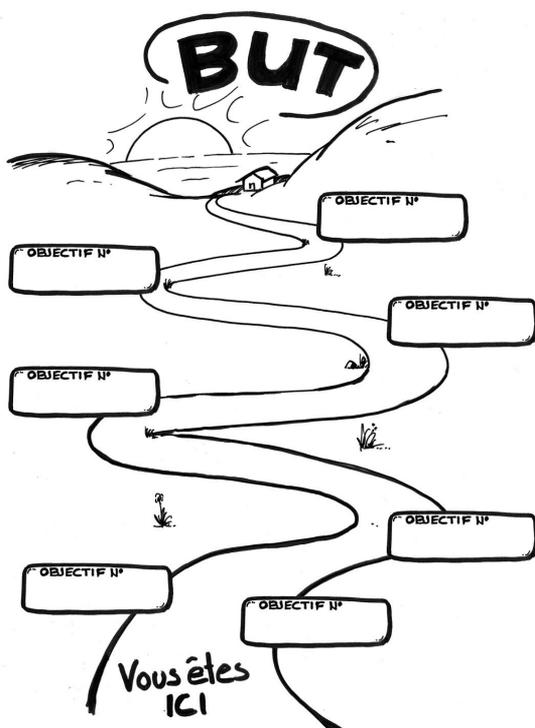
Se fixer des buts et objectifs permet à notre cerveau et notre corps d'être mobilisé et d'entreprendre des projets afin de les réaliser et d'avancer pas à pas dans la réalisation de sa vie. C'est une motivation de tout instant pour obtenir une vie meilleure en harmonie avec ses besoins et ses envies.

“En arrivant au soir de ma vie, je souhaite pouvoir me retourner et être fier de ce que j’ai accompli pour ma vie et celle des autres. Je souhaite ne pas avoir le regret de ne pas avoir essayé!”

- Avez-vous rêvé de voyager, de passer des vacances sur une île entourée d'eau turquoise et de paysages tropicaux?
- Vous avez rêvé d'exposer vos dessins dans une galerie?
- Vous avez rêvé de devenir propriétaire d'une maison?
- Vous rêvez de changer de travail?
- Vous souhaitez reprendre contact avec une personne trop longtemps oubliée?

Cessez de rêver et transformez vos rêves en but!

La différence entre but et objectif



J'aime à dissocier ces 2 mots qui paraissent semblables, mais qui pour moi, ont des significations complémentaires et sensiblement différentes.

Le but

Le But est la réalisation finale de ce que vous voulez obtenir, faire ou devenir.

Pour arriver à votre but, vous n'êtes pas forcément maître de tous les éléments qui permettront de le réaliser.

Certaines décisions ne vous appartiendront pas, il y aura donc des choix à faire. Un but pour être atteint doit être constitué d'objectifs qui peuvent être multiples et variés. Et certaines fois, très simple.

Les objectifs

Les objectifs sont les éléments du projet à mettre en place pour augmenter les possibilités de vous rapprocher de votre But. Ces objectifs traités les uns

après les autres sont le chemin qui vous permettra de vous rapprocher du but. Les objectifs doivent être préparés et être formulés de façon claire et précise. Il doivent comporter une action que vous pourrez entreprendre vous-même.

Dans les exercices suivants, nous allons prendre comme exemple:

BUT : Passer des vacances sur une île entourée d'eau turquoise et de paysages tropicaux.

Ce but nécessite de mettre en place des objectifs, comme nous l'avons vu, avec des actions à réaliser:

- se renseigner sur le lieu de destination
- se renseigner dans quel endroit je souhaiterais être logé, camping, hôtel...
- se renseigner sur les divers coûts des vacances pour la période déterminée, vol, déplacement dans le pays, activités, repas, cadeaux, ... Chacune de ces recherches de coût peut-être traitée comme un objectif séparé.
- faire un budget de ce que je peux économiser par mois
- si le budget est trop serré, comment je peux faire pour mettre plus d'argent par mois. Déterminer de nouveaux objectifs pour y arriver
- déterminer le "quand" je veux aller sur cette île... Une année, deux ans, cinq ans...

Vous l'avez compris, il faut mettre en place un plan d'action pour se préparer au mieux.

Prenez un cahier et commencez par écrire vos buts et déclinez-les en objectifs.

Oui oui!! un cahier relié et écrire... Surtout pas de feuilles séparées qui risquent de s'égarer. Vous garderez ainsi les traces de votre évolution.

Couchez par écrit vos buts et objectifs!

Nous avons pris cet exemple avec les vacances. **Pour être plus pertinent** et avoir une **action durable**, je vous propose de faire les exercices suivants afin de déterminer vos priorités et **faire un bilan des principaux domaines de votre vie**.

