

Mission de vie, objectifs, changements de cap

Source : anti-deprime.com

Si nous avons des objectifs, notre vision du monde change complètement. Le stress et l'inquiétude diminuent. Nous nous sentons plus heureux. La vie prend du sens !

« Tous ceux qui s'efforcent de donner du sens à leur vie, en acquérant un savoir, en changeant de carrière ou en donnant à leurs enfants une éducation avec des valeurs morales, sont bien plus heureux que ceux qui n'ont ni rêve ni grandes aspirations. Derrière tout individu heureux se cache un projet de vie. »

Sonja Lyubomirsky débute ainsi le chapitre consacré aux objectifs dans son livre « Comment être heureux et le rester ». Le but de cet article est de comprendre le rôle des objectifs dans nos vies. Nous verrons aussi comment les choisir le plus judicieusement possible. Prêt ?

Pourquoi se donner des objectifs ?

Il y a 6 réponses à apporter à cette question.

- 1) Avoir un but donne l'impression de contrôler son existence.*
- 2) Se fixer des objectifs renforce l'estime de soi : nous nous sentons plus efficaces, plus confiants.*
- 3) La poursuite d'un objectif donne une structure et un sens à nos vies.*
- 4) Se donner des objectifs nous pousse à nous organiser et à classer nos actions par priorité.*
- 5) Les objectifs nous aident à surmonter les crises.*
- 6) Avoir un but nous oblige à interagir avec les autres.*

Quelles sortes d'objectifs faut-il se fixer ?

Les psychologues parlent de « but vital valorisé » pour désigner l'objectif idéal.

Voyons comment il se définit :

- **Les objectifs intrinsèques**

Les objectifs doivent nous impliquer et nous enrichir personnellement. Sous-entendu, ce ne sont pas des objectifs qu'on nous impose de l'extérieur.

Par opposition, les objectifs extrinsèques, eux, « reflètent le plus souvent ce que les autres approuvent ou désirent pour nous ». Nous les poursuivons pour des raisons superficielles (argent, ego, pouvoir, manipulation, pression sociale). Ces objectifs visent une récompense ou permettent d'éviter une punition (carotte et bâton).

- **Les objectifs authentiques**

Interrogeons-nous sur les racines de nos objectifs : sont-ils les nôtres ou ceux que projetaient et projettent nos parents, conjoints, voisins ? Cette problématique se pose pour de nombreux étudiants qui choisissent non pas la filière qu'ils souhaitent mais celle qui satisferait leurs parents.

Les objectifs authentiques ont un écho en nous. Ils déclenchent des sentiments profonds et agréables. Pour les fixer, suivons la direction que nous indique la joie.

- **Privilégier des objectifs de conquête**

Prenons l'exemple du régime pour illustrer cette particularité.

Fais-je un régime pour ne pas grossir ou bien être en meilleure santé ?

L'objectif conquérant est celui formulé sur ce que nous voulons atteindre : être en meilleure santé.

L'objectif de contournement est celui qui représente ce que nous souhaitons éviter : grossir.

Nous avons plus de chance d'atteindre l'objectif de conquête.

- **Choisir des objectifs qui s'harmonisent**

Si nous devons nous fixer plusieurs objectifs, harmonisons-les afin d'éviter de faire un grand-écart. D'ailleurs, certains objectifs sont même opposés, ce qui crée de la confusion et de la frustration. Accéder à un nouveau poste avec plus de responsabilités et passer plus de temps avec ma famille sont par exemple difficilement compatibles. Il sera donc nécessaire de renoncer à l'un d'eux. Voyons, quel est l'objectif le plus intrinsèque ?

- **Privilégier des objectifs flexibles**

Les objectifs flexibles permettent de diminuer la frustration si des obstacles ou de nouvelles opportunités se présentent dans nos vies.

- **Opter pour des objectifs qui fassent agir**

Sonja Lyubomirsky et Ken Sheldon ont mené une expérience. Les participants devaient décrire deux objectifs poursuivis et atteints : l'un permettant un changement de circonstances positif (déménagement, somme d'argent, etc.), l'autre impliquant la pratique d'une activité nouvelle (reprise des études, création d'un blog, etc.).

Résultat : les participants se sont accoutumés bien plus vite dans le cas du changement de circonstance. Leur niveau de bonheur ressenti est donc retombé rapidement. Ce qui ne fut pas le cas pour les objectifs qui permettaient d'agir.

Quelques conseils pour choisir et poursuivre les objectifs

Sonja Lyubomirsky nous conseille de nous demander ce qui compte vraiment pour nous. Attention, ce n'est pas une question anodine ! Écrivez les objectifs issus de votre réflexion (et introspection) puis passez-les au filtre des caractéristiques que nous avons énoncées plus haut.

