

# CHALLENGE POUR RÉUSSIR

# DIRIG'UP

LEADERS COACHING

[www.dirigup.com](http://www.dirigup.com)

# Fanny TABUREL



**Cadre pendant 8 ans, dirigeante depuis 3 ans, j'ai fondé DIRIGUP un cabinet de coaching pour cadres et dirigeants.**

**Fanny accompagne les entrepreneurs sur trois axes :**

**le lancement, la co-construction et les stratégies de croissance.**

# MES OBJECTIFS

Il est facile de laisser la vie se détériorer et de se contenter de gagner sa vie au lieu de **concevoir sa vie**.

Il est facile de se laisser piéger par **la nécessité économique** et de se contenter de l'existence plutôt que de la substance.

La meilleure façon de sortir de ce piège est de planifier son évation en apprenant à **se fixer des objectifs**.

Alors que les raisons nous donnent la direction générale du pourquoi il faut aller de l'avant, les objectifs nous donnent la direction spécifique à prendre jour après jour, semaine après semaine, année après année.

Les objectifs peuvent révolutionner votre avenir - sur le plan financier, social, personnel et professionnel.

**Les objectifs sont les tremplins de la réussite.**

Ils sont le moyen par lequel nous traçons notre route et ils sont le moyen par lequel nous nous empêchons de dévier de notre route.

**DIRIG'UP**

LEADERS COACHING

# MES OBJECTIFS

En effet, sans objectif - **un plan écrit** - pour nous guider, deux choses peuvent facilement se produire : soit nous abandonnons parce que cela semble trop difficile, soit nous errons sans but pendant des années à la recherche d'une **destination finale** que nous n'atteindrons peut-être jamais, faute d'un plan bien défini.

Revenons à notre exemple d'escalade de la montagne pour illustrer ces points.

La raison pour laquelle l'homme escalade la montagne est de devenir riche.

Il commence **l'ascension**, mais après une heure environ, son endurance physique commence à diminuer. Il commence à remarquer les coupures sur ses mains.

Le risque de tomber de la montagne commence à le hanter.

Le sommet de la montagne ne semble pas se rapprocher, il est trop difficile à atteindre et trop loin à gravir.

Soudain, il lâche prise et commence à glisser vers le bas.

Il a abandonné.

# MES OBJECTIFS

Ou peut-être n'est-il pas victime de la diminution de l'intention. Cependant, à mi-parcours, il perd son sens de l'orientation.

Bientôt, sans s'en rendre compte, il grimpe de côté autour de la montagne. Il pourrait passer des années à tourner en rond, avec les meilleures intentions et la plus ferme résolution, mais sans jamais se rapprocher du sommet.

Il est essentiel de **planifier** soigneusement votre ascension vers le sommet.

En divisant la longue ascension en objectifs individuels, vous évitez non seulement de vous égarer, mais vous vous donnez aussi des raisons de vous réjouir et de vous **féliciter** en cours de route - et les réjouissances et les félicitations sont essentielles.

DIRIG'UP

LEADERS COACHING

# MES OBJECTIFS

C'est **l'accomplissement** de chaque petit **objectif** qui vous donne **l'inspiration**, l'énergie et le désir renouvelé de vous attaquer au suivant.

C'est la raison pour laquelle nous divisons les objectifs en deux catégories :



- **COURT TERME** : Ce sont vos objectifs pour demain, la semaine prochaine, le mois prochain, **l'avenir immédiat**. Les objectifs à court terme sont également appelés "**facteurs de confiance**". Ils sont les étapes par lesquelles nous nous rappelons à la fois de la direction et du progrès.
- **LONG TERME** : Il s'agit d'objectifs que vous vous fixez en termes d'années plutôt que de mois. Où voulez-vous être dans cinq ans ? Que voulez-vous posséder dans dix ans ? Combien d'argent voulez-vous avoir en banque dans vingt ans ? Et ainsi de suite. En fait, il s'agit de vos rêves que la **planification pratique** peut transformer et transformera en réalités tangibles.

## *Voici une façon simple d'envisager les raisons et les objectifs :*

**RAISON :**



Je veux être **indépendant** financièrement.

**OBJECTIF  
À LONG TERME :**



Dans cinq ans, j'aurai porté le coffre d'or depuis le sommet de la montagne et déposé son contenu à la banque.

**OBJECTIF  
À COURT TERME :**



- (a) Acheter une corde et un piolet pour la montée
- (b) Atteindre une altitude de 1 000 pieds chaque mercredi
- (c) Lire "The Mountain Climber's Guide" le soir pendant que je grimpe pour perfectionner mes compétences et réduire les dangers et les risques.