3. Les 5 principaux domaines de vie

Ces 5 domaines sont considérés comme les domaines principaux de votre vie. Vous pourrez subdiviser chacun d'entre eux à souhait quand vous aurez compris la méthode, mais je vous recommande, pour commencer, de traiter vos domaines de vie de manière globale.

Ma vie personnelle

Moi et rien que moi dans mes activités. Ce que j'ai mis en place pour être bien avec moi-même. Pour ma santé, sport, fitness, courses à pied, badminton, marche en forêt, ... Dans ma vie spirituelle, méditation, reiki, lecture... Dans mes activités artistiques, dessin, musique, ... Tout ce que je fais pour moi.

Ma vie de couple

Moi et celui/celle que j'aime. Ce que je partage avec l'être aimé/e. Que la personne soit avec moi ou à distance.

Ma vie sociale

Ma relation avec mes amis, mes collègues. Mes sorties, cinémas, restaurants. Mes actions pour l'environnement, la société, la vie associative, le bénévolat.

Ma vie familiale

Mes activités, ménage, courses en relation avec ma famille. Mes relations avec mes parents, mes enfants, ma famille, frère, soeur, ...

Ma vie professionnelle

L'activité professionnelle que je réalise régulièrement qui m'amène une rémunération, y compris le temps des transports m'y amenant.

Exercice 1a

Déterminez le temps moyen passé pour chacun des domaines de ma vie. Remplir le plus honnêtement possible au plus proche de votre conscience. J'ai également ajouté une ligne procrastination :)

| Domaine de vie | Temps en heure /jour (24h/jour) | | | | | | | Total de la semaine (168h/sem) |
|--------------------------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|--------------------------------|
| | LU | MA | ME | JE | VE | SA | DI | |
| Ma vie personnelle | | | | | | | | |
| Ma vie de couple | | | | | | | | |
| Ma vie sociale | | | | | | | | |
| Ma vie familiale | | | | | | | | |
| Ma vie professionnelle | | | | | | | | |
| <i>Heures de sommeil</i> | | | | | | | | |
| <i>Procrastination</i> | | | | | | | | |

Il est parfois surprenant de voir les résultats. Ces résultats vous satisfont-ils? Correspondent-ils à vos besoins? à votre équilibre?

Exercice 1b

Maintenant vous allez remplir le temps moyen que vous souhaiteriez passer, le plus objectivement possible, **d'ici 3 mois**. Chaque modification peut être considérée comme but à atteindre.

| Domaine de vie | Temps en heure /jour (24h/jour) | | | | | | | Total de la semaine (168h/sem) |
|--------------------------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|--------------------------------|
| | LU | MA | ME | JE | VE | SA | DI | |
| Ma vie personnelle | | | | | | | | |
| Ma vie de couple | | | | | | | | |
| Ma vie sociale | | | | | | | | |
| Ma vie familiale | | | | | | | | |
| Ma vie professionnelle | | | | | | | | |
| <i>Heures de sommeil</i> | | | | | | | | |
| <i>Procrastination</i> | | | | | | | | |

Bravo! Vous avez réalisé la première étape. Vous avez rempli consciencieusement le temps imparti à chacun de vos domaines de vie, **vous pouvez vous féliciter!**

4. Définir ses buts

Exercice 2a

Vous allez lister, dans chaque domaine, les choses, activités que vous faites dans votre vie d'aujourd'hui. Si vous les aimez et qu'elles vous rendent heureux, si vous voulez les garder ou non.

Vous pouvez également ajouter à cette liste les choses **que vous aimeriez faire** et que vous ne faites pas encore. **Identifiez-les** avec un signe spécial ou d'une couleur différente.

| Domaine de vie | Liste | J'aime Oui / Non | Garder Oui / Non |
|------------------------|-------|---------------------|---------------------|
| Ma vie personnelle | | | |
| Ma vie de couple | | | |
| Ma vie sociale | | | |
| Ma vie familiale | | | |
| Ma vie professionnelle | | | |

Bravo! Nous nous retrouvons alors avec une liste avec: **1.** des choses à conserver et peut-être à améliorer; **2.** des choses à supprimer; **3.** des choses à mettre en place.

Exercice 2b - Définir ses buts

Pour cet exercice, en rapport avec la liste précédente, vous n'allez sélectionner qu'**une seule et unique** chose/activité, par domaine, que vous voulez modifier (améliorer, supprimer ou mettre en place) et lui donner un code de priorité de 1 à 5. 1 étant celle que nous allons traiter en premier.

| Domaine de vie | Liste de mes envies | Priorité (1 à 5) |
|------------------------|---------------------|------------------|
| Ma vie personnelle | | |
| Ma vie de couple | | |
| Ma vie sociale | | |
| Ma vie familiale | | |
| Ma vie professionnelle | | |

Félicitations! Vous avez réalisé une très bonne étape, ce n'est pas la plus facile. **Vous pouvez vous féliciter!** Vous venez de **déterminer un BUT** pour chaque domaine de vie.

