

Prendre du recul : bilan de l'année

Com-Hom News



Communication & Management
Hommes & Méthodes

Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable et responsable.

www.com-hom.com

Prendre des résolutions et les tenir ?



Devant une sensation de temps qui s'accélère, des années qui passent à une vitesse toujours accrue, j'ai décidé il y a 5 ans de prendre un temps de « bilan de l'année ». Un rendez-vous avec moi-même, temps de prise de recul sur l'année écoulée, et temps pour poser des intentions pour l'année à venir, que ce soit au niveau personnel et professionnel.

J'améliore mon processus chaque année, et j'y trouve à la fois du plaisir, des résultats significatifs dans l'atteinte de mes objectifs, et surtout le respect de ce qui m'est essentiel.

Je choisis un lieu et un temps où je ne serai pas dérangée. Ce bilan me prend plusieurs heures.

Je commence par répondre aux questions suivantes, tournées vers le passé, avec le plus d'objectivité possible et sans jugement :

- ☀️ Quels sont les événements significatifs de l'année passée ?
- ☀️ Au service de qui et de quoi ai-je mobilisé mes talents et mon énergie ?
- ☀️ Comment ai-je réalisé l'équilibre entre ma vie professionnelle, ma vie relationnelle et ma vie intérieure ?
- ☀️ Quels objectifs fixés l'an passé ai-je atteints et pourquoi ?
- ☀️ Quels objectifs fixés l'an passé n'ai-je pas atteints et pourquoi ?
- ☀️ ... et toutes questions pertinentes pour moi

Puis je me tourne vers le futur, et la direction que j'ai envie de prendre pour l'année à venir :

- ☀️ Quels objectifs est-ce que je me fixe pour ma vie professionnelle, relationnelle, et intérieure ? (je me limite à 3 objectifs)
- ☀️ Que voudrais-je faire ? Qui voudrais-je être ?

Une des premières améliorations apportée a été de définir des indicateurs de mesure d'atteinte de ces objectifs. Plus la cible est précise, plus j'ai des chances de l'atteindre !



L'année suivante, j'ai décliné chacun de mes objectifs de Résultats en objectifs de Maitrise.

Cette technique est issue de la préparation mentale des sportifs. L'objectif de Résultat est motivant, c'est ce qui fait briller nos yeux (par exemple : courir un marathon en 4 heures dans 6 mois).

Mais il peut être anxiogène par crainte de ne pas l'atteindre. Dans ce cas, on ne place pas notre énergie au bon endroit.

Il est donc très intéressant de décliner cet objectif de Résultat en objectifs de Maitrise, qui ne dépendent que de moi.

Dans l'exemple du marathon, cela peut donner :

- ☀️ Courir 3 fois par semaine 45 minutes

- ☀ Faire de l'entraînement en fractionné une fois par semaine pour augmenter ma vitesse de course
- ☀ Manger équilibré
- ☀ ...

Ces objectifs de Maitrise sont rassurants, me font avancer vers mon but. De plus, si d'aventure je n'ai pas atteint l'objectif final, j'aurai progressé sur ces objectifs de Maitrise, ce qui est déjà un succès.

Je laisse mes objectifs en visuel. Comme pour les entretiens annuels, si vous ne revenez aux objectifs qu'une fois par an, vous risquez d'en oublier...

L'apport des neurosciences

Les recherches en neurosciences apportent d'autres outils et des grilles de compréhension de nos freins à l'atteinte de nos objectifs. L'un d'eux est le Système Réticulé Activateur.

Notre cerveau reçoit entre 6 et 12 millions d'informations par jour sur notre environnement : les couleurs, les sons, les gens, les émotions, les sensations...

Nous n'avons pas conscience de toutes ces informations, et fort heureusement, car nous ne pourrions pas les traiter.

Une petite zone de notre cerveau, le Système Réticulé Activateur (SRA), est chargée de filtrer ces informations disponibles dans notre environnement.

Le rôle primitif du SRA était de nous protéger, en filtrant les dangers potentiels. Aujourd'hui, sa fonction est la même : n'amener à notre conscience que les informations qui ont de l'importance pour nous.

Comment le SRA sait-il ce qui est important pour nous ?



Tout ce que nous vivons avec des émotions (agréables ou désagréables) indique à notre SRA que ce qui se déroule a de l'importance pour nous. Il amènera par la suite à notre conscience toutes les situations similaires.

Si vous réagissez avec émotion en voyant telle moto, il vous montrera encore plus de motos de ce type. Si vous réagissez avec émotion face à une trahison, il vous montrera toutes les trahisons possibles. Si un collègue vous agace par son manque de précision, il vous montrera toutes les situations où ce collègue reste flou. Etc...

Le SRA nous confirme toujours ce que l'on croit.



Si nous faisons le choix de changer nos perceptions, le SRA amènera à notre conscience les éléments prouvant cette nouvelle perception, et donc toutes les opportunités connexes.

Transposé au niveau de l'atteinte d'objectifs, cette connaissance du SRA est un outil très puissant. En effet, nous pouvons décider de « reprogrammer » consciemment notre SRA.

Les grandes étapes sont : (*issu du livre « Reprogrammez votre cerveau », Annick Lapratte*)

- ☀ L'observation : qu'est ce qui attire mon attention et qui est en lien avec l'objectif visé ?
- ☀ L'intention : à la base de tout comportement, il y a toujours une intention, consciente ou non. Le cerveau se met en action dès qu'il en capte une pour la réaliser. Avoir des intentions claires de ce que vous voulez va changer votre système neuronal.
- ☀ La mise à jour de notre système de croyances (ce que je considère comme vrai, jusqu'au jour où je le questionne)
- ☀ La reprogrammation du SRA par une formulation adaptée.
- ☀ Le passage à l'action : le SRA amènera alors à votre conscience les opportunités pour atteindre votre but. Mais le changement interviendra par le passage à l'action.

J'ai décidé d'utiliser ces capacités de notre cerveau pour m'aider à « tenir mes résolutions 2021 ».

Résultat en fin d'année !  

A force de sacrifier l'essentiel pour l'urgence, on finit par oublier l'urgence de l'essentiel.
Edgar Morin



Anne BOLATRE
[Com-Hom](#)

A propos de l'auteur :

Anne BOLATRE : Ma vocation est d'accompagner les personnes et les entreprises vers leur performance, tout en étant plus authentiques et heureux au quotidien.

Ingénieur de formation, je m'appuie sur une expérience de 25 ans en entreprise. Après avoir suivi une formation en coaching individuel, d'équipe, et d'organisation, je me suis spécialisée dans l'approche systémique, démarche puissante de diagnostic et d'intervention dans un monde complexe.

Je trouve dans Com-Hom la volonté d'allier nos talents pour proposer à nos clients l'intervention la plus adaptée à leur contexte, avec exigence, que ce soit en matière de performance que de qualité des relations.



Com-Hom

Communication & Management
Hommes & Méthodes

Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anagement, la **C**ommunication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

Copyright

Les textes sont la propriété de [Com-Hom](#)

Crédit photographique : [Com-Hom](#), [Fotolia](#), [Adobe Stock](#)