

Objectifs personnels et déclaration d'identité

Qu'est-ce qu'une déclaration d'identité?

Inspirée de l'ouvrage Atomic Habits, de James Clear, une déclaration d'identité est une description ciblée de la personne que vous souhaitez devenir, plutôt que de ce que vous souhaitez accomplir.

Cet énoncé peut comprendre toutes les facettes de votre vie personnelle et professionnelle et doit fournir une vision claire selon laquelle vous concevrez vos habitudes quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles. Un changement durable des comportements commence par un changement d'identité.

Cet énoncé peut évoluer à mesure que votre vision s'élargit.

Formule : Identité → Habitudes → Résultats

Lorsque vous agissez systématiquement en accord avec votre identité, vos habitudes deviennent plus faciles à maintenir et vous arrivez naturellement aux résultats que vous souhaitez.

Comment rédiger une déclaration d'identité

Étape 1 : Déterminez la personne que vous souhaitez devenir

Posez-vous les questions suivantes :

- Quelles qualités est-ce que je souhaite faire valoir de façon constante?
- Quelles sont les valeurs qui comptent le plus pour moi?
- Quel genre de professionnel, de leader, de parent, de partenaire ou de personne est-ce que je veux devenir?

Exemples :

- En santé
- Organisé
- Compatissant
- Fiable
- Une personne qui continue d'apprendre tout au long de sa vie
- Un leader efficace

Étape 2 : Écrivez au présent

Formulez l'identité comme si elle était déjà vraie.

Au lieu de :

« Je veux être plus organisé. »

Écrivez :

« Je suis une personne organisée qui planifie et qui va jusqu'au bout de ce qu'elle entreprend. »

Étape 3 : Concentrez-vous sur les comportements et non sur les résultats

Votre énoncé doit décrire des actions en cours et des caractéristiques, et non des résultats finaux.

Moins efficace :

« Je suis le genre de personne qui obtient des promotions. »

Plus efficaces :

« Je suis un professionnel proactif qui ne cesse d'apprendre et qui fournit un travail de grande qualité. »

Étape 4 : Restez clair et authentique

Utilisez un langage qui semble éloquent et crédible.

Essayez de vous en tenir à une à trois phrases.

Modèle :

« Je suis quelqu'un qui _____. »

« Je _____ systématiquement parce que j'accorde de l'importance à _____. »



Exemples de déclarations d'identité fortes

Santé

« Je suis une personne en bonne santé qui accorde chaque jour la priorité au mouvement, à l'alimentation et au repos. »

Leadership

« Je suis un leader solidaire et responsable qui aide les autres à réussir grâce à une communication claire et à la confiance. »

Croissance personnelle

« Je suis une personne disciplinée qui respecte ses engagements et qui agit de manière cohérente pour atteindre ses objectifs. »

Mettre en pratique votre déclaration d'identité

Posez-vous chaque jour la question suivante :

« Que ferait aujourd'hui une personne ayant cette identité? »

Choisissez ensuite un petit geste qui renforce votre identité.

Exemple :

Identité : Je suis en bonne santé.

Habitude : Faire une promenade de 15 minutes à l'heure du dîner.

Preuve : Chaque promenade est la preuve que vous devenez cette personne.

Objectifs personnels et déclaration d'identité

Déclaration d'identité

Défis et objectifs	Systèmes de renforcement	Habitudes de soutien