



Se fixer des objectifs pour se réaliser

Après avoir vécu les derniers mois en mode économie d'énergie, plusieurs saluent l'arrivée du printemps et son effet revitalisant. Durant la belle saison, la nature n'est pas la seule à s'éveiller, le corps humain ressent lui aussi une énergie nouvelle.

Et si vous profitez de cette occasion pour canaliser la vitalité dans la bonne direction et effectuer les changements désirés depuis longtemps? Arrêtez-vous un instant, fermez les yeux : de quoi avez-vous envie? Réellement envie?

Définir une intention et s'engager

Prendre conscience de ce désir est le premier pas pour oser changer et devenir l'artisan de son existence. Que ce soit à travers le

développement d'un aspect professionnel, relationnel ou personnel, chacun d'entre nous détient la capacité de transformer sa destinée. Malheureusement, les souhaits demeurent souvent de belles idées placées sur une tablette et ne prendront jamais forme. La peur, la paresse, le manque de confiance ne sont que quelques exemples des nombreuses raisons qui peuvent être à l'origine de l'inertie. Qu'est-ce qui personnellement peut vous empêcher d'avancer?

Attention, le manque de temps, souvent invoqué comme principal argument de l'inaction, demeure une excuse. Même s'il est vrai qu'aujourd'hui le rythme de nos vies s'active à la vitesse grand V, si vous décidez de réellement changer quelque chose, d'avancer vers votre but, de le mettre en priorité, alors vous y parviendrez. Ne trouvez-vous pas toujours le temps pour le rendez-vous chez le garagiste afin de retirer les pneus d'hiver? Même si cette activité n'est pas prioritaire à votre accomplissement, par nécessité, vous inscrivez cette visite à votre agenda et habituellement la

respectez. Alors, pourquoi ne pas faire de même pour les interventions qui auront une réelle incidence sur votre parcours?

Il est vrai que le changement nécessite une profonde détermination. S'engager dans un processus, éviter la procrastination et surtout reconnaître les facteurs qui sous-tendent cet objectif sont des étapes qui permettront d'être en mesure d'avancer et de faire les ajustements nécessaires. Il est aussi essentiel d'identifier précisément ce qui vous limite. De fausses croyances développées au fil des ans peuvent agir à titre de bloqueurs. Dans son livre les Quatre Accords Toltèques, Don Miguel Ruiz parle de la voie toltèque de la liberté, il réfère à des chaînes de programmation que nous traînons dans nos bagages sans même en être conscients et qui nous restreignent dans notre quête du bonheur (1). Pour réussir à s'en défaire, il faut aller au-delà des réflexes habituels, modifier notre perception des choses, retirer ses œillères et poser les actions qui feront la différence.

Oubliez par contre l'idée de la pensée magique. Malheureusement aucune pilule miracle n'existe pour effectuer le travail sans effort et il en est certainement mieux ainsi pour opérer des changements durables. Il faudra investir temps et énergie pour accomplir ce que vous désirez voire évoluer. La détermination et la discipline doivent faire partie de l'équation. Avez-vous déjà, par le passé, entrepris un projet



Julie Banville¹



Jacinthe Ayotte²

1. YOGATHÉRAPEUTE ET FONDATRICE DE ZEN & CIE, [julie@zenetcie.ca].
2. ACC, COACH PROFESSIONNEL CERTIFIÉ ET FORMATRICE, [jacinthe@aevumservicecoaching.com].

et l'avoir ensuite laissé tomber en cours de route? Cette situation est commune et c'est normal, car il est ardu de changer des comportements bien ancrés ou encore de tenter d'en mettre de nouveaux en place. Voilà pourquoi il est préférable de choisir un seul objectif à la fois. Établissez vos priorités. Décidez ce que vous attendez de la vie. Seulement lorsque vous aurez identifié ce à quoi vous aspirez, vous pourrez passer à l'étape suivante.

Préciser et organiser

Maintenant que votre prochain objectif est fixé et que vous avez un désir sincère de vous engager, transposez-le en petits buts concrets. Notez cet objectif sur un papier à conserver à la vue. Attention, assurez-vous que ce dernier soit réaliste. Évitez les objectifs trop gros, trop flous, ne correspondant pas à vos valeurs, car ils sont voués à l'échec et vous ramèneront à la case départ. Choisissez une cible qui vous propulse plus loin. Fixez-vous un délai raisonnable, laissez le temps au temps. En d'autres mots, utilisez la méthode S.M.A.R.T. (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, et Temporellement défini).

Lorsque votre objectif est établi, définissez un plan d'action clair. Quelles sont les interventions que vous devrez poser pour atteindre votre but? Fixez-les dans le temps en demeurant réaliste avec votre horaire du temps.

