

Exercice de la mongolfière

**Imaginez une montgolfière...
Que faut-il pour qu'elle monte ?**



1- Du carburant

Le carburant c'est votre motivation, vous pouvez être parfois en baisse et parfois être au taquet, mais vous ne pouvez pas couper les vannes sans risquer de tomber.

Dans votre projet, quelle est votre motivation ?

Pour que cela fonctionne, il faut plusieurs ingrédients : c'est la méthode S.M.A.R.T

Dans son livre « Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une », Raphaëlle Giordano nous parle de la méthode SMART.

Selon l'auteure, pour qu'un objectif ait toutes les chances de réussir, il doit réunir 5 critères (auxquels j'en ajouterais deux).

Spécifique : c'est-à-dire précis, on doit pouvoir le visualiser. Par exemple : je veux une belle maison. Qu'est-ce que pour vous une belle maison ? Une grande, une petite, à la campagne, en ville, ancienne, contemporaine, cossue, pratique... OK ? Donc, il vous faut être très précis pour pouvoir bien le visualiser. Par exemple, quand j'écris un livre, je commence toujours par réfléchir à la couverture. Ainsi je le visualise et j'y mets les idées principales, les idées clés. Si on est précis, on saura mieux rester focus sur notre objectif.

Aussi on doit le formuler positivement. Je donne toujours l'exemple : je ne veux plus de boutons ou je veux une belle peau. Ce n'est pas pareil ! Je ne veux pas de café, je veux un café. Le cerveau ne comprend pas la négation, il voit l'image du café et donc il s'imagine que c'est important pour vous et tout ce que vous verrez sur votre chemin vous amènera au café que vous le vouliez ou non. Donc, il est important de définir ce que l'on veut. On commence toujours par la phrase : je veux.

Ensuite on dit qu'il faut qu'il soit **mesurable**. C'est donc savoir quand on l'atteindra. Par exemple : je veux beaucoup d'argent. Qu'est-ce qu'avoir beaucoup d'argent ? 20 000 € ? 2000 € ? 2 millions d'euros ? Je vous disais tout à l'heure d'être précis. Dans ce cas, vous pouvez aller plus loin et réfléchir à ce que vous allez acheter avec cet argent, toujours pour bien le visualiser. De combien d'argent ai-je besoin pour acheter la maison de mes rêves ?

Puis il faut qu'il soit **atteignable**. Si je vous dis « je veux aller sur la lune », vous êtes d'accord avec moi que je ne fournirai aucun effort pour y arriver ! Par contre il faut qu'il y ait tout de même du challenge. Il faut qu'il soit atteignable, mais avec un peu d'effort afin que vous soyez fière de vous. Si c'est trop facile ceci le dévalorise et vous aussi. Un objectif trop ambitieux sera source de frustration, et ceci, on ne le veut pas pour notre client. Par exemple, on sait qu'il peut perdre 15 kg s'il est acharné, on va lui vendre 8 et de lui-même il va essayer d'avoir plus.

Pour qu'il soit **réaliste**, un objectif doit être pertinent. Cet objectif est souvent confondu avec l'objectif précédent, car il signifie sensiblement la même chose. Il vous faudra donc déterminer si vos objectifs sont en accord avec vos ressources. C'est là qu'entrent en ligne de compte les forces dont on a parlé au zoom précédent. Si vous avez déjà en vous, dans vos connaissances des personnes qui peuvent aider, s'il vous faut une formation supplémentaire pour y arriver... ce genre de choses.

Puis il lui faut une date butoir, qu'il soit défini dans le **temps**. Sinon que se passe-t-il ? On reporte, on reporte et on ne fait jamais.

Il faut qu'il soit **responsable**. C'est-à-dire que c'est vous qui l'avez décidé. Si ce n'est pas votre propre souhait, vous n'y mettrez pas tout votre cœur. Et c'est ça qu'il faut définir aussi avec votre client. Par exemple, un parent n'a pas pu devenir médecin, oblige son fils à faire des études de médecine. L'enfant souhaite être plombier. Ça aurait été un excellent plombier, mais le voilà piètre médecin et pas très heureux. Et c'est cela qui va faire que l'objectif sera motivant : c'est le désir qui motive.

