

Semer,  
fertiliser et  
récolter vos  
objectifs



*Pierrette Desrosiers*  
P S Y C O A C H I N

***Psychologue du travail, coach et conférencière***  
***Tél: 819 849-9016 Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)***  
***Site internet: [www.pierrettedesrosiers.com](http://www.pierrettedesrosiers.com)***

# Plan: Atteindre ses objectifs

---

**1**

**Pourquoi?**

---

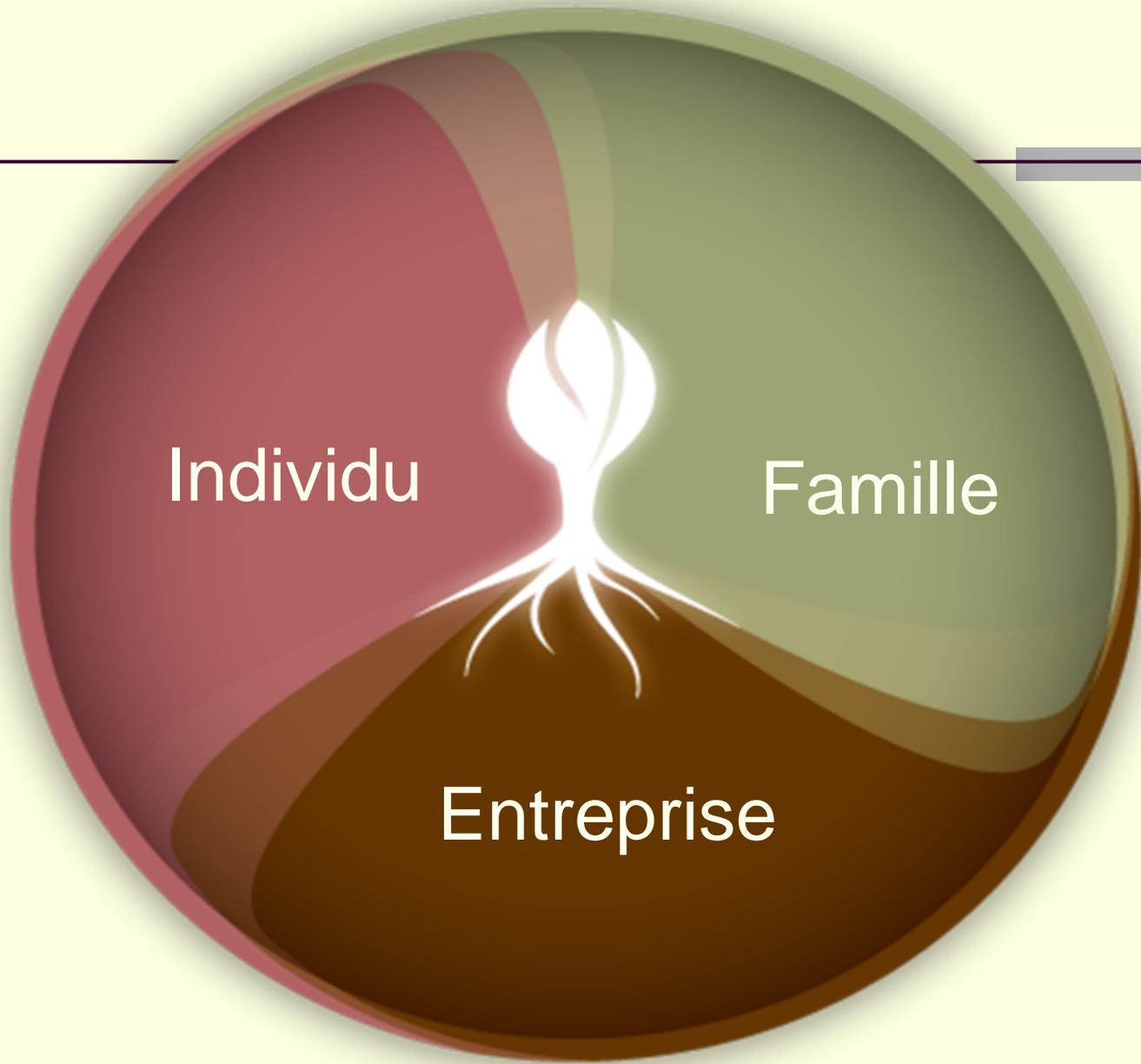
**2**

**Quoi?**

---

**3**

**Comment?**



Individu

Famille

Entreprise

Ce qui importe le plus  
est comment vous vous voyez...



