TADÉA

méthode pour *fixer* et *atteindre* vos *objectifs*

Marine Katze

L’importance des objectifs pour l’estime de soi

Nous avons tous des objectifs, à plus ou moins court, moyen et long terme.

Des **petits objectifs** et des **objectifs conséquents**.

Des objectifs aussi qui, si on parvient à les réaliser, nous apporterons un petit plus dans notre vie.

Et d’autres qui pourront carrément représenter un **changement significatif pour notre futur**.

Atteindre nos objectifs est donc **important** pour la majorité d’entre nous.

Mais le truc, c’est que **beaucoup ignorent un aspect capital concernant les objectifs**.

C’est **leur importance en matière d’estime de soi**.

On croit souvent que les objectifs sont d'autant plus nécessaires à atteindre que l'on grimpe les échelons dans la société, que l'on a des responsabilités.

C'est vrai.

Et faux en même temps.

Atteindre ses objectifs est en réalité **très important pour tout le monde**.

Pourquoi ?

Parce que **nous avons tous besoin de nous sentir bien dans notre peau, d'oser être nous-même, le plus authentique possible**.

C'est la **base essentielle à notre bien-être** et notre bonheur.

Et **le niveau d'estime de soi** traduit tout ça.

Vous le savez peut-être, l'estime de soi fluctue en fonction de nombreux paramètres et varie selon les personnes.

Mais **la bonne nouvelle,** c'est que **tout le monde peut augmenter son niveau d'estime** personnelle et donc son impression (réelle !) de se sentir bien dans sa peau.

À ce stade, vous vous dites peut-être :

« *C'est quoi le rapport avec les objectifs alors ?* »

J'y viens 😉

Mais j'ai une question à vous poser d'abord :

- *Pensez-vous qu'une personne qui n'atteint pas (ou rarement) ses objectifs a une bonne opinion d'elle-même ?*

Allez-y, répondez 😊

Eh bien, le fait est que c'est **rarement le cas**.

En fait, l’équation est simple.

Plus vous parvenez à atteindre vos objectifs, et plus votre estime s’en porte bien.

Évidemment, pour profiter d’une bonne estime, **plusieurs critères** entrent en jeu, pas seulement la réalisation d’objectifs.

Mais gardez bien à l’esprit que si vous ne parvenez pas (ou rarement) à atteindre vos buts, alors au plus profond de vous, **votre estime personnelle en prend un coup.**

Et cela **nuit à votre bien-être** général.

À l’opinion que vous avez de vous-même.

A la valeur que vous vous accordez.

Or le niveau de votre estime reflète ça.

C’est-à-dire **à quel point vous vous sentez valable** au fond de vous.

Autrement dit, votre niveau d’estime est corrélé à **la valeur que vous vous accordez**.

Alors vous pourriez vous dire que l’une des solutions, c’est d’avoir le moins d’objectifs possible.

Comme ça, vous avez moins de risque d’écorcher votre estime.

C’est une **fausse solution**.

Parce que vous allez vous contraindre à vivre la vie la plus étriquée possible, la **moins motivante et satisfaisante possible**.

Or en tant qu’humains, même si on n’en n’a pas toujours conscience, on adore se dépasser.

Avoir des challenges.

Et **parvenir à les surmonter**.

Même si pour cela, on en bave !

C’est ce qui fait que **nous progressons**.

Que nous aimons la vie.

Que **nous nous entretenons** d’un point de vue mental, spirituel et parfois physique.

Car **sinon**, on stagne et **on a tendance à dépérir**.

Or on croit souvent qu’avoir une **vie pépère dans laquelle tout est tranquille**, sans souci, prévisible, planifiée, c’est le rêve !

Ça fait envie n’est-ce pas ?

Une grande majorité d’entre nous répondrait « *OUI !* ».

Et pourtant, **on s’ennuierait vite**.

On a besoin de **bases solides**, mais on a aussi besoin de **challenges**, même s’ils sont petits.

Car c’est dans l’effort et l’accomplissement que notre cerveau trouve en réalité du plaisir.

Et qu'il peut ensuite savourer les instants de calme, de tranquillité, de bonheur. Par contraste notamment.

Sans objectif, même minime, sans challenge, même petit, en tant qu'humain, **c'est comme si on s'affligeait d'une mort à petit feu**…

C'est ce que vous souhaitez ?

J'imagine que non !

En plus si vous avez **téléchargez ce livret**, c'est très certainement parce ce que **vous avez des objectifs**, actuels ou à venir.