Et puis j'ajouterais qu'un objectif doit être **écologique**. C'est-à-dire qui convienne à tout le monde et de fait de tort à personne. Mais attention avec ça : ne vous laissez pas éteindre vos rêves parce que l'on vous culpabilise. Parfois on s'interdit de faire les choses pour ne pas prendre la place de quelqu'un ou pour ne pas déranger, ou par peur de mal faire. On va développer dans le chapitre suivant. Posez-vous les bonnes questions : est-ce que réellement ça nuit à la personne ?

2- Pas de frein

Revenons à notre montgolfière...

Elle ne montera pas si vous ne faites pas tomber les sacs de sable. Les sacs de sable sont vos freins. Qu'elles sont les pensées automatiques qui vous empêchent d'avancer ?

Notez tout, même les plus petits. Si vous en avez des grands, découpez-les en petits morceaux, en petits challenges atteignables.

Qu'y a-t-il dans vos petits sacs qui soient si lourds ?

Notez le nom de vos freins sur chaque sac de sable. Un frein par sac. Et dès que vous en levez un, faites monter votre montgolfière.



3- définir des étapes

Élevez-vous au-dessus des nuages...

Les nuages sont les différentes étapes de votre projet.
Là, vous devez être précis.

Par exemple, lorsque j'entreprends l'écriture d'un livre, ma première étape est de savoir de quoi cela va parler. Puis je vais chercher l'époque, le lieu, le type d'ouvrage (roman, historique, policier...).

Ensuite je réfléchis à un fil rouge, le fil de l'histoire, ça va raconter quoi ?

Puis je fais rapidement la couverture afin de visualiser mon projet. La visualisation est importante.

Je commence à réfléchir sur plusieurs titres possibles.

Ensuite je crée mes personnages. Leur physique, leur mentalité, leurs forces et faiblesses, leur passé. Pour bien les visualiser, j'imagine que je tourne un film, quels acteurs ou actrices pour tel rôle ?

Si c'est un roman historique, je note de faire des recherches.

Si c'est un livre de développement personnel, je note de trouver et vérifier mes sources...

À chaque étape que je réussis, je monte ma montgolfière : elle passe au-dessus de mon premier nuage. Puis viendra l'écriture, la relecture, la mise en page.

Si je cherche un éditeur, il me faut imprimer des épreuves.

Si je suis autoéditeur, je cherche la plateforme qui me convient...

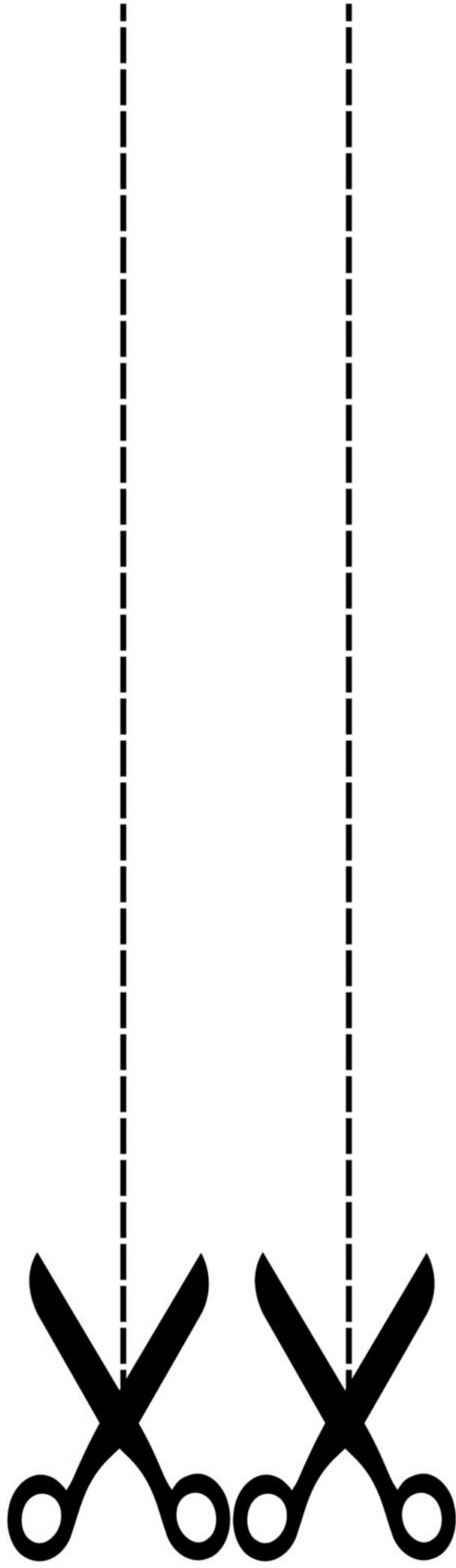
Souvent on n'arrive pas à aller au bout d'un projet parce qu'il est trop vague, que nous n'arrivons pas à nous projeter. On n'avance pas ou on ne voit pas nos progrès et on se démotive rapidement.

