

MES SOURCES DE MOTIVATION

L'exercice suivant te permettra de nommer tes buts et tes sources de motivation¹.

1

Complète les énoncés suivants en réfléchissant à tes projets (ce que tu veux faire, devenir ou avoir) à court, moyen ou long terme.

Je voudrais vraiment...	
Je souhaite...	
Je désire à tout prix...	
J'aimerais bien...	
J'ai la ferme intention de...	
Je compte bien...	
Je tiens absolument à...	
Ce qui est important pour moi, c'est...	
J'aspire à...	
Je vais prendre les moyens pour...	

2 Classe tes buts entre les catégories suivantes :

Ce que j'aimerais FAIRE	Ce que j'aimerais AVOIR	Ce que j'aimerais ÊTRE

3 À côté de chaque but, indique les lettres appropriées :

- But à court terme (dans les prochains mois) : CT
- But à moyen terme (dans un ou deux ans) : MT
- But à long terme (plusieurs années) : LT

4

Prends le temps d'analyser ton tableau et répond aux questions suivantes :

**Sur quel plan y a-t-il plus de buts?
Sur celui du FAIRE, de l'AVOIR ou
de l'ÊTRE?**

**Y a-t-il plus de buts à court, moyen
ou long terme?**

**Quels buts as-tu tendance à
privilégier?**

**Quelles actions vas-tu
entreprendre maintenant afin
d'atteindre les buts que tu as
privilégiés?**

JE ME FIXE UN BUT À TRAVERS LA NUIT

Pour passer à l'action, il est important d'avoir un ou des objectifs précis et d'établir un échéancier réaliste. Un but clairement défini est semblable à un phare qui éclaire la route à travers le brouillard que forme le tourbillon de la vie et dans lequel il est facile de se perdre. Le but oblige à planifier ses actions pour arriver à destination. Ceux qui réussissent à escalader des montagnes, à gagner des prix ou des médailles, à publier un livre ou à réaliser un film avaient au préalable visualisé clairement leur objectif. C'est le point de départ de toute action.

¹Exercice tiré du livre d'Isabelle Falardeau : L'Orient-Expert, Falardeau, I., 2013, Québec, Éditions Septembre, p. 127-131