

Atteindre ses buts personnels

C2.1

Compétences cognitives - Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement

C2

2 principaux savoir-faire

Savoir-faire 1

Formuler ses buts concordants

de manière précise

Savoir-faire 2

Mettre en œuvre des actions engagées

de façon efficace

Définition conceptuelle : La capacité à atteindre ses buts nécessite dans un premier temps de bien connaître les objectifs que l'on poursuit (sur l'instant, à moyen et à long terme). Dans un second temps, il s'agit de pouvoir préciser les différentes étapes à accomplir pour parvenir à ses buts ainsi que les moyens pour effectuer ces différentes étapes. » (Santé publique France, 2022, p.30)

Définition opérationnelle : Les buts personnels sont des représentations mentales qui correspondent aux états et aux situations qu'une personne souhaite atteindre. Ils sont étroitement liés à l'image de soi future. Contrairement aux tendances à l'action, qui sont des réactions automatiques face à des situations émotionnelles immédiates, les buts personnels impliquent une réflexion et une intentionnalité.

Il est nécessaire de distinguer :

- les buts concordants qui sont fondés sur les besoins psychologiques et les valeurs de la personne
- des buts discordants qui sont construits à partir de représentations sociales issues de l'environnement de la personne (parents, famille, milieux amical, social et professionnel, culture, société, religion...), souvent internalisées de manière inconsciente.

Atteindre ses buts personnels concordants implique de mettre en œuvre deux principaux savoir-faire psychologiques successifs (phase 1 et phase 2, structurées en cinq étapes successives).

Phase 1 - Formuler ses buts concordants de manière précise

- **Étape 1 :** formuler ses besoins psychologiques - et leur niveau de satisfaction -, ses valeurs personnelles - et leur niveau de mise en œuvre - et ses buts concordants ;
- **Étape 2 :** formuler des stratégies opérationnelles (à l'aide d'un brainstorming et de la technique de résolution de problème de type AADA) et des buts opérationnels concordants.

Phase 2 - Mettre en œuvre des actions engagées de manière efficace

- **Étape 3 :** formuler et planifier des actions engagées ;
- **Étape 4 :** réaliser les actions planifiées ;
- **Étape 5 :** suivre les actions réalisées (monitoring) et ajuster si besoin.

1. Formuler ses buts concordants de manière précise (Phase 1)

Les buts personnels sont nombreux et de différente nature. Les buts concordants qui sont les plus importants au regard de la satisfaction des besoins, de la mise en œuvre de ses valeurs, de l'équilibre psychologique de la personne et de la motivation (intrinsèque) sont pourtant souvent les moins fréquents. Il est donc essentiel de prendre le temps de les expliciter clairement, en travaillant sur la satisfaction de ses besoins

psychologiques et la clarification de ses valeurs personnelles.

1.1. Formuler ses besoins psychologiques, ses valeurs personnelles et ses buts concordants (Étape 1)

A partir des 12 besoins psychologiques identifiés (cf. tome 1 et tableau page suivante pour rappel), il est possible de distinguer le niveau de satisfaction de chacun de ces besoins fondamentaux, en se basant sur ses ressentis internes.

Catégories	Besoins
Besoins cognitifs	Besoin de découverte (ou de curiosité) : explorer, découvrir et apprendre de nouvelles choses sur soi et le monde. Besoin de cohérence (ou de compréhension) : comprendre et rendre intelligible (ordonné, rationnel, juste et stable) le monde et soi-même. Besoin de transcendance (ou spirituel) : savoir que la vie a un sens et se sentir relié et porté par quelque chose de positif plus grand que soi.
Besoins affectifs et relationnels	Besoin d'amour (ou d'affection) : aimer, être et se sentir aimé ; recevoir et donner de l'attention et de l'affection. Besoin d'affiliation sociale (ou d'appartenance) : avoir des relations harmonieuses avec les autres ; être et se sentir relié, accepté et intégré dans son milieu social. Besoin de reconnaissance (ou de confirmation de soi ou d'estime de soi) : être et se sentir valorisé, reconnu, considéré, respecté par les autres.
Besoins comportementaux	Besoin de liberté (ou d'autonomie) : pouvoir bouger, s'exprimer et agir librement. Besoin de compétence (ou d'adaptation) : pouvoir agir avec aisance et efficacité dans son environnement physique et social. Besoin de réalisation (ou d'accomplissement ou de créativité) : pouvoir créer et agir concrètement dans et sur le monde.
Besoins psychocorporels	Besoin de subsistance (ou besoin de sécurité) : assurer la survie, le maintien et la protection de son organisme physique et psychologique (comme de celui de ses proches). Besoin de stimulation : être dynamisé au niveau physique, sensoriel, mental et intellectuel par l'interaction avec son environnement physique et social. Besoin de repos (ou de calme) : permettre à son organisme de récupérer physiquement, émotionnellement et mentalement (après des activités et des efforts).