Des objectifs à la pelle

En fait dans nos sociétés où faire toujours plus, toujours plus vite est bien perçu et même encouragé, on peut devenir rapidement **envahi par les objectifs**.

Des objectifs que nous nous sommes fixés ou non, que nous avons **choisi ou non**.

Quand ils **s'accumulent**, il est bon de **faire le tri**.

De voir si on ne pourrait pas en **zapper un ou deux** qui finalement sont moins importants que nous le pensions. Voire d'**ajuster nos ambitions** pour certains.

Cela étant dit, on peut toujours **se retrouver coincé**.

Coincé à avoir **trop d'objectifs** à réaliser.

Avec **l'impression de ne pas avoir assez de ressources** pour cela.

Et le sentiment de ne **pas savoir par quel bout commencer**.

Il existe alors diverses techniques et astuces qui permettent de **dépatouiller** tout cela.

Pour rendre la réalisation d'objectifs **plus simple**.

Ce qui passe notamment par des façons différentes de se fixer des objectifs.

Car la **fixation d'objectifs** représente un **élément important de l'accomplissement de l'objectif**.

Et atteindre notre objectif, c'est ce que l'on souhaite.

Pour **nous sentir fier** de nous-même, ce qui impacte positivement notre estime et donc notre bien-être.

Car ainsi, **on se sent comme une personne qui a de la valeur**.

On a en effet **tendance à juger plus positivement** une personne qui **réussit à accomplir ses objectifs** qu'une personne qui n'y parvient pas, et donc à lui accorder une valeur plus grande (que ce soit justifié ou non, là n'est pas la question).

Et si cette personne qui réalise ses objectifs c'est vous, alors au plus profond de vous, vous avez **tendance à vous accorder une valeur plus haute** que si vous n'arrivez pas à atteindre vos buts.

Pour en revenir à la fixation d'objectif :

- Mal ou pas assez bien fixé, l'objectif peut sembler **insurmontable**.

- Bien fixé en revanche, l'objectif peut devenir **plus accessible**

Dans ce domaine, nombreux sont ceux qui adoptent par exemple la fameuse méthode SMART.

Certains (comme moi) utilisent aussi l'astuce qui consiste à **voir un objectif comme un steak**.

Vous voyez de quoi je veux parler ?

Si vous avez un gros steak dans votre assiette, vous ne le mangez pas d'un coup !

Vous le coupez en **plusieurs morceaux**, et vous mangez chaque morceau **l'un après l'autre** (si bien sûr vous n'êtes pas végétarien^^).

Donc, voir *votre objectif comme un steak* signifie qu'il s'agit tout simplement de dé-com-po-ser votre objectif (allez faire un tour ici pour une explication plus poussée).

Des techniques adaptées au contexte

Ce qu'il faut bien avoir en tête, c'est que la fixation et la réalisation d'objectifs **dépend du contexte**.

De nos paramètres.

Qui l'on est.

Comment on fonctionne.

Quel type d'objectif on souhaite accomplir.

Par exemple, SMART n'est **pas forcément la mieux adaptée** aux gros objectifs, à ceux qui n'ont pas de données précises, comme une date limite.

Pour **amorcer durablement un changement**, ce n'est pas non plus nécessairement la meilleure.

Si vous vous demandez pourquoi j’évoque le changement, c’est parce qu’il peut être **étroitement lié aux objectifs**.

Lorsque vous souhaitez modifier quelque chose dans votre vie, votre objectif est le changement.

Souvent pour quelque chose de **mieux**, ou du moins que vous percevez comme tel.

Couramment aussi parce que vous souhaitez que ce changement soit **durable**, au moins à la base même si après votre contexte peut évoluer (mais qui connait son futur dans les moindres détails ?).

Et pour **amorcer un changement durable**.

Pour réaliser un objectif **avec ou sans date** limite…

… il existe une technique que j’utilise très régulièrement :

La méthode TADÉA!

(Eh oui, on y vient enfin ^^)

Se fixer et réaliser des objectifs avec la méthode TADÉA

Si la méthode TADÉA ne vous dit rien malgré toute votre culture de l'organisation.

C'est normal.

Car c'est un **acronyme** (vous vous en doutez) que j'ai mis au point.
En fait, il s'agit simplement de la **conceptualisation** de la méthode que j'utilise dans ma vie courante.

