VOTRE IDÉE VA DEVENIR UNE RÉALITÉ - FABIEN OLICARD

L'apport du livre→ Des méthodes, des outils et des astuces pour mener à bien ses projets

Bonnes idées & etincelles de motivation éphémères

Des intentions, des envies, des pensées nous traversent continuellement l'esprit. Parfois une de ces idées fait germer une étincelle de motivation qui nous incite à la concrétiser. Le cerveau dépense alors de l'énergie pour que l'on se mette en mouvement. Les bonnes idées sont communes et faciles à avoir, mais c'est leur concrétisation qui est difficile.

Gérer sa motivation dans la durée

Le principal challenge se situe au niveau de la gestion de l'énergie. Les idées induisent une sécrétion de dopamine qui génère un bonheur éphémère qui nous procure un boost d'énergie et de motivation. La difficulté est que le cerveau ne génère pas éternellement cette hormone du bonheur. Progressivement, l'énergie décroît et on perd notre motivation d'agir. Pour obtenir des shots de dopamine réguliers, nous recherchons constamment de nouvelles idées ou une nouvelle activité.

Être flexible sur ses objectifs

Plutôt que de rentrer dans l'opérationnel directement, une bonne pratique consiste à utiliser l'énergie de départ pour analyser et planifier. Plutôt que de travailler tête baissée sur l'obtention du résultat, il est parfois préférable de travailler sur la définition de ses objectifs et du processus pour les atteindre, car une idée peut évoluer dans le temps.

Faire de ses idées des objectifs réalisables

Identifier le pourquoi de l'objectif

Identifier une raison profonde, de sorte à ce que les motivations d'obtenir le résultat coïncident à des envies réelles et précises. Se poser les questions suivantes : Quelles raisons me motivent à réaliser tel objectif ? + / Suis-je aligné avec ces raisons ?

S'appliquer à rester lucide

Compléter par écrit une grille de démarrage afin de commencer sur de bonnes bases : Faire un état des lieux de sa situation avant de commencer / Prendre de la hauteur en faisant comme si l'on conseillait un ami qui se lançait dans le même projet / Imaginer le futur idéal, une fois l'idée concrétisée

Se fixer des objectifs SMART

SMART est l'acronyme de : spécifique, mesurable, ambitieux, réaliste, temporel.

S'assurer que l'objectif dépende de nous / Identifier et interroger des personnes qui ont eu un objectif transposable au nôtre / Prévoir un rétroplanning en s'inspirant de l'arc narratif d'une histoire / Laisser une place à l'expérimentation et ne pas attendre avant de se lancer.

Maîtriser son temps

Bien gérer ses priorités en utilisant la matrice d'Eisenhower : Traiter en priorité les tâches urgentes et importantes.

Comprendre qu'il faut créer de l'élan et rester en mouvement : Découper un résultat ambitieux en de petites actions quotidiennes.

Se projeter sur toute la durée du projet afin d'avoir une vision globale → établir un échéancier en décrivant les principales étapes en partant de la fin puis définir un plan d'action pour chaque objectif intermédiaire.

Aller jusqu'au bout de ses projets

Tirer profit de ses émotions et son ressenti

Accepter les émotions négatives car elles sont des informations essentielles sur ce que l'on peut faire différemment. Trouver la cause de chaque émotion. Utiliser la technique des « pourquoi » successifs ou reformuler la situation si nécessaire.

S'entourer des bonnes personnes

Commencer un projet seul pour aller plus vite, puis construire progressivement une équipe qui permettra d'aller plus loin. Privilégier les personnes qui acceptent la vision et l'objectif du projet / ont les bonnes compétences et expertise / ont un état d'esprit compatible / ont de bons soft skills

Eviter de tenir compte des critiques

Ne se nourrir que des remarques constructives de son cercle de confiance, des personnes qui possèdent les données permettant d'avoir un conseil, des gens qui connaissent les tenants et aboutissants de qui l'on êtes, de ce que l'on fait et de pourquoi on le fait.

Célébrer les réussites et les victoires intermédiaires

Chaque accomplissement mérite d'être regardé et célébré avec les contributeurs du projet. / S'offrir un cadeau en guise de récompense dès lors qu'une étape est franchie / Noter régulièrement dans un carnet ses accomplissements et les relire pour se motiver.

Faire preuve de persévérance

Se focaliser uniquement sur la prochaine étape / Considérer que l'on a droit à l'erreur / Tester rapidement les stratégies théorisées / Agir même sans motivation / Apprendre pour monter en compétences / Demander de l'aide si besoin / Respecter ses engagements …

Gérer les obstacles en pensant solution

Anticiper les obstacles en réfléchissant aux solutions pour les contourner. / Penser « solution » en prenant l'habitude de tout considérer comme une opportunité, plutôt que comme un problème.