

Objectifs et plans personnels

1. Mes buts dans la vie

La première étape pour établir un projet personnel est de considérer ce que vous voulez réaliser dans votre vie. En établissant des buts pour la vie vous allez vous donner une perspective globale qui va être le cadre de toutes les décisions que vous allez prendre.

Pour couvrir de manière générale et équilibrée tous les domaines importants de votre vie, faites d'abord l'exercice proposé dans la fiche **Analyse FFOM**. Cette fiche vous permet d'identifier vos faiblesses et vos forces dans les 6 domaines de croissance (physique, intellectuel, affectif, social, spirituel et le caractère) ; elle vous permet aussi d'identifier les opportunités et les menaces ou les obstacles que vous rencontrez dans votre vie.

1) Essayez d'abord de vous fixer des buts dans les domaines de croissance personnelle :

- *Développement physique, santé* - Avez-vous des buts sur le plan sportif ou dans le domaine de la santé ?
- *Développement intellectuel, études* - Voulez-vous acquérir des connaissances particulières dans certains domaines ? obtenir un diplôme spécifique ?
- *Développement affectif et esthétique* - Avez-vous du mal à identifier, ou à maîtriser vos émotions ? Voulez-vous apprendre à les canaliser et à les exprimer vis-à-vis des autres ? Voulez-vous apprendre à vous connaître mieux sur ce point ? Souhaitez-vous développer vos compétences dans le domaine de l'expression, dans le domaine des arts ?
- *Développement social* - Etes-vous préoccupé par votre comportement envers les autres ? pensez-vous qu'il vous faut apprendre à coopérer mieux dans un groupe ? A communiquer plus efficacement avec les autres ? Elargir le cercle de vos relations ? Avez-vous des buts à vous fixer dans ce domaine ?
- *Développement spirituel* - Estimez-vous nécessaire d'approfondir ou de clarifier les valeurs qui vous animent ? Vos croyances ? Votre sens de la vie ?
- *Caractère* - Pensez-vous que vous êtes suffisamment autonome et responsable dans votre vie ? Etes-vous satisfait de la manière dont vous prenez des décisions et dont vous les assumez ? Que faudrait-il changer dans la façon dont vous conduisez votre vie ?

2) Maintenant, pensez à d'autres enjeux importants dans votre vie (opportunités et menaces) :

- *Profession, carrière* - Etes-vous satisfait des choix d'orientation professionnelle que vous avez faits jusqu'ici ? Voulez-vous changer de buts ou avoir des buts plus précis dans ce domaine, lesquels ?
- *Revenus* - Avez-vous des problèmes financiers ? Comment trouver des solutions ? Quels sont vos buts futurs en termes de revenus et d'indépendance financière ?
- *Amour, famille* - Eprouvez-vous des sentiments vis-à-vis de quelqu'un ? Voulez-vous développer une relation affective ? Commencer une vie de couple ? Fonder une famille ?
- *Plaisir, distraction, culture, voyages* - Comment voulez-vous tirer parti de la vie ? Vous distraire, vous faire plaisir ? Découvrir le monde ? Enrichir votre culture ?
- *Citoyenneté, engagement politique* - Voulez-vous contribuer à faire du monde un endroit où il fait bon vivre ? Avez-vous réfléchi à un engagement civique, social, politique ? Quels sont vos buts dans ce domaine ?

- 3) Vous n'êtes pas obligé de conserver toutes ces catégories. Sélectionnez, parmi celles-ci ou d'autres que vous souhaitez ajouter, les 8 catégories qui sont les plus importantes pour vous.
- 4) Recherchez, pour chacune des 8 catégories, un à trois buts prioritaires que vous aimeriez atteindre dans votre vie. Si, pour une catégorie, vous avez plusieurs buts, classez-les par ordre de priorité.
- 5) Une fois que vous avez identifié des buts à atteindre dans chacune des catégories, utilisez la fiche **Buts pour la vie** pour les écrire (voir page suivante).
 - Dans la colonne de gauche, listez les catégories que vous avez identifiées comme importantes à vos yeux et dans la colonne de droite, écrivez, pour chaque catégorie vos buts par ordre de priorité (maximum trois par catégorie).
 - Attention : il s'agit bien de vos buts personnels, non de ceux que vos parents ou vos amis souhaitent que vous vous donniez.
 - Pour chaque but, faites une phrase courte décrivant, en termes positifs, la situation que vous souhaitez atteindre.

