ENSEIGNER LA Musique

Présente

Le Carnaval d'Articles

RESTER FOCUS SUR SES OBJECTIFS

Découvrez des conseils et des techniques utilisés par 12 auteurs experts dans leur domaine afin de toujours garder le cap sur ses objectifs.

Par Enseigner La Musique

& en collaboration avec 11 auteurs spécialisés.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE

1. De Sarah du blog Multipassionés Épanouis

Page 7 ..... Lien vers le site →

2. De Taina et Fred du blog Ukulélé Liberté

Page 23 ..... Lien vers le site →

3. De Xavier du blog Geobioxperience

Page 33 ..... Lien vers le site →

4. De Laura du blog Voyages En Pages

Page 38 ..... Lien vers le site →

5. De Emy et Jul du blog Les Animaginables

Page 48 ..... Lien vers le site →

6. De Pauline du blog Devenir EJE

Page 51 ..... Lien vers le site →

7. De Mickaëline du blog L'Avis De Mickaëline

Page 59 ..... Lien vers le site →

8. De Anne du blog Le TDAH Au Quotidien

Page 65 ..... Lien vers le site →

9. De Marie du blog Secrets De Nutritionnistes

Page 77 ..... Lien vers le site →

10. De Gabrielle du blog Vecteurs Design

Page 81 ..... Lien vers le site →

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

11. De Marvin du blog Corps Et Esprit Martial

Page 91 …… Lien vers le site →

12. De Antoine du blog Enseigner La Musique

Page 101 …… Lien vers le site →

REMERCIEMENTS

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

PRÉFACE

Bonjour à tous amis lecteurs !

Au début de l'été 2019, j'annonçais le lancement de mon premier carnaval d'articles autour du thème : « ***Rester Focus Sur Ses Objectifs*** ».

Si vous ne savez pas ce qu'est un carnaval d'articles, je vais vous l'expliquer rapidement. Il s'agit d'un événement regroupant des blogueurs de tous horizons et qui écrivent un article autour d'un thème commun choisi par le blog organisateur. Tous ces articles sont ensuite redistribués et partagés sur les différents blogs participants afin que les lecteurs découvrent de nouveaux points de vue autour d'un même sujet et d'autres façons de le traiter. Enfin un ebook en PDF est publié et partagé à tous les lecteurs ! Plutôt sympa, n'est-ce pas ? ;)

Et pour ce premier carnaval d'articles, je suis heureux de vous annoncer que 11 blogueurs se sont joints à l'aventure, ainsi que moi-même. :)

Pourquoi est-ce important de rester focus sur ses objectifs ?

Lorsque l'on se lance dans un projet, le plus dur est de garder une motivation à toute épreuve du début jusqu'à la réalisation de ce projet. Or, pour y parvenir, il faut savoir se fixer des objectifs et les garder en ligne de mire afin de ne jamais dériver et de finir par tout abandonner !

C'est pourquoi j'ai choisi ce thème : Tout rêve peut être réalisable à condition de s'en donner les moyens. Mais sans méthode de travail et sans objectif, il est compliqué de garder la motivation et de réussir à aller jusqu'au bout de ses ambitions. Voilà pourquoi, vous qui lisez ce livre, vous allez découvrir énormément de nouvelles astuces afin de ne pas défaillir et de parvenir à atteindre votre objectif final plus facilement. :)

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

De quelle façon ce livre va-t-il vous aider ?

Eh bien, la question à laquelle les blogueurs ont répondu est la suivante : ***Comment cibler ses objectifs, les atteindre étapes par étapes et les garder bien en vue ?***

En général, tous ces blogueurs traitent de sujets liés à des exercices à faire afin de mieux comprendre les choses et de mieux les réaliser. C'est donc tout naturellement qu'ils ont tenu à se focaliser sur ce thème-là afin que de recentrer sur l'essentiel ce qu'il ne faut jamais perdre de vue. Et j'en suis persuadé, vous trouverez au moins 1 conseil qui vous intéressera parmi tous ceux exposés. C'est même certain. :)

Par contre, la condition nécessaire pour que cela fonctionne pour vous est de mettre en pratique tous ces conseils. En effet : lire, ce n'est pas agir ! Et si un conseil vous paraît douteux ou que vous pensez que cela ne fonctionne pas pour vous, eh bien… essayez-le quand même ! Remettez-vous en question sur ce que vous pensez savoir, et vous aurez certainement des surprises… ;)

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Maintenant que j'en ai fini avec cette préface, je vous propose de découvrir ces 12 articles – *dont le mien* – afin de rester focus sur ses objectifs !

Vous pouvez d'ailleurs lire le livre en entier en une seule fois, ou bien vous reporter au sommaire pour le feuilleter en fonction des parties qui vous intéressent le plus.

N'hésitez pas à prendre des notes pour garder toujours sur vous les astuces que vous souhaitez le plus appliquer, les accrocher sur votre réfrigérateur, dans votre agenda ou dans des endroits stratégiques de votre maison… Sans bien sûr que cela n'importune votre entourage. ;)

Enfin, si vous voulez en connaître davantage sur les auteurs, leurs blogs respectifs et le contenu qu'ils proposent, vous pouvez simplement cliquer sur les différents liens présents dans l'ebook.

Bonne lecture à tous ! :)

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

1. TU VEUX RESTER FOCALISÉ SUR TES OBJECTIFS ? AUTORISES-TOI À TE DISPERSER !

1. De Sarah du blog Multipassionés Épanouis

C'est un problème que beaucoup d'entre nous rencontrons : nous avons tendance à prendre une décision à un instant T, nous y tenir quelques mois et puis à lâcher notre objectif, notre projet. **Comment alors pouvons nous faire pour rester focalisé dessus** ?

Cette tendance à "lâcher" peut être largement exacerbée chez nous, les multipassionnés (multipotentialistes, scanners, esprits renaissance…) parce que nous avons déjà une ***tendance naturelle*** à être attirés par beaucoup de choses et **avoir envie** de faire beaucoup de choses !! :O Du coup **ça peut devenir encore plus difficile de rester focalisés** sur nos projets prioritaires. Et c'est dommage. Parce que **nous voulons quand même aller au bout de nos projets, non mais dis donc** !

Pour cela, je vais te montrer dans cet article que, si les spécialistes ont besoin de rester vraiment focalisés sur leurs projets, **nous avons besoin de pouvoir nous en détacher de temps en temps** pour rester focalisés dessus ! ;) Oui ça paraît bizarre dis comme ça, mais c'est vraiment ça : **nous avons besoin de nous sentir libres de pouvoir continuer à explorer tout ce qui nous plaît**, même si on a des projets précis en tête.

Autrement dis **je t'invite à te disperser pour rester focalisé** ! ;)

Ça te parle ? Alors **c'est parti**, je t'explique tout ça plus en détail dans la suite ! (Et comment le faire pour ne pas trop te disperser quand même)

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Introduction : Différencier “rester focalisé” et “agir activement”

Alors que j’étais en train de réfléchir à cet article, j’ai vu passer **un post sur Facebook** de quelqu’un qui demandait justement **comment il pouvait rester focalisé sur son objectif**. Et à ce moment là, j’ai réalisé que ce qui était sous-entendu quand on disait ça (souvent en tout cas) c’est : **comment je peux faire quelque chose tous les jours** ??

Or, pour moi, pour vraiment rester focalisés sur nos objectifs, **c’est super important de s’autoriser à ne rien faire certains jours** ! À penser à autre chose. À prendre des pauses quoi !!

(Oui, j’ai le droit aussi de me la couler douce !)

Peut-être que c’est lié au fait d’être multipotentialiste, je ne sais pas, mais ce qui est sûr c’est qu’au bout d’un moment à agir vers un de mes objectifs, **j’en ai marre**. **J’ai envie de passer à autre chose**. D’aller explorer autre chose. De me changer les idées. De souffler.

Et je m’autorise à le faire !

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Et je suis ravie ensuite de revenir à mon projet, que je n'avais pas abandonné pour autant. Au contraire, j'ai pris une pause pour **ne pas me dégoûter et avoir envie de définitivement tout laisser tomber** !

Donc pour commencer, je t'invite à repenser cette notion de "rester focalisé" : ça ne veut pas dire qu'**il faut faire quelque chose tous les jours** pour ton projet !

→ Faire des pauses et **penser à autre chose c'est tout aussi important** pour rester motivé (et focalisé) que poser des actions concrètes et avoir des résultats !

Moi, quand je me repose – *ou que je fais autre chose* – je sais que ça sert mon objectif parce que je prends soin de moi, ma santé mentale et ma motivation. Du coup, en fait, faire autre chose devient un moyen d'avancer sur ce projet, et j'en profite vraiment, sans culpabilité ! 😉👍🏻😁

Ce qui m'amène au cœur de cet article :

Autorises-toi à te disperser !!

En tant que multipotentialiste nous avons **un besoin essentiel de VARIÉTÉ !** *(J'en ai déjà parlé un peu plus en détails dans cet article – mais je vais sûrement en reparler souvent* ;))

Or, faire toujours la même chose, rester focalisé sur UN SEUL projet, on est d'accord que **c'est un peu l'opposé de la variété**. Et c'est pour ça qu'on risque de lâcher ce projet si on suit les "recommandations" données aux spécialistes *(=ceux qui ne sont pas multipotentialistes et qui ont une seule passion, une vocation*).

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Ras-le-bol, j'en peux plus !

En fait c'est très simple : si tu cherches à rester 100% focalisé sur 1 seul projet, **tu vas droit dans le mur** parce que ce n'est pas comme ça que tu fonctionnes. La seule chose que tu vas obtenir **c'est te dégoûter, en avoir ras-le-bol et peut-être même lâcher ton projet** pour en tester un autre.

Quasiment aucun multipotentialiste ne peut rester focalisé tout le temps sur un seul projet ! Point. C'est comme ça, autant se le mettre rapidement dans le crâne et voir comment je peux quand même avancer vers mes objectifs en tenant compte de ça. *(Parce que oui, on peut quand même avancer sur 1 projet !)*

Parce que finalement le problème ce n'est pas ton (ou tes) projet(s), mais la façon dont tu l'(les) abordes ! **Le problème c'est que tu écoutes *(mais moi aussi t'inquiète !!)* des conseils qui ne sont pas adaptés à ta façon de fonctionner !**

Donc l'important pour nous, multipotentialistes, ça va être de trouver un "système", une "méthode" qui va nous permettre **à la fois de rester focalisé sur notre(nos) objectif(s) prioritaire(s)** et **à la fois de respecter notre besoin de variété.** *(En fait si on respecte ce dernier, on a beaucoup plus de chances de rester focalisé* ;) *)*

Note complémentaire :

Souvent aussi, nous pouvons avoir du mal à choisir sur quels projets nous voulons avancer (parmi toutes nos envies) parce que

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

justement, ***nous ne voulons pas renoncer à d'autres projets/envies*** *qui nous plaisent et nous attirent. Si nous gardons du temps "libre" pour les explorer, nous aurons plus de facilités à choisir sur quels projets nous focaliser.* ***Car nous saurons que nous pourrons quand même explorer les autres.***

Un peu de vocabulaire

Pour la suite de cet article, pour que ce soit clair pour tout le monde, je te donne les définitions de quelques termes que je vais employer :

- **Projets prioritaires ou objectifs** : ce sont les projets qui te tiennent vraiment à cœur, ceux qui sont les plus importants pour toi à réaliser. Ceux sur lesquels tu as envie de rester focalisé quoi !

