

# Différence entre enjeu et objectif

Enjeu et objectif, comment les distinguer et pourquoi il est indispensable de le faire ?

C'est l'objectif de cet article.

Mon enjeu à moi est d'arriver à vous en faire comprendre la différence. Assez joué sur les mots, entrons directement dans le vif du sujet avec les ...

## Définitions : enjeu et objectif

Plaçons-nous d'un point de vue préparation mentale.

**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 enjeu et objectif, c'est si différent ?

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

Je vous propose quelques exemples pour bien fixer les idées.

Un objectif, des enjeux différents

Etude de cas

## Plantons le décor

Imaginons un couple qui **se prépare le matin pour partir au travail**. Appelons-les Jean-Paul et Pierrette (j'étais un peu sec sur les prénoms).

Ils doivent quitter leur maison à 8h, chacun dans leur voiture. **Jean-Paul** a un peu de marge car il n'a pas de rendez-vous professionnel ce matin-là et comme il est cadre, il ne compte pas ses heures. De plus, il a la possibilité d'emprunter du matériel collectif sur place. **Pierrette** doit embaucher à heure fixe et chaque minute compte. Son matériel est nominatif.

## Quand la mécanique s'enraille

A cinq minutes de quitter la maison, Pierrette **ne retrouve plus son téléphone** professionnel dans lequel elle a tout son agenda de la journée et sur lequel va l'appeler son boss pour faire le point sur des dossiers importants plusieurs fois dans la journée.

Pierrette **court dans tous les sens** à la recherche de ce maudit téléphone, peste, demande à Jean-Paul de le faire sonner et peste encore quand elle comprend qu'elle l'a laissé en mode avion. Elle monte encore plus dans les tours quand Jean-Paul lui demande de se calmer car « *ça ne sert à rien de s'énerver* ». Chacun se met à chercher. Pierrette est dans un état de nerfs incroyable et balance des « *elle va être toute pourrie cette journée* » à qui veut bien l'entendre. Jean-Paul est d'un calme olympien qui irrite encore plus Pierrette.

## La délivrance

D'un point de vue efficacité de la recherche, Pierrette parcourt **trois fois plus de distance** que son conjoint en quadrillant erratiquement la maison pendant que Jean-Paul refait méthodiquement chaque action de Pierrette depuis son levé (elle a toujours la même routine).

Et bingo ! Qui est-ce qui trouve le téléphone ? Alors vous vous attendez à ce que je vous réponde Jean-Paul mais non c'est trop facile. C'est bien Pierrette qui l'a retrouvé sur sa pile de pulls dans l'armoire. Mais grâce à Jean-Paul qui s'était arrêté à la phase « habillage » de Pierrette.

## L'analyse

**L'enjeu pour Pierrette est gros.** Sans son téléphone, elle compromet sa journée et peut passer pour une incompétente aux yeux de son patron. Surtout si les délais sont tendus, elle prouve ainsi à son boss qu'il ne peut pas compter sur elle. Elle a donc beaucoup à perdre.

**Pour Jean-Paul, l'enjeu est maigre.** Sa journée ne va pas être impactée par l'absence du téléphone de sa conjointe. Il n'est pas nul car il aura à subir les foudres de Pierrette le soir en rentrant du travail. Et nombriliste comme il est, il redoutera la soirée désagréable qu'il va subir au lieu de passer du bon temps devant sa série préférée... mais il s'en remettra. S'il est un peu altruiste, on va dire que c'est la vision de la souffrance de Pierrette qui va le mettre en action. Au final, il n'a pas grand-chose à perdre à chercher le téléphone. Il a même tout à gagner : la paix retrouvée, ce qui lui permettrait même de passer pour le sauveur. Bon, dans l'exemple, c'est perdu, il a été trop lent !

## Et l'objectif dans tout ça ?

Il est sous-jacent ici : il s'agit que les deux conjoints rejoignent leur travail avec le matériel opérationnel nécessaire à la bonne tenue de leur activité professionnelle respective.