Les valeurs personnelles, contrairement aux besoins psychologiques, ne sont pas directement liées à un ressenti interne immédiat. Elles ne sont pas une composante naturelle de l'organisme mais résultent d'une élaboration mentale et d'un choix individuel et collectif. Les valeurs adoptées par la personne sont à la base de ses décisions et de ses actions.

Pour (re)connaître ses valeurs personnelles il est important de les laisser venir à sa conscience sans aucune censure. Puis, il s'agit de les formuler de façon concrète (avec ses propres mots) et d'estimer leur niveau de mise en œuvre dans sa vie quotidienne.

A partir des besoins psychologiques non satisfaits, de ses valeurs personnelles explicitées, il est alors possible de formuler les états et situations que l'on souhaite atteindre et de formuler ses buts personnels concordants.

1.2. Formuler des stratégies et des buts concordants opérationnels (étape 2)

Une fois les besoins et les valeurs identifiés, il est important de formuler des **stratégies opérationnelles** pour les satisfaire. Une séance de brainstorming (seul, à deux ou à plusieurs) permet de générer une diversité d'idées et de stratégies possibles.

La technique de résolution de problème **AADA** (Attention, Analyse, Décision, Action ; cf. référentiel opérationnel, C1.1.) peut être une aide utile pour réaliser ces différentes activités mentales :

- **Attention** > porter son attention sur ses ressentis internes (en lien avec ses besoins et ses valeurs) et choisir un but concordant ; laisser venir à son attention toutes les stratégies concrètes possibles pour atteindre ce but concordant (sans aucune censure).
- **Analyse** > analyser chacune des stratégies concrètes : avantages/inconvénients (impacts positifs/négatifs pour soi et pour les autres).
- **Décision** > en se basant sur cette analyse et ses ressentis, choisir une ou plusieurs stratégies concrètes, opérationnelles.
- **Action** > sur la base de(s) stratégie(s) opérationnelle(s) choisie(s), définir ses buts opérationnels concordants ; et agir concrètement (par des actions engagées) pour réaliser ses buts opérationnels (voir phase 2 ci-dessous).

2. Mettre en œuvre des actions engagées de façon efficace (Phase 2)

La mise en œuvre des buts opérationnels concordants s'articule en trois phases : **conception/planification, réalisation, et suivi (monitoring)**.

2.1. Formuler et planifier des actions engagées (étape 3)

Sur la base des buts opérationnels concordants définis (étape 2), des intentions d'**actions**

engagées sont formulées. Puis, tous les éléments concrets sont planifiés pour permettre leur réalisation : activités à réaliser, ressources nécessaires (humaines, financières, matérielles) et calendrier précis.

2.2. Réaliser les actions planifiées (étape 4)

La réalisation des actions planifiées demande des efforts cognitifs, émotionnels, motivationnels et comportementaux. Deux processus sont mobilisés :

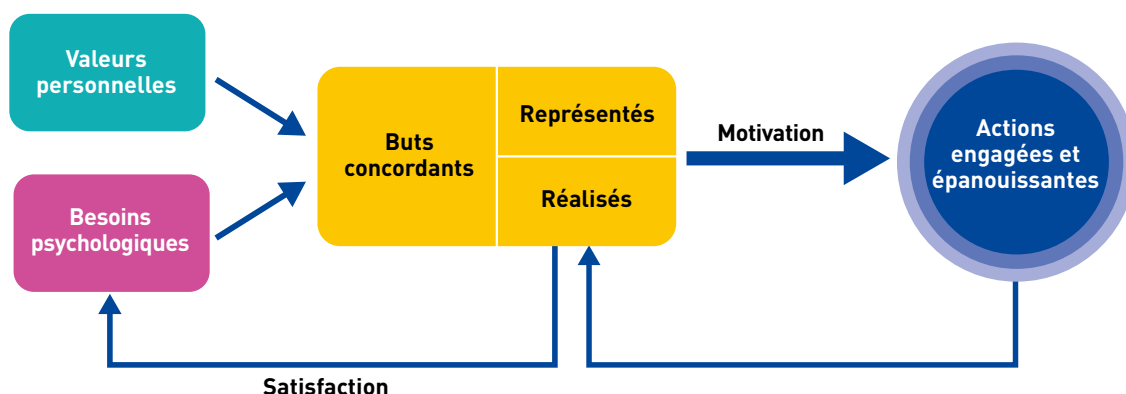
- Un **processus d'activation**, qui permet de réaliser les actions prévues.
- Un **processus d'inhibition** (ou autocontrôle), qui permet de réguler les impulsions et les réactions aux distractions et tentations contraires aux buts choisis.