- **Envies ou projets "dans les coulisses"** : là ce sont des choses que tu aimerais faire, tester, qui t'attirent, mais sur lesquels tu n'as pas forcément d'objectifs précis dans l'instant.

Si tu veux en savoir plus sur comment définir lesquels de tes projets/envies se classent dans quelles catégories, je t'invite à aller lire cet article. C'est d'ailleurs là que j'ai abordé en premier ces termes.

Ici, on va considérer que nous savons déjà quels sont nos projets prioritaires !

Je sais sur quel(s) projet(s) je veux me focaliser et avancer, mais je m'autorise quand même à aller explorer toutes mes envies autour !

(Dans un cadre défini, pour ne pas trop me disperser ;) 😅)

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Aménager son temps pour explorer tout ce qu'on a envie !

Nous avons besoin de nous autoriser à explorer nos différentes passions *: les sujets fourbes qui menacent de nous distraire, les objets brillants et les nouvelles fascinations. Nous pouvons choisir de ne pas exercer cette liberté,* ***mais sans avoir cette option, nous pouvons facilement accumuler de la rancune envers nos projets prioritaires.***

Emily Wapnick *– How to be everything*

Liberté !

L'important ça va être de s'aménager **des temps d'exploration** dans notre planning. C'est à dire des moments durant lesquels on peut complètement oublier nos objectifs et faire absolument tout ce qu'on a envie de faire, qui n'a pas grand chose à voir avec nos objectifs ! Toutes nos envies, tout ce qu'on a listé dans nos projets en coulisses. Ou même complètement autre chose. Un temps de liberté pour laisser libre court à nos envies et notre créativité.

C'est l'idée principale à retenir ! Le reste, ce n'est que pour t'aider à la mettre en place dans ta vie.

Donc maintenant, je vais te proposer quelques façons de faire. Ensuite à toi d'observer ce qui te correspond et de l'adapter pour toi.

Des temps quotidiens

Tous Droits Exclusivement Réservés.

Pour commencer, le plus évident si je puis dire, c'est de programmer des temps **quotidiens** d'exploration.

On peut choisir par exemple une durée à respecter : 30 minutes, 40 minutes, 1h, etc. Et se dire que je vais prendre ce temps **tous les jours**.

Ça peut être :

- **avant** de me mettre sur mon projet prioritaire,
- **au milieu**, **pendant**, pour faire une pause et mieux repartir après
- **à la fin** de la tâche sur laquelle je voulais me concentrer, un peu comme une récompense du coup.

Et évidemment, soit tu décides de faire toujours pareil, soit tu changes tous les jours à quel moment tu places ce temps d'exploration.

Tout est libre et à adapter à toi !

Des temps hebdomadaires

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Même idée que précédemment, sauf que là tu ne vas pas forcément t'accorder des temps d'exploration tous les jours, mais plutôt **à l'échelle de la semaine.**

Par exemple tu vas être concentré sur un de mes projets prioritaires pendant 3 jours. Puis tu prends une journée d'exploration pour faire complètement autre chose, aller explorer tes envies et/ou tes projets en coulisses. Et tu reprends ton projet *(ou tu avances sur un autre si tu en as plusieurs* ;) *)*. Etc.

Bien sûr, c'est toujours un exemple, ça peut ressembler à complètement autre chose pour toi !

Des temps mensuels

À encore une autre échelle, ici je vais pouvoir organiser mes temps d'explorations **à l'échelle du mois.**

Ici je pourrais par exemple travailler 2 semaines et demi sur mon projet, prendre 1 semaine de pause pour faire autre chose, reprendre 1 semaine, puis 2 jours de pause et revenir encore sur mon objectif….

Tout est possible en fait suivant ce qui est juste pour soi.

Concrètement : crée ta propre manière de faire !

Je te propose là des modèles, mais dans la réalité, **tu peux carrément les combiner entre eux !** En inventer d'autres.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Moi je combine les 3, sachant que le modèle qui me convient le mieux reste le modèle hebdomadaire. On va dire que c'est mon modèle de base et que je greffe les 2 autres en complément dessus.

L'important ça va être d'**observer comment tu fonctionnes en général**, comment tu fonctionnes déjà, pour **trouver la manière de faire qui va le plus t'aider à :**

1. **Combler tes besoins de variétés et de liberté**
2. **Avancer vers tes objectifs prioritaires !**

Du coup je t'invite à vraiment tester ces différents modes. À explorer d'autres solutions. À tester encore et encore, à t'observer, pour **trouver la meilleure méthode POUR TOI !**

Parce qu'en fait, en tant que multipotentialistes, **nous sommes vraiment tous différents et nous fonctionnons chacun aussi de manière différentes** : nous n'avons pas le même nombre de passions, pas la même capacité à rester focalisé sur le même projet, pas la même énergie, pas la même façon de fonctionner, etc.

Donc, **créer un modèle général, c'est débile** et ce n'est pas du tout ce que je veux faire ! Au contraire, **j'aimerais te montrer que tu as le droit de définir toi-même le modèle qui te correspond.** Parce qu'il n'y a que toi qui peut le savoir !

Et j'espère vraiment que tu vas tester pour trouver ton propre modèle. :D

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

D'ailleurs, si tu vois d'autres manières de faire pour combler notre besoin de variété tout en restant focalisés sur nos objectifs prioritaires, si tu fais d'une autre manière, dis-le nous en commentaires ! Histoire qu'on s'entraide pour avancer. ;)

Exemple : Comment moi je fais ?

Je le répète, c'est super important de trouver ton propre modèle. Maintenant je sais que ça peut être compliqué de voir ce que ça donne, alors je te partage comment moi je fonctionne avec tout ça *(et qui m'a permis de rester focalisée sur mes 2 objectifs prioritaires du moment – depuis déjà plus d'1 an maintenant.)* Spoiler : moi je combine les 3 !!

Je me suis observée :

J'ai commencé par observer comment je fonctionnais :

Mais au fait, comment je fonctionne moi ?

- Quand je suis lancée sur une tâche, je n'aime pas m'arrêter, j'ai envie d'aller au bout. Même si ça me demande plusieurs jours.

- J'ai du mal à passer rapidement d'une activité à l'autre *(de mon objectif à un temps d'exploration et du temps d'exploration à une tâche de mon objectif).*

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

- J’aime bien me focaliser un temps jusqu’à ce que j’arrive au bout ou que j’en ai vraiment marre ! ;) Et j’arrive à me focaliser sur la même chose pendant plusieurs jours d’affilés.

- J’ai beaucoup de mal à commencer une tâche importante pour moi *(quelle qu’elle soit)* mais une fois que je suis lancée, j’ai autant de mal à m’arrêter, même pour manger. J’ai besoin d’aller au bout et de finir.

  J’ai un peu un mode obsessionnel quoi !! Faut pas trop me déranger quand je suis prise dans une tâche ! Et je suis aussi comme un moteur diesel qui a besoin de chauffer. ;)

  Tout ça pour dire que le temps journalier ne me convient pas vraiment, parce que m’arrêter pour seulement 1h, c’est la galère. Surtout qu’en 1h je n’ai pas vraiment le temps de me mettre à autre chose… Ou alors je n’ai plus envie de m’arrêter… Tu as compris l’idée quoi ! ;)

Mon fonctionnement global : le mode hebdomadaire

J’ai plutôt tendance à me fixer une grosse tâche, exemple : écrire un nouvel article pour le blog. Je m’y mets pendant 3/4 jours à fond. Et une fois qu’il est publié, je m’arrête. J’attends 2/3 jours d’avoir une nouvelle idée *(pour un nouvel article dans ce cas)* et je recommence. Ou bien j’attends l’inspiration en travaillant le chant (mon 2ème objectif) pendant 2/3 jours. Et je continue comme ça, par plages de plusieurs jours. Ça marche pour n’importe quelle autre “grosse” tâche.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Bien sûr, pendant ces journées de “pause”, je peux faire quelques petites tâches pour mon objectif prioritaire (et réfléchir à ce que je pourrais faire) mais ce n’est plus au centre de ma journée. En fait, soit j’explore une de mes passions qui n’a rien à voir, soit je passe à l’un de mes autres objectifs prioritaires, à savoir le chant ou l’Instruction En Famille ! ***(C’est aussi un moyen de combler mon besoin de variété ! ;) ^^)***

Voilà, moi je fonctionne plutôt par plages d’une journée complète (ou plusieurs), à l’échelle d’une semaine.

Mais, j’emploi quand même les 2 autres modes (journalier et mensuel)

Je m’accorde quand même **des temps de pause tous les jours**, mais vraiment avec des actions plutôt minimes : aller faire une marche de 5 minutes, faire la vaisselle *(oui, oui, parfois c’est un bon moyen pour moi de lâcher un peu mon projet, surtout quand je mets de la musique en même temps ;))*, mettre une musique et danser (ou chanter), faire 3 minutes de trampoline, regarder des vidéos sur YouTube, etc.

Un peu de légèreté dans ma journée, c’est sympa !

Ce ne sont pas là vraiment des temps pour aller explorer mes autres passions, mais plutôt pour **me détendre un peu et relâcher ma concentration de la journée.** *(Là je parle pendant les jours où je reste focalisée sur mon projet prioritaire.)*

J’ai aussi tendance à suivre **mon rythme à l’échelle du mois, particulièrement lié à mon cycle menstruel.** J’ai observé que quelques jours avant mes règles, j’étais crevée, K.O., je n’avais plus d’énergie pour avancer. Du coup je prends souvent à ce moment-là plusieurs jours de

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

pause. Je m'autorise à vivre mon état du moment. Et je peux par exemple passer plus de temps en famille à faire des trucs que je ne fais pas le reste du mois quand je suis bien focus sur mes objectifs.

C'est l'occasion d'aller explorer ma passion pour les parcs d'attraction par exemple ! ;) (Avec mes enfants en plus ^^)

En gros, mon planning actuel :

Pour l'instant je considère que j'ai 2 objectifs prioritaires dans ma vie : mon blog et le chant.

Donc, en gros :

- je travaille 3/4 jours par semaine sur mon blog,
- 1 jour je fais **carrément autre chose**, j'explore mes autres passions, envies, intérêts, etc.
- puis 3/4 jours soit sur le chant, soit sur le blog, soit un mélange des 2.
- et je recommence le cycle.

Les jours où je me concentre sur le blog où le chant, **je m'accorde quand même des petits temps de pause tous les jours** où je fais des activités **assez cool et légères.** Je les fais plutôt à des moments où je sens que je suis en train de saturer. Ça me permet de bien repartir ensuite. ;)

Et 1 semaine par mois environ, **je ne travaille plus activement sur mes objectifs prioritaires**. Soit je fais carrément une pause et je fais des activités qui me reposent *(comme dormir* ;) xD*),* soit j'explore des trucs qui me font envie. Soit un mélange des 2, bien sûr !

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Mais cette semaine-là **je continue quand même de penser à mes projets prioritaires**, et je note les idées qui me viennent pour repartir dessus la semaine suivante. Ou je fais des actions vers ces objectifs mais uniquement plaisir, *par exemple : chercher des belles images à partager sur Instagram par exemple, réécouter les chansons que je dois apprendre.* Ça ne me prends pas la tête, ça me fait plaisir, mais ça me fait quand même avancer un peu… cool, quoi !

Bilan !

