

## MES OBJECTIFS DE VIE

Ce n'est qu'une fois que j'ai défini le cap que je peux commencer à le suivre plus ou moins rigoureusement et systématiquement. Les objectifs à long terme sont souvent vagues. Il s'agit de découvrir ce qui est vraiment important pour moi dans les différents domaines de ma vie (profession, travail, relation, famille, amis, loisirs, etc.) et qui je souhaite être. Seule cette perspective à long terme me permet d'identifier des objectifs pertinents à plus court terme.

Je prends le temps d'effectuer dans le calme l'exercice «Ma retraite». Je me projette dans le futur, au moment de ma retraite. En partant de mes connaissances et valeurs actuelles, je réfléchis à ce que je souhaite avoir accompli dans les différents domaines de ma vie. Je pense pour cela aux rôles que j'incarne dans les différents domaines de ma vie.



**MA RETRAITE:**

Qu'est-ce qui a apporté joie et satisfaction dans ma vie jusqu'ici? Pourquoi?

Qu'est-ce qui a donné du sens à ma vie? Et pourquoi?

Quelles priorités ai-je définies dans ma vie? À quel moment?

Quelles expériences et connaissances me procurent un sentiment particulier de satisfaction?

Qu'ai-je accompli dans ma vie privée qui me remplit de fierté?

Qu'ai-je accompli professionnellement qui me remplit de fierté?

Quelle aspiration professionnelle profonde ai-je concrétisée?

Trois personnes se sont particulièrement appliquées pour m'écrire une lettre à l'occasion de mon départ à la retraite. Aux côtés de leurs vœux pour cette nouvelle étape de ma vie, elles m'ont écrit comment elles me perçoivent, ce qu'elles ressentent à mes côtés et ce qu'elles apprécient particulièrement de ma personne. Que voudrai-je que ces trois personnes écrivent à mon propos?

**Une personne de ma famille**

**Une personne de ma vie professionnelle**

**Un ami ou une amie**

Après avoir répondu aux questions, je reviens à «aujourd'hui et maintenant». Sur la base de mes réponses, je consigne dans le tableau ci-dessous **les objectifs à long terme les plus importants pour chaque domaine de ma vie**: quels objectifs centraux à long terme devrais-je commencer à poursuivre dès aujourd'hui pour pouvoir être satisfait ou satisfaite de ma vie au moment de ma retraite?

### Important

Les objectifs à long terme sont des projets que j'accomplis sur plusieurs années ou que je souhaite poursuivre toute une vie.

Je formule des objectifs à long terme que je considère **personnellement comme importants et gratifiants** et que je peux atteindre **par mes propres moyens**.

### Exemples

Une personne a noté comme objectif à long terme dans le domaine «relation, famille, amis»: «Je favorise l'autonomie de mes enfants et suis à disposition pour leurs doutes et inquiétudes.»

Une autre personne écrit sous «profession, travail/carrière»: «Je dispose de vastes connaissances spécialisées et d'une expérience professionnelle variée, notamment à l'étranger. Dans mon travail, je suis indépendant.»

Domaines de la vie	Mes principaux objectifs à long terme
Relation  Famille  Amis	
Profession  Travail/carrière	
Engagement extraprofessionnel/loisirs  Temps libre	
Autre	

Sur la base de Stavemann (2018)



Qu'est-ce que je remarque quand j'observe mes objectifs de vie?

---

Est-ce que j'identifie des objectifs de différents domaines qui convergent? Je les relie par un trait vert et note en quoi ils s'enrichissent (par ex. la force mentale acquise dans un sport de compétition m'aide à mieux gérer la pression au travail).

---

---

Est-ce que j'identifie des objectifs de différents domaines qui s'opposent? Je les relie par un trait rouge et écris en quoi ils peuvent entrer en conflit les uns avec les autres (par ex. les voyages professionnels et heures supplémentaires empiètent sur ma vie de famille).

---

---

Conclusions générales pour la poursuite de la planification de carrière

---

---

**Sources:** *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Illustration page 1: <https://pixabay.com> (consulté le 19.08.2019)

Cartwright & Holmes (2006). *The meaning of work: The challenge of regaining employee engagement and reducing cynicism*. *Human Resource Management Review* (16), 199-208.

<https://www.sinnforschung.org/archives/1550> (consulté le 09.07.2019)

Hirschi, A. (2012). *The career resources model: An integrative framework for career counsellors*. In: *British Journal of Guidance & Counselling*, 40 (4), pp. 369-383.

Hirschi, A., Herrmann, A., Nagy, N., & Spurk, D. (2016). *All in the name of work? Nonwork orientations as predictors of salary, career satisfaction, and life satisfaction*. *Journal of Vocational Behavior*, 95–96, 45-57.

Hirschi, A. (sous presse). *Whole-Life Career Management: A Counseling Intervention Framework*. In: *Career Development Quarterly*.

Hirschi, A., Shockley, K. M., & Zacher, H. (2019). *Achieving work-family balance: An action regulation model*. *Academy of Management Review*, 44(1), 150-171.

Schnell, T. (2016). *Psychologie des Lebenssinns*. Springer-Verlag: Berlin, Heidelberg.

Stavemann, H.H. (2018). *Weitblicker und Zielverfolger. Eigene Lebensziele bestimmen und erfolgreich umsetzen*. Beltz: Weinheim Basel.

[https://www.unibe.ch/aktuell/medien/media\\_relations/archiv/news/2016/medienmitteilungen\\_2016/wer\\_die\\_familie\\_bei\\_der\\_karriereplanung\\_beruecksichtigt\\_lebt\\_zufriedener/index\\_ger.html](https://www.unibe.ch/aktuell/medien/media_relations/archiv/news/2016/medienmitteilungen_2016/wer_die_familie_bei_der_karriereplanung_beruecksichtigt_lebt_zufriedener/index_ger.html) (consulté le 09.07.2019)