Fiche "Buts pour la vie"

Pour chacune des catégories que vous avez identifiées comme importantes, écrivez entre 1 et 3 buts classés par priorité

N°	Catégorie	Buts
1		1.1
		1.2
		1.3
2		2.1
		2.2
		2.3
3		3.1
		3.2
		3.2
4		4.1
		4.2
		4.3
5		5.1
		5.2
		5.3
6		6.1
		6.2
		6.3
7		7.1
		7.2
		7.3
8		8.1
		8.2
		8.3

2. Le Plan à cinq ans

La seconde étape consiste à établir un plan d'action à cinq ans. On rentre un peu plus dans la réalité et on règle le zoom sur les cinq prochaines années.

- 1) Choisissez les quatre buts de vie prioritaires que vous aimeriez réaliser dans les cinq prochaines années.
- 2) Pour chaque but, définissez un ou plusieurs objectifs à atteindre pour réaliser le but.

Souvenez-vous qu'un bon objectif doit être SMART ("intelligent", "astucieux" en anglais), c'est-à-dire :

- **S** pour *simple ou spécifique* : un objectif ne peut être défini de manière vague ou générale. Il doit définir un résultat précis à atteindre dans un domaine défini.
 - **M** pour *mesurable* : l'objectif doit être exprimé en termes mesurables - qualitativement ou quantitativement - afin de pouvoir vérifier, au terme du processus, quel est le résultat atteint, (si l'objectif n'est pas mesurable, toute évaluation est impossible).
 - **A** pour *acceptable* : l'objectif doit être accepté par celui qui a la responsabilité de l'atteindre, il ne doit pas être imposé de l'extérieur.
 - **R** pour *réalisable* : si l'objectif est trop ambitieux, il sera impossible de l'atteindre, ce qui est inévitablement démotivant.
 - **T** pour *déterminé dans le temps* : on doit fixer une échéance à laquelle l'objectif doit être atteint.
- 3) Ecrivez vos buts prioritaires à cinq ans et les objectifs correspondants sur la fiche "Plan à cinq ans" (page suivante)

Fiche "Plan à cinq ans"

Concentrons-nous sur les 5 prochaines années. Ecrivez vos quatre buts prioritaires et les objectifs à viser pour les atteindre.

Buts	Objectifs
1	1.1
	1.2
	1.3
	1.4
2	2.1
	2.2
	2.3
	2.4
3	3.1
	3.2
	3.3
	3.4
4	4.1
	4.2
	4.3
	4.4

3. Plan d'action année 1

Vous êtes à la première année de votre plan de cinq ans. Quels objectifs allez-vous attaquer ? Quelles actions aller-vous planifier pour mettre en œuvre les objectifs retenus ? Remplissez un tableau de ce type :

- Première colonne : objectifs retenus pour l'année 1 ;
- Deuxième colonne : actions à entreprendre pour atteindre chaque objectif (avec une date limite de réalisation) ;
- Troisième colonne : date limite de réalisation de chaque action ;
- Quatrième colonne : ressources nécessaires pour chaque action (compétences, matériel, argent).

Objectifs	Actions	Date limite	Ressources
1	1.1		
	1.2		
2	2.1		
	2.2		
3	3.1		
	3.2		

4. Conclusions

Il s'agit d'une planification "glissante", lorsque vous aurez atteint le premier objectif, vous pourrez-vous demander s'il n'y a pas quelque chose à changer dans votre planification :

- Si vous avez atteint le premier objectif trop facilement, peut-être que vous pouvez être plus ambitieux pour le suivant ;
- Si vous avez eu beaucoup de mal à l'atteindre, peut-être que vous devez être moins ambitieux pour le suivant.
- Vous avez peut-être appris quelque chose qui vous amène à modifier vos buts et vos objectifs pour l'année qui vient ou pour les cinq ans à venir ou même à revoir vos buts pour la vie.

A la fin de la première année, considérez vos buts pour la vie et voyez s'il y a quelque chose à changer : des buts à enlever, d'autres à modifier ou à ajouter. Regardez votre plan à cinq ans et voyez si vous devez changer quelque chose, puis planifiez la deuxième année. A la fin de votre plan à cinq ans, vous devrez en préparer un nouveau.

L'échec dans la réalisation d'un objectif ou d'un but n'est pas grave pour autant qu'on ait appris quelque chose de cet échec. Tirez les leçons de vos expériences pour affiner vos buts pour la vie, vos objectifs et vos plans d'action.