C'est à peu près comme ça que je fonctionne depuis 1 an, et je suis restée focalisée sur les mêmes objectifs depuis ce temps-là. Donc à priori, ça marche bien !

Ce que je retiens d'important pour moi, quand j'analyse ici ma façon de faire, c'est que :

1. C'est super super important de savoir comment JE fonctionne.

2. Je vais continuer à m'écouter encore plus et suivre mes envies parce que je vois que quand je le fais, ça marche hyper bien et que j'ai vachement avancé. Donc je veux continuer à faire comme ça, de plus en plus !

3. C'est hyper important de m'accorder **la liberté** de faire comme je veux ! Et de **me faire confiance**.

4. **Je peux faire ce que je veux, comme je veux !** Puisque je n'ai pas de planning fixe et que celui que je t'ai décris bouge quand même beaucoup en fonction de mes humeurs, ressentis, envies, etc. *(C'est pour ça que je te disais "en gros" d'ailleurs* ;) *)*

   En fait, **je peux avancer en étant moi-même et ça c'est super cool !**

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Yeah !

Même si je vais bientôt revoir mon organisation, parce que l'instruction à la maison de mes enfants va prendre beaucoup plus d'importance très prochainement, je suis sûre que je vais continuer sur cette voie-là pour m'organiser !

Je vais lâcher de plus en plus "ce qu'on me dit de faire" et **faire "ce qui est juste pour moi". :D**

Conclusion : Fais ce qui est juste pour toi !!

En conclusion de cet article, si tu ne devais retenir que 2 choses, ce serait celles-ci :

- **Tu as besoin de variété dans ta vie !**

Donc n'essaie pas de te focaliser tout le temps sur la même chose, ça ne va pas marcher et ça risque même de te dégoûter. C'est con !

- **Observe comment tu fonctionnes et ce qui marche pour toi et crée ton propre modèle de réussite !**

À partir de toutes les techniques que tu connais, les modèles, ce que je t'ai partagé, ce que tu as observé de ton fonctionnement, **défini ton propre modèle, qui va fonctionner pour toi !** *(Toujours en tenant compte de ton besoin de variété, évidemment !)* Et applique-le dans ta vie pour mener à bien tes projets. **Fais ce que tu sens juste pour toi, suis ton intuition, et ça devrait rouler !**

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

C'est parti, tu peux commencer à définir ton propre modèle de réussite, incluant ton besoin de variété ! :D

Et si ça ne roule pas, peut-être que tu n'as tout simplement pas choisi le bon projet prioritaire pour toi. Parce que ***définir le bon objectif c'est juste essentiel pour maintenir sa motivation et son envie d'avancer !*** *Et parce que c'est super important, je consacre mon prochain article uniquement sur ce point-là (****le secret de la motivation****).*

Mais sache que, même avec le "bon" objectif, **si tu ne respectes pas ton besoin de variété *(et de te sentir libre)*, tu peux quand même aller dans le mur.** Donc mets de la valeur dans ce que je t'ai partagé ici, ça reste essentiel à mettre en place pour rester focalisé et avancer !

À toi :

Dis moi dans les commentaires, est-ce que tu combles déjà ton besoin de variété au quotidien ?

Si oui comment fais-tu ? Je le redis, si tu as une autre technique que celles que je t'ai partagées dans cet article je suis carrément preneuse !! *(et je suis sûre que tous les autres lecteurs aussi) – je ne prétends pas avoir encore trouvé mon modèle idéal !*

Si non, par quoi pourrais-tu commencer pour mettre un peu plus de variété dans ta vie ? Est-ce que tu penses que ça pourrait t'aider à rester focalisé sur ton(tes) objectif(s) prioritaire(s) ?

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

2. 10 TRUCS POUR RESTER FOCUS POUR APPRENDRE LE UKULELE !

2. De Taina et Fred du blog Ukulélé Liberté

Si parfois vous manquez de motivation pour pratiquer votre instrument, si vous avez du mal à **Rester Focus pour Apprendre le Ukulele**, ce qui suit devrait vous intéressez !

Si vous êtes déjà ou toujours focus, ne perdez pas votre temps, la suite ne vous concerne probablement pas!

Vous avez décidé d'**apprendre le Ukulele**. (C'est aussi valable pour un autre instrument.) Vous êtes surbooké par vos obligations quotidiennes et fatigué en fin de journée. Pourtant l'**apprentissage du ukulele**, cet instrument passionnant, **vous tient à cœur**.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Mais, vous avez parfois des difficultés pour:

- garder le cap ;
- rester concentré sur vos objectifs ;
- et disons-le, la motivation n'est pas toujours là !

C'est le moment pour vous de faire le point, vous poser les bonnes questions, développer votre concentration et votre motivation **pour progresser au Ukulele**.

Rassurez-vous, c'est humain, j'ai moi aussi parfois des difficultés à garder le cap sur mes objectifs ! Et j'y travaille.

Ce billet participe au carnaval d'articles organisé par le Blog d'apprentissage et d'enseignement de la musique Enseigner la musique d'Antoine. Durant cet évènement, différents blogueurs partagent leur vision sur le sujet : « **Rester Focus sur ses Objectifs »**. Merci à toi Antoine d'avoir choisi ce sujet très intéressant sur lequel il faut **rester focus**.

Une petite histoire…

Avant de commencer, laissez-moi vous raconter une petite anecdote personnelle :

Un jour un ami me demande : "***Il faut longtemps pour aller loin ?***" En y réfléchissant, sa question est assez ouverte. Ma réponse fut rapide : "***Dans tous les cas, si tu pars maintenant, tu as plus de chances d'arriver avant !***".

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Cela revient à dire que quelque soient vos objectifs, vos projets, votre activité, il vaut mieux vous lancer et entreprendre ou apprendre dès maintenant. Même si ce que vous faites n'est pas parfait dès le début, vous ne pourrez que vous améliorer…

Cela s'applique aussi **pour apprendre le Ukulele**.

Introduction

Dans cet article nous allons voir quelques étapes qui peuvent vous aider à **Rester Focus Pour Apprendre Le Ukulele** et plus généralement à **rester focus** dans la réalisation de vos projets musicaux. Cela pourrait s'appliquer également à d'autres projets en général. J'espère que ces quelques étapes vont vous aider à vous mettre sur le rail pour **atteindre vos objectifs**. Le but est de vous donner des idées pour vous guider sur le chemin de la réussite et du coup de votre satisfaction personnelle et de **votre bien être**.

Nous allons aborder entre autres les points suivants :

• 1 Pour apprendre le Ukulélé : L'état d'esprit fait toute la différence

• 2 Pour rester Focus pour apprendre le Ukulélé, vous devez avoir confiance en vous

• 3 Définissez et visualisez clairement vos objectifs

• 4 Faites votre ToDoList

• 5 Planifiez à l'avance le contenu de votre séance d'entraînement

• 6 Isolez-vous de toutes sources de distraction

• 7 Reposez-vous au moins un jour par semaine

• 8 Travaillez avec un professeur de Ukulélé

• 9 Enregistrez votre séance de Ukulélé

• 10 Partagez avec d'autres joueurs de Ukulélé

• 11 Pour finir

• 12 Envie de Réagir ?

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Pour apprendre le Ukulele: L'état d'esprit fait toute la différence #1

Dans quel état d'esprit êtes-vous ? Quel est **votre objectif d'apprentissage au Ukulele** ? Qu'allez-vous mettre en œuvre pour y arriver ? Adopter le bon état d'esprit fera toute la différence pour aborder dans les meilleures conditions votre parcours et **rester focus pour apprendre le Ukulele**.

Comme le dit la chanson "*L'envie d'avoir envie*" de Johnny Hallyday, il faut avoir l'envie ! Mon ami Blogueur et Guitariste Stéphane Prince le dit très bien dans sa présentation sur son blog Guitalaya spécialisé sur la Guitare Électrique. "*Au début, il y avait l'envie*".

De la même façon, j'aime assez la citation : « ***Vouloir c'est Pouvoir*** » !

Pour rester Focus pour apprendre le Ukulélé, vous devez avoir confiance en vous #2

Ayez confiance en vous. Napoléon Hill dans son livre « Réfléchissez et devenez riche » associe la confiance en soi à la réalisation d'objectifs.

C'est une excellente approche qui permet de laisser de la place au **développement personnel**. Cela signifie que la **confiance en soi** doit augmenter au fur et à mesure de la réalisation de nos objectifs, qu'ils soient individuels ou même de groupe…

Il est donc essentiel de croire en soi. De la même façon, il est essentiel de se sentir capable d'atteindre son but. Une des clefs, c'est par exemple de travailler sur la transformation de la timidité en courage. J'y travaille régulièrement moi aussi !

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Définissez et visualisez clairement vos objectifs #3

J'aime assez cette citation de Thomas Carlyle : "*Un homme sans but, c'est comme un navire sans gouvernail*." Si l'homme ne sait pas où aller, il n'ira probablement pas très loin, commencera à tourner en rond, voir même n'ira nulle part !

Définissez-vous **des objectifs clairs et précis** ! **Visualisez vos objectifs** et faites-vous-en une image avec le plus de détails possibles.

Par exemple si vous voulez **savoir jouer du Ukulele** et **faire un bœuf** ou **faire la bringue** entre amis ou encore **donner un spectacle** et pourquoi pas **devenir un pro du Ukulele**…

Faites-vous une vision claire de vos bœufs, de vos bringues, de vos spectacles…

Prenez un temps régulièrement de quelques minutes par jour pour y penser. Fermez les yeux et imaginez tous les bénéfices que va vous apporter la réalisation de vos objectifs. Cela ne peut que vous stimuler pour vous guider vers votre réussite. Pour savoir où vous voulez aller et comment vous voulez y arriver.

Fixez-vous des **objectifs par échéances** :

- À cours termes,
- À moyen termes,
- Sur le long terme.

Développez une routine de pratique solide. Mettez en pratique. Agissez ! Entraînez-vous quotidiennement à apprendre de nouvelles choses pour continuer votre évolution.

Faites votre ToDoList #4

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Pour **Rester Focus Pour Apprendre Le Ukulele**, faites votre liste de **tâches ou d'actions à réaliser** pour **chaque jour** et pour **chaque semaine**.

Classez les par ordre de **difficulté** et par ordre d'**importance**. Commencez par les actions les plus difficiles à réaliser. Placez-les aux moments où vous êtes le plus concentré.

Terminez par les tâches les plus faciles. Faites-les aux moments où vous êtes moins en forme car elles nécessitent moins d'attention et de concentration.

Faites les choses les unes après les autres.

L'organisation de vos tâches peut vous aider à être **plus concentré** et à **garder votre motivation**. À chaque tâche accomplie, c'est un petit pas en avant vers la réalisation de votre objectif. N'hésitez pas à vous récompenser en célébrant vos réussites.

Exemple d'action:

- Apprendre les Accords Magiques au Ukulele
- Apprendre les 2 séquences de frappe de base au Ukulele
- Etc.

Cela devrait vous permettre d'envisager le point suivant.

Planifier à l'avance le contenu de votre séance d'entrainement #5

Vous devez savoir sur quoi vous allez plancher ! **Préparez vous un plan clair et détaillé** et travaillez dans ce sens.

Pratiquez **une chose après l'autre** et surtout pas trop de choses différentes à la fois. Il ne sert à rien de vous entraîner des heures durant car vous aurez l'impression de ne pas avoir avancé. Ce n'est pas efficace pour votre progression.

