

**SUCCEED**  
Heidi Grant Halvorson

Livre anglais



## LES IDÉES

### L'ART DE DÉFINIR LE BON OBJECTIF : «DIFFICILE MAIS POSSIBLE» ET «INTRINSÈQUE»



Les psychologues Edwin Locke et Gary Latham ont découvert que **celui qui se fixe un objectif en mettant volontairement la barre très haute, mais sans que ce soit impossible, est plus motivé et a plus de chance de l'accomplir** que celui qui sait que l'objectif fixé est largement dans ses cordes. Heidi nous dit également que **tous les objectifs ne sont pas égaux et n'apporte pas le même niveau de satisfaction durable**. En effet, ses recherches montrent que **les personnes majoritairement focalisées sur des objectifs extrinsèques** (fortune, célébrité, pouvoir) **seront moins stables** (psychologiquement parlant) **que celles focalisées sur des buts intrinsèques** (implication dans une communauté, développement personnel, épanouissement de sa famille...). N'ai donc jamais peur de fixer un objectif trop élevé, sois juste certain qu'il reste réalisable, et que ta motivation soit la bonne !



### UNE QUESTION DE PRÉCISION

Lorsqu'on ne sait pas où on va, on ne va nulle part. **Se fixer un objectif trop vague est l'une des erreurs les plus fréquentes**. Dans *réfléchissez et devenez riche* (voir notes), Napoleon Hill disait : «Henri Ford a réussi, parce qu'il comprenait et appliquait les principes du succès : l'un deux consiste à désirer quelque chose de précis : en sachant exactement ce que l'on veut». **Clarifie donc au maximum tes objectifs en définissant une cible très précise !**



### «ÊTRE BON» OU «PROGRESSER»

Nous avons deux types de mentalité différentes : la première est une **mentalité fixe**, elle vise la **validation**, la seconde est une **mentalité de croissance**, elle vise le **progrès** (voir notes du livre *Mindset* de Carol Dweck). Lorsqu'on a une mentalité fixe, notre estime de soi est déterminée par ce que l'on réalise. On a donc automatiquement tendance à se fixer des objectifs plutôt simples (on réussit, donc on est bon, et on est content). Malheureusement, cet état d'esprit ne permet pas le progrès. **Il est donc important d'avoir une mentalité de croissance : penser que n'importe quelle capacité** (physique, émotionnelle ou intelligente) **peut être acquise grâce à l'effort**. Ceux qui adoptent cette mentalité sont beaucoup plus susceptibles de se fixer des objectifs plus compliqués, de se dépasser et donc de progresser pour les atteindre.



### RECONNAÎTRE LA DIFFICULTÉ



**Vous ne devriez évidemment pas vous fixer des objectifs irréalistes ou inaccessibles. La clé, c'est «difficile, mais possible».**



Cela semble évident, mais **l'une des forces principales communes à ceux qui atteignent leurs objectifs, est qu'ils savent tous à quel point le challenge sera difficile à relever. Reconnaître les obstacles et établir des stratégies pour les contrer est essentiel**. Heidi nous parle d'une étude très intéressante : «les femmes qui visualisent les difficultés de leur challenge de perte de poids (résister à la tentation, grignoter, etc...) perdent en moyenne 10,8 kg de plus que celles qui s'imaginent que ça sera facile» !!



### LES TROIS BESOINS FONDAMENTAUX

Selon les psychologues Edward Deci et Richard Ryan, **nous avons trois besoins clés qui déterminent notre motivation intérieure : le besoin de compétence** (le sentiment d'être compétent, de progresser), **le besoin d'affiliation sociale** (appartenir à une communauté, être en lien avec les autres), **et le besoin d'autonomie** (être libre, pouvoir agir directement sur notre quotidien). Lorsque nous recherchons une motivation extérieure (extrinsèque) pour atteindre nos objectifs, c'est souvent que l'un de ses trois besoins n'est pas comblé. En d'autres termes, **si l'on veut réellement être heureux (sur le long terme), il faut réussir à accomplir des objectifs qui rejoignent simultanément ces trois besoins**. Et toi alors, est-ce le cas de tes objectifs ? Si non, comment pourrais-tu les modifier ?