Dans l'**exercice 1**, vous avez déterminé les changements que vous voudriez apporter à votre gestion du temps par rapport à vos domaines de vie.

Dans l'**exercice 2**, vous avez déterminé le but principal des changements que vous voulez opérer.

Nous allons passer à l'action avec les étapes suivantes.

5. Définir ses objectifs

L'exercice suivant servira à déterminer et à lister les différents objectifs en rapport avec votre but. Il faut décomposer votre but en action que vous pourrez traiter séparément et ainsi construire le chemin pour atteindre votre but.

Avant de passer à l'exercice, j'aimerais introduire la notion d'objectifs SMART. Vous en avez certainement déjà entendu parlé, mais vous ne l'avez jamais pratiqué. C'est l'occasion.

6. Les objectifs SMART

Cette abréviation est courante dans les cours et formations de coaching et développement personnel. Elle vient de termes anglais mais s'adapte et s'utilise également en français. Voici son explication.

S : Spécifique
M : Mesurable
A : Atteignable
R : Réaliste
T : Temporellement défini

Il faut donc déterminer des objectifs qui comportent les critères SMART. Ce qui demande de la réflexion et de la cohérence dans ce que l'on veut.

Devenir millionnaire demain matin au lever du lit, n'est bien entendu pas du tout un objectif smart ;)

Vos objectifs ne peuvent être atteints entièrement pour des raisons diverses: Réponse négative d'une demande, augmentation d'un prix, évolution dans votre ménage...

Gardez en ligne de mire votre but et reformulez en un nouvel objectif qui vous semble être en adéquation avec les nouvelles données.

Reprenons notre But exemple.

Un des objectifs à réaliser pour partir dans une île entourée d'eau turquoise est **l'objectif financier**. Cet objectif a pu être déterminé après avoir réalisé les actions sur les divers objectifs de renseignement sur le coût total de ces vacances de quelques semaines (prix du vol, prix de l'hôtel, du camping, en fonction de la période, des achats prévus, etc...).

Dans cet exemple nous avons déterminé un coût total de 11'250.-

Objectif: Avoir économiser 11'250.- dans 2 ans

Mon objectif est-il SMART?

S (spécifique)

Il faut déterminer un objectif clair, précis et simple de compréhension. Comment voulez-vous connaître votre chemin si vous ne savez pas où vous voulez aller?

Si votre objectif vous semble trop compliqué, il faut le décomposer en plusieurs objectifs différents.

Mon objectif est de pouvoir économiser 11'250.- pour partir sur cette île pour mes vacances estivales dans 2 ans.

M (mesurable)

Votre objectif doit être mesurable, (qualité, quantité, coût, temps, etc...). Vous devez lui déterminer une échéance et estimer le temps que vous devez y consacrer. Cela vous permettra de l'évaluer et de le contrôler dans votre suivi.

*Je dois épargner mensuellement la somme de 450.- pour atteindre mon but dans 2 ans (24 mois).
Mon objectif est donc mesurable tous les mois*

A (atteignable)

Votre objectif doit être réalisable, acceptable et possible pour être atteint. Vous devez accepter cet objectif. S'il vous est imposé, vous aurez du mal à vous motiver pour le réaliser. (dans l'exemple: vous ne pouvez pas épargner plus que vous ne gagnez)

J'ai la possibilité d'économiser cette somme mensuellement, mon budget me le permet.

R (réaliste)

Votre objectif doit être réaliste. Votre objectif doit être réalisé par vous en fonction de vos connaissances et de vos compétences. Il doit rester à votre portée mais peut éventuellement représenter un défi que vous vous sentez capable de relever. Il doit rester motivant tout au long de sa réalisation. Si cet objectif est trop volumineux, trop gros... Divisez le en 2 voir 3 autres objectifs différents. (dans l'exemple: est-ce que j'ai la possibilité d'économiser cette somme avec ce que je dépense actuellement. Il va falloir faire des choix. Je me mets au défi de réussir à modifier mes habitudes)

Oui, je suis capable! je vais épargner mensuellement la somme de 450.- pour atteindre mon but dans 2 ans

T (temporellement défini)

Votre objectif doit être défini dans le temps. Il faut établir une durée, une date, un délai pour la réalisation de cet objectif. Ni trop loin, ni trop proche.

L'objectif est temporellement défini. Nous avons 2 ans (24 mois) dans cet exemple pour réaliser cet objectif.

Mon objectif est SMART! Il est donc réalisable. Il faut maintenant passer à l'action en économisant mensuellement la somme prévue.