Vous risquez de vous frustrer, de vous blesser les mains, les bras, les épaules, le dos… **Par exemple**, pour éviter ces blessures musculaires et articulaires, vous pouvez **commencer par un exercice**

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

d'échauffement des doigts, des mains, des bras et même des épaules et adopter la bonne posture. Vous devez vous sentir à l'aise.

Il n'est pas simple de rester concentré pendant une longue période. Pour commencer, essayez donc de **pratiquer pendant 30 minutes à 1 heure** par séance.

Une surcharge de vos doigts et de votre cerveau ne conduira qu'à une mauvaise pratique. Et une mauvaise pratique entraîne à son tour une faible habileté.

Isolez-vous de toutes sources de distraction #6

Pendant votre séance de travail, vous devez **veiller à ne pas être dérangé**.

Lorsque vous débutez une séance de travail, vous commencez à vous concentrer et vous devez éviter d'être dérangé **par toutes les nuisances extérieures** qui risquent de rompre votre concentration.

Toutes les sources de distractions qu'elles soient **sonores ou visuelles** vont à la longue vous faire perdre énormément de temps.

Pour éviter ça :

- Demandez à vos collaborateurs, votre compagne ou compagnon, vos enfants, votre famille de veiller à ne pas vous déranger et de respecter votre temps de travail. **DO NOT DISTURB** 🙂
- **Isolez-vous** dans votre bureau ou votre espace de travail
- **Coupez votre téléphone** fixe et mobile en le mettant en mode avion par exemple

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

- **Arrêtez** toutes **les notifications de votre messagerie, de vos réseaux sociaux**…
- Arrêtez **la radio, la télévision**…

Attention, vous pourriez vous entraîner tout en regardant un film ou une émission à la télévision et vous dire : « *Ok pour moi ! Top, je me sens productif* ! »

Il y a de fortes chances dans ce cas que votre entraînement se fasse sans réfléchir, et au final votre amélioration sera très faible. **Ne prenez pas** ce genre **de mauvaise habitude** qui laisse **peu de** place aux **résultats**.

Reposez-vous au moins un jour par semaine #7

C'est votre escale technique. Prenez **une journée de repos par semaine**. Le Dimanche c'est parfait ! Ce jour-là, ne faites pas de séance de travail pour **améliorer votre jeu au Ukulele**.

Passez plutôt du temps en famille et entre amis. Baladez-vous dans la nature.

Faites tout ce que vous voulez tant que ça n'a rien à voir avec le ukulélé.

Il y a quand même une exception en lien avec le plaisir de faire de la musique ! Si vous devez jouer de votre instrument ce sera pour une séquence plaisir seule ou avec d'autres musiciens : pour faire une petite bringue ou un bœuf par exemple.

Travaillez avec un professeur de Ukulele #8

Vous voulez **Rester Focus Pour Apprendre Le Ukulele** ? Vous voulez découvrir et connaître juste les bonnes pratiques sans avoir à vous soucier de la façon de l'apprendre ?

Un professeur de Ukulele va vous aider à vous fixer un **plan de travail** et des **objectifs clairs et précis** sur ce qu'il faut pratiquer et savoir.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Il va vous permettre de **Rester Focus Pour Apprendre Le Ukulele** et vous fournir les ressources dont vous avez besoin. Si vous n'avez vraiment pas encore les moyens de vous payer des **cours de Ukulele**, appliquez systématiquement le point #9.

Enregistrez votre séance de Ukulélé #9

Enregistrez-vous par sections de 30 minutes maximum. Lisez ensuite l'enregistrement **et analysez votre jeu**. Réfléchissez aux améliorations à mettre en place pour corriger vos erreurs et **améliorez votre jeu au Ukulélé**. Ensuite, réfléchissez à **développer votre routine de pratique** pour planifier vos actions en fonction de vos progrès.

Rappelez-vous toujours le pourquoi vous avez commencé dès que vous traversez un moment de faiblesse.

Partagez avec d'autres joueurs de ukulele #10

N'hésitez pas à rencontrer régulièrement d'autres musiciens, d'autres joueurs de Ukulele de différents niveaux.

Un excellent moyen de **partager**, d'**échanger** ! Vous pourrez avoir la satisfaction d'**apprendre à des plus débutants que vous**. Vous pourrez aussi **apprendre de joueurs plus avancés que vous** qui se feront un plaisir de partager leurs connaissances.

Pourquoi ne pas rejoindre un **club de Ukulele** et participer à des scènes ouvertes ?

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Pour finir

J'espère que ces **10 Trucs Pour Rester Focus Pour Apprendre Le Ukulele** vous aideront.

Organisez-vous !

Motivez-vous !

Développez votre **confiance en vous**!

Persévérez !

Partagez vos connaissances et **apprenez des autres** !

Célébrez vos progrès !

Cela vous aidera sans aucun doute à **Rester Focus Pour Apprendre Le Ukulele.**

À votre réussite !

Allez, on reste **FOCUS** !!! □

Envie de Réagir ?

Ami lecteur, si tu as lu jusqu'ici, c'est peut-être que cet article sur ce sujet de fond t'a plu ! Cet article ne se veut pas exhaustif ! Aussi, **fais-nous part de tes trucs à toi pour rester Focus** ! Laisse-nous un commentaire.

Si tu penses que ce sujet va intéresser d'autres personnes, **partage**-le **sur Facebook** et les autres réseaux sociaux.

À ton succès ! 🙂

Merci,
Fred de Ukulélé Liberté

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

3. TENIR SES OBJECTIFS : PERSEVERER, AGIR ET ABOUTIR

3. De Xavier du blog Geobioxperience

Cet article est publié dans le cadre d'un carnaval d'articles où plusieurs blogueurs écrivent autour d'un même thème. Ce carnaval d'articles porte sur le thème « **Rester focus sur ses objectifs** » et il est proposé par **Antoine**, qui s'occupe du blog : « *Enseigner La Musique* ».

C'est un blog très complet sur l'univers de la musique, discipline qui me tient à cœur pour l'avoir longuement pratiquée. J'aime particulièrement le concept de la rubrique « **Débutants, commencez ici** » : laissez-vous inviter et guider. ;)

Se fixer des objectifs ??

En guise de préambule, je vous propose que nous nous attardions sur ces quelques mots. Il me semble en effet important de comprendre cette notion d'**objectifs** dans toute sa dimension. Pour **rester focus sur ses objectifs**, il faut avant tout les **définir clairement**. Si nous ne sommes pas dans la **pleine conscience** et la **pleine acceptation** de nos objectifs, alors nous ne pourrons pas les tenir.

Donc : « **Se fixer des objectifs** ». Voici une phrase, une maxime même, que j'ai souvent entendue depuis ma plus tendre enfance, dans des contextes extrêmement variés. Elle est fondamentale. **L'écoute** et surtout **la compréhension** que j'en ai eues ont varié au fil du temps, avec en filigrane toujours la même question sous-jacente : pour quoi faire ?

Lorsque j'étais enfant, clairement, ça ne me parlait pas. Je comprenais la phrase, bien entendu, mais je n'arrivais pas à lui donner de sens. Je n'arrivais pas à donner une réponse à cette question de « pour quoi faire ? ». Puis, au gré des expériences que la vie m'a proposées, j'ai finalement intégré que ce concept est en réalité le meilleur moyen de répondre à une problématique de perception de la **complexité de ce que je me suis mis en tête d'accomplir**.

Pour faire simple : je veux réaliser quelque chose, et je sais que ça va être long et parfois difficile. C'est mon objectif final et je sais que cet objectif est **bon pour moi**. Si je le considère uniquement dans sa finalité, je peux percevoir devant moi une **montagne infranchissable**. Si je le considère comme une série d'**étapes à franchir**, réparties dans le temps,

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

alors ce qui m'apparaissait comme une montagne infranchissable se transforme pour laisser place à un chemin qui m'amène jusqu'en haut.

Dans cette image, il est clair que mon objectif final reste le sommet de la montagne. Il apparaît aussi que j'ai défini une série **d'objectifs secondaires** qui sont des étapes sur le chemin. J'ai **conscience** que l'ascension peut être longue, parfois abrupte, caillouteuse et en plein soleil. Mais elle peut aussi être ombragée, douce et agréable. Cela dit, une fois l'ascension entreprise, **je dois garder mes objectifs en ligne de mire et ne pas renoncer**.

Inertie, lassitude, « à quoi bon » …

Un objectif, quel qu'il soit, **s'inscrit dans le temps**. Plus cet objectif est complexe à atteindre, plus ça peut-être long. Cette notion de temps est importante à prendre en compte parce que **le temps est porteur** de toutes sortes de sensations, de sentiments, d'émotions. Certains sont de véritables pièges qu'il vaut mieux éviter. La **routine**, la **lassitude**, l'**inertie** sont de ceux-là.

Lorsque la routine s'installe, c'est facile de **perdre de vue l'objectif fixé initialement**. Tout simplement parce que la routine est une forme d'**équilibre** et qu'il est souvent difficile de changer et de passer d'une forme d'équilibre à une autre, et ce pour de multiples raisons. Nous nous disons que finalement, nous sommes bien tels que nous sommes, alors pourquoi faire des efforts et continuer d'avancer ? Dans ce cas, nous

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

pouvons tout de même avoir la **volonté de bouger**, de nous **ressaisir**, et de nous **réaligner sur l'objectif initial**.

Mais il est également possible de basculer dans la lassitude et même dans l'inertie. Certaines étapes peuvent être dures à franchir. Dans un tel cas, quelle sera la décision la plus facile à prendre ? Continuer comme ça dans ce **train-train inconfortable** ? Faire des efforts malgré tout et essayer d'atteindre l'étape suivante ? Ou bien simplement abandonner ? Souvent, c'est l'abandon qui prime parce que c'est la solution la plus simple.

Une personne m'a raconté un jour que lorsqu'elle était enfant, elle a voulu apprendre à jouer d'un instrument de musique. Son apprentissage a duré de **nombreuses années**. Pendant tout ce temps, elle a régulièrement eu de longues périodes durant lesquelles elle en avait tout simplement marre. Elle ne voyait pas de progrès. Elle a même eu envie **d'abandonner**. Elle a finalement réussi mais ça aurait peut-être été plus facile pour elle si son apprentissage avait été marqué par des **objectifs plus clairs**, **plus nombreux** et **plus valorisant** (j'atteins un objectif, je suis **félicité** pour ça, je suis **récompensé** pour ça, je suis **fier de moi** et ça me donne l'énergie pour aller jusqu'à l'objectif suivant).

… vs persévérer et agir…

Gardons en tête que pour rester focus sur ses objectifs, il faut avant tout que ces objectifs soient **clairs**, éventuellement jalonnés par des objectifs intermédiaires, et qu'il faut absolument éviter la routine, la lassitude, l'inertie. Il est aussi évident que nous devons tirer de la **satisfaction**, de la **fierté**, au fur et à mesure que nous avançons. Très bien. Mais comment faire ?

Je vous propose de prendre en considération le couple « **persévérance et action** ». La **persévérance**, au-delà du fait que c'est une grande qualité, est aussi une **ligne de conduite**, un mode de **pensée positive**. Être persévérant dans ce qu'on entreprend, c'est se donner un atout majeur pour aller au bout. **La persévérance fait face au découragement**. C'est elle qui nous secoue lorsque nous avons envie de

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

baisser les bras. Mais la persévérance seule ne suffit pas. Quand les difficultés sont là, quand la lassitude ou l'inertie se présentent, **elle doit être dynamisée, entretenue**, et c'est à ce moment que l'**action** entre en jeu.