Que nous en soyons conscients ou non, la plupart de ce que nous avons réalisé à ce moment précis est le résultat de raisons et d'objectifs.

Le jeune homme qui décide à l'âge de 16 ans de consacrer sa vie à la recherche d'un traitement pour la maladie qui a coûté la vie à son frère (raison), prend la décision d'aller à l'école de médecine pour obtenir son diplôme (**objectif à long terme**) et de trouver un emploi à temps partiel cet été pour financer ses frais de scolarité (**objectif à court terme**).

# EXERCICE

Pensez à une réalisation récente ou passée dans votre vie. Dans l'espace ci-dessous, indiquez les raisons qui vous ont motivé à **poursuivre cet objectif**.

Ensuite, énumérez les étapes (objectifs à court terme) que vous avez suivies pour réussir, que vous ayez **planifié** ces étapes consciemment ou inconsciemment.

**ACCOMPLISSEMENT :**

**RAISONS :**

**OBJECTIF À LONG TERME :**

**OBJECTIF À COURT TERME :**

# PRENDRE L'AVENIR AU SÉRIEUX

Si nous avons été capable **d'accomplir** des choses dans le passé avec un minimum de planification consciente, imaginez les incroyables réalisations que nous pouvons espérer à l'avenir si nous prenons nos **projets** au sérieux ! Nous avons déjà fait notre liste de "raisons".

Nous savons pourquoi nous sommes prêts à gravir la montagne. Ce que nous voulons établir maintenant, c'est ce que nous nous attendons précisément à y trouver.

En d'autres termes, où allons-nous et quels sont nos objectifs à long terme ? Il y a de nombreux domaines de notre vie où ce type de planification est essentiel.

Pour simplifier le **processus**, nous utiliserons les mêmes rubriques pour fixer les objectifs que pour notre analyse de l'orientation actuelle : économie, carrière, famille/social, personnel, style de vie.

Certes, il s'agit de catégories très larges, mais il est toujours préférable d'avoir une vue d'ensemble avant de se concentrer sur les détails individuels.



# N'AYEZ PAS PEUR DE RÊVER !

Dans le cadre de cet exercice, nous allons vous demander de vous concentrer sur une date située dans dix ans. Où aimeriez-vous vivre ? Que voudriez-vous faire ? Combien d'argent aimeriez-vous gagner ?

Ne soyez pas surpris si vous faites chou blanc en réponse à ces questions. "Comment suis-je censé me projeter dans l'avenir dans dix ans ?", demandez-vous, "si je suis à peine capable de prévoir ce qui pourrait se passer dans ma vie la semaine prochaine".

En tant qu'adultes **logiques, pratiques et rationnels**, on vous a probablement appris que les rêves n'ont pas leur place dans le monde "réel".

Combien de fois, alors que nous approchions de l'âge adulte, avons-nous entendu des expressions telles que "Attends juste d'entrer dans le monde réel... d'avoir des factures à payer... des enfants à nourrir... un patron à affronter".

Alors vous verrez qu'il n'y a pas de place pour le rêve." Mais laissez-nous partager avec vous une découverte unique... non seulement il est acceptable de rêver à l'âge adulte, mais il est impossible de grandir sans rêves !

Sans quelque chose à attendre avec impatience, sans quelque chose à espérer, sans quelque chose à **rêver de posséder**, voir, faire ou ressentir un jour, pourquoi l'un d'entre nous voudrait-il continuer à vivre ?

Si votre seule raison de vous lever chaque matin est de pouvoir payer votre facture d'électricité à la fin du mois, la vie vous semble incroyablement futile.

# N'AYEZ PAS PEUR DE RÊVER !

Sans quelque chose à attendre avec impatience, sans quelque chose à espérer, sans quelque chose à **rêver de posséder**, voir, faire ou ressentir un jour, pourquoi l'un d'entre nous voudrait-il continuer à vivre ?

Si votre seule raison de vous lever chaque matin est de pouvoir payer votre facture d'électricité à la fin du mois, la vie vous semble incroyablement futile.

Repensez un instant à vos années d'enfance. Lorsqu'on vous a demandé : "Que voulez-vous faire quand vous serez grand ?", vous n'avez sûrement pas répondu : "Je m'en fiche, je veux juste pouvoir payer ma facture d'électricité tous les mois".

Nous sommes tous bénis par la capacité de rêver. Malheureusement, quelque part, nous avons remplacé notre excitation et nos visions d'enfant par des paiements hypothécaires, le prix du lait et une journée où les heures de 9 h à 17 h semblent durer éternellement.

