



SESSION DE FORMATION
A LA DECOUVERTE DE MA GRANDEUR

JACQUES MUTIKWELE MUNGWONO

Coach en développement personnel

Contact:

Whatsapp : +243 859 122 748

Email: jmutikwele@gmail.com

Siteweb: www.jacquesmutikwele.com

Thème de la 4^{ème} Semaine: Fixation d'Objectifs

Le succès n'est pas la clé du bonheur. Le bonheur est la clé du succès. Si vous aimez ce que vous faites, vous réussirez



Albert Schweitzer

Objectif de la Semaine : Déterminer des objectifs sur lesquels vous allez vous focaliser pour matérialiser la vie que vous voulez.

Contexte :

Un jour, j'échangeais avec un jeune homme qui venait juste de se marier. Après l'avoir félicité pour cet heureux évènement, je lui ai posé la question de savoir s'il s'était fixé quelques objectifs à atteindre dans son mariage. Le jeune homme me regarda stupéfait et il me répondit : « Les objectifs, mais tout le monde sait que l'objectif du mariage c'est d'avoir des enfants ? ».

Et je lui dis : avoir les enfants est ton objectif ou ton rêve ? Ah bon, y a-t-il une différence entre un rêve et un objectif ? me demanda-t-il. Un rêve c'est quelque chose à laquelle l'on pense mais qui reste au niveau d'un souhait, d'un vœu (j'aimerais avoir/faire ceci ou cela) alors qu'un objectif est un rêve que l'on met en place et que l'on décide de réaliser à échéance donnée. Mon interlocuteur n'avait jamais pensé à tout cela. Et vous, quels sont vos objectifs ?

« Peu importe votre provenance, ce qui compte c'est votre destination ».



Brian Tracy

Comme ce jeune homme, la majorité des gens s'engagent dans la vie sans savoir où ils vont. Est-ce la bonne chose à faire ? En vous inscrivant dans cette formation, vous avez choisi de ne plus naviguer à vue (si vous ne vous êtes jamais doté d'objectifs). Pendant la deuxième semaine, vous avez décrit votre rêve, votre vie idéale.

Ce faisant, vous aviez défini votre destination. C'est là où vous avez choisi d'aller d'ici 5 ans. Vous êtes maintenant prêt à vous fixer des buts ou des objectifs précis, clairs et mesurables qui vous aideront à atteindre cette destination si vous vous engagez à agir avec la certitude que vous y parviendrez.

Votre potentiel de développement est sans limite. Vous pouvez atteindre tous les objectifs que vous pouvez fixer. Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire, il peut le réaliser (Napoléon Hill). Mais si vous avancez dans la vie sans savoir où vous allez, vous n'arriverez nulle part. C'est pour cela que la majorité de gens tournent en rond et ont du mal à donner un sens à leur vie.

En vous inscrivant à cette formation, vous avez décidé de faire partie des gens qui savent ce qu'ils veulent et l'obtiennent.

Fixer les objectifs c'est décider de prendre le contrôle de votre vie pour l'orienter vers cette destination que vous voulez. Il s'agit d'un exercice qui vous aidera à déterminer les cibles sur lesquelles vous allez focaliser votre attention, votre énergie et votre action pour transformer votre rêve en réalité. Cependant, votre cerveau ne peut pas vous aider à atteindre un but vague ou mal défini. Il ne peut travailler que sur des objectifs précis, clairement définis et pouvant être mesurés à un moment donné. Ainsi, je vous invite à vous servir des réponses que vous aviez générées lors de la session sur le développement de votre vision (semaine 2) pour rédiger vos objectifs.

Cette formulation devra être :