2.3. Suivre et ajuster les actions (étape 5)

Le suivi des actions réalisées est une étape cruciale. Grâce à un processus de monitoring, la personne peut auto-évaluer ses progrès, vérifier que les actions mises en œuvre réduisent bien l'écart entre la situation actuelle et l'état visé, et s'assurer que ses besoins psychologiques et ses valeurs sont satisfaits. Si nécessaire, les actions, les stratégies ou même les buts peuvent être réajustés pour rester alignés sur les besoins et valeurs de la personne.

La manière d'atteindre ses buts personnels est résumée dans la figure ci-dessous.

Figure 1. Les différentes composantes et processus à mettre en œuvre pour atteindre un but concordant



Principaux effets :

Atteindre ses buts personnels concordants produit deux effets bénéfiques majeurs :

1. La satisfaction des besoins psychologiques et l'expression des valeurs personnelles : Cela permet un accomplissement personnel en adéquation avec soi-même, source de bien-être et d'équilibre psychologique.

2. Des choix responsables pour soi et pour les autres : Les buts concordants, ancrés dans les besoins psychologiques et ses valeurs personnelles, souvent prosociales, permettent de faire des choix qui sont bénéfiques non seulement pour soi, mais aussi pour les autres et pour l'environnement.

Principales conditions

Pour atteindre ses buts personnels concordants, deux conditions principales sont nécessaires :

1. Un bon développement neuropsychologique et des compétences langagières : Les capacités d'analyse, de planification et d'action ne sont pas innées. Elles s'acquièrent par l'apprentissage, l'expérience, l'observation et l'entraînement, ainsi que par le développement naturel du cerveau, notamment du cortex préfrontal et du cortex cingulaire antérieur.

2. Des milieux de vie et des adultes qui répondent aux besoins psychologiques et incarnent les valeurs morales et civiques : La manière dont les adultes en position d'éducation répondent aux besoins des enfants et incarnent des valeurs positives influence directement la capacité des enfants à satisfaire leurs propres besoins et à poursuivre des buts concordants. Il est donc essentiel que les adultes puissent eux-mêmes mettre en œuvre des actions engagées fondées sur leurs valeurs et leurs besoins psychologiques.

EXEMPLES D'ACTIVITÉS - Développer la CPS

(Adolescents et adultes)

Clarifier mes objectifs

(Claeys Bouuaert M, 2022)

Public : ☐ Enfants
☒ Adolescents
☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Atteindre ses buts personnels (C2.1)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Formuler ses buts concordants de façon précise (PHASE 1)
 - Étape 1 : formuler ses besoins psychologiques - et leur niveau de satisfaction -, ses valeurs personnelles - et leur niveau de mise en œuvre - et ses buts concordants ;
 - Étape 2 : formuler des stratégies opérationnelles et des buts opérationnels concordants.
- ☒ Mettre en œuvre ses buts concordants de manière efficace (PHASE 2)
 - Étape 3 : formuler et planifier des actions engagées ;
 - Étape 4 : réaliser les actions planifiées ;
 - Étape 5 : suivre les actions réalisées (monitoring)

Modalités :

- ☒ En individuel
- ☒ En groupe

Il convient au préalable d'expliciter les notions de « besoins » et « objectifs ».

On pose les questions suivantes par écrit :

1. Quelles sont les choses dont je suis le plus satisfait dans ma vie ?
2. Quelles sont les choses dont je suis le moins satisfait dans ma vie ?
3. Quels besoins sont mis en évidence par cette insatisfaction ? Explorer et réfléchir à tous les niveaux, individuel, familial, etc.
4. Quels objectifs puis-je me fixer pour satisfaire ces besoins, que ce soit à court ou à long terme (cette semaine, ce mois-ci, cette année) ?
5. Que pourrais-je mettre en place de façon concrète dès à présent ?

Les participants effectuent le travail en petits groupes puis échangent en grand groupe sur les bénéfices et apprentissages liés à l'activité.