Laissez la réalité de côté pendant un instant. Laissez tomber tous les obstacles que vous voyez actuellement se dresser entre vous et votre avenir meilleur.

**Oubliez la phrase "Je ne peux pas" et remplacez-la par "Je peux".** Croyez que tout est possible.

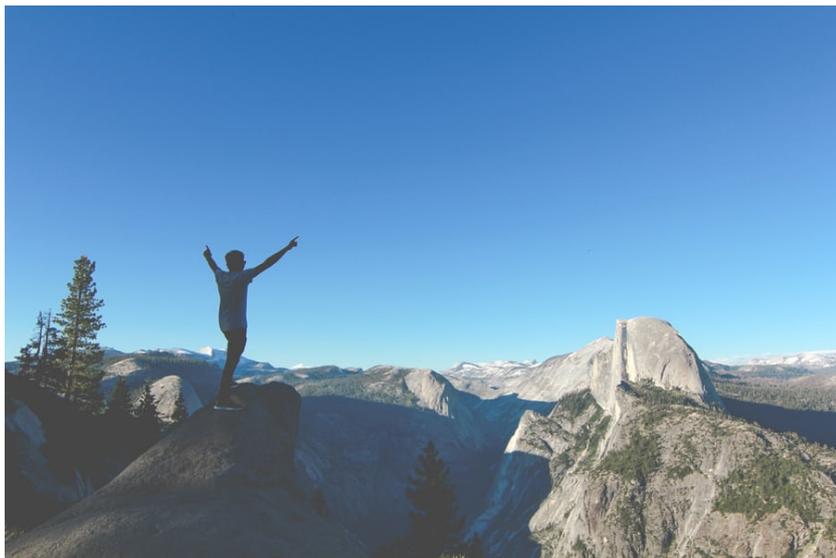
# N'AYEZ PAS PEUR DE RÊVER !

D'autres personnes sont devenues millionnaires, pourquoi pas vous ?

D'autres personnes ont changé de carrière avec un succès admirable sur le tard, pourquoi pas vous ?

D'autres personnes connaissent la joie de trouver le compagnon idéal, de faire une croisière en yacht dans les îles grecques, d'apprendre à parler une nouvelle langue, de conduire une voiture de luxe, de se tenir devant un chevalet et de capturer à l'huile le magnifique paysage marin qui s'offre à eux... pourquoi pas **VOUS** ?

Avant d'essayer de réaliser l'exercice suivant, prenez le temps de fermer les yeux, d'éteindre ces voix négatives et de rêver.



# N'AYEZ PAS PEUR DE RÊVER !

Trouvez **un endroit calme** où vous pourrez rêver sans être dérangé. (La salle de lecture de la plupart des bibliothèques publiques est un excellent endroit pour rêver).

Se **fixer des objectifs** est un travail difficile - c'est pourquoi beaucoup de gens le laissent de côté. Les gens travaillent dur pour leur emploi, mais pas pour eux-mêmes ni pour leur avenir.

Le mot clé ici est **planification**. Comme quelqu'un l'a dit un jour :

"Les gens qui ne planifient pas planifient leur échec". **Le succès** consiste à faire ce que les échecs ne veulent ou ne peuvent pas faire.

Dans les pages qui suivent, il vous sera demandé de noter vos objectifs à long terme. **Un mot d'avertissement** : ne vous contentez pas de le faire dans votre tête, écrivez-les. Non seulement cela témoignera d'un plus grand sérieux de votre part, mais il y a aussi quelque chose de magique à coucher ses rêves sur le papier... cela lance tout le processus de réalisation.

Une dernière remarque : si vous n'arrivez pas à penser à ce que vous voulez, il est parfois utile de penser à ce que vous ne voulez pas...

DIRIG'UP

LEADERS COACHING

# OBJECTIFS A LONG TERME : ECONOMIQUE

Nous rêvons tous d'**indépendance financière**, mais qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Combien d'argent voulez-vous avoir en banque ?

Les **investissements** à long terme tels que l'immobilier, les assurances ou les régimes de retraite font-ils partie de votre vision sur dix ans ?

Quel revenu vous faudrait-il pour vivre la vie que vous voulez vraiment vivre ?

**DANS DIX ANS, MA SITUATION ÉCONOMIQUE SERA LA SUIVANTE :**

N'oubliez pas qu'il vaut mieux viser les étoiles et atteindre la lune que de viser la lune et ne jamais décoller du sol.

# OBJECTIFS A LONG TERME: CARRIÈRE

Y a-t-il un **changement de carrière** que vous aimeriez faire ?