Certains me demandent régulièrement comment je fais pour mettre en place telle ou telle chose dans ma vie, pour que ça dure.

Ou comment je parviens à réaliser tel ou tel truc.

Pendant un bon moment, je ne savais pas trop comment répondre.

Et je me suis dit que c’est dommage car cela pourrait sans doute aider des personnes si je parvenais à mettre en mots ma façon de faire.

D’où l’idée de **transposer en concept la méthode** que j’emploie.

Alors bien sûr, je ne vais pas vous sortir que c’est du total inédit.

Que vous n’avez jamais rien vu de ressemblant ailleurs.

Et si ça se trouve, vous faites déjà un peu comme ça de votre côté, sait-on jamais…

Car **toutes les méthodes et techniques**, que ce soit pour les objectifs ou autres, **s'inspirent** de ce que l'on a pu engranger dans nos vies, des connaissances actuelles, etc.

Peut-être que **la méthode TADÉA** pour se fixer et accomplir des objectifs **vous conviendra**.

Peut-être pas.

Je n'en sais rien.

Je ne suis pas vous, je ne connais ni votre façon de fonctionner, ni vos paramètres de vie.

Ceci étant dit…

…je vous invite à **découvrir** la méthode TADÉA et à la tester.

C’est **l’unique façon** pour vous de savoir si elle peut **vous aider** dans **vos objectifs** et **vous sortir du pétrin** parfois.

Vous êtes partant ?

Alors entrons tout de suite dans le cœur du sujet 😉

Méthode T.A.D.É.A.

La méthode **TADÉA** est l'acronyme de :

- **T**emporel = quand est-ce que vous avez la possibilité de vous consacrer à l'objectif ?
- **A**ction = quelle action vous allez réaliser à ce moment-là ?
- **D**urée = durant combien de temps ?
- **É**valuation = l'évaluation que vous allez faire pour savoir si vous êtes bien ou non vis-à-vis de votre objectif
- **A**justement = est-ce qu'un ajustement est nécessaire ?

Cela a l'air **simple**.

Et ça l’est. Mais….

… C’est un chouille plus complexe (et non compliqué) que ce que je viens de vous décrire.

Donc je vous propose d’**explorer la méthode TADÉA plus en détail**.

Comme ça, vous percevrez **toutes les possibilités qu’offre la méthode TADÉA** pour fixer et accomplir vos objectifs.

TADÉA : T pour Temporel

L'aspect **T**emporel de la méthode TADÉA se divise en **2 parties**.

La première partie correspond au moment durant lequel vous allez pouvoir vous consacrer à l'objectif.

En fait, on utilise les unités de temps.

Par rapport à l'objectif que vous avez, demandez-vous :

- Est-ce qu'il peut être réalisé en **1 seule fois**, d'un coup ?

- Est-ce qu'il nécessite **plusieurs étapes** et ne peut être accompli d'une traite ?

Dans le premier cas, ça peut être par exemple si vous avez dit à votre conjoint que vous aurait passer l'aspirateur quand il (ou elle hein) reviendra de son séjour.

Vous allez, dans le temps qui vous reste en attendant son retour, devoir **trouver un moment** pour passer l'aspirateur.

Vous pouvez vous dire que vous ferez ça au cours de la demi-journée avant que votre conjoint revienne (comme ça il verra bien que vous avez passé l'aspirateur).

Dans le second, vous allez utiliser l'astuce du steak évoquée plus tôt.

La seconde partie de l'aspect **T**emporel de la méthode TADÉA est optionnelle.

Cela dépend tout simplement du fait qu'une **échéance doit être respectée ou non**.

Par exemple, vous devez avoir passé l'aspirateur avant que votre conjoint rentre à telle date.

Ou au contraire, vous vous êtes donné pour objectif de parvenir à aller courir 3Km tous les jours.

Rien ne presse, vous n'avez pas de date butoir à laquelle vous devez y être arrivé.

Donc pour résumer :

Temporel = unité de temps (+ date limite)

TADÉA : A pour Action

Le premier A est la partie **A**ction de la méthode TADÉA.

En clair :

- **Qu'est-ce que vous allez faire pour accomplir l'objectif ?**

- **Quelle action** allez-vous réaliser durant l'unité de temps choisie ?

- Qu'allez-vous faire **très concrètement ?**

- Avez-vous besoin de certains **trucs au préalable** pour faire cette ou ces actions ?

Par exemple, pour commencer/poursuivre la rédaction d'un rapport, vous avez peut-être besoin d'une information.