# Est-ce que les gestionnaires et patrons se connaissent bien?

---

- 10 % seulement des dirigeants ont une perception juste et réaliste d'eux-mêmes
- 75 % évaluent appartenir au 25 % des plus compétents et intelligents

# Individu

---

- Valeurs
- Intérêts
- Motivations
- Limites
  - Physiques, psychologiques (tolérance au stress, ambiguïté)
- Ressources
  - Appui, compétences acquises, connaissances
- Cycle de vie

# Conscience de soi et contrôle sur sa vie

---

- Je ne peux contrôler ce dont je ne suis pas conscient. De plus, ce dont je ne suis pas conscient me contrôle
- “Plus je suis conscient, plus je suis producteur de ma vie”

# Établir votre carte

---

- **Liste des valeurs:**

Quelles valeurs sont les plus importantes?

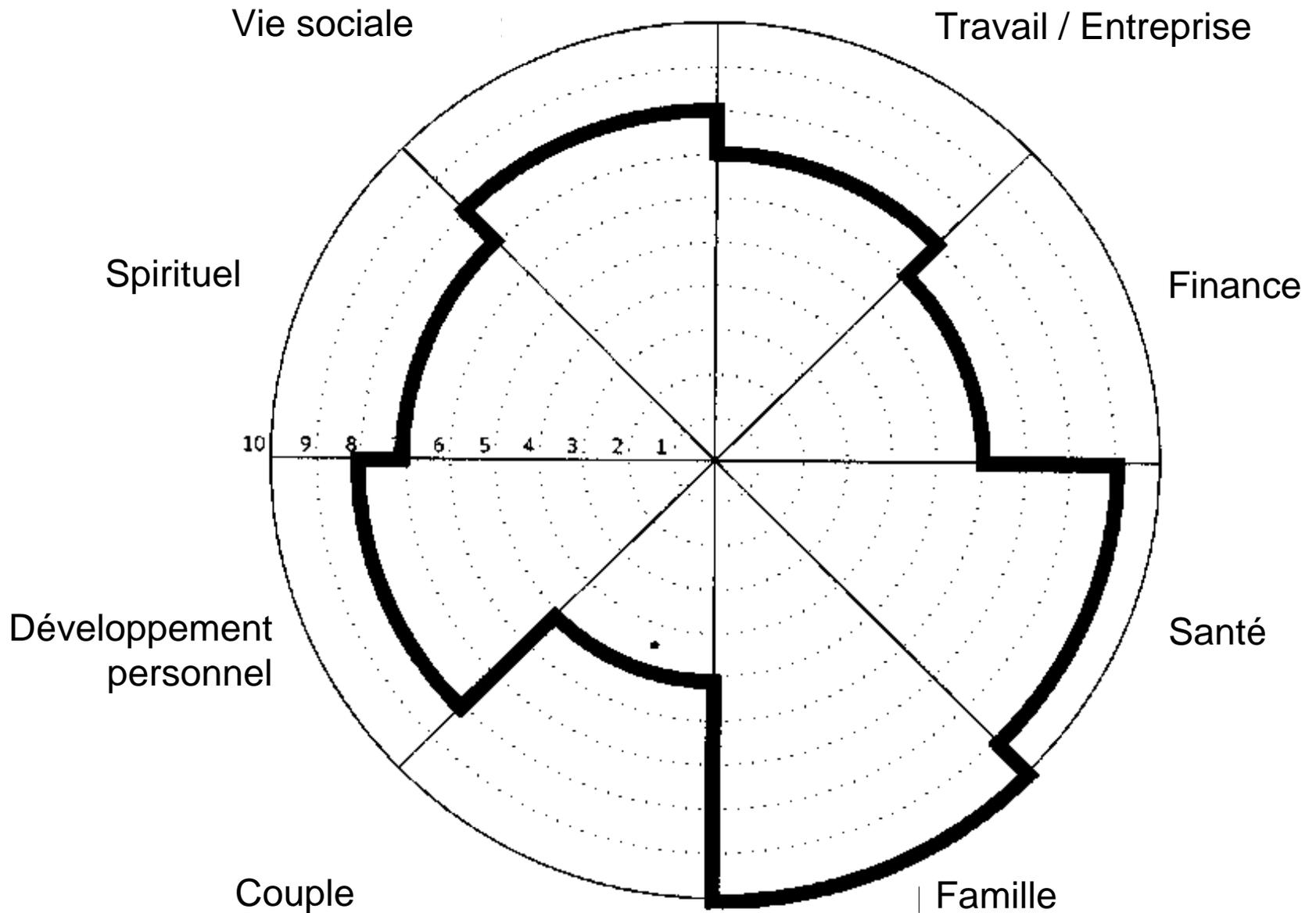
(Pour quoi votez-vous?)