Préférez-vous travailler pour quelqu'un ou avoir votre **propre entreprise** ?

Y a-t-il un poste que vous aimeriez occuper dans votre entreprise actuelle ?

**LA CARRIÈRE QUE J'AURAI DANS DIX ANS EST...**

Voyez-vous en train de faire ce que vous voulez vraiment faire.

Vous serez agréablement surpris des bons sentiments que vous éprouvez à l'égard de **vous-même** et du monde qui vous entoure lorsque vous vous mettez en scène.

# OBJECTIFS A LONG TERME :

## FAMILLE/SOCIAL

Y a-t-il certaines choses que vous voulez rendre **possibles** pour des membres de votre famille ou des amis spéciaux ?

Y a-t-il un **changement** que vous souhaitez apporter à votre situation sociale ou familiale actuelle ?

Y a-t-il un cercle **d'influence** particulier dont vous aimeriez faire partie ?

**LES RELATIONS QUE JE DÉVELOPPERAI ET LES SPHÈRES D'INFLUENCE  
AUXQUELLES J'AURAI ACCÈS DANS DIX ANS SONT ...**

Vous ne pouvez pas changer les gens, mais vous pouvez toujours **changer** votre attitude à leur égard.

# OBJECTIFS A LONG TERME :

## PERSONNEL

Idéalement, quel genre de personne aimeriez-vous devenir ?

Y a-t-il certaines habitudes que vous voulez développer ou surmonter ?

Y a-t-il des compétences que vous aimeriez maîtriser ?

Y a-t-il une personne en particulier que vous admirez et à laquelle vous voulez ressembler ?

Dans dix ans, serez-vous plus sûr de vous, plus décisif, plus indépendant, en meilleure forme physique ?

**LA PERSONNE QUE JE DEVIENDRAI DANS DIX ANS EST...**

Il est téméraire de vouloir **obtenir un poste supérieur** à la moyenne et un revenu supérieur à la moyenne sans devenir d'abord une personne supérieure à la moyenne.

# OBJECTIFS A LONG TERME :

## LIFESTYLE

Comme l'a dit Shakespeare, "Le monde entier est une scène, et les hommes et les femmes ne sont que des acteurs".

**Le style de vie** est la scène sur laquelle vous choisissez de "jouer" votre vie. Il englobe tout, des vêtements que vous porterez aux endroits où vous choisirez de voyager ou de vivre.

Dans quel genre de maison rêvez-vous de vivre ? Dans quelle ville ? Quel modèle de voiture aimeriez-vous conduire ? La liberté d'aller et venir à intervalles réguliers tout au long de l'année vous plaît-elle ?

Peut-être avez-vous toujours rêvé d'un piano à queue, d'une pièce sombre pour votre hobby, d'un temps illimité à consacrer à la peinture, de la liberté de dormir jusqu'à midi et de prendre le petit-déjeuner au lit ou de vous lever à l'aube pour vous lancer dans **un projet passionnant**.

**LES CHOSES QUE JE VAIS VOIR, FAIRE, POSSÉDER, APPRÉCIER, EXPÉRIMENTER  
DANS LES DIX PROCHAINES ANNÉES SONT ...**

Si vous ne pouvez pas voir clairement votre propre **avenir meilleur**, il se peut que vous n'en ayez pas.

# LE DÉFI DE RÉUSSIR

Une fois de plus, nous vous offrons nos sincères et chaleureuses félicitations. De tous les exercices qui vous seront demandés dans ce cahier, la fixation d'objectifs est peut-être le plus difficile, car elle exige non seulement la capacité de rêver, mais aussi celle de croire que ces rêves sont possibles.

Une bonne question à vous poser en ce moment est de savoir si vous avez omis quelque chose sur vos listes parce que vous ne pensiez pas pouvoir l'avoir un jour.

**Ne vous sous-estimez pas.**

D'autres personnes ont transformé leurs rêves en réalité, pourquoi pas vous ?

Vérifiez la taille et **la qualité de vos objectifs**. C'est important car vos objectifs affecteront votre vie - tout, depuis votre attitude et votre personnalité jusqu'à votre façon de vous habiller, de marcher et de parler.

Il y a une grande **différence** entre une personne dont l'objectif est de posséder un jour une propriété d'un million de dollars et une autre dont l'objectif est simplement de passer d'un appartement d'une à deux chambres.

La prochaine question logique est la suivante :

*"Maintenant que je sais ce que je veux, comment faire pour l'obtenir ?"*

DIRIG'UP

LEADERS COACHING