



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Se fixer des buts

*Quels sont vos buts?* Un jour ou l'autre dans la vie, la plupart des gens en arrivent à se faire poser cette question ou à se la poser eux-mêmes. Le diplômé universitaire, l'athlète dont l'avenir est prometteur, le jeune cadre supérieur et même le couple nouvellement marié se sont fixé des buts. Dans la société occidentale, les gens apprennent, dès leur jeune âge, à se fixer des buts et à s'efforcer d'atteindre l'excellence. Nous sommes incités à nous perfectionner et à rechercher le mieux-être, à cibler un objectif, à identifier et surmonter les obstacles, à mesurer nos progrès et à atteindre les buts que nous nous sommes fixés.



Malheureusement, la pression qu'exerce la société (les enseignants, les parents, les mentors) sur l'établissement et la réalisation de nos buts peut accroître de façon importante le stress, l'anxiété et même la dépression chez les personnes qui ont de la difficulté à répondre aux attentes de la société. Plutôt que de se concentrer positivement sur les buts qu'elle s'est fixés, une personne affectée par le stress ou la dépression devient de plus en plus désorganisée et finit par perdre de vue ses objectifs. En s'intensifiant, les émotions qu'elle ressent entravent ses progrès et, au lieu d'entraîner des résultats, elles produisent l'effet contraire.

En suivant certaines règles, vous vous éviterez bien des déceptions. Vous pourrez ainsi vous fixer des buts réalistes et réalisables qui favoriseront votre épanouissement plutôt que de l'entraver.

Pour que vos buts vous aident à vous épanouir, ils doivent respecter certains principes essentiels. Vos buts doivent donc être :

- **Précis** : développez votre but de façon à avoir tous les détails qui vous permettront de savoir ce que vous devez faire pour le réaliser. Par exemple, si vous désirez « perdre du poids », il serait préférable de reformuler votre but comme suit : « Perdre 5 kilos en réduisant ma consommation de glucides et de sucre, et en faisant de l'exercice trois fois par semaine. »
- **Mesurables** : pour savoir si vous avez atteint votre but, vous devez pouvoir le mesurer. Par exemple, avoir une meilleure relation de couple est un but qui pourrait être difficilement mesurable. Demandez-vous quelle différence dans votre relation de couple pourrait vous apporter une plus grande satisfaction : Passer plus de temps ensemble? Sortir en tête-à-tête au moins une fois par semaine? Avoir moins de disputes?
- **Réalisables** : un but réalisable en est un que vous pouvez raisonnablement vous attendre à réaliser. Passer une soirée par semaine avec votre conjoint est probablement réalisable; cesser de vous disputer avec lui est difficilement réalisable.
- **Réalistes** : procédez étape par étape, sinon vous risquez d'échouer. Même un but audacieux peut être atteint, s'il est fractionné en petites étapes. Par exemple, si vous avez quinze kilos en trop, la première chose à faire serait peut-être de vous joindre à un club d'exercice et de perdre cinq kilos. Lorsque vous aurez atteint ce but, vous pourrez vous en fixer un autre, tout aussi réaliste. Il est beaucoup plus facile d'atteindre votre but de cette façon que de vous fixer dès le départ le but irréaliste (et donc non réalisable) de perdre quinze kilos.
- **Assortis d'un délai** : il est essentiel de vous fixer un échéancier, et ce dernier doit être précis, réalisable et réaliste. Au moment de fixer l'échéancier, pensez à tous les imprévus qui pourraient

retarder vos progrès, comme la complexité ou la difficulté de votre but, votre situation et vos habiletés actuelles, ainsi que le temps que vous pouvez consacrer à la réalisation de ce but.

**À ces règles, nous en ajoutons trois autres qui devraient contribuer à mettre toutes les chances de votre côté :**

- Choisissez vos buts principalement en raison de leur valeur intrinsèque (ce que vous voulez) et non pas pour des raisons extrinsèques (ce que désire, selon vous, la société ou une personne).
- Choisissez des buts à long terme et à court terme.
- Utilisez les récompenses et la motivation pour rester sur la bonne voie.