L'action est la réponse à l'inertie. C'est par l'action que les choses se font. L'action ne peut se situer que dans le **présent**. Elle n'est pas un élément du passé. Elle n'est sûrement pas une composante de notre futur. **Lorsque nous agissons, c'est dans le présent**. Prendre une action pour améliorer son parcours et le rendre plus facile ou plus satisfaisant, ce n'est pas mener une réflexion sur quelque chose que nous pourrions faire plus tard. Non. C'est maintenant. **Remettre à plus tard, c'est alimenter l'inertie**.

À tout moment de notre parcours, lorsque nous avançons pour atteindre un objectif, nous pouvons **nous observer nous-même**. Nous pouvons nous poser les bonnes questions pour savoir si les choses se déroulent de manière satisfaisante, ou bien si nous pouvons **apporter des améliorations**, toujours dans le **respect de nous-même** : mon objectif est-il toujours atteignable ? Me suis-je donné tous les moyens pour y parvenir sans trop de difficultés ? Ce que je fais m'apporte-t-il un quelconque **plaisir**, une quelconque **gratification** ? Si non, pourquoi ? Qu'est-ce que je peux **mettre en œuvre** pour aider à tout cela ?

Agir, c'est justement apporter les réponses ou les solutions à ces questions. Si je dois ajouter un objectif intermédiaire, je le fais. Si je dois construire ou acheter quelque chose, je le fais. Si je n'éprouve aucun plaisir, alors je cherche à comprendre pourquoi et j'imagine une solution qui va m'apporter le plaisir dont j'ai besoin. Surtout, **je m'écoute**, **je me respecte**, **je reste juste envers moi-même**.

… pour finalement aboutir …

Je me suis fixé un objectif. Je savais dès le départ qu'il serait difficile à atteindre. J'ai pris le temps de la réflexion, j'ai défini des étapes intermédiaires facilement atteignables, plus ou moins jalonnées dans le

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

temps, et puis je me suis lancé. Au fil de l'eau, **je me suis assuré que je me sentais toujours bien**, que j'étais **satisfait** et même **fier** de ce que je faisais. J'ai pris les **actions nécessaires** lorsque ce n'était pas le cas. J'ai toujours essayé de rester dans la justesse de ce qui était bon pour moi sur le moment, dans le **respect de moi-même**. Et j'ai finalement réussi.

Atteindre l'objectif que nous nous sommes fixés a quelque chose de magique, de thérapeutique même. L'aboutissement d'un projet, avoir tenu bon et être allé au bout des choses, tout ceci est grandement valorisant… Et c'est fondamental de savoir l'**accepter**, l'**apprécier** dans sa pleine mesure.

Nous devrions tous être capables de nous regarder dans une glace et verbaliser à haute voix que nous sommes **fiers de nous-même**. Cela n'a rien de vaniteux ou de narcissique. Il ne s'agit pas de se pavaner dans la rue en chantant à tue-tête que nous sommes les meilleurs ou bien chercher à épater les amis autour d'un apéro. Bien sûr que non. Cela doit rester intime. **De soi pour soi**. C'est simplement le moyen d'être **en accord avec soi**, de **se montrer qu'on s'aime et de grandir dans l'estime de soi**.
Et en définitive, c'est peut être la **vraie finalité** de tout ça.

Namasté.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

4. MORNING ROUTINE : OFFRE-TOI UN SUPPLÉMENT DE VIE !

4. De Laura du blog Voyages En Pages

Salut à toi, artiste matinal. Aujourd'hui, je te propose une méthode pour te ressourcer, te recentrer et attaquer ta journée au top de ta motivation ! Et en plus, ça va te permettre d'avancer sur ces projets dont tu n'as jamais le temps de t'occuper. Plutôt cool, non ? Bon, j'imagine que tu l'auras deviné avec le titre, je te propose de mettre en place ta routine matinale *(ou Morning routine, comme on l'appelle dans le milieu).*

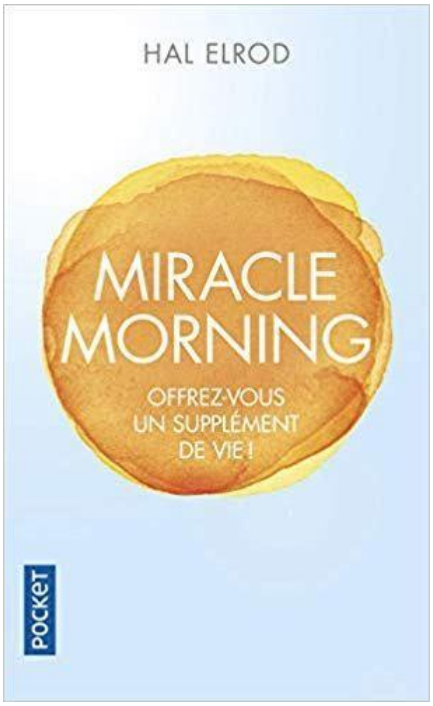
Cet article participe au carnaval d'articles proposé par le blog *Enseigner la musique*. (Si tu te sens musicien dans l'âme, je t'invite à aller jeter un œil, ça pourrait bien t'intéresser ! Antoine, le propriétaire des lieux, te donne des conseils sur le piano, la guitare, le solfège, et j'en passe !) Si le terme carnaval d'articles t'échappe *(rien de plus normal)*, il s'agit d'un événement durant lequel plusieurs blogueurs écrivent autour d'un même thème, en l'occurrence : **Rester Focus sur ses Objectifs**. Si tu veux en savoir plus, tu peux aller voir *l'article* de présentation d'Antoine.

Mais sans plus tarder, attaquons le vif du sujet, si tu veux bien. Je vais te parler du livre *Miracle morning*, de **Hal Elrod**, fondateur de la fameuse morning routine. Bon, je t'explique dans les grandes lignes en quoi ça consiste, et on l'adapte pour progresser en dessin, en piano, ou pour réaliser ton premier carnet de voyage, pourquoi pas ?? *(Allez, on enchaîne, cette intro est interminable !)*

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

LA MORNING ROUTINE, SELON HAL ELROD

(Je te préviens, on entre dans le développement personnel.)



Si tu n'as jamais entendu parler de la morning routine *(ou que c'est encore un peu flou pour toi)*, laisse moi éclairer ta lanterne. Le concept, en gros, c'est que tu vas **te lever 1h plus tôt tous les matins pour prendre du temps pour toi.** Comme ça, tu **commences ta journée de façon positive**, avant que tous tes soucis quotidiens te tombent dessus, et tu attaques la suite avec le plein de **motivation** et de **productivité**.

FAIS PARTIE DES 5% DE PRIVILÉGIÉS

Le but de la morning routine, c'est de te rendre plus heureux, de t'aider à te recentrer, te concentrer, et prendre du temps pour les choses importantes pour toi. En gros, faire partie des 5% des gens qui ne se contentent pas de la médiocrité de leur quotidien, et qui osent voir plus grand, tenter leur chance. Hal Elrod donne quelques mesures à prendre pour faire partie de ces gens.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

ÉVITER LE SYNDROME DU RÉTROVISEUR

On a tendance à se concentrer sur le passé, et se dire qu'on ne fera jamais mieux, qu'on est coincé dans ce quotidien un peu chiant. Ne reste pas focalisé sur tes erreurs passées, ou ta situation actuelle qui ne te convient pas. Accepte-les et passe à autre chose ! Il ne faut pas que ça t'empêche de viser plus grand.

SE FIXER UN BUT

Il est super important, pour atteindre ton but, de l'avoir défini clairement. Ça peut sembler logique, mais rappelons-le, au cas où. Mets-toi d'accord avec toi même sur ce que tu veux vraiment, et définis quelle est la première (petite) étape pour y arriver.

N'hésite pas à ajuster ton objectif au fur et à mesure de ta progression, c'est normal qu'il évolue.

NE PAS ISOLER LES INCIDENTS

Tu vois ce matin où tu te dis : *"Fiou, j'ai vraiment la flemme…. Boarf, tant pis je dors encore un peu, je la ferai demain sa routine… Personne n'en mourra…"*. Hé ben c'est ce que Hal Elrod appelle "un incident". Et ne pas l'isoler, c'est ne pas se dire *"Ça va, c'est juste pour cette fois"*. Le problème, si tu fais ça, c'est que tu te conditionnes, tu dis à ton cerveau "*si on le fait pas, c'est pas grave*". Et tu deviens cette personne qui n'arrive pas à tenir ses résolutions plus d'une semaine *(Alors certes, tu ne seras pas seul… tu feras juste partie des 95% qui restent…)*

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

SE RESPONSABILISER

On est souvent plus efficace quand on a des comptes à rendre à quelqu'un, quand quelqu'un compte sur nous. Pour ça, trouve-toi un partenaire pour te motiver et faire ça à deux ! *(Ça marche pour la morning routine, mais aussi pour se remettre au sport, manger sain, etc.)*

SAVOIR BIEN S'ENTOURER

Il paraît que notre état d'esprit et notre comportement sont influencés par les 5 personnes les plus proches de nous. Ça vaut le coup de t'entourer de personnes positives, qui croient en toi et qui t'encouragent, non ? Et puis les personnes un peu toxiques, qui voient toujours tout en noir et qui aimeraient t'entraîner dans leur chute, tu leur dis que tu es pris ce soir… et tous les autres soirs.

ATTENTION : URGENT

Oui parce que si tu te dis que ton rêve d'apprendre à jouer de la guitare, ça peut attendre ; ou que savoir dessiner, c'est pas urgent, ben tu ne le feras jamais. Si c'est important pour toi, et que ça peut potentiellement changer ta vie *(en mieux)*, c'est URGENT ! Alors stop la procrastination, plus d'excuses, tu t'y mets. **TOUT DE SUITE**.

5 ÉTAPES POUR SORTIR DU LIT

Quand je t'ai parlé de te lever plus tôt, tu as peut être fait la gueule, et je peux comprendre. Alors pour rendre tout ça un peu moins douloureux, je te donne les 5 astuces de Hal Elrod pour t'aider à lâcher ton oreiller.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

LES INTENTIONS AVANT DE S'ENDORMIR

Avant de t'endormir, mets-toi en condition. En général, ton état d'esprit au réveil est le même que celui dans lequel tu étais au moment de t'endormir. Donc au lieu de penser que tu vas être crevé, dis-toi que tu vas bien dormir, que tu péteras la forme demain matin, et que tu es impatient de commencer ta journée.

METS TON RÉVEIL LOIN

Si ton réveil est à l'autre bout de la pièce, tu seras obligé de te lever pour l'éteindre, et donc sans même t'en rendre compte, tu seras déjà debout ! *(Bon, on est d'accord, tu te recouches pas hein !)* Et bien sûr, À BAS LE BOUTON SNOOZE ! Interdit.

BROSSAGE DE DENTS

Alors je t'avoue que ça m'a fait bizarre à moi aussi, mais après tout pourquoi pas. L'idée, c'est d'exécuter une tâche mécanique, sans avoir besoin de réfléchir, pendant les premières minutes, histoire de réveiller ton corps en douceur. *(Et puis tu auras l'haleine fraîche)*

BOIS UN GRAND VERRE D'EAU

Comme ça tu te réhydrates après ces looongues heures passées sans boire une goutte. C'est bon pour ton corps, et ça réveille. *(D'ailleurs, tu savais que la déshydratation provoquait un sentiment de fatigue ?)*

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

ENFILE TA TENUE DE SPORT

Aaaah ! Ça y est, on attaque les choses sérieuses. Te mettre en tenue, c'est la première étape pour entamer ta morning routine. L'avantage, c'est que ça ne te demande pas beaucoup d'efforts, et une fois que tu as entamé le processus, ça sera beaucoup plus facile de continuer.