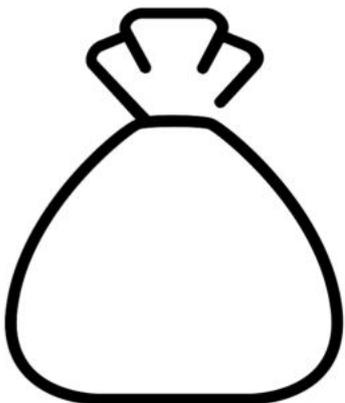
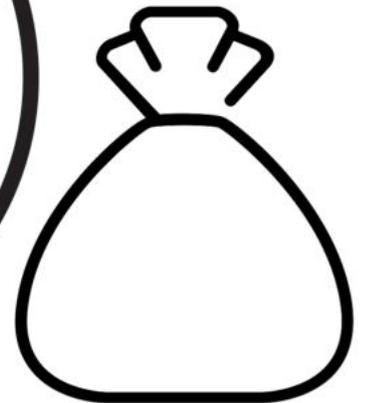
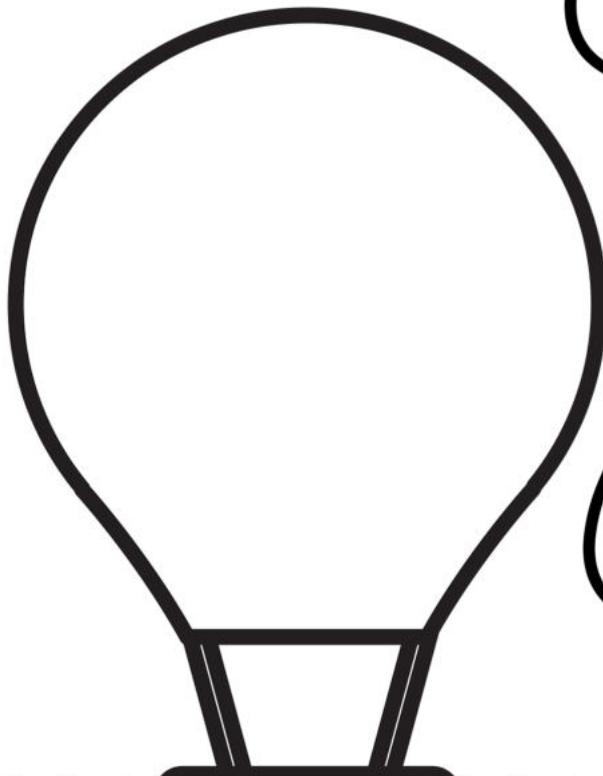
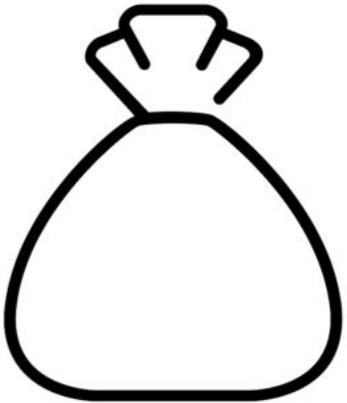
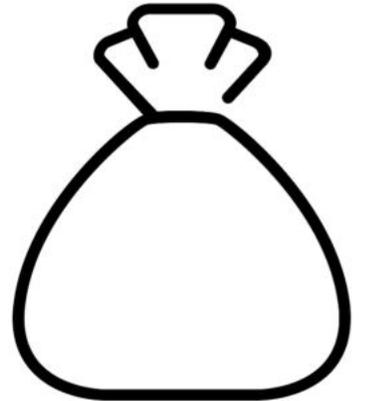
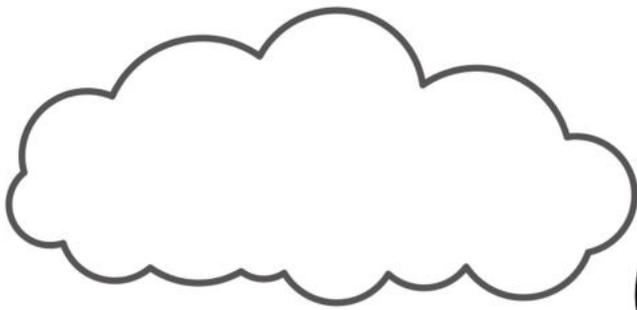
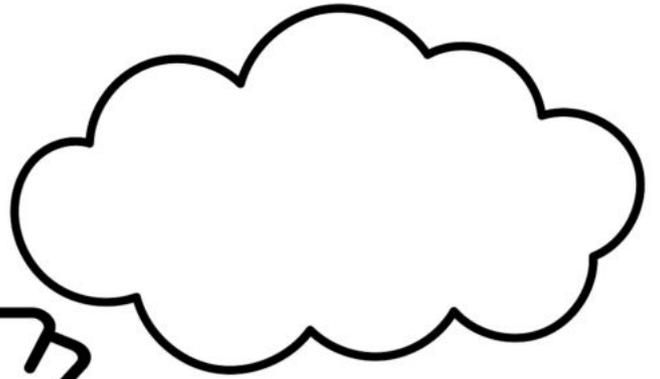
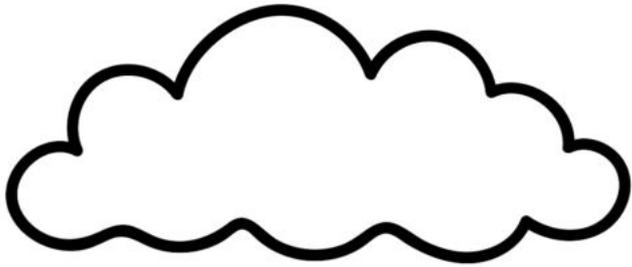
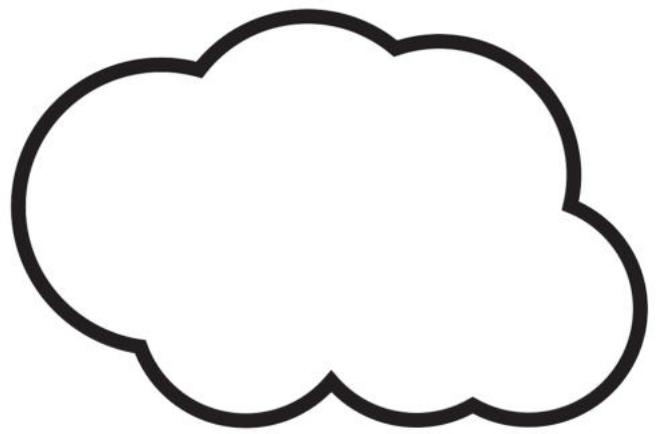
Cet exercice est fabuleux pour voir notre avancement. Il est très motivant et nous permet d'être réaliste et de voir qu'en fin de compte, c'est réalisable...

À vous de jouer !

Vous pouvez tout créer vous-même (réfléchissez sur papier blanc avant de le construire).
En ce qui concerne les sacs de sable, je les accrochais avec de la pâte à fixe.







Langue à replier