7. Pourquoi un objectif à la fois?

Pour que votre But soit atteint, il ne faut pas viser trop haut dans les premiers temps. Apprenez à réaliser de petits buts et de clarifier vos objectifs. Ne faites pas tout en même temps, mais **concentrez-vous sur un objectif après l'autre**. Un pas après l'autre sur votre chemin de la réalisation. Redessinez, à votre sauce, le plan d'action (dessin à la fin de cet ebook) dans votre cahier ou votre bullet journal ou utilisez votre méthode pour inscrire vos objectifs.

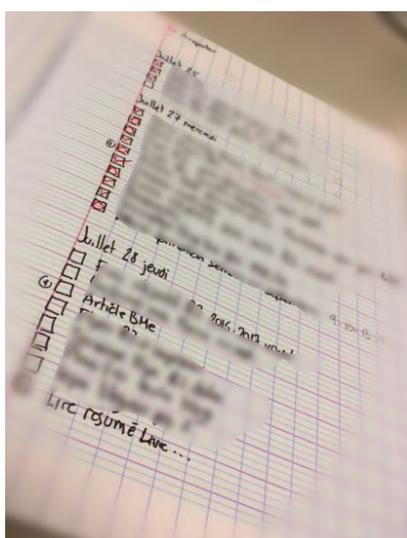
Le fait de réaliser un objectif à la fois, vous permet de lâcher prise sur le but final et de **vous concentrer sur l'objectif à réaliser**. Ne passez pas à l'objectif suivant avant d'avoir terminé l'objectif en cours. Si vous remplissez correctement votre plan d'action, en tenant compte des critères SMART, **vous pourrez rapidement constater le chemin parcouru**. Cela vous donnera de la motivation pour réaliser le prochain objectif.

8. Le Bullet Journal

Si vous utilisez le bullet journal, vous pouvez y recopier les exercices ci-dessus et dessiner votre plan d'action, à l'intérieur.

Le bullet journal est un journal papier. Ce n'est pas un agenda en tant que tel, bien que l'on y mette les éléments essentiels de nos journées et de notre organisation. Il faut un peu de temps pour comprendre ce qu'il apporte, mais une fois essayé vous ne le lâcherez plus.

Ce journal peut contenir tous les éléments de votre vie au fur à mesure que vous le remplirez et ceci dans un seul endroit.



Il sert à

- Planifier, organiser, son année, son mois, sa semaine et sa journée
- concentrer ses notes et commentaires
- tenir un journal de bord
- déterminer et faire un suivi de ses buts et objectifs
- amener de la gratitude dans ce que l'on fait.
- faire vos croquis
- faire votre to do list

Si vous ne connaissez pas le bullet journal, J'ai écrit un article de base dans mon blog <http://blog-mieux-etre.com/le-bullet-journal/>. Cet article sera complété par d'autres au fil du temps en tenant compte des expériences d'utilisation de ce système.

9. Suivre vos objectifs

Il est également important de suivre vos objectifs et de faire un point régulièrement sur leurs évolutions. Sur votre plan d'action vous devez déterminer des échéances pour chacun de vos objectifs et le temps que vous devez y consacrer. Planifier des moments où vous ferez le point sur votre objectif en cours et vos objectifs réalisés. Si vos objectifs ont été conçus de manière à être mesurables, ils pourront en tout temps être évalués assez rapidement.

Dans l'exemple des finances des vacances, il n'est pas impossible que certains éléments aient évolués au niveau du prix. Vous devez alors, modifier la somme que vous verserez pour vous adapter à la nouvelle somme totale. Votre objectif est alors à nouveau à jour, parce que vous avez pris un peu de temps pour le contrôler.

10. Conclusion

Cette méthode va vous aider:

- A voir plus clair dans ce que vous voulez être, devenir, obtenir
- A définir au plus près de votre conscience, vos besoins, envies et projets
- A mettre des mots sur vos buts en clarifiant les objectifs pour les atteindre
- A vous organiser en fonction du temps que vous voulez y consacrer
- A enfin passer à l'action pour les réaliser

Je souhaite, par cet ebook, vous avoir présenté une méthode simple et efficace que vous pourrez utiliser dans tous les domaines de votre vie.

Cette méthode a l'avantage de nous fournir une trame d'utilisation pour gagner en productivité et efficacité. Elle nécessite cependant de la rigueur et de la persévérance.

Vous en êtes capable!

A vous d'être créatif et inspiré pour vous fixer des buts et objectifs qui vous rendent heureux et qui améliore votre qualité de vie.

Je vous remercie d'avoir lu cet ebook jusqu'à la fin et je souhaite vous avoir donné ce coup de pouce pour avancer sur votre chemin.

Bon travail

Michel Ulrich
www.blog-mieux-etre.com

BUT