6 LIFE SAVERS À INCLURE À TA MORNING ROUTINE

Hal Elrod parle dans son livre des 4 piliers de l'existence, selon lui : le physique, l'intellectuel, l'émotionnel et le spirituel. Pour alimenter ces 4 piliers, il propose les 6 activités qu'il a mis en place dans sa propre morning routine.

S COMME SILENCE (5 min)

Ça peut être de la méditation par exemple. Prends 5 min pour te poser, dans le silence, et te concentrer sur toi-même, sur le moment présent. Exclus tes soucis et tes pensées parasites, tu verras ça tout à l'heure. Si tu t'es levé plus tôt, c'est rien que pour toi. Tu peux faire de la médiation libre, ou guidée. *(Il existe plein d'applis pour ça à installer sur ton téléphone, comme **petit bambou**, par exemple)*

A COMME AFFIRMATIONS (5 min)

Le pouvoir du subconscient, ça te dit quelque chose ? Si tu n'oses pas sortir de chez toi sans GPS, ne serait-ce pas parce que tu te répètes à chaque fois que "de toute façon, tu n'as aucun sens de l'orientation" ? *(En te basant, de surcroît, sur une erreur du passé, activant*

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

ton syndrome du rétroviseur :)) Alors que si tu essayais tu y arriverais sans doute très bien…

Hé bien ça, c'est la faute de ton subconscient. À force de te répéter sans arrêt quelque chose, tu finis par en être persuadé. La bonne nouvelle, c'est que ça marche aussi avec les affirmations positives ! Alors prépare-en quelques unes sur des sujets qui te tiennent à cœur *(par exemple "je sais m'orienter, j'ai un sens de l'orientation à toute épreuve")*, et passe quelques minutes chaque matin à les répéter (si possible à haute voix). Tu verras, ton cerveau finira par y croire !

V COMME VISUALISATION (5 min)

Ah je t'avais prévenu, on est en plein dans les fondamentaux du développement personnel !

La visualisation, c'est une autre astuce pour piéger ton cerveau. Le principe, c'est que tu te visualises dans ta tête atteindre ton objectif. Il faut que la scène soit la plus précise possible. Ne lésine pas sur les détails, et n'hésite pas à inclure tes 5 sens dans l'expérience. Installe-toi confortablement dans un endroit calme, ferme les yeux, et lance la projection. En visualisant ton but et ce qu'il te faut accomplir pour l'atteindre, tu dopes ton cerveau pour le réaliser.

E COMME EXERCICE (20 min)

C'est le moment de te bouger un peu. Inclure quelques minutes de sport à ta morning routine, c'est tout bénef. Tu réveilles ton corps, tu te donnes un coup de boost pour la suite, et tu te fais du bien à tous les niveaux. Perso, j'ai choisi le yoga, comme Hal Elrod, ça rajoute une dimension un peu méditative, c'est pas désagréable. En plus ça étire, ça assouplit… Le top !

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

R COMME LECTURE (20 min)

(Héhé, c'est parce que le livre est en anglais à la base… R comme Reading, donc… Cette blague est nulle ? D'accord…)

Ça reste le moyen le plus facile et le plus rapide pour apprendre des choses. Tu peux te procurer des livres sur le dessin, par exemple, ou sur n'importe quel sujet que tu veux apprendre/améliorer.

Je te conseille de prendre des notes pour ne pas oublier tout ça au fur et à mesure que tu le lis. Et surtout, applique ce que tu lis, sans attendre. La théorie, c'est bien, mais c'est quand même dans le but de passer à la pratique !

S COMME SCRIBING (ÉCRIRE) (5 min)

Mettre tes pensées par écrit, ça peut se révéler très utile pour y mettre de l'ordre, voir des choses qui étaient passées entre les mailles du filet, et pourquoi pas trouver des réponses à tes problèmes. *(Et puis si tu prévois de te lancer dans le carnet de voyage prochainement, c'est un excellent exercice à pratiquer quotidiennement !)*

Tu peux tenir un journal (papier ou numérique), dans lequel tu retranscris un truc cool qui t'es arrivé, une chose que tu as apprise, etc. *(On sent le concept du carnet de voyage poindre, tu trouves pas ?)*

30 JOURS POUR UNE HABITUDE

Selon Hal Elrod, il te faut 30 jours pour faire de quelque chose une habitude. Donc, si tu te lances dans la morning routine et que c'est dur les premiers temps, accroche-toi ! Laisse-toi le temps de t'habituer au rituel.

PERSONNALISATION

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Ce que je viens de t'expliquer, c'est la morning routine de Hal Elrod, son fondateur. On peut raisonnablement supposer que tout n'est pas à jeter, cependant, ça reste ton moment à toi, et tu es libre de l'aménager comme tu veux ! Le concept est tout à fait adaptable !

Tu peux choisir de combien tu veux te lever plus tôt. (Ça peut être une heure, 30 minutes… Hal Elrod a même proposé dans son bouquin une morning routine express en 6 min, pour les périodes où tu n'as vraiment pas le temps…). La répartition de ton temps entre les activités que tu choisis est aussi modulable. Et puisqu'on parle d'activités, tu es bien sûr libre de choisir ce qui te plaît pour occuper ta morning routine. Tu peux même **en changer de temps en temps pour ne pas te lasser** (ou bien remplacer le yoga par de la musculation, par exemple). D'ailleurs, voilà quelques idées supplémentaires…

TA MORNING ROUTINE (À TOI)
QUELQUES IDÉES QUE TU PEUX Y INCLURE

DESSIN

Bah oui, tu l'as vu venir de loin celui-là. Si tu veux t'améliorer en croquis ou en dessin pour être au top pour ton prochain carnet de voyage, tu peux inclure une vingtaine de minutes *(ou plus… ou moins, c'est toi qui vois)* à ta morning routine. Si tu ne sais pas par où commencer, je te propose quelques exercices pour apprendre à dessiner. C'est un début !

MUSIQUE

Si tu as toujours rêvé d'épater la galerie avec un morceau de piano ou quelques accords de guitare autour d'un feu de camp, c'est l'occasion ou jamais de t'y mettre ! *(Je te remets le lien vers le blog Enseigner la Musique, au cas où…)*

AUTO-HYPNOSE

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

L'auto-hypnose, c'est un peu un mix entre la méditation et les affirmations. En gros, tu vas atteindre un état méditatif profond pour te mettre en relation avec ton subconscient, et lui suggérer directement tes affirmations positives. Tu vas pouvoir te "reprogrammer", et anéantir toutes tes croyances limitantes. Ça demande un peu d'entraînement, mais c'est très efficace. Si tu veux en savoir plus, je te recommande le livre de Christian Godefroy "*S'aider soi-même par l'auto-hypnose*".

VISUAL BOARD

Ou panneau de visualisation. C'est une option qui s'apparente à la visualisation dont je te parle plus haut. Pour le réaliser, tu vas récupérer plein d'images qui t'inspirent, en rapport avec tes objectifs. L'idée, c'est que quand tu regardes ton tableau, tu visualises en un coup d'œil ce que tu veux atteindre dans tous les domaines importants de ta vie, et que ça te motive.

C'est plus rapide que se poser 5 minutes pour faire l'exercice de visualisation *(ça peut aussi le compléter)*, et c'est un bon exercice pour le carnet de voyage. Tu travailles ta composition, et tu peux même t'amuser à dessiner plutôt que de prendre uniquement des images toutes faites.

LANGUE ÉTRANGÈRE

Si tu as envie de te lancer dans le carnet de voyage, c'est que peut être tu as un voyage de prévu. *(Quelle perspicacité…)* Et peut être même que tu pars dans un pays non francophone ! Que dirais-tu d'avoir quelques notions de base dans la langue de ton pays de destination ? (Ou de te perfectionner un peu avant le départ…?) Si ça te tente, je te conseille l'application **Duolingo**, elle est gratuite et très cool.

Il ne te reste plus qu'à choisir ce que tu as envie de faire, et programmer ton réveil pour demain matin ! N'hésite pas à partager ta morning routine en commentaire, pour inspirer les copains !

En attendant, je te souhaite un bon réveil, et à la prochaine !

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

5. OFFREZ-VOUS UN DARUMA

5. De Emy et Jul du blog Les Animaginables

Nous revenons à l'instant de notre voyage au Japon où nous avons pu découvrir de nombreuses traditions et animations japonaises originales. Une de ces traditions a attiré notre attention par son **sens et son originalité**. Les Darumas. Une tradition utilisable dans vos événements qui fait écho aux dynamiques actuelles de **développement personnWel** !

Cet article participe à un carnaval d'articles (plusieurs blogueurs écrivent sur un même thème) proposé par le blog ***Enseigner La Musique***. C'est un blog qui porte sur l'apprentissage et l'enseignement de la musique à travers de cas pratiques sous forme d'articles et de vidéos.

Une statuette issue de la culture Japonaise :

Les Japonais sont un peuple connu pour être organisés, audacieux et téméraires. Nous avons pu apprécier l'importance et la précision qu'ils mettent au quotidien dans la réalisation des choses les plus anodines. Ils se fixent de nombreux cadres et objectifs pour réaliser leurs actions et atteindre leurs aspirations. Vous allez découvrir un **outil ludique**, le Daruma, qui permet aux japonais de se **fixer des objectifs et de les visualiser régulièrement**. En effet, cette visualisation leur permet de les garder en tête et maintenir leur motivation sur le sujet au fil du temps. Une étape clé pour réussir à atteindre ses objectifs !

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Qu'est ce qu'un Daruma?

Le Daruma est une petite statuette de moine bouddhiste peinte à l'origine sur du papier mâché. Ses origines datent du XVIIIème siècle. On se la procure de préférence avec des yeux blancs dépourvus d'iris. Vous aller comprendre pourquoi ci-dessous.

Comment s'utilise un Daruma?

Le principe est plutôt simple. Le possesseur doit se fixer un objectif à atteindre. C'est un objectif qui sera atteint après d'importants efforts et/ou une grande motivation. Exemples : apprendre une nouvelle langue, perdre du poids, devenir ceinture noire de judo, arrêter de fumer... etc. (Un objectif faisant intervenir la chance ou d'autres incertitudes n'est pas concerné) Lorsque l'objectif est fixé, le possesseur dessine une pupille sur le Daruma en pensant à cet objectif. La seconde pupille pourra être dessinée à l'accomplissement de l'objectif.

Rester motivé pour atteindre ses objectifs:

Le Daruma doit être placé dans un lieu de passage pour que le possesseur le visualise régulièrement et à travers lui son objectif. Ainsi, en voyant quotidiennement cette statuette, on repense automatiquement à l'objectif associé. Garder en tête ses objectifs permet de maintenir sa motivation et incite à passer à l'action.