**Choisissez vos buts en raison de leur valeur intrinsèque.** Idéalement, vos buts devraient être le fruit de raisons personnelles. Les buts choisis pour leur valeur intrinsèque répondent à un désir et à un besoin personnel profonds, et ils n'ont pas de lien avec quelqu'un d'autre. Les buts fixés parce que vous pensez que vous « devez » les atteindre ne sont probablement pas intrinsèques. Dans le même ordre d'idées, un but que vous vous fixez en raison de pressions extérieures ou parce que vous pensez que votre valeur personnelle est liée à la réalisation d'un certain statut social n'est probablement pas intrinsèque.

Cela dit, une combinaison de raisons intrinsèques et extrinsèques est appropriée, pourvu que les raisons intrinsèques prédominent. Il y a beaucoup plus de satisfaction à atteindre un but intrinsèque.

**Choisissez des buts à long terme et à court terme.** Les buts à long terme et à court terme sont un plus, aussi bien en ce qui concerne la motivation que la réussite. Votre but à long terme est votre but ultime. (*« Je veux devenir vice-président du marketing à l'âge de 35 ans. »*) Souvent, un but à long terme représente un grand défi, exige beaucoup de préparation et de travail et demande beaucoup de temps (des années). Dans ce cas, il est parfois difficile de rester motivé, car le jour de la victoire peut sembler bien loin. Cependant, en vous fixant des buts à court terme (*« Obtenir un MBA en marketing »*), vous vous rapprochez de plus en plus de votre but ultime. Les buts à court terme ou buts intérimaires vous aident à rester motivé et vous fournissent une rétroaction sur vos progrès.

**Récompensez-vous.** Afin de rester motivé, particulièrement si vos buts sont à long terme, instaurez un système de récompenses. Récompensez-vous à chaque étape importante et lorsque vous réalisez un but à court terme ou intérimaire. Par exemple, si, dans le but de perdre du poids, vous avez décidé de faire de l'exercice trois fois par semaine pendant 12 mois, récompensez-vous chaque mois, lorsque vous aurez accompli les activités physiques que vous aviez prévues.

Une récompense peut être financière, personnelle ou sociale. Elle doit vous procurer du plaisir et avoir de l'importance à vos yeux. Vous pourriez vous offrir un nouveau vêtement, une sortie à votre restaurant préféré, de bons moments avec une personne que vous ne voyez pas souvent. Vous pouvez aussi vous récompenser en évitant de faire des choses qui vous déplaisent : si vous détestez nettoyer votre auto, pourquoi ne pas vous offrir un lavage professionnel comme récompense? Déterminez une tâche ou une activité que vous n'aimez pas et utilisez-la comme punition lorsque vous aurez besoin de motivation pour poursuivre votre but. Se punir soi-même étant habituellement difficile à réaliser (il est très facile de laisser tomber la punition), n'hésitez pas à demander l'aide d'un ami. Si vous n'arrivez pas à faire de l'exercice trois fois cette semaine, promettez à une amie de nettoyer sa cuisine tous les soirs, la semaine prochaine, et assurez-vous qu'elle vous obligera à le faire!

Dans la vie, il est très important de se fixer des buts et de les atteindre, que ce soit par le biais d'un programme formel ou non. Plus vous en serez conscient, plus vos réalisations seront nombreuses et plus votre satisfaction personnelle sera grande.

Pour obtenir une aide immédiate et confidentielle au PAE, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, un seul appel suffit. Au Canada, composez sans frais le 1 877 890-9052. À l'extérieur de l'Amérique du Nord, vérifiez notre page de personnes-ressources pour obtenir le numéro à composer selon votre région. Les renseignements et les ressources présentés sur ce site vous sont fournis à titre d'information seulement. En situation de crise, communiquez sans tarder avec un professionnel de la santé.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.  
Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.