

L'IMPLEMENTATION D'INTENTIONS LE SECRET POUR REALISER VOS OBJECTIFS

par Seana

Découvrez comment l'implémentation d'intentions, méthode simple mais efficace, peut vous aider à respecter vos plans d'action et à atteindre vos objectifs.

Vous vous demandez pourquoi il est aussi difficile de perdre du poids ou de modifier vos habitudes alimentaires ? Vous fixer un objectif peut, certes, constituer la première étape vers sa réalisation. Mais c'est loin d'en être la dernière. Si vous avez déjà poursuivi un objectif, vous saurez alors que la seule intention de le réaliser n'est tout simplement pas suffisante lorsque le moment est venu de mettre vos plans à exécution. Cela requiert du temps, de la patience et une stratégie efficace afin de maintenir le cap. Poursuivez votre lecture pour découvrir la méthode redoutable qui vous a peut-être fait défaut jusqu'alors.

Pour commencer, pourquoi échouons-nous ?

La motivation intrinsèque et l'engagement personnel sont les deux éléments de base dont vous avez besoin pour réussir à atteindre un objectif. Mais ce n'est cependant pas suffisant. En réalité, dans la plupart des cas, les gens n'atteignent pas leurs objectifs malgré toutes leurs bonnes intentions, car ils n'arrivent tout simplement pas à les mettre en œuvre. La raison la plus courante étant qu'il y a beaucoup trop de défis à surmonter et d'efforts supplémentaires à fournir. Vous en avez peut-être, vous-même, déjà fait l'expérience : même si vous aviez vraiment envie d'améliorer votre forme physique et de vous entraîner plus souvent, vous avez rencontré des problèmes pour implémenter votre plan d'action. La météo, votre travail, votre famille, le manque de temps et votre vie sociale ne sont que quelques exemples d'obstacles se dressant sur votre chemin.

Comment une stratégie de planification efficace peut vous aider à réaliser vos objectifs ?

La psychologie de la motivation a étudié la manière dont l'intention de poursuivre un objectif fixé pouvait mener à l'action et à la réalisation concrète de cet objectif. L'une des stratégies qui s'est révélée efficace est ce que l'on appelle le plan « si... alors », également connu sous le nom d'implémentation d'intentions. Qu'est-ce que cela veut donc dire ? Il s'agit d'un plan stratégique vous permettant d'atteindre vos objectifs en modifiant votre comportement. Comment cela fonctionne-t-il ? En plus de formuler votre intention de poursuivre un objectif (« je veux accomplir X ! »), vous devez également préciser quand, où et comment vous souhaitez vous comporter pour le réaliser : « si Y se produit, alors je ferai Z ! » Veuillez noter que Y peut tout aussi bien être un moment ou un endroit spécifique, par ex. lundi 8 heures, qu'une situation ou un événement particulier, comme le fait de rentrer chez soi. Z est donc le comportement axé sur l'objectif, celui que vous adopterez à chaque fois que Y se produira. Vous nous suivez jusque-là ? C'est parfait, alors continuons.

Comment dois-je formuler l'implémentation de mes intentions ?

Soyez honnête avec vous-même : quelles sont les situations qui vous détournent de votre objectif ? Quelles sont les choses qui fragilisent votre détermination ? À quel moment commencez-vous à vous chercher des excuses ? Soyez attentif(ve) à ces situations et décidez en toute connaissance de cause de modifier votre comportement lorsqu'elles se produisent. La visualisation de votre objectif peut vous aider à identifier plus facilement ces situations. Imaginons que votre objectif consiste à perdre du poids. Vous n'arrêtez pas de vous trouver des excuses pour ne pas vous entraîner. Et vous n'arrivez pas non plus à vous restreindre quand il est question de nourriture. L'implémentation de vos intentions pourrait alors ressembler à cela :

- « Quand je me réveillerai, j'enfilerais immédiatement mes chaussures de course avant de faire quoi que ce soit d'autre et je sortirai courir. »
- « Quand je terminerai le travail à 18 heures, j'irai directement à la salle de sport et y resterai une heure. »
- « Quand je dînerai avec mes amis ce soir, je commanderai un plat dépourvu de glucides. »
- « Quand j'arriverai chez moi, je prendrai les escaliers plutôt que l'ascenseur. »
- « Quand j'aurai un petit creux dans l'après-midi, je prendrai une pomme à la place de mon muffin habituel. »

Pourquoi l'implémentation d'intentions fonctionne-t-elle ?

Les études révèlent que les objectifs poursuivis à l'aide d'une implémentation d'intentions avaient un meilleur taux de réussite que ceux qui étaient dépourvus de toute planification. Pour quelles raisons ? Voici l'explication pour les mordus de sciences : en suivant le raisonnement « si... alors », une situation spécifique devient alors partie intégrante d'un plan concret. Par ailleurs, ajouter des caractéristiques comme « quand », « où » et « comment » à votre plan d'action, vous permet d'avoir une meilleure perception, attention et mémoire de chacune des différentes situations que vous aurez envisagées. Le comportement axé sur l'objectif défini précédemment sera alors adopté automatiquement, sans trop d'efforts conscients. Ce qui facilite l'initiation d'actions spécifiques, c'est cette délégation du contrôle du comportement à des situations particulières et à des stimuli environnementaux. Le preneur de décision est en effet ainsi libéré de toute hésitation et de tout besoin de réflexion. En d'autres termes : vous avez déjà décidé du comportement à adopter avant même d'avoir été confronté(e) à la situation dans laquelle vous auriez eu à prendre une décision. Parfois, cela vaut la peine de vous montrer encore plus rusé(e) que vous-même.

Adopter une habitude demande du temps. Ne soyez donc pas trop impatient(e) avec vos plans « si... alors ». Commencez petit à petit et découvrez par vous-même combien il est facile de duper votre côté le plus vulnérable à l'abandon. Puis, progressivement, formulez de plus en plus d'implémentation d'intentions. Et au bout du compte : vous commencerez à percevoir tout type de situation comme une opportunité de réaliser vos objectifs. Servez-vous de vos échecs pour ne pas perdre votre objectif de vue et pour améliorer l'implémentation de vos intentions. Peut-être aviez-vous omis une situation spécifique qui nécessite un plan « si... alors » pour concorder avec votre objectif ? Ce n'est pas grave. Ne

vous laissez pas décourager par ces échecs. Dépassez-les et souvenez-vous de toutes les choses que vous avez déjà réussi à changer. Cela vous prouvera que chaque nouvelle habitude introduite dans votre vie vous rapprochera un peu plus de votre objectif.