- Avez-vous cette information ?

- Si non, quand comptez-vous la chercher ?

- Est-ce que vous allez à la fois rechercher l'information et rédiger ?

- Pouvez-vous vous procurer facilement et rapidement l'info **avant** de passer à l'action ? (vous mettre à composer votre rapport).

Il est important de **savoir concrètement ce que l'on compte faire** avant de se retrouver au moment où l'on doit réaliser une ou plusieurs actions pour notre objectif…

Sinon on va perdre du temps, avec le risque de nous **éparpiller** (sur les réseaux sociaux ?) et au final de n'avoir **pas avancé**.

On peut **prévoir** la ou les actions plus ou moins longtemps à l'avance.

Pour être sûr d'avoir **tout ce qu'il nous faut à disposition**.

Par exemple, si vous devez passer l'aspirateur, vous savez qu'il vous en faut un accessible et zou.

Si vous devez aller courir, il vous faut par exemple avoir une paire de baskets et des vêtements souples confortables.

TADÉA : D pour Durée

L’aspect **D**urée de la méthode TADÉA est fortement liée aux parties **T**emporel et **A**ction.

Pourquoi ?

Parce qu’il s’agit de **déterminer combien de temps vous allez pouvoir consacrer à votre objectif**.

Pour cela, il vous faut connaitre **l’unité de temps** dans laquelle vous allez le caser.

Par exemple, chaque vendredi matin.

Mais également si une **date limite** existe pour en tenir compte.

Tout comme **l’action que vous devez entreprendre**, certaines exigent plus de temps que d’autres.

Si votre objectif est de faire 10 squats, la durée nécessaire à la réalisation de l'action sera **plus courte** que si vous avez prévu de tondre la pelouse.

Si vous devez rédiger un rapport complet de 40 pages dans 5 jours, y consacrer 5 minutes la veille **ne suffira pas**.

Tout comme 5 minutes par jour d'ailleurs.

Pour l'exemple de l'aspirateur, ça peut être de vous dire que la demi-journée avant que votre conjoint revienne (**T**emporel) vous passerez l'aspirateur (**A**ction) durant 30 minutes (**D**urée = temps nécessaire pour faire tout le logement).

Lorsque l'on se penche sur l'aspect **D**urée de la méthode TADÉA, il est fortement conseillé de **prévoir un minimum de marge**.

Par exemple, une marge d'au moins 5 minutes pour l'aspirateur.

Tout dépend de **ce que vous faites avant**, s'il existe une forte **probabilité que l'on vous dérange** (humain, animal de compagnie, etc. car bien sûr vous coupez au maximum les notifications en tout genre durant le temps que vous réalisez l'action), etc.

TADÉA : É pour Évaluation

La partie **É**valuation de la méthode TADÉA est nécessaire pour **savoir si vous êtes sur de bon rails**.

Elle vous permet de vous dire que vous avez **accompli votre objectif**, que vous êtes **en bonne voie** de le faire, ou **pas vraiment**.

Pour une action qui se fait d'une traite (voir **T**emporel plus haut), vous savez **vite** au terme de la **D**urée que vous vous êtes fixée (ou que vous aviez à disposition) si votre **objectif est atteint ou non**.

Pour un objectif qui exige de **s'y prendre à plusieurs fois**, un objectif qui demande de l'engagement sur la **D**urée, il est bon de faire plusieurs **É**valuations avant l'échéance.

Pour savoir si vous êtes bien parti ou pas dans la réalisation de votre objectif.

Et cela d'autant plus que vous avez une échéance à respecter.

Dans ce cas, la **fréquence** des **É**valuations sera **d'autant plus importante que la date limite est proche**.

Pour l'exemple du rapport de 40 pages, si vous devez le pondre dans 5 jours, une évaluation **quotidienne** est judicieuse.

Si le premier jour vous avez rédigé 2 pages et le second 3 seulement, alors votre **É**valuation ne sera pas bonne.

Si **vous êtes dans les clous** lors de vos **É**valuations, alors c'est parfait, **continuez** ainsi.

À moins bien sûr que vous ayez trouvé d'autres paramètres (**T**emporel, **A**ction, **D**urée) qui pourraient être encore plus intéressants (plus de productivité).

TADÉA : A pour Ajustement

Enfin, le dernier A de la méthode TADÉA représente la partie **A**justement et elle est **optionnelle**.

Pourquoi ?

Parce que l'**A**justement dépend de l'aspect **É**valuation.

