



Le test de l'objectif

L'objectif affiché et votre désir réel

À utiliser avec la leçon du guide

Environ quinze minutes, au calme.

1 L'outil en bref

Un objectif peut rester présent alors que vos envies, vos besoins ou votre situation ont évolué. Il peut aussi garder du sens tout en demandant une autre manière d'y avancer.

Je vous propose d'imaginer cet objectif atteint : ce qui changerait dans votre quotidien, ce que vous ressentiriez et ce qui resterait identique. Cette projection apporte une piste ; elle ne prouve pas à elle seule qu'un objectif est bon ou mauvais pour vous.

2 Comment l'utiliser

- Écrivez votre objectif en une phrase concrète : une activité, un changement de vie, un projet personnel ou une réorientation.
- Explorez d'où il vient : un désir actuel, une comparaison, une attente extérieure, un engagement ou une envie plus ancienne. Plusieurs origines peuvent coexister.
- Imaginez-le atteint. Décrivez une semaine ordinaire : ce que vous faites, avec qui, à quel rythme, et ce que cela vous demande.
- Notez votre ressenti, puis ce que vous voudriez réellement voir changer. Choisissez ce qui mérite d'être précisé avant de décider.

3 Les points d'attention

- Rester dans une image idéale : regardez aussi le quotidien et les contraintes.
- Prendre la fatigue ou l'inquiétude pour la preuve d'une absence de désir.
- Abandonner ou poursuivre sur un seul ressenti : laissez une place à la vérification.

Un pas de côté

Est-ce l'objectif lui-même qui m'attire, ce qu'il représente aux yeux des autres, ou ce que j'espère qu'il me permettra de vivre ?



Votre espace d'exploration

Le test de l'objectif

Imaginez une semaine ordinaire, pas seulement le moment où vous atteignez votre objectif.

L'objectif que je poursuis aujourd'hui :

D'où il vient ; ce qui me parle encore dans cet objectif :

S'il était atteint, ce qui changerait dans ma semaine et ce qui resterait identique :

Ce que je ressens en l'imaginant, y compris si c'est ambivalent ou flou :

Ce que je voudrais voir changer, et ce que je souhaite vérifier avant de décider :