EXEMPLES D'ACTIVITÉS - Développer la CPS

(Enfants)

Besoins et objectifs (Claeys Bouuaert M. 2022)

Public : ☒ Enfants
☐ Adolescents
☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Atteindre ses buts personnels (C2.1)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Formuler ses buts concordants de façon précise (PHASE 1)
 - Étape 1 : formuler ses besoins psychologiques - et leur niveau de satisfaction -, ses valeurs personnelles - et leur niveau de mise en œuvre - et ses buts concordants ;
 - Étape 2 : formuler des stratégies opérationnelles et des buts opérationnels concordants.
- ☒ Mettre en œuvre ses buts concordants de manière efficace (PHASE 2)
 - Étape 3 : formuler et planifier des actions engagées ;
 - Étape 4 : réaliser les actions planifiées ;
 - Étape 5 : suivre les actions réalisées (monitoring)

Modalités :

- ☒ En individuel
- ☒ En groupe

Matériel : Liste des 12 besoins psychologiques à imprimer

- « Réfléchis à tes besoins présents. Dans ta vie en général, l'école, à la maison, ailleurs... y a-t-il des besoins qui ne sont pas satisfaits ? (vous pouvez vous appuyer sur la liste des 12 besoins psychologiques de ce chapitre pour aider à identifier les besoins non satisfaits) ;
- De quoi aurais-tu besoin pour être plus à l'aise, plus performant dans cette classe, dans ce groupe particulier ?
- Y a-t-il quelque chose que tu aimerais demander aux autres dans ce groupe (demande « ouverte », positive, réaliste) ?
- Que penses-tu pouvoir faire toi-même pour rencontrer tes besoins ?
- Si nécessaire, prends des résolutions claires et précises : que comptes-tu faire ? Quels pas concrets ?
- Partage en sous-groupe de 4 (ou en grand groupe). »

EXEMPLES D'ACTIVITÉS - Développer la CPS

(Enfants, adolescents et adultes)

J'ai réalisé quelque chose dont je suis fier/fière

(Programme PRODAS, Planning familial, www.prodass.fr)

Public : ☒ Enfants

☒ Adolescents

☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Atteindre ses buts personnels (C2.1)

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Formuler ses buts concordants de façon précise (PHASE 1)

- Étape 1 : formuler ses besoins psychologiques - et leur niveau de satisfaction -, ses valeurs personnelles - et leur niveau de mise en œuvre - et ses buts concordants ;
- Étape 2 : formuler des stratégies opérationnelles et des buts opérationnels concordants.

☒ Mettre en œuvre ses buts concordants de manière efficace (PHASE 2)

- Étape 3 : formuler et planifier des actions engagées ;
- Étape 4 : réaliser les actions planifiées ;
- Étape 5 : suivre les actions réalisées (monitoring)

Modalités :

☐ En individuel

☒ En groupe

À adapter en fonction de l'âge des participants, et respecter les fondamentaux de l'animation d'un cercle de parole. Selon les contextes, il peut être nécessaire de « baliser » le type de situations qui pourraient être relatées.

Cercle de parole : L'animateur explique que les membres du groupe et lui-même vont prendre un temps de réflexion et d'expression personnelle, qui va permettre de mieux se connaître soi-même et de mieux connaître les autres, en essayant, aujourd'hui, de se rappeler d'une expérience personnelle sur le thème suivant : j'ai réalisé quelque chose dont je suis fier/fière. Une fois qu'ils ont trouvé une expérience, les participants sont invités à identifier les ressentis éprouvés, les pensées qui les ont traversés et les comportements qu'ils ont adoptés lors de cette expérience. Lorsqu'un participant prend la parole, l'animateur l'aide à formuler son histoire s'il a du mal à le faire, puis reformule son propos pour qu'il se sente entendu, compris et accepté. Une fois qu'il a terminé, s'il n'a pas exprimé son ressenti, ses pensées et comportements, l'animateur l'aide à les identifier :

- Si j'ai bien compris ton histoire/expérience, tu nous as raconté que... Est-ce que c'est bien ça ? L'animateur laisse la personne compléter, rectifier ou bien valider sa reformulation.
- Comment te sentais-tu lorsque... ?
- À la fin de l'histoire, te sentais-tu différemment ? Est-ce que tu t'es dit quelque chose de particulier à ce moment-là ?
- Comment as-tu agi ?
- Merci beaucoup pour cette histoire !

Il est fondamental de remercier chaque personne pour le partage de son expérience qui sert à tout le groupe. Puis l'animateur passe la parole à une autre personne qui souhaite raconter une expérience. L'animateur est également invité à raconter une expérience sur le même thème, ce qui permet de favoriser l'interconnaissance et le lien de confiance entre l'adulte en position d'éducateur et les jeunes. Si les participants ont du mal à se lancer, l'animateur peut aussi commencer par raconter son expérience sur le thème.