

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 – Définir une direction

Le changement est plus facile lorsque l'on sait dans quelle direction on veut avancer. Les objectifs donnent un cap à tenir, même lorsque la motivation fluctue.

Comment définir un bon objectif ?

- en lien avec ce qui compte vraiment pour vous
- réaliste, progressif (vous pouvez commencer maintenant puis ajuster ensuite)
- distinct de l'estime de soi (« réussir » ≠ « valoir quelque chose »)

Il est également important que l'objectif ne soit pas trop flou, mais assez **concret** :

« *Je veux aller mieux* » → « *Je veux sortir deux fois par semaine* ».

« *Je veux moins stresser* » → « *Je veux prendre 10 minutes de pause chaque jour* »

Métaphore : le cheval et le cavalier. Le cavalier représente la réflexion et les projets. Le cheval représente les émotions, l'énergie et les habitudes. Le cavalier peut choisir une direction, mais il ne peut pas forcer durablement le cheval à avancer. Le changement fonctionne souvent mieux lorsque l'on progresse par petits pas, avec patience et régularité, plutôt qu'à coups de volonté ou de contraintes.

Obstacles – Comprendre ce qui freine

Parmi les obstacles les plus fréquents :

- **Émotions difficiles** : 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.
- **Évitement** : procrastination, isolement, suractivité, distractions excessives.
- **Conflits internes** : besoins non satisfaits, valeurs qui semblent incompatibles.

Métaphores :

- **Le dictateur intérieur** : Nous avons presque tous une petite voix intérieure qui critique, exige ou fait douter → On ne peut pas toujours la faire taire, mais on peut apprendre à ne pas lui obéir systématiquement.
- **L'hameçon** : les pensées et émotions qui nous attrapent et nous détournent de nos actions importantes. « *Je vais échouer* » → j'abandonne avant même d'essayer. « *J'ai peur* » → j'évite la situation. L'objectif n'est pas de supprimer l'hameçon, mais d'apprendre à le reconnaître et de moins y céder.

Que faire ?

- **Repérer ce qui vous freine** : observer, écrire ou mettre des mots sur l'obstacle
- Se rappeler que **les obstacles font partie du processus de changement**
- Avancer malgré leur présence plutôt que d'attendre qu'ils disparaissent

Noter ses **efforts**, ses **réussites** et ses **difficultés** dans un carnet ou un journal peut aider à suivre ses progrès. Comprendre pourquoi quelque chose n'a pas fonctionné fait aussi partie de l'apprentissage.

Ressources – Identifier ce qui aide

Face à une difficulté, nous avons souvent tendance à nous concentrer sur ce qui ne va pas ou sur ce qui nous manque. Pourtant, le changement dépend aussi des **ressources dont nous disposons déjà** et que nous pouvons **mobiliser davantage**.

Les ressources peuvent prendre différentes formes :

- **Forces personnelles** : curiosité, humour, créativité, persévérance, etc.
- **Compétences** : professionnelles, sociales, pratiques, émotionnelles.
- **Valeurs** : ce qui compte pour vous et donne du sens à vos efforts.
- **Personnes** : qui peut soutenir, écouter, accompagner (même un peu) ?
- **Moyens externes** : groupes, livres, vidéos, routines, outils numériques, etc.

Questions utiles

- « *Quand ça allait un peu mieux... qu'est-ce qui m'a aidé ?* »
- « *Qu'est-ce que mes proches apprécient chez moi ?* »
- « *Si une personne que j'apprécie vivait la même situation, quels conseils lui donnerais-je ?* »

En résumé

- Le changement est plus facile lorsqu'on dispose d'**objectifs concrets**.
- Les obstacles font partie du processus de changement.
- **Les difficultés ne sont pas forcément des ennemis à combattre** ; elles révèlent souvent des besoins, des peurs ou des mécanismes de protection.
- Nous disposons souvent de plus de **ressources** que nous ne le pensons.
- Le changement durable se construit généralement par **petits pas**.

 **À TESTER** : Quel objectif est important pour vous actuellement ? Identifiez un obstacle, une ressource sur laquelle vous appuyer et un premier pas suffisamment petit pour pouvoir commencer rapidement.