- **Claire** : Plus vous aurez de clarté dans ce que vous voulez, plus vite vous l'obtiendrez. Ne dites pas que je veux être en bonne santé. Clarifiez ce que vous entendez par « bonne santé ». C'est quoi pour vous être en bonne santé ? Que devez-vous faire ou avoir ?
- **précise** : Plus votre objectif sera précis, plus vous mobilisez votre potentiel et vos énergies favorablement. Aller dans les détails. Ne dites pas que mon objectif c'est de posséder une bonne maison. Décrivez cette maison dans les détails en vous servant de votre imagination.
- **Mesurable** : quels sont les critères qui vous permettront d'évaluer votre objectif ? comment sauriez-vous si votre objectif est atteint ou pas atteint ? Ne dites pas, je veux plus de santé, c'est vague. Dites plutôt je veux avoir 70 kg à telle date. Il faut se fixer une échéance à partir de laquelle vous pouvez évaluer dans le temps.
- **Ecrire votre énoncé au présent de l'indicatif** et utiliser des verbes d'actions. L'utilisation du présent de l'indicatif se justifie par le fait que vous devez apprendre à parler de vos objectifs comme s'ils sont déjà atteints. Ex : Au 20 décembre 2023, je vis dans une somptueuse villa de 4 chambres au bout du fleuve Congo Souvenez-vous que la chose que vous poursuivez à travers votre objectif est déjà présent dans votre esprit (vous avez déjà dans votre esprit l'image mentale de la chose que vous voulez, vous l'avez contemplée à la deuxième semaine n'est-ce pas) il suffit maintenant de l'accomplir dans votre vie.
- **Formulez vos objectifs en utilisant la forme positive.** N'utilisez pas la négation. Ne dites pas que votre objectif c'est de ne pas vivre sans argent. Ça, ce n'est pas un objectif. La formulation de l'objectif dans être en des termes positifs.
- **Ambitieux** : votre objectif doit être assez ambitieux pour vous mobiliser à aller vers elle. Cependant, si votre objectif vous paraît très ambitieux, ne paniquez pas. Découpez-le-en sous objectifs afin de le réaliser par palier. Par exemple, si votre objectif financier est d'avoir un revenu mensuel de 10.000 \$ dans 5 ans. Vous pouvez découper cet objectif en sous objectifs. Le premier sous objectif serait de fixer un objectif qui vous permet d'accroître votre revenu mensuel à 1000 \$ d'ici une année. Une fois que cet objectif sera atteint, vous fixerez un autre objectif pour passer à 3000 \$, jusqu'à ce que vous attendiez les 10.000 \$ dans 5 ans.
- **Il faut coucher vos objectifs sur papier** et les lire au moins 02 fois par jour si possible à haute voix (chaque matin au levé, et avant de vous coucher). Ressentez la joie que procure la réalisation de cet objectif (la joie que vous aurez lorsque cet objectif sera atteint). Faire de vos objectifs votre préoccupation majeure et les garder dans votre esprit à chaque instant jusqu'à ce qu'ils soient réalisés). « Lorsque vous mettez vos objectifs sur papier, vous vous fixez un but et vous mettez ainsi votre futur en mouvement. C'est un acte qui rend réels et tangibles vos objectifs » (Louis Belleau).

Questions :

Écrivez vos objectifs au présent de l'indicatif en utilisant des verbes d'action. Faites de vos objectifs la pensée la plus dominante de votre vie. Focalisez-vous sur vos objectifs et sur les actions à entreprendre pour y arriver comme nous le verrons plus tard. S'il y a quelque chose ou une personne qui vous a fait du mal dans le passé et vous continuez à y penser chaque jour et à chaque instant, faites la paix avec votre passé. Décidez de pardonner cette personne et réconciliez-vous avec votre passé. Cela vous permettra de ne concentrer vos énergies qu'aux choses que vous voulez c'est-à-dire vos objectifs. Si la mémoire des événements passés continue à bouffer toutes vos énergies, croyez-moi, il vous sera difficile d'avancer.

Q-1. Se fixer un objectif financier partant du revenu mensuel que vous aviez déterminé. (Le 30 septembre 2027, je gagne Francs Congolais/Dollars américain à partir de mes (Fixez un chiffre) Sources de revenu qui sont (Énumérez en détails vos sources de revenus tels que mentionnés dans la semaine 2) et la valeur de mes investissements s'élève à Francs Congolais/Dollars américain.

Q.2. Fixer un objectif sur la maison idéale que vous posséderez à cette date en vous basant sur les réponses que vous aviez écrites. (Le 30 septembre 2027, je vis dans une somptueuse maison (donner tous les détails de cette maison)

Q.3. Fixer un objectif en relation avec le travail que vous ferez dans 5 ans. (Le 30 septembre 2027, je suis chef de mon entreprise ... (élaborer cet objectif en suivant les réponses que vous aviez écrites lors de la semaine 2).

Q.4. Fixer un objectif en rapport avec votre condition physique (élaborer cet objectif en suivant les réponses que vous aviez écrites lors de la semaine 2).

Q.5. Fixer un objectif en rapport avec vos relations familiales et amicales (élaborer cet objectif en suivant les réponses que vous aviez écrites lors de la semaine 2).

Q.6. Fixer un objectif en rapport avec votre vie personnelle à l'échéance que vous vous êtes fixée (élaborer cet objectif en suivant les réponses que vous aviez écrites lors de la semaine 2).

Q.7. Fixer un objectif en rapport avec la vision de la communauté dans laquelle vous avez choisi de vivre dans 5 ans. ((élaborer cet objectif en suivant les réponses que vous aviez écrites lors de la semaine 2).

Q.8, 9 et 10 : Fixez 03 autres objectifs de votre choix dans des domaines qui vous sont utiles et que je n'ai pas mentionnés.

Chacun doit fournir un effort pour fixer au moins 10 objectifs qu'il réalisera dans les 5 ans à venir.

Conclusion :

Questions	Attitudes attendues
1 à 10	Soyez positif et confiant. Vous pouvez réaliser n'importe quel objectif que vous vous fixez. Vous en avez la capacité.