Un cadeau surprise original pour vos invités:

Le Daruma est ainsi un petit présent qui pourra être offert à vos invités par exemple:

- Pour une soirée de Nouvelle année. Le nouvel an est, en effet, bien souvent l'occasion de se fixer de nouveaux objectifs ;
- Lors d'une soirée à thème Asie et/ou Japon ;
- En cadeau d'anniversaire pour les personnes sensibles à ces thématiques ;
- Etc.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Un Daruma en cadeau invité

Très peu connu en France, il attirera forcément l'attention de vos invités et ainsi pourra être **utilisé en brise-glace** en début de soirée. Vous trouverez d'autres exemples d'animations brise-glace sur le blog ***lesanimaginables.com***.

Cette statuette peut être également un **support pour échanger** librement sur les rêves et aspirations de chacun pour les mois à venir. Partager ses aspirations est également une clé pour **maintenir sa motivation** et obtenir du soutien de son entourage.

Nos astuces les Animaginables:

Disposez les Darumas à table en tant que cadeau invité. Ce joli petit objet coloré apportera une touche à votre décoration de table et ne manquera pas de susciter la curiosité les premiers invités à leur arrivée !

Laissez vos participants libres de partager ou non leurs aspirations selon leurs souhaits.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

6. OBJECTIF REUSSITE DU CONCOURS EJE

6. De Pauline du blog Devenir EJE

Les sélections d'entrée en formation EJE sont rudes. Sur les centaines d'inscrits à l'origine, seulement quelques dizaines sont sélectionnées. La sélection sur dossier permet d'éliminer certains candidats. Ensuite l'oral détermine qui seront les futurs étudiants. La majorité des candidats ayant cet objectif continuent leurs études ou leur travail en préparant le concours en parallèle. Et c'est là que rester accroché à son objectif est difficile… Surtout en sachant que le travail à long terme payera beaucoup plus que préparer au dernier moment !

Pour ça, dans cet article, je vais vous donner **3 astuces pour rester focus sur cet objectif**. Ce ne sont pas forcément des techniques approuvées par tout le monde, mais ce sont mes techniques, basées sur mon expérience. ☺

D'ailleurs, cet article participe à un carnaval d'articles[1], proposé par mon ami Antoine, du blog *Enseigner la Musique[2]. Le but est de rassembler les conseils de tous les horizons sur le thème « **Rester focus sur ces objectifs** ». Vous pourrez donc trouver d'autres conseils de ce type sur son blog. Antoine est un excellent musicien qui a créé un blog pour apprendre et enseigner la musique. Vous pouvez aller le consulter si ce sujet vous intéresse. Personnellement, j'adore cette reprise au piano[3] !* □

[1] https://enseigner-la-musique.fr/carnaval-darticles-rester-focus-sur-ses-objectifs/
[2] https://enseigner-la-musique.fr/
[3] https://www.youtube.com/watch?v=iA6N2atBA5c&t=102s

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

I. DÉFINIR CLAIREMENT SON OBJECTIF ET LE CHEMIN POUR LE RÉUSSIR

A. ÉCLAIRCIR VOTRE OBJECTIF PRINCIPAL

Pour commencer, si vous lisez cet article, c'est sûrement que vous avez le projet de **réussir la sélection d'entrée en formation EJE**.

Moi aussi j'étais dans ce cas il y a quelques années. Je m'intéressais au métier d'EJE depuis quelques temps. J'avais très envie d'entrer en formation. Pour cela il fallait réussir ce concours de sélection. Sauf que j'étais en terminale. J'avais un planning déjà bien chargé pour réussir mon BAC. C'était un autre objectif non négociable puisque c'est l'une des obligations pour entrer en formation.

Je me rends compte aujourd'hui que j'ai perdu une énergie folle en **m'éparpillant dans mes recherches** pour préparer mon concours. J'aurai aimé que quelqu'un puisse me guider pour savoir dans quel ordre m'y prendre et prioriser ce que j'apprenais.

Pour ne pas s'éparpiller comme je l'ai fait, il faut pouvoir définir son objectif clairement. *"Entrer en formation d'EJE"* est trop large. Pourquoi entrer en formation ? Dans combien d'écoles ? Quand ? Toutes ces questions sont à se poser.

Pour cela, il existe un outil indispensable pour quiconque se fixant des objectifs : **la méthode SMART**.

En anglais, smart signifie intelligent. Ici, c'est un acronyme. Votre objectif doit donc être :

- **Spécifique** : je sais de quoi je parle ;
- **Mesurable** : j'ai des critères pour voir si je suis sur le bon chemin ;
- **Atteignable** : je ne vise pas quelque chose de complètement fou ;
- **Réalisable** : par rapport à là où j'en suis ça me paraît réaliste ;
- **Temporel** : je dois l'atteindre à une date précise, ce n'est pas approximatif.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

À vous maintenant d'écrire votre propre objectif ! Voici une trame pour vous aider : "J**e veux réussir le concours d'entrée en formation EJE à** *[Quel endroit ? Combien d'écoles ? Laquelle est votre premier choix ?]* car *[Pourquoi réussir ici ?]*. **Je veux réussir avant** *[Quelle année ? Quelle date ?].* Concernant le critère **«** Mesurable **»**, on en parle plus dans la partie suivante.

Vous venez d'écrire votre point de départ, félicitations ! 🎉 *Vous pouvez nous le partager en commentaire !*

B. MESURER VOTRE PROGRESSION

Vous savez que vous souhaitez réussir le concours. Pourtant **vous ne savez pas exactement comment faire**. Si vous êtes comme moi, vous allez prendre les informations qui vous tombent dessus quand elles semblent pertinentes. Mais attendre qu'elles vous arrivent est loin d'être efficace ! Il faut que vous provoquiez cette arrivée d'informations.

Quand j'ai compris ça, j'ai commencé à chercher énormément d'informations. Le problème est que je n'avais personne pour me guider. J'ai brassé énormément de choses qui ne m'ont jamais servies.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Maintenant je sais quels sont les canaux efficaces pour avoir ces informations, qu'elles soient spécifiques à la petite enfance ou non.

Bref, pour mesurer cet objectif principal, je vous conseille de le **découper en sous-objectifs qui vous guideront**. Pour les écrire, vous pouvez aussi utiliser la méthode SMART. Grâce à ça, vous pourrez mesurer votre parcours dans la réalisation de l'objectif.

D'abord, qu'avez-vous le plus besoin pour réussir la sélection ? ✨

Plus d'expériences ? Plus de connaissances ? Plus de temps ? Plus d'aisance à l'oral ? Quelqu'un qui vous guide ?

Écrivez clairement ce dont vous avez besoin et en détaillant. Vous seul pouvez faire ce travail et voir ce qui vous manque.

Ensuite, comment pouvez-vous acquérir ce qui vous manque? ✨

Quelles ressources peuvent vous apporter des réponses ? Sachez que ce blog est là pour ça ! Peut-être que la section *Par où commencer ?*[4] peut vous donner des premières pistes

Vous verrez qu'une fois au clair sur ce qu'il vous manque, vous aurez l'impression de trouver régulièrement des réponses, comme si elles venaient à vous. C'est comme lorsqu'on découvre quelque chose de nouveau. Ensuite, on a l'impression de le voir partout car notre esprit est beaucoup plus attentif à ces détails !

Alors écrivez clairement tous ces objectifs, accomplissez-les et vous resterez plus facilement focus dessus !

[4] https://devenireje.com/metier-eje-par-ou-commencer/

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

II. CRÉER UN ENVIRONNEMENT INSPIRANT, EN LIEN AVEC VOTRE OBJECTIF

Pour ça, voici une petite astuce d'une ancienne étudiante qui en avait marre qu'on lui dise « si tu veux travailler efficacement, pose ce téléphone ! » …

Bon j'avoue, j'ai été un peu accro à mon téléphone. ^^ Mais en même temps, quand on passe beaucoup de temps dans les cahiers, les cours, les lectures obligatoires et tout le reste, le téléphone apporte une pause pour le cerveau. Oui, la lumière des écrans est très mauvaise ... mais le vécu est apaisant je trouve.

Je pense que je ne suis pas la seule à savoir qu'en mettant le mode avion je serais moins tentée d'aller sur internet. Mais je ne le fais pas …

Plutôt que culpabiliser de ne pas arriver à poser mon téléphone, **j'ai essayé de le rendre utile.** Finalement, je constate que nous allons sur les réseaux sociaux dès qu'il y a le moindre moment de solitude. Pour rendre ces temps productifs, j'ai commencé à suivre des comptes inspirants et enrichissants. Que ce soit sur Instagram, Facebook, Youtube, et même parfois dans ma boîte mail !

Pour la petite enfance, voici deux comptes Instagram très intéressants par exemple :

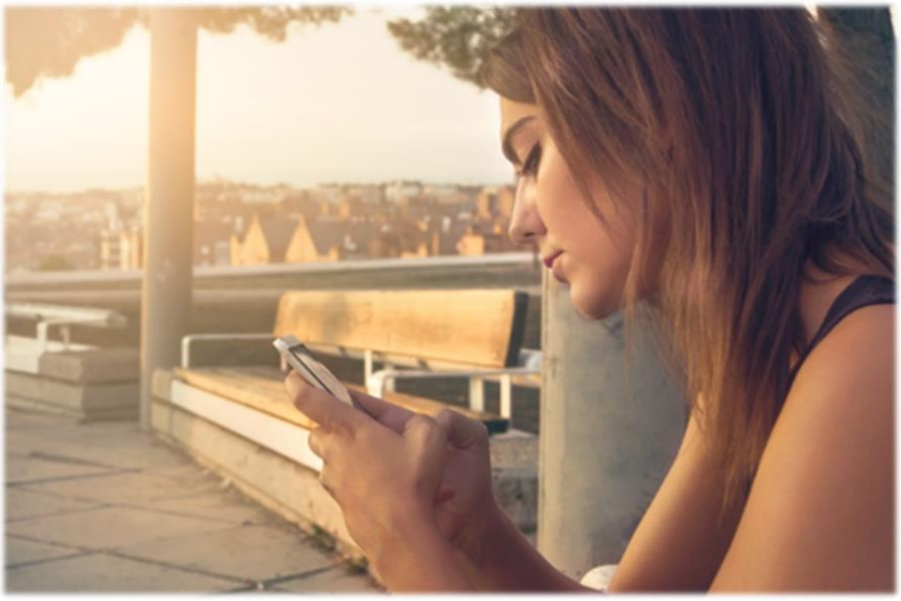
@bougribouillons[5] *et* @prosdelapetiteenfance[6].

Vous pouvez aussi me suivre sur Instagram : **@devenireje**[7]. Je poste régulièrement **des sujets de réflexion, les livres que je lis, ou même les derniers articles de ce blog**.

Donc rendez ces moments creux en moments productifs pour ne plus culpabiliser !

[5] https://www.instagram.com/bougribouillons.fr/
[6] https://www.instagram.com/prosdelapetiteenfance/
[7] https://www.instagram.com/devenireje/

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.



III. ENTOUREZ VOUS DE PERSONNES AYANT LE MÊME OBJECTIF QUE VOUS

C’est comme s’inscrire à la salle de sport.