Si la partie **É**valuation vous satisfait, que vous êtes dans la **bonne voie**, alors inutile d'ajuster.

En revanche si la partie **É**valuation **ne correspond pas à vos attentes**, qu'elle met en évidence le fait que vous avez de fortes chances de ne pas atteindre votre objectif si vous continuez comme ça, alors au moins 1 **A**justement est **nécessaire**.

Pour reprendre l'exemple du rapport de 40 pages, si vous avez rédigé seulement 2 pages le premier jour et 3 pages le second, alors vous allez devoir mettre les bouchées double pour le

rendre complet dans 3 jours (2 jours déjà passés, il vous en reste 3 sur 5).

Vous pouvez revoir l'aspect **D**urée que vous consacrez à l'**A**ction de rédiger et modifier l'aspect **T**emporel (changer le moment où vous rédiger, ou multiplier ces moments-là).

Vous avez fait 5 pages.

Il vous en reste 35.

En 3 jours.

Vous pouvez rédiger bien plus de pages par jour (**D**urée), en répartissant la tâche et vous dire qu'il vous faut produire au moins 12 pages par jour (ça donne une petite marge).

Ou bien le week-end arrive entre temps et vous vous dites que vous y consacrerez tout votre samedi (**T**emporel), jusqu'à ce

que vous ayez terminé (**D**urée), avec le dimanche pour relecture/corrections par exemple.

Évidemment, je ne peux pas dire à votre place quel(s) **A**justement (s) vous pouvez et devez faire pour **vous remettre sur de bons rails** afin de vous donner toutes les chances d'accomplir votre objectif.

C'est vous qui vous connaissez le mieux.
Y compris (et surtout) vos paramètres de vie.

Toutefois, vous savez que pour ajuster, il vous faut jouer sur les éléments précédents, c'est-à-dire les aspects **T**emporel, **A**ction et **D**urée.

En parallèle, il vous faut poursuivre les **É**valuations pour déterminer si votre ou vos **A**justements ont ou non **portés leurs fruits**.

Suite à quoi si vous n'êtes pas satisfait, vous pourrez procéder à de nouveaux **A**justements, et ainsi de suite.

TADÉA, une méthode qui s'adapte

Vous le percevez peut-être à ce stade alors même que vous ne l'avez pas expérimenté, la méthode TADÉA est **adaptée à de nombreux cas**.

Que l’on souhaite réaliser un **objectif en une seule fois**, ou que cet objectif nécessite un **temps plus ou moins long** afin d’être accompli.

Que l’objectif ait une **échéance ou pas**.

Qu’il s’agisse d’un **petit** ou d’un **gros objectif**.

La méthode TADÉA convient très bien aussi lorsque l’on souhaite **mettre en place un changement durable**.

Comme courir (**A**ction) tous les jours (**T**emporel) durant 30 minutes (**D**urée).

Ça, mettons que c’est votre objectif final.

Mais il vous demande du **temps** et de la **persévérance** pour être atteint si vous n’avez pas du tout l’habitude de faire d’exercice physique (encore moins de courir).

Du coup, la première semaine, vous vous direz simplement que vous allez courir 5 minutes tous les jours.

Vous ferez au bout de cette semaine une **É**valuation.

Et vous pourrez par exemple **A**juster, vous dire que vous êtes capable la semaine suivante de courir 10 minutes tous les jours.

Et puis en fin de 2ème semaine, vous vous direz que la 3ème semaine, vous continuez de courir 10 minutes parce que vous ne vous sentez pas encore prêt physiquement pour en faire plus.

Ou peut-être qu'au bout d'un moment, vous trouverez que finalement, la course ce n'est pas pour vous.

Que **votre objectif en fait** est tout simplement de **faire de l'exercice physique** pour vous entretenir.

Alors vous vous mettrez peut-être au vélo, à la musculation ou au handball parce qu'un sport collectif ça vous dit bien, et tout cela avec **l'aide** de la méthode.

En clair, grâce à la méthode TADÉA qui est adaptable selon vos besoins :

- Vous fixez et atteignez **plus facilement vos objectifs**

- Vous faites **du bien à votre estime** et donc à votre bien-être (vous vous accordez une valeur plus grande)

BESOIN D'AIDE POUR VOS OBJECTIFS ? *CLIQUEZ-ICI*

VOTRE OBJECTIF EST DE REPRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE VIE ? *CLIQUEZ-ICI*