Sans leur recherche active, l'objectif n'aurait pas été atteint. Plombé par l'enjeu, Pierrette se serait totalement vidée de son énergie.

Si la situation avait été inverse, Jean-Paul avait un plan B en empruntant du matériel collectif. L'objectif raté ne l'aurait pas impacté aussi fort émotionnellement.

## Un enjeu, des objectifs différents

On retourne dans le domaine du sport. Rendons visite à Valentin dont **l'ambition est d'intégrer l'équipe de France** de course en montagne.

Les critères de sélection sont multiples et le sélectionneur veut créer un groupe mixte composé de valeurs sûres et de personnes capable de créer un exploit le jour J. Pour ça, il prendra les 4 premiers du classement national à l'issue de la saison et il profitera de l'organisation de la course des Isards en novembre pour sélectionner le vainqueur.

**Pour Valentin, l'enjeu est clair** : gagner sa place en équipe de France. Et il peut le faire de deux manières :

- En programmant sa saison de manière stratégique pour gagner le plus de points possible et espérer atteindre le top 4 en fin de saison.
- En se préparant spécifiquement pour la course des Isards qui est de coutume délaissée par les meilleurs qui en profitent pour faire leur trêve à ce moment-là de l'année.

Valentin va donc devoir composer avec **deux objectifs très différents** qui sont même antinomiques :

1. s'arracher sur la saison pour scorer au maximum et arrivé vidé en novembre.
2. miser sur une course d'un jour en se préservant sur une partie de la saison mais en décalant son pic de forme, donc sa trêve hivernale. Ce qui pourrait hypothéquer ses chances de bien réussir dès le début de la saison suivante.

## Impact sur la définition d'objectifs

### Pas de fausse humilité

Je pense que vous avez saisi la subtilité.

Dans la définition d'objectifs, il est important d'être lucide : **quelle est la cible ? La vraie ?**

Quand j'entends des **ultra-trailers annoncer que leur objectif est d'être finisher** alors qu'au fond d'eux, ils rêvent de terminer le parcours en moins de 30h, ils se mentent à eux-même et occultent ce qui se joue réellement en eux dans cette course.

## L'honnêteté

La première des étapes est d'être honnête avec soi-même : **je choisis une cible ? Pourquoi celle-là ?**

Les raisons sont forcément très personnelles :

- Qu'ai-je à perdre en terminant une course d'orientation à la 10e place quand mon unique motivation est de réaliser une course propre techniquement ? **Rien.**
- Qu'a à perdre mon voisin Louis dans la même course alors qu'il cherche à se faire remarquer par le sélectionneur présent spécifiquement ce jour-là dans l'arène ? **Tout.**

## Comment on s'y prend pour trier enjeu et objectif ?

### D'abord l'enjeu

1. **Ecoute** fine de ce qui vibre à l'intérieur de soi.
2. Interprétation de la **charge émotionnelle** associée à l'image / l'événement / l'organisation qui monte en soi.
3. Évaluation de ce que l'on à **gagner** et à **perdre** à se lancer sur le chemin que dessine cette vibration.
4. On obtient **l'enjeu.**

### Ensuite l'objectif

1. Liste des objectifs qui permettent de répondre à cet enjeu.
2. Lesquels sont **atteignables** ? Lesquels sont **irréalisables** ?
3. Parmi les premiers, évaluation de **la chance de réussir.**
  1. **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.
  2. **0%** ? On tombe dans les irréalisables.
  3. **Entre 30% et 70%** ? La tension générée par l'incertitude met en marche et pousse sur le chemin de la cible. La motivation sera forte.
4. Inventaire précis des **compétences** qui manquent pour réussir à atteindre la cible.
5. **Plan** d'acquisition de compétences.
6. On obtient **l'objectif** proprement défini.

## Comment gérer un enjeu fort ?

### La gestion des risques

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

On l'a vu dans le premier exemple, Pierrette a une conscience aiguë de ce qu'elle va perdre. La première étape est d'établir un **plan de risques**, et donc une **gestion des risques**. Cela 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 )

1. Faible
2. Moyenne
3. Forte

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

1. Faible
2. Moyenne
3. Haute

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

$Impact = probabilité * criticité$

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

## Dans le cas de Pierrette

### Impact maximal

Son risque de perdre son téléphone est avéré, et en plus ce n'est pas la 1ere fois que ça arrive car Pierrette fait toujours 2 choses à la fois, donc **probabilité = 3**.

