

DÉFINIR LES OBJECTIFS, IDENTIFIER LES OBSTACLES ET RESSOURCES

Faire le point sur les objectifs, ainsi que sur les obstacles et les ressources à disposition, est un premier pas très important dans toute démarche de changement.

Objectifs – Ce qui vous guide

Comment les définir ?

- En lien avec vos **valeurs** profondes.
- **Spécifiques, concrets, réalistes, progressifs.**
- Séparés de l'évaluation de soi ("réussir" ≠ "valoir quelque chose").

Outils pratiques

- **Du flou au clair** : « *Je veux aller mieux* » → « *Je veux sortir 2 fois par semaine* ».
- Échelle de **petits pas** : 1^{er} pas minuscule que je peux faire cette semaine.
- Tableau de bord / journal de bord : pour noter les efforts, les avancées, les reculs – comprendre ce qui ne fonctionne pas, c'est aussi de l'avancée !

Motivation et persévérance

- **Autonomie** : je choisis mon cap et je m'y tiens.
- **Compétence** : je développe des habiletés pas à pas.
- **Lien** : je partage, je reçois du soutien.

Métaphore utile

- **L'éléphant et le conducteur** :
L'éléphant = les émotions, l'énergie, l'élan vital.
Le conducteur = la raison, les plans.
→ On avance en apprivoisant l'éléphant, pas en le forçant : motivation, bienveillance, habitudes douces.

Obstacles – Ce qui freine, bloque ou détourne

Comment les repérer ?

- **Émotions désagréables** : peur, honte, découragement, colère, fatigue.
- **Pensées limitantes** : « *Je ne vais jamais y arriver* », « *Je dois être parfait·e* », « *Je ne suis pas assez...* », « *Je suis trop...* », etc.
- **Comportements d'évitement** : procrastination, isolement, suractivité, distractions excessives.
- **Conflits de valeurs ou besoins non satisfaits.**

Métaphores utiles

- **Le dictateur intérieur** : cette voix dans votre tête qui critique, ordonne ou vous fait douter.
→ On ne peut pas le faire taire, mais on peut choisir de ne pas lui obéir.

- **L'hameçon** : les pensées et émotions douloureuses qui vous "attrapent" et vous détournent de vos actions importantes.
→ Se libérer de l'hameçon = prendre du recul, revenir à ce qui compte.

Que faire ?

- **Prendre conscience** → S'observer, écrire ou nommer ce qui bloque.
- **C'est humain** → Pas besoin d'éliminer l'obstacle pour avancer.
- Apprendre à agir avec l'obstacle, pas contre.

Ressources – Ce qui vous soutient

Comment les identifier ?

- **Forces personnelles** : curiosité, humour, créativité, persévérance, capacité à écouter...
- **Compétences** : professionnelles, sociales, pratiques, émotionnelles.
- **Valeurs** : ce qui compte vraiment pour vous (liberté, contribution, amour, croissance...).
- **Personnes** : qui peut soutenir, écouter, accompagner (même un peu) ?
- **Moyens externes** : groupes, livres, vidéos, espaces, routines, outils numériques, aide professionnelle.

Outils d'exploration

- « *Quand ça allait un peu mieux... qu'est-ce qui m'a aidé ?* »
- « *Qu'est-ce que mes proches apprécient chez moi ?* »
- « *Si je devais conseiller quelqu'un qui vit la même chose que moi, que lui proposerais-je ?* »

En résumé, posez-vous ces questions

- Qu'est-ce qui compte vraiment pour moi ? Quelles sont mes **valeurs** ?
- Quels **obstacles** reviennent sans cesse ? Que révèlent-ils de mes **besoins** ou de mes peurs ?
- Quelles **ressources** ai-je à portée de main mais que je n'utilise pas assez ?
- Quelles **stratégies** sont bonnes, et lesquelles méritent d'être ajustées ?
- **Qu'est-ce qui m'aide réellement** à me recentrer, à retrouver de l'énergie et à avancer ?

Prendre le temps de répondre à ces questions, même partiellement, peut déjà faire émerger de nouveaux leviers de changement.