Passer à l'action

Vous êtes prêts, c'est le temps de vous lancer. Au début, les tâches s'accompliront rapidement, la motivation sera au rendez-vous, profitez-en. Par contre, fort est à parier que le parcours sera sinueux. À certains moments, des embûches ou des situations inattendues se présenteront. Dans ce cas, ne jouez pas à la victime. Prenez le contrôle. Soyez créatif, prévoyez des plans B et même des plans C. Des collègues, de la parenté, des amis ou encore simplement vos propres pensées, «vos saboteurs», viendront à l'occasion semer le doute sur vos capacités. Certaines peurs feront surface. Assurez-vous d'être prêt à les affronter. Cherchez de l'aide au besoin. Parfois le fait d'être accompagné et de pouvoir échanger permet d'avoir une vision plus claire et d'avancer plus rapidement.

Pour canaliser votre énergie, il faut garder le focus et développer la persévérance. La pratique du yoga peut aider. Au-delà de l'association souvent faite entre yoga et détente, cette activité qui peut être très dynamique permet de développer la concentration et l'endurance. Les postures servent entre autres à renforcer les muscles et exigent de la force physique. Elles doivent par contre être pratiquées tout en conservant une respiration profonde et calme. Cette combinaison de toujours rechercher le calme dans l'effort est une pratique qui s'avère un excellent allié pour vous aider à atteindre un but.

Selon les experts, un facteur clé à la motivation est le sentiment de compétence. Pour rester motivé, il faudrait apprendre à cultiver son sentiment de compétence tout au long du parcours menant à l'atteinte de son objectif (2). Heureusement, cette faculté se développe. Évitez d'orienter votre attention uniquement sur les lacunes et les difficultés, portez-la plutôt sur votre évolution, mesurez votre progrès. Vos bons coups contribueront à garder le niveau de motivation élevé jusqu'au fil d'arrivée.

De plus, afin de conserver le cap sur votre plan d'action, faites cet exercice de visualisation. Un peu comme un athlète, imaginez votre performance. Installez-vous confortablement en position assise ou couchée, fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes. Une fois détendu, créez mentalement la scène de votre réussite. Amorcez la séquence à l'endroit où vous êtes rendu concrètement dans votre processus et visualisez le scénario. Faites évoluer le personnage (vous) vers l'objectif final, le résultat tant attendu. Utilisez vos cinq sens afin que l'image semble la plus réelle possible. Demeurez dans un état de calme et de détente pendant l'exercice. Lorsque vous vous sentez prêt à sortir de la visualisation, laissez partir l'image, le scénario et reprenez contact avec votre respiration, tout en la laissant s'allonger. Bougez les articulations, ouvrez les yeux et poursuivez votre journée. Vous pouvez faire cet exercice quotidiennement.

Faire preuve de patience, apprécier le chemin

Dans le cheminement vers votre objectif, les pauses deviennent aussi importantes que les

moments d'effort. Il est crucial de trouver un équilibre dynamique entre action et arrêt afin de se permettre de ressentir la satisfaction du chemin parcouru, ceci particulièrement en période de découragement. S'il y a des remises en question, il est important de faire confiance, de faire preuve de patience et d'accepter que les résultats ne soient pas nécessairement tangibles rapidement. Imaginez que vous jardinez et semez des graines une journée, le résultat ne poussera pas instantanément. Au contraire, il faudra arroser, ajouter de l'engrais, surveiller, transplanter et attendre avant de voir l'éclosion finale. Cette phase pourrait aussi s'appeler le lâcher-prise.

Pour certains types de personnalité, cette étape demeure ardue, l'inaction engendre un inconfort. Dans ce cas, pour favoriser le passage et travailler ce fameux lâcher-prise, un

TRUC DU COACH

Si pour vous rien ne suscite d'intérêt marqué et qu'aucun objectif ne semble se dessiner, voici un exercice à essayer: faites un bilan de vos points forts et de vos valeurs. Sur une feuille, dresser la liste des qualités que l'on vous reconnaît et que vous vous attribuez. Dans une deuxième colonne, inscrivez les valeurs que vous croyez porter. Par la suite, faites l'analyse de ce que vous avez écrit. Dans quelle mesure cela vous ressemble-t-il? Que désireriez-vous changer? Que manque-t-il?

TRUC DU YOGATHÉRAPEUTE

Parfois, un objectif à atteindre peut engendrer de l'anxiété et prendre l'apparence d'une montagne. Dans ce cas, tentez d'effectuer de petites actions une à la fois, mais de façon régulière, un pas à la fois et en intégrant la présence attentive dans vos actions. Cette forme de méditation dans l'action vous permettra de demeurer au moment présent et de rester concentré sur la tâche actuelle sans voir constamment l'ampleur du mandat et tout le travail à venir.

yoga yin ou encore restaurateur, sera privilégié pour développer la capacité à rester présent mentalement lors d'exercices beaucoup plus lents et pour apprendre à relaxer. Des exercices de respiration peuvent aussi s'avérer salutaires, surtout pour les débutants.