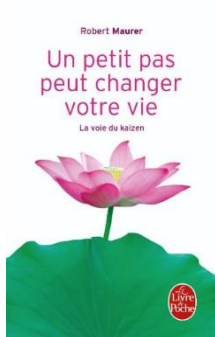
Rappelons qu'un objectif valable doit être :

- intrinsèque
- authentique
- de conquête
- harmonieux
- dans l'action
- flexible

Une fois votre *short list* en main, lancez-vous avec passion, encouragez-vous avec des affirmations positives et n'hésitez pas à fractionner vos objectifs en petites étapes façon kaizen.



Le Kaizen



Une technique simple qui vous permettra de contourner la peur de vous lancer dans les projets qui vous tiennent à coeur.

Le Kaizen consiste à engager de petites actions indolores pour atteindre de grands objectifs !

Un voyage de mille kilomètres commence toujours par un premier pas.

Notre cerveau nous protège...même lorsqu'il n'y a que des dangers imaginaires

L'amygdale est située dans notre cerveau. Elle fonctionne comme un système d'alerte. Elle se déclenche lorsque nous nous sentons en danger. Dans ce cas, elle prend l'avantage sur le cortex.

C'est grâce à cette amygdale que nous avons survécu jusqu'à aujourd'hui en échappant à nos prédateurs.

Ok.

Le problème est que l'amygdale annihile toutes les fonctions essentielles à une réflexion poussée. Et elle nous place dans l'impossibilité de répondre aux questions primordiales pour notre développement. Elle court-circuite le rôle du cortex qui excelle dans cette partie.

L'amygdale bloque et provoque des inhibitions fragilisantes.

Vous voulez perdre du poids ? Trouver l'amour ? Rétablir une situation catastrophique ? Gagner le respect de vos pairs ? Mieux vous organiser ?

Si vous n'y parvenez pas, c'est probablement parce que c'est votre amygdale qui décide et non votre cortex. Car les actions que vous devez réaliser vous terrorisent. Vos pensées vous bloquent.

Alors, comment éviter de réveiller cette amygdale pour laisser le cortex trouver les réponses à vos questions ?

Le Kaizen va vous aider. Le Kaizen est une philosophie de vie qui se résume en une seule phrase.

« Quel petit pas allez-vous faire pour vous rapprocher de vos objectifs ou de vos rêves? »

Simpliste ?

Absolument pas.

Le kaizen donne confiance en soi par l'accomplissement de petites actions.

Il vous aide à retrouver cette estime qui vous fait peut-être défaut et vous encourage à avancer.

Robert Maurer nous délivre cette méthode profondément humaine en l'illustrant d'exemples pertinents afin de brosser l'éventail de domaines dans lequel le kaizen excelle.

Autant vous dire que j'ai adoré. J'ai immédiatement repris ma feuille d'objectifs pour tester son efficacité.

Et cela fonctionne. Car le **kaizen apaise**. Et cet état d'apaisement est propice à la créativité. C'est ainsi que les questions trouvent naturellement leurs réponses et que votre vie se simplifie.

Si vous rencontrez des difficultés dans votre vie pro ou perso, lisez cet ouvrage et échangeons ensuite.

Votre vie va changer. **Un petit pas pour vous, un grand pas pour votre bien-être.**

Stop à la procrastination

Pour mener à bien une tâche, trois parties du cerveau jouent un rôle :

- le cortex préfrontal : qui réfléchit aux objectifs à long terme
- le striatum dorsal : qui reproduit préférentiellement ce qui a été fait dans le passé
- le noyau acumbens : qui est le « fêtard » du groupe et qui a tendance à se dissiper facilement.

C'est le noyau accumbens qui gagne dans le cas de la procrastination. Pour adopter la bonne habitude ne plus procrastiner, il faut calmer le stress.

Pourquoi ? parce c'est le stress qui rend inactif le cortex préfrontal. Donc commençons par réduire ce stress. Deuxième astuce : faire le premier pas. En effet, le fait de se mettre en marche, même en faisant une petite action de l'objectif final, mobilisera les ressources et la motivation pour continuer.

Les effets du stress sur notre cerveau et 15 solutions pour en venir à bout

Le stress est géré dans le cerveau émotionnel par l'amygdale. Son activation déconnecte notre cortex préfrontal et les fonctions supérieures qui y résident (comme la réflexion). C'est ainsi que nous adoptons des comportements de fuite ou de combat, comme si nous nous défendions face à un danger.

Explications, exercices, video utile en suivant ce lien :

<http://anti-deprime.com/2015/08/11/stress-les-effets-sur-notre-cerveau-video-solutions/>