1. *Temps*
2. *Énergie*
3. *Argent*

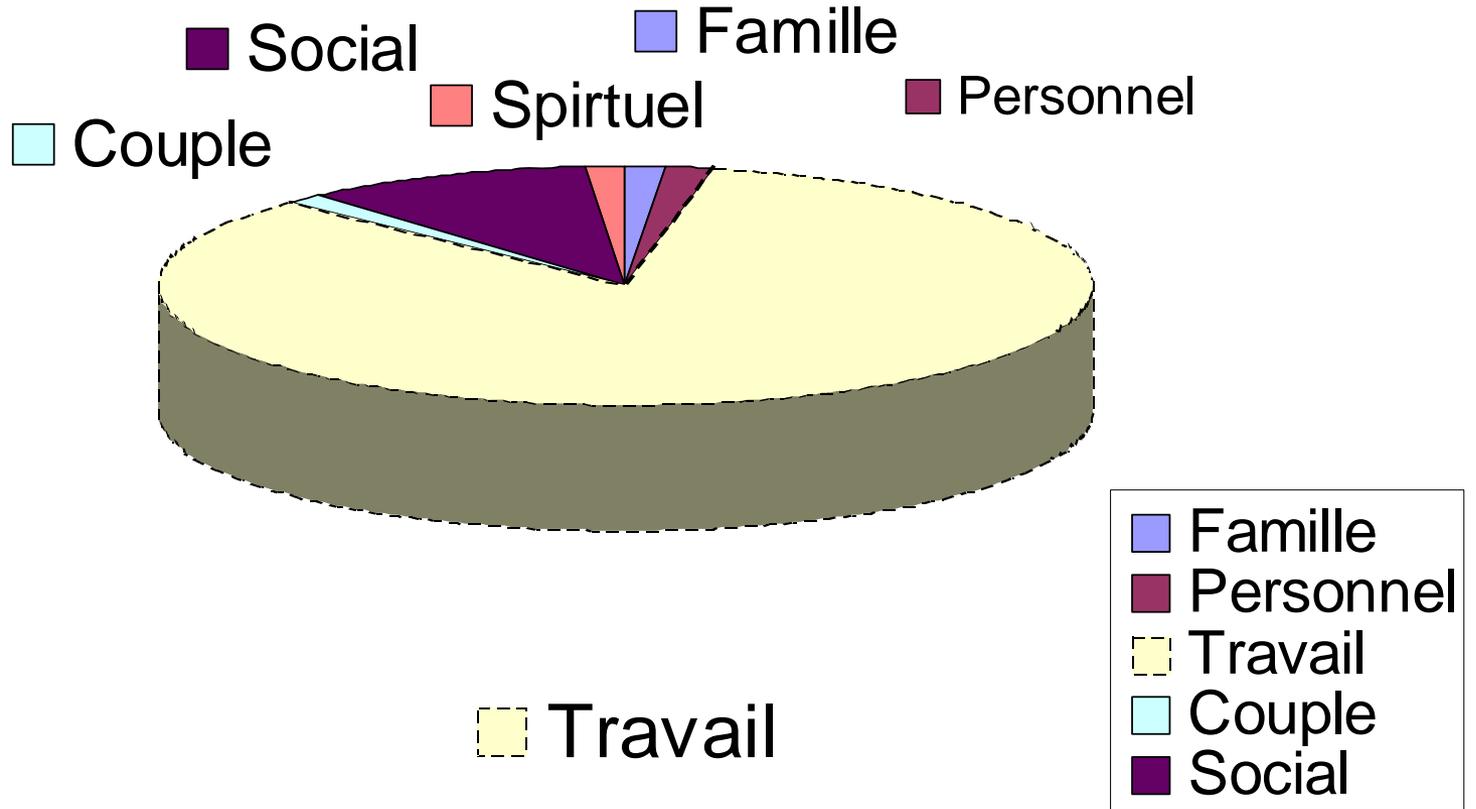
- **Votre roue de l'équilibre:**

Où êtes-vous et voulez-vous aller?

