

Enjeu et objectif

Comment les distinguer ?

L'**objectif** est une **cible à atteindre**. Son périmètre doit être précisément détourné de manière à savoir si l'on a atteint sa cible ou non.

Exemple : *je veux réparer mon vélo pour le rendre opérationnel.*

L'**enjeu** est ce que l'on peut **gagner ou perdre en entreprenant une action**.

Exemple : *je vais économiser des frais d'essence en utilisant plus souvent mon vélo dans mes déplacements au travail.*

Pourquoi est-ce que c'est si différent ?

Parce qu'un objectif est purement **factuel** alors qu'un enjeu est **chargé émotionnellement**.

Comment on s'y prend pour trier les patates ?

On commence par l'enjeu

1. On écoute finement ce qui **vibre** à l'intérieur de soi.
2. On interprète la **charge émotionnelle** associée à l'image qui monte en soi.
3. On évalue ce que l'on à **gagner** et à **perdre** à se lancer sur le chemin que dessine cette vibration.
4. On ressent alors une tension. C'est **l'enjeu**.

Votre valeur n°1 : l'honnêteté

Qu'est-ce qui s'est dessiné en vous ?

Ça génère tout un tas **d'émotions** plus ou moins agréables ou désagréables.

Accueillez-les comme elles sont mais ne faites **pas de compromis**.

Le premier réflexe est de chercher à **rationaliser** et de construire un discours socialement acceptable. Si c'est le cas, jetez-le à la poubelle.

Regardez en face ce qui va désormais hanter vos nuits et vous donner des sueurs froides le jour.

Acceptez.
Assumez.

Affichez-le !

Mettez-le par écrit et affichez-le dans un endroit que vous voyez tous les jours (fond d'écran de l'ordinateur, porte du frigo...)

Exemple de formulation :

« *Je veux affronter ma peur de parler en public et m'en débarrasser définitivement.* »

On poursuit par l'objectif

- 1 **Listez** les objectifs qui permettraient de répondre à cet enjeu.
- 2 Lesquels sont **atteignables** ? Lesquels sont **irréalisables** ?
- 3 Parmi les premiers, évaluez les **chances de réussir**.
 - a. **100%** ? Aucune tension générée en soi. La force générée par l'objectif n'est pas assez forte. La motivation sera trop faible. C'est l'arrêt assuré avant la fin.
 - b. **0%** ? On tombe dans les irréalisables. On recommence.
 - c. **Entre 30% et 70%** ? La tension générée par l'incertitude vous poussera à vous mettre en marche et pousse sur le chemin de la cible. La motivation sera forte.
- 4 Faites l'inventaire précis des **compétences** qui vous manquent pour réussir à atteindre la cible.
- 5 Faites un **plan d'acquisition** de ces compétences.
- 6 On obtient **l'objectif** proprement défini.

Exemple :

Objectif :

« *Je serai l'un des orateurs de la conférence TEDx du 8 juillet 2023 sur le thème du changement climatique.* »

Compétences à acquérir :

- *prise de parole en public (coaching),*
- *gestion du stress (préparation mentale),*
- *gestion du temps (répétitions préalables avec moins d'enjeu)*

Êtes-vous SMART ?

Pour être sûr que l'objectif sélectionné est efficace, il doit répondre aux 5 critères suivants :

1- Est-il **Spécifique** ?

OK → « La conférence annuelle de Lausanne sur le climat »

NOK → « Dans une conférence »

2- Est-il **Mesurable** ?

OK → « Mon intervention a été programmée lors de la conférence »

NOK → « On verra ce que ça donne »

3- Est-il **Atteignable** ?

OK → « J'ai un plan d'acquisition de compétences clairs »

NOK → « Je ne sais pas si j'aurai le temps de me préparer »

4- Est-il **Réaliste** ?

OK → « J'ai entre 30% et 70% de chance d'être retenu comme orateur »

NOK → « Personne ne me connaît en tant qu'orateur ».

5- Est-il limité dans le **Temps** ?

OK → « La conférence a lieu le 8 juillet 2023 »

NOK → « Dans les années à venir »

Comment gérer un enjeu fort ?

Plus l'enjeu sera fort, plus le stress sera important... Et c'est là que la préparation mentale intervient.

Vous allez devoir établir un plan de **gestion des risques**.

Ça consiste à répondre à la question « *qu'est-ce qui se passe si... ?* »

On commence à classer chaque risque selon sa **probabilité** : est-ce que le risque a des chances de se produire ? (Rappelez-vous la Loi de Murphy)

- Faible (1)
- Moyenne (2)
- Forte (3)

...et sa criticité : est-ce que les dégâts seront grands ?

- Faible (1)
- Moyenne (2)
- Haute (3)

Vous faites un joli calcul pour obtenir l'impact du risque en faisant le produit de la probabilité et de la criticité :

$$\text{Impact} = \text{probabilité} * \text{criticité}$$

Et enfin vous classez les risques du plus important au moins important.

Vous savez maintenant dissocier enjeu et objectif

Face à un enjeu fort, **la préparation mentale** permet de prévoir un maximum de scénarios « dégradés » de manière à pouvoir réagir avec calme le moment venu quand le grain de sable vient gripper les rouages d'une machine lancée à pleine vitesse vers son objectif.

L'acceptation permet de digérer émotionnellement des imprévus, mais alliée à une préparation minutieuse de l'événement, elle permettra d'activer la bonne parade le plus rapidement possible.

La **conscience précise des enjeux** de l'événement permet de construire un plan d'attaque et une gestion des risques solides à la hauteur de ce que vous mettez dans la balance. Que risquez-vous de gagner ? Que risquez-vous de perdre ?

C'est seulement quand les **enjeux personnels** sont clairs que **l'objectif** peut être choisi avec soin et efficacité. La **motivation** pour atteindre l'objectif fera le reste.