



## Objectif résolutions

Où en êtes-vous par rapport à votre ou vos résolutions ? Sont-elles en voie de se réaliser, déjà réalisées ou plutôt... oubliées, balayées sous le tapis ?

Enrichissez-vous ces commerces qui font leur année avec des gens bien intentionnés, incapables de respecter les engagements pris ? Dans les centres sportifs on les appelle les « touristes de janvier ». Ils sont très rentables !

*Il n'est pas trop tard pour bien faire, je vous invite à relever vos manches pour aller à la rencontre de votre résolution – et de votre fierté pour le 31 décembre prochain!*

## Pour que ça marche

Il est beaucoup plus facile que vous ne le pensez d'aller à la rencontre de votre résolution. Je m'adresse directement à ceux parmi vous qui ont déjà fait une croix sur leur résolution, ou qui sont en train de le faire. Dans les prochaines lignes je vous indiquerai les ingrédients garants de succès.

Aussi pour maximiser votre investissement de temps de lecture, je vous invite à vous asseoir avec votre résolution en tête, muni de papier et d'un crayon, pour appliquer les principes expliqués à votre situation particulière et ainsi faire d'une pierre deux coups.

De la même façon qu'il est essentiel d'avoir certains ingrédients sous la main et une façon de faire pour réussir une recette, il est important de s'impliquer dans sa résolution. Parlez-en aux touristes d'aventure, le goût de l'aventure ne suffit pas pour partir en expédition.

Les principes expliqués sont adaptés de la Programmation neuro-linguistique (PNL), un outil de changement très puissant qui a fait ses preuves en gestion, en éducation, en coaching et en psychothérapie.

Le désir à lui seul ne suffit pas ! Ni le goût de faire plaisir aux gens de votre entourage.



Voici les principes et la marche à suivre

La clé de cette démarche consiste à transformer sa résolution en objectif. Ensuite son « traitement » sera beaucoup plus facile et efficace !

Avez-vous remarqué que les résolutions sont souvent nébuleuses, manquent de précisions ? En passant les vôtres au tamis des critères expliqués plus loin, je vous garantis que vous sortirez de la brume. L'effort consenti en vaut la chandelle ! Et – offrez-vous le cadeau de vous rendre jusqu'au bout !

- **Formulez votre résolution.**

Écrire votre résolution lui donne davantage de poids et de visibilité que de la formuler dans votre tête uniquement.

*Exemple : « Manger santé ».*

- **Travaillez un objectif à la fois**

Il se peut que votre résolution se décompose en plusieurs objectifs. Ne travaillez qu'un seul à la fois, faites un choix par priorité. Cette priorité peut aller du point le plus facile au plus difficile, ou l'inverse, à votre convenance. L'important, c'est d'agir !

*Exemple : priorité donnée à « Ne plus manger de desserts ».*

- **Dans quel but ?**

Répondre à cette question est d'une grande utilité pour les moments de doutes. Elle vous aide à identifier les valeurs et les critères qui **motivent** votre objectif. Comme vous le savez, la motivation est à la base de chaque réussite. Plus elle est grande, plus facile sera l'atteinte de votre objectif.

*Exemple de sources de motivation : être plus éveillé après les repas, meilleures santé et forme physique, se débarrasser d'une addiction, silhouette plus belle et séduisante, souci écologique...*

- **Formulez votre objectif de façon positive.**

Que voulez-vous faire précisément ? Votre cerveau a besoin d'une indication claire et ne fait pas la différence entre « faire » et « ne pas faire » quelque chose.

*Exemple : Au lieu de dire « ne pas manger de desserts », dites plutôt de « Terminer mes repas avec le menu principal ».*



- **Soyez concret et spécifique.**

Dans quel contexte voulez-vous atteindre votre objectif ? Où, quand, avec qui ? Précisez ici les détails.

*Exemple : «Lors des repas du midi et du soir je termine mon repas avec le menu principal d'ici la fin du mois ».*

- **Assurez-vous que votre objectif soit vérifiable.**

Comment allez-vous savoir que vous aurez atteint objectif ? Imaginez-vous que vous avez atteint l'objectif : qu'allez-vous voir, entendre et ressentir ?

*Exemple : je me sens léger, je me sens mieux dans ma peau, j'aime ma silhouette, je rentre mieux dans mon linge, j'ai des compliments de mes collègues de travail, je suis plus alerte en après-midi, mon taux de cholestérol a baissé....*

- **Prévoyez les effets indésirables et d'éventuels empêchements.**

Chaque projet de changement peut éventuellement provoquer des effets indésirables sur vous et votre environnement, voire même des empêchements. En les prévoyant vous pouvez intégrer une partie « négociée » dans votre objectif.

*Exemple : je vais me sentir privé de ce plaisir, je veux partager avec les autres, j'ai la dent sucrée, je n'ai pas assez de volonté.*

*Exemple d'inclusion d'effets indésirables dans l'objectif : « Le midi et le soir je termine mon repas avec le menu principal 5 jours sur 7 d'ici la fin du mois ».*

- **Vous avez besoin de ressources.**

De quelles ressources avez-vous besoin pour atteindre votre objectif ? On parle ici de ressources intérieures (informations, qualités et capacités) autant que matérielles et logistiques.

*Exemple : la discipline, la volonté, la motivation, une boîte à lunch pour apporter mes dîners, un nouveau choix de breuvages pour agrémenter les fins de repas, me lever de table à la fin du repas.... Pour les qualités et capacités rappelez-vous de moments précis où vous étiez en possession des qualités requises....*

- **Maintenant allez-y avec votre plan d'action.**

Quelles sont les étapes à parcourir, et quelle est une première bonne étape que vous pouvez faire **dès maintenant** en vue de votre objectif ? Et ensuite ?



### *Exemple*

- *je valide si mon/ma partenaire est disponible à prendre en charge l'organisation du dessert pour la famille*
  - *je revois les menus habituels et vois à les rendre plus attrayants au niveau du goût et de la présentation*
  - *en tout temps j'ai un beau plateau de fruits à ma disposition*
  - *en fin de repas je bois ma tisane ou mon café dans le salon*
  - *etc... trouvez les vôtres !*
- **La baguette magique**  
Imaginez-vous qu'un miracle s'est produit et que vous avez atteint votre objectif : Qu'allez-vous faire concrètement dans les prochaines minutes, maintenant où vous avez atteint votre objectif ? Qu'est-ce que vous vous dites ? Comment vous voyez-vous ? Qu'est-ce qui se passe différemment par rapport à ce que vous connaissez ? Quelles nouvelles informations se présentent à vous ? Notez tous les petits et grands changements.

Ce saut dans le futur imprime dans votre cerveau la voie du succès à suivre, il l'enregistre comme une expérience réelle. La réalisation de votre but devient ainsi une expérience déjà connue et mémorisée.

Félicitez-vous !

Vous avez passé à travers notre processus proposé, et les résultats seront au rendez-vous. Maintenant n'oubliez pas de faire votre premier geste vers le succès !

**Rappelez-vous: un objectif bien identifié est un objectif à moitié réalisé !**

Heidi Spühler, Inf., B.Sc., M.P. en PNL,  
Coach et formatrice  
Téléphone 514.498.2525  
[heidi@alifera-coaching.com](mailto:heidi@alifera-coaching.com), [www.alifera-coaching.com](http://www.alifera-coaching.com)