Le rôle de l'entreprise

Même s'il est vrai que la responsabilité de réaliser les changements désirés revient aux individus, surtout si ces derniers sont d'ordre plus personnel, l'entreprise bénéficiera néanmoins des transformations engendrées et des améliorations qui en découlent. Alors, pourquoi ne pas encourager le processus? Par exemple, un objectif de type perte de poids ou remise en forme aura une incidence bénéfique sur la personne, notamment sur l'augmentation du niveau d'énergie et de la confiance en soi. Les impacts se répercuteront dans les actions posées par l'individu au travail. Selon Santé Canada, un employé actif physiquement est 12 % plus productif qu'un employé sédentaire (3). Si l'objectif concerne plutôt le développement d'habiletés professionnelles, comme la

communication, il sera possible d'observer une amélioration des relations de travail avec les employés et les collègues, mais aussi avec les clients et les fournisseurs. De plus, comme un employé passe en moyenne 60 % de ses heures d'éveil au bureau (4), il est facile d'imaginer que l'environnement et le contexte de travail seront un terrain fertile pour favoriser l'atteinte d'objectifs individuels, et ce même si les changements souhaités sont reliés à la vie personnelle.

Alors comment les entreprises peuvent-elles intervenir dans une démarche personnelle et spécifique à chacun? Selon une récente étude, les employeurs mettent trop de temps à essayer de susciter une prise de conscience. Les étapes les plus importantes et où ils auraient avantage à investir seraient : la motivation, le développement des habiletés et la création d'occasions (5). Par exemple, un plan qui faciliterait la cueillette de données, à l'aide de sondages ou encore d'échanges avec les employés lors des évaluations, pourrait être une bonne option. Par la suite, l'entreprise pourrait développer des plans de formations

qui incluent des outils de plans d'action, de suivi et de mesure des apprentissages pour maintenir la motivation. La création de dyade ou de groupe avec des intérêts communs semble aussi obtenir des effets positifs. L'accompagnement individuel est aussi une bonne solution. Bref, les possibilités sont nombreuses et souvent peu coûteuses afin que les entreprises offrent le cadre nécessaire pour une prise en charge individuelle des employés.

De votre côté, quel sera votre prochain objectif et de quelle façon comptez-vous l'atteindre?

Références bibliographiques

1. Don Miguel Ruiz(1999) Les Quatre Accords Toltèques, Jouvence.
2. Careau Louise et Fournier Anne-Louise(2002) Guide de motivation, Centre d'orientation et de consultation Psychologique, Université Laval.
3. Froment Dominique, Nourrir la rentabilité, Les Affaires, 7 septembre 2013.
4. [<http://www.gwcentrepourlasantementale.com/display.asp?l1=2&d=2>].
5. [<http://www.lesaffaires.com/strategie-d-entreprise/management/bien-etre-au-travail-pourquoi-vos-efforts-ne-donnent-ils-rien/557430>]. ■

UN RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

LE 17 AVRIL 2015



Robert Richards
CRIA, M.Sc.A

Revue Travail et santé

Chargé de cours
Université de Montréal
(1996 à 2014)

Le SIMDUT harmonisé avec le SGH COMPRENDRE POUR AGIR

FORMATION D'UNE DURÉE DE 6 HEURES

Le projet de Loi C-31, permettant l'adoption du SGH par le Canada, a reçu la sanction royale le 28 juin 2014 pour une application prévue en juin 2015.

Les années 2015 et 2016 verront ainsi l'application de la nouvelle réglementation à travers le pays.

Les étiquettes et les fiches de sécurité prendront un nouveau visage avec des pictogrammes et des informations harmonisées.

Serez-vous prêts?

Aussi disponible dans votre entreprise dans un format de 3 heures ou de 6 heures, telle que décrite ici-haut.

Objectifs de la formation et habiletés transmises :

- Connaître les nouvelles exigences du SIMDUT harmonisé avec le SGH;
- Apprendre quelques règles de classification des produits;
- Comprendre pourquoi le SIMDUT s'harmonise au SGH;
- Comprendre les contenus des nouvelles étiquettes et des fiches de sécurité;
- Saisir les principales différences entre le SIMDUT actuel et la nouvelle version adaptée aux normes internationales du SGH.

TRAVAIL ET SANTÉ

Pour plus d'informations : www.travailetsante.net
robert.richards@travailetsante.net - robertrichards@sympatico.ca
 Téléphone : 450 651-2855 ou 450 359-9198
 À notre bureau de Longueuil, 85, rue Saint-Charles Ouest, bureau 201,
 Longueuil, J4H 1C5 (près du chemin Chambly. Stationnement gratuit à l'arrière)