

# Passer à l'action : Atteindre ses objectifs étape par étape

Que vous souhaitiez terminer votre première course de 10 km, rembourser vos dettes ou faire le vide dans vos placards, atteindre vos objectifs peut s'avérer difficile. Il est naturel de se sentir dépassé, nerveux ou anxieux ; il peut parfois être difficile de savoir par où ou comment commencer.

Décomposer un processus en étapes gérables peut faciliter la réalisation d'actions et vous rapprocher du succès. Utilisez cette fiche de travail pour créer un plan étape par étape pour atteindre un objectif. Consultez l'exemple ci-dessous pour vous guider.

## Commencer

1. **Écrivez votre objectif.** Utilisez l'exemple à droite comme guide.
2. **Ajoutez plus de détails pour donner un but et un calendrier à votre objectif.** Expliquez pourquoi vous voulez l'atteindre et d'ici quand. Cela vous aidera à comprendre clairement quel est votre objectif et à quoi ressemble le succès, et vous motivera à progresser.
3. **Réfléchissez à ce que vous devez faire.** Notez les ressources et les actions dont vous aurez besoin pour atteindre votre objectif.
4. **Décomposez l'objectif en étapes.** Pour chaque étape, énumérez les actions à entreprendre et fixez des délais réalistes. De plus, comme les choses se passent rarement comme prévu, prévoyez une marge de manœuvre pour vous adapter aux imprévus.

Objectif Je veux courir un 10 kilomètres.		
<b>À quoi ressemble le succès ?</b> Je veux courir mon premier 10 km cette année pour être en meilleure forme et aider à collecter des fonds pour l'une de mes associations caritatives préférées.	<b>Que dois-je faire pour atteindre mon objectif ?</b> Faire des recherches sur les collectes de fonds caritatives, sur la façon de s'entraîner pour un marathon de 10 km, sur l'équipement recommandé et sur les estimations en matière de budget.	<b>Mesures à prendre et délais</b> <input type="checkbox"/> Créer un plan d'entraînement et commencer à m'entraîner D'ici maintenant <input type="checkbox"/> Identifier 3 à 5 associations caritatives que je veux aider D'ici 31 mai <input type="checkbox"/> Trouver des courses locales de 10 km, les dates et les frais d'inscription D'ici 15 juin
 <b>Cochez chaque mesure à prendre au fur et à mesure que vous les accomplissez et fêtez vos étapes !</b>		

5. **Passez à l'action et suivez vos progrès.** Cochez chaque action que vous accomplissez et célébrez les étapes franchies tout au long du parcours.

## Objectif :

À quoi ressemble le succès ?	Que dois-je faire pour atteindre mon objectif ?	Actions et délais
		<input type="checkbox"/> _____ _____ D'ici le _____
		<input type="checkbox"/> _____ _____ D'ici le _____
		<input type="checkbox"/> _____ _____ D'ici le _____

 **Cochez chaque action au fur et à mesure que vous l'accomplissez et célébrez vos étapes importantes !**

### Sources

Action for Happiness, [Set your goals and make them happen.](#)

National 4-H Council, [SMART goals.](#)

NSLS Foundation, [Goal setting techniques: Ways to effectively set and achieve goals.](#)



Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de marques ou de produits appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Dans la mesure où nous nous efforçons sans cesse d'améliorer nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier toute spécification sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF16045826 337968-022025 OHC