

Mois 3 - Responsabilisation

L'un des meilleurs moyens pour rester motivé consiste à tenir (et rendre) des comptes. Pour y parvenir vous pouvez informer quelqu'un que vous vous engagez à faire quelque chose. Le simple fait de le dire à une autre personne vous empêchera d'abandonner facilement. Ce mois-ci vous trouverez une méthode pour vous responsabiliser.

SEMAINE 1 :

Cette semaine nous regarderons la notion de responsabilité sous un autre angle. Le premier objectif est de trouver des personnes (ou une seule personne) qui pensent comme vous et avec qui vous pouvez interagir. Cela peut tout aussi bien être en ligne (via Whatsapp, facebook, courriel...) ou avec une connaissance suffisamment proche pour que vous puissiez la voir régulièrement. Avoir des personnes à qui vous rendez des comptes accroît souvent votre productivité. Il est souvent facile de laisser tomber, en revanche il est plus difficile de laisser tomber les autres.

Prenez le temps de lister chaque partenaire potentiel auprès duquel vous pouvez vous responsabiliser.

<ul style="list-style-type: none">••••••

Placez une marque à côté des personnes que vous avez déjà contactées.

SEMAINE 2 :

Cette semaine, il s'agit de trouver un partenaire à qui rendre des comptes. En avez-vous déjà trouvé un? Quand c'est fait, à partir de votre liste de la semaine dernière, remplissez les informations ci-dessous.

Mon partenaire est...

Raisons de ce choix :

Je peux l'aider à :

Il peut m'aider à :

SEMAINE 3 :

Maintenant que vous avez trouvé votre partenaire de confiance, parlons responsabilisation. Utilisez l'exemple suivant pour passer un "accord" avec ce dernier qui devrait vous aider à atteindre vos objectifs.

Je soussigné, _____ et mon partenaire
_____ nous engageons mutuellement à fournir à chacun un
« État d'avancement », en s'accordant une discussion rapide le
_____ (jour) de chaque semaine.

Ces simples lignes peuvent vous sembler dérisoires ou naïves, mais le simple fait de les remplir (et de les suivre) constitue déjà un grand pas vers la responsabilisation.

SEMAINE 4 :

Il est temps de se mettre mal à l'aise! C'est peut-être exagéré, mais l'étape de cette semaine est d'évoquer votre **plan de réussite** (du mois 1) avec votre partenaire. De cette façon, vous allez maintenant rendre des comptes à quelqu'un d'autre pour atteindre vos objectifs les plus importants.

Certaines personnes ne sont pas à l'aise lorsqu'elles exposent leurs objectifs mais sortir de votre zone de confort signifie toujours que vous faites quelque chose qui vous fait avancer.