Elle risque de perdre un contrat très important sans son téléphone, donc **criticité = 3**.

L'**impact du risque** de perte de téléphone est donc de **9**.

### Qu'aurait-elle dû faire ?

Avec un tel impact, elle aurait dû imaginer à l'avance un plan B, tranquillement à tête reposée. Elle aurait pu par exemple :

- noter dans un agenda papier les principaux numéros de ses interlocuteurs,
- se renseigner sur une possibilité de pools communs de téléphone dans son service ou identifier une collègue de confiance qui n'a pas trop besoin du sien pour gérer l'urgence,
- imaginer utiliser celui de Jean-Paul pour envoyer des SMS à sa liste de numéros très importants.
- ...
- chiffrer le temps de mise en route d'un tel plan B : 5 minutes ? 10 minutes ?

Avec un tel plan « à tiroirs », elle aurait déclenché la solution de secours dès la perte du téléphone sans s'affoler pendant que Jean-Paul partait à sa recherche. Elle aurait pris la décision de quitter la maison à l'heure prévue, même sans son téléphone, tout en sachant ce qu'elle devait mettre en place. Et le côté « dramatique » de l'événement aurait été diminué. L'**anormalité serait revenue dans le domaine du normal**.

### Pierrette, t'es dans la m\*\*\*

Bon là, Pierrette était face au mur et devait construire ce plan B en quelques minutes, dans un stress total. Certains y arrivent très bien et sont cablés pour, d'autres pas du tout !

Et vous ? Vous êtes dans quel camp ?

## Dans le cas de Valentin ?

Les questions sont les mêmes ? Qu'est-ce qui se passent si...

- **Il n'est pas au top en novembre ?** Il sera très déçu surtout s'il n'est pas dans les 4 meilleurs français, en même temps, ce n'est pas la meilleure période pour lui. Et lui restera encore 2 saisons avant sa retraite de sportif de haut-niveau. **Proba=3, Criti=2, Impact=6**.
- **Il n'est pas dans les 4 meilleurs français à l'issue de la saison ?** Là aussi il sera déçu mais il est actuellement 5e français et il est en pleine progression. L'objectif lui paraît atteignable et au pire il lui reste la fameuse course des Isards au cas où. **Proba=1, Criti=2, Impact=2**.

Clairement, Valentin doit tout miser sur une construction de saison intelligente car la course d'un jour ne tombe pas dans un moment favorable pour lui. Cette projection lui permet de visualiser clairement les étapes clés pour atteindre son objectif, en toute sérénité.

Dissocier enjeu et objectif dans son esprit l'aidera à y voir clair sur le chemin à suivre pour optimiser son potentiel.

## Et pour un ultra-trailer de fond de peloton ? (parce que j'aime bien ce sujet )

Idem pour les questions. La question n°1 :

- **Et si il abandonne ?** Ça renvoie immédiatement à [sa raison de courir](#). **Pourquoi est-il là ?** Pour une question de survie psychique ou suite à un pari entre potes. Dans le 1er cas, il NE peut PAS abandonner, alors il lui faudra construire tous les plans possibles pour finir. Dans le 2e, il mettra le clignotant quand il le voudra et seul son ego sera un peu amoché.

Les autres :

- Est-ce son vrai objectif de finir ? N'a-t-il pas des ambitions autres ? Qu'est-ce qui se passe s'il termine en plus de 42h ? et dernier avec les serre-files ? Quel est son réel enjeu derrière tout ça ?

Lui seul sait répondre à ces questions. Mais **s'il ne prend pas le temps d'y répondre, il risque de s'écrouler au pire moment de la course.**

## **Conclusion : dissociez 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 l'acteur met dans la balance. Que va-t-il gagner ? Que va-t-il 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.**