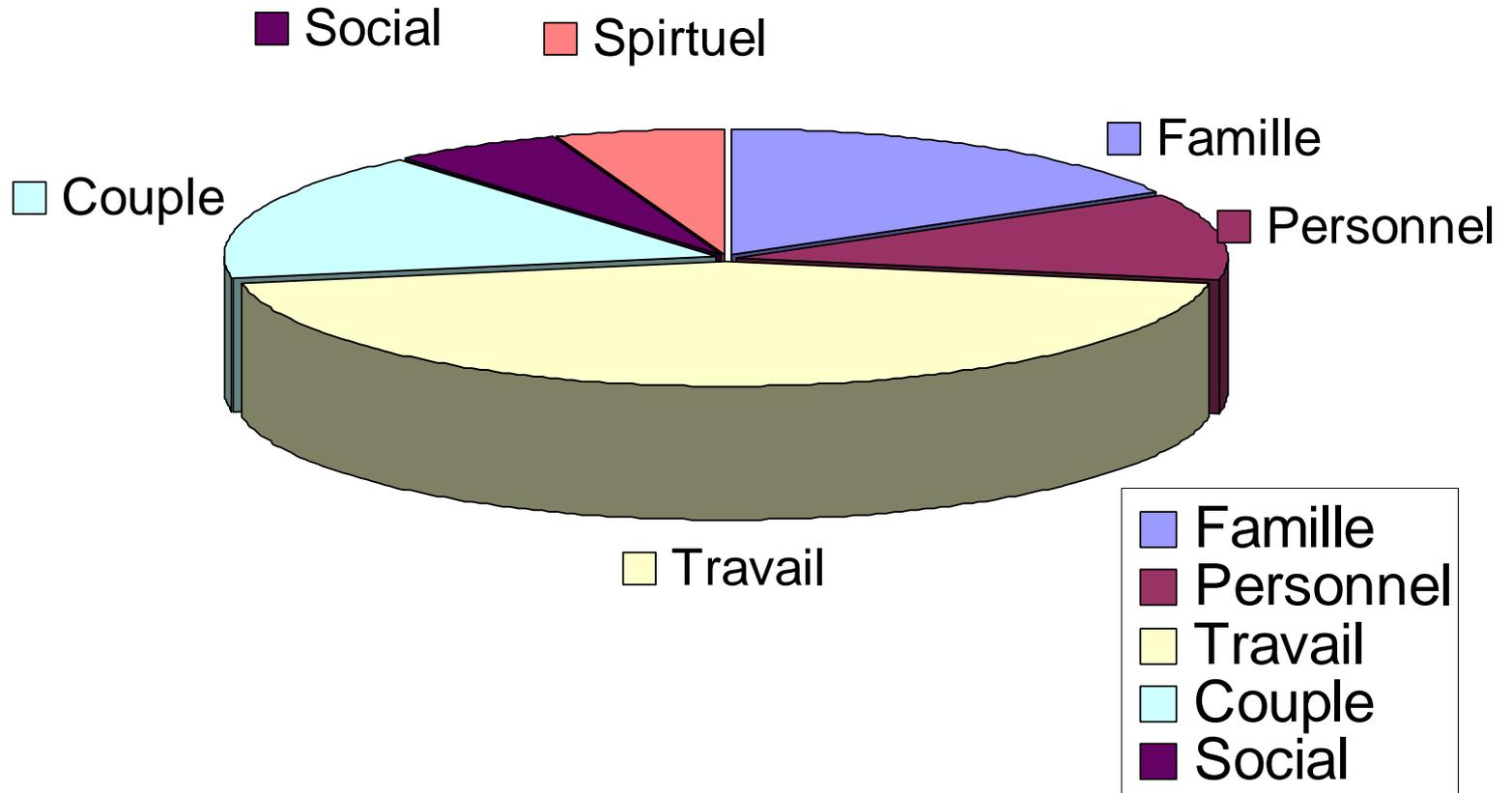
# Exemple



# Tarte de vie à Fred



# Tarte de vie à Arthur



# Des buts (objectifs) sains

---

## ■ **SMART:**

- **Spécifique/Flexible**
- **Mesurable**
- **Accepté**
- **Réaliste ou Raisonnable**
- **Temporel**

## ■ **CLEAR:**

- ***Challenge*, Défi + Contrôlable par vous**
- **Légal**
- **Environnement/ Éthique**
- **Approprié**
- **Registre/suivi**

# Qu'est-ce qui vous motive?

---

- Aller vers + ou s'éloigner de –
  - Court terme et long terme
  - Un véhicule puissant pour vous aider à atteindre vos objectifs...

# L'activité physique régulière augmente :

1. le bon état de santé général
2. l'estime de soi, le sentiment de mieux-être
3. le sentiment de maîtrise personnelle
4. la concentration et la conscience de soi
5. la qualité du sommeil
6. le degré d'énergie mentale
7. la productivité au travail
8. la récupération physiologique à la suite d'un stress
9. la densité des os
10. la libido et le plaisir sexuel

# L'activité physique régulière diminue :

---

1. La tension artérielle et le rythme cardiaque au repos
2. le taux de cholestérol dans le sang, la formation de caillots sanguins
3. les risques de maladies coronariennes
4. les risques de diabète de type II
5. les symptômes d'anxiété et de dépressions légères
6. les sentiments d'hostilité
7. les risques de cancer du côlon, cancer du sein
8. les risques de problèmes de dos
9. les risques d'obésité
10. les risques de dysfonctionnement érectile

# Visualiser le but ou le processus

---

- Visualiser le but lui-même, peut en fait nuire à l'accomplissement
- Visualiser le “COMMENT” obtenir (planification, résolution de problème, etc.) facilite l'atteinte du but

Vous visualiser mince, riche et heureux, ne fais pas de vous quelqu'un de mince, riche et heureux!

# Bâtir son plan d'action

---

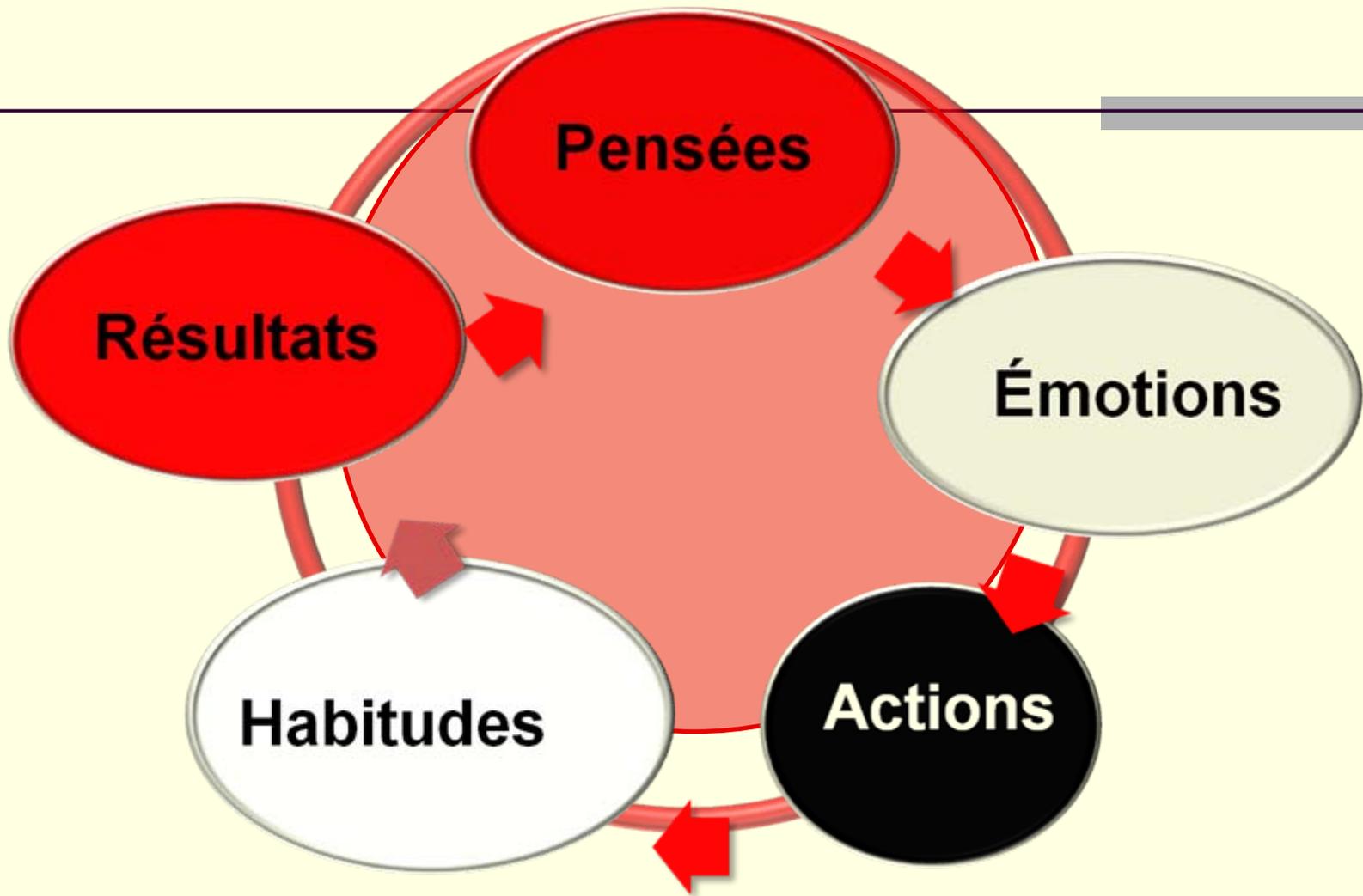
- *Quoi ?*
- *Importance (valeur) (1-10)*
- *Niveau de confiance (1-10)*
- *Où?*
- *Quand?*
- *Obstacles (externes et internes)*
- *Ressources (argent, temps, connaissances, habiletés, énergie, matériel, contacts)*
- *Évaluation (Comment saurez-vous que vous avez réussi?)*

# Pour augmenter vos chances de réussir: 3 points

---

1. Écrire vos objectifs et vos buts.
2. S'engager publiquement
3. Rendre des comptes (accountability)

# Changez vos résultats



# Croyances limitatives: lesquelles possédez-vous?

---

- Je dois être aimé et apprécié de tous
- Je ne suis pas assez intelligent, assez instruit, assez bien...
- Je ne dois surtout pas faire d'erreurs
- Je ne serai jamais capable
- On ne peut se fier aux gens qui ont de l'argent
- On ne peut pas être riche et en santé
- On fait de l'argent avec de l'argent
- Augmenter son revenu demande beaucoup de travail

# Croyances

---

*« Si vous pensez que vous pouvez faire quelque chose ou si vous pensez que vous ne pouvez pas faire quelque chose... Vous avez raison. »*

*Henry Ford*

(traduction libre)

# Questions Socratique

---

- Est-ce vrai?
- Est- ce bon?
- Est-ce utile?



# Le bonheur c'est...

---

- • À 4 ans... ne pas mouiller sa petite culotte
- • À 12 ans... avoir des amis
- • À 16 ans... avoir son permis de conduire
- • À 25 ans... avoir une vie sexuelle active
- • À 35 ans... avoir de l'argent
- • À 50 ans... avoir de l'argent
- • À 60 ans... avoir une vie sexuelle active
- • À 70 ans... avoir son permis de conduire
- • À 75 ans... avoir des amis
- • À 80 ans... ne pas mouiller sa petite culotte

# Merci



*Pierrette Desrosiers*  
PSYCOACHING

**Psychologue du travail, coach et conférencière**  
**Tél: 819 849-9016 Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)**  
**Site internet: [www.pierrettedesrosiers.com](http://www.pierrettedesrosiers.com)**