Je suis sûr que vous avez aussi vécu ce genre d'histoire. Un jour, une de mes amies avait choisi de s’inscrire en janvier à la salle de sport. Elle se disait que pour avoir le summer body, commencer en début d’année est idéal ! Et puis après y être allée quelques fois, elle s’est dit qu’elle avait le temps... Chaque jour, une nouvelle excuse l’empêchait d’y aller. Puis au milieu du printemps, elle n’y était quasiment pas allé…

Elle a donc fait évoluer son abonnement pour pouvoir venir avec quelqu’un deux jours par semaine. Moi aussi je voulais me mettre au sport mais je ne pouvais pas m’engager sur une salle de sport car je devais régulièrement déménager. J’ai donc commencé à aller avec elle les vendredis soirs. C’était une solution idéale pour toutes les deux ! Et surtout un ***investissement*** *très rentable pour elle ! Elle payait un peu plus mais au moins elle se tenait à son engagement et son objectif personnel.*

Alors entourez-vous de personnes voulant aussi réussir la sélection d’entrée.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Vous pourrez parler de vos projets, vous motiver, vous donner des astuces, etc. C'est vrai que c'est un concours et qu'il y a de la concurrence. Mais il y a beaucoup plus de chance que vous réussissiez à deux parce que vous avez travaillé à deux, plutôt que l'une rate son entrée en formation à cause de l'autre.

Pour trouver ces personnes, je vous conseille Facebook comme réseau social, avec par exemple ce groupe : EJE concours formation Vae Entraîde[8].

La vraie solidarité, c'est aussi quelque chose qui vous servira en formation. C'est même quelque chose qui pourrait, d'une certaine façon, être valorisé pour le concours.

Alors cherchez des personnes comme vous ! Pas besoin de se rencontrer forcément en face à face. C'est même d'ailleurs l'un des avantages des réseaux sociaux aujourd'hui. 😉

[8] https://www.facebook.com/groups/1970233776540645/

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

CONCLUSION

Maintenant vous le savez, réussir le concours est loin d'être facile. Pour cela, vous devez être déterminé et garder cet objectif en tête jusqu'à ce que votre nom apparaisse sur la liste des sélectionnés ! 😉🎉

Pour vraiment rester focus, vous devez déterminer des sous-objectifs clairs. Il faut que vous sachiez ce qui vous manque pour réussir ce concours et le travailler par ordre de priorité**.**

Si vous êtes comme moi, vous êtes d'une génération qui aime « se détendre » en passant un moment sur les écrans. Alors oui, on le sait, c'est pas bien. Mais plutôt que continuer en sachant que ce n'est pas bien, pourquoi ne pas rendre ces moment productifs ? Vous pouvez suivre des comptes inspirants sur les réseaux sociaux. Je vous invite d'ailleurs à me suivre sur **Instagram**[9], **Facebook**[10] ou **YouTube**[11] !

Enfin, vous connaissez surement ce proverbe africain : **Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin**. En vous préparant avec des personnes ayant aussi l'objectif de réussir ce concours, vous ne ferez que multiplier vos chances de réussite !

[9] https://www.instagram.com/devenireje/
[10] https://www.facebook.com/devenireje/
[11] https://www.youtube.com/channel/UCzNtvGa-Kl50lXGvgx9SohQ

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

7. RESTER CONCENTRÉ, AFIN DE TENIR SES OBJECTIFS

7. De Mickaëline du blog L'Avis De Mickaëline

Ça y est la rentrée scolaire est là. **Et avec elle tout un tas d'objectifs et de bonnes résolutions** qui, si on n'y prend pas garde, vont s'effilocher au fur et à mesure les semaines et la fatigue se fera sentir. **C'est pour cette raison qu'il est important de rester concentré, afin de tenir ses objectifs**.

Que vous ayez pris la décision, de soutenir votre enfant à apprendre ses devoirs différemment, **pour lui permettre d'exercer « son don de dyslexie »**, que ce soit votre enfant dyscalculique qui vous promet d'avoir au moins 10 de moyenne en maths, etc.

En tant que musicien, Antoine, du blog *Enseigner La Musique* connaît l'importance de rester concentré, afin de tenir ses objectifs. **Afin de mieux vous y aider, en vous apportant un maximum d'informations**, il a eu l'idée de créer un carnaval d'articles sur le sujet.

Mais qu'est-ce que c'est que cette chose ?

Il s'agit d'un **évènement interblogueurs dans lequel des blogueurs issus d'univers différents traitent d'un même sujet imposé**. Pour vous, lecteurs, c'est une façon de découvrir ce thème abordé de différentes façons et **de bénéficier de plusieurs articles sur**

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

ce « thème du carnaval" avec la possibilité d'en apprendre énormément sur le sujet.

Comme pour les articles "La méditation, est-elle l'avenir de demain, ou un simple effet de mode ?" et "Mes meilleurs livres pour accompagner votre enfant DYS, et les autres.", un livret réunissant tous les articles vous sera offert. Vous pouvez télécharger ceux des articles précédents en cliquant **ICI**.

Je vous propose de visiter le blog d'Antoine qui nous invite, pour cela *cliquez ici*. **Je suis certaine qu'il vous inspirera, surtout si vous souhaitez apprendre la musique**. Ou mieux : créer votre propre partition. vous ne resterez pas insensible à la série d'articles « *Composer un Accompagnement* ».

Comment rester concentré, afin de tenir ses objectifs ?

Rappelez-vous la rentrée scolaire de l'année passée. Je suis certaine que **la plupart d'entre vous ont fait une liste de bonnes résolutions à tenir, qui a commencée à se dissiper comme peau de chagrin vers Noël**.

Il y a un phénomène étrange avec les nouvelles années, qu'elles soient scolaires ou annuelles, on a ce besoin impérieux de se fixer des objectifs, et de prendre de bonnes résolutions. Ce goût de renouveau nous motive. Comme si ce début d'année effaçait l'année écoulée, et se devait d'être meilleure.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Si la motivation est un excellent dopant, elle n'est malheureusement pas inépuisable, la fatigue et le manque de résultat affaiblissant tantôt cette énergie.

Apprenez à diviser vos étapes.

Il vous faudra rester concentré à 100 % sur vos objectifs si vous voulez les réaliser. Ne brûlez pas les étapes**, mais décortiquez ces dernières afin de réaliser des étapes intermédiaires. On avance beaucoup plus vite en avançant par petits pas.**

J'ai toujours préféré l'endurance à la course de vitesse. Alors que mes camarades se plaignaient de devoir enchaîner les tours de pistes, je m'élançais avec plaisir, et finissais généralement avant eux, alors qu'ils avaient généralement deux tours d'avance sur moi, les 5 premières minutes. J'ai fait mienne depuis toute petite, l'expression préférée de ma grand-mère : « **Qui veut aller loin, ménage sa monture**. » Contrairement au reste de la classe qui s'élançait telles des fusées, pensant être ainsi débarrassée de leurs tours de pistes, j'y allais progressivement, restant concentrée sur le chronomètre. J'augmentais progressivement ma vitesse, me donnant à 100 % uniquement dans les 2 derniers tours. Mes camarades me charriaient beaucoup au collège, disant que je courais plus vite que mon ombre.

Quelques années plus tard, j'ai employé la même méthode pour accomplir le chemin de St Jacques de Compostelle. Cette fois-ci j'ai eu le gentil surnom de mimi la tortue. Car comme dans la fable, je laissais les autres courir devant, puis pendant qu'ils s'ébrouaient, je continuais mon chemin, si bien que lorsqu'ils arrivaient dans la ville étape, j'étais généralement douchée.

Apprenez donc à diviser vos étapes.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Laissez à César ce qui appartient à César.

Ne rêvez pas à la place de votre enfant. On a souvent le tort de vouloir que notre enfant nous ressemble, ou se réalise là où nous avons échoué.

J'étais sportive, mon fils était un sportif du dimanche devant la télé. À un point tel qu'il a réussi à se retrouver aux urgences rien qu'en jouant au golf. J'étais une littéraire dans l'âme. Il détestait lire et le français. En revanche, les mathématiques étaient une réelle énigme pour moi, et un jeu d'enfant pour lui.

Apprenez à faire le point entre vos envies à vous, et ses envies à lui. Classez-les ensuite par ordre de priorité. Il est dyscalculique et rêve d'avoir enfin la moyenne en maths, **aidez-le déjà à comprendre les leçons puis les exercices. Aidez-le à s'organiser lors des interrogations**, surtout s'il ne bénéficie pas de temps supplémentaire.

Ne brûlez pas les étapes.

Concentrez-vous sur l'essentiel. Il veut obtenir la moyenne en maths et en est à l'apprentissage des opérations, pas besoin de lui expliquer ce qu'est une équation à deux inconnues. Bien sûr, j'exagère.

Enfin peut-être pas tant que ça, **vous seriez surpris du nombre de parents qui mettent la charrue avant les bœufs**. Ma sœur la première, dès que sa fille a su dire, "mama", elle essayait de lui apprendre le mot « inconstitutionnellement », parce que ça faisait bien. Franchement, même si elle avait pu le dire, elle n'aurait de toute façon pas compris à quoi ça servait.

Vous avez vos objectifs, vous avez déterminé l'essentiel, maintenant agissez en corrélation avec ces derniers.

Comment savoir si vous vous y prenez de la bonne façon ? Tout simplement en ressentant cette fierté qui vous anime, ou en regardant pétiller les yeux de votre enfant qui a enfin eu un 8 sur 20 à son interro de maths.

Qui enseigne bien retient bien.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Vous voulez que je vous donne une astuce toute bête pour vous aider à rester concentré sur vos objectifs ? Une astuce que j'ai apprise il y a quelques années, et que j'aurais aimé connaître lors de mes études.

Demandez à votre enfant qu'il vous explique sa leçon avec ses mots à lui, en un mot qu'il vous l'enseigne. Ainsi, vous l'obligerez à réfléchir sur ce qu'il a vu en classe, à l'assimiler.

5 règles d'or des bons objectifs

Enfin, voici les cinq caractéristiques vous permettant d'analyser le bien fondé de vos objectifs par rapport à vos besoins et vos attentes. (valable dans tous les domaines de votre vie). Vos objectifs doivent donc être :

- **Grands et réalisables, pour susciter en vous ou en votre enfant l'enthousiasme**. Ils doivent effectivement être un peu au-delà de vos possibilités de façon à aiguiller votre (son) dynamisme et pousser ainsi à l'action.

- **Progressifs pour permettre de toujours s'améliorer, mais également booster la confiance en soi**, qui doit s'affermir à

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

chaque objectif intermédiaire atteint, véritable source de satisfaction et levier de motivation.

- **Désirables afin de trouver en soi la volonté et l'énergie nécessaires à mener à bien les actions requises pour les atteindre. Désirer quelque chose plus que tout, c'est en effet se donner toutes les chances de l'obtenir**.

- **Spécifiques et très précis pour que la satisfaction soit d'autant plus grande une fois votre but atteint**. Un objectif vague et trop général ne vous permet pas de connaître le bonheur de l'accomplissement de l'objectif.

- **Limités dans le temps**, ce qui est crucial afin d'apprécier la progression. Autrement dit, un bon objectif est fixé dans un délai d'exécution défini, sans quoi il ne sera d'aucun intérêt.

Merci de prendre quelques secondes afin de partager avec les autres parents d'enfant fantasdys vos propres astuces pour rester concentré, afin de réaliser vos objectifs, juste là, tout en bas de la page de l'article, dans l'encadré prévu à cet effet. ;) Trop timide ? Un simple j'aime ou partage me fera déjà plaisir.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

8. RESTER FOCUS SUR SES OBJECTIFS GRÂCE À SON IKIGAÏ

8. De Anne du blog Le TDAH Au Quotidien

Cet article participe à un événement inter-blogueurs. J'en rappelle le principe : il s'agit d'un événement pendant lequel plusieurs blogueurs écrivent un article sur un thème choisi par le blog hôte. Et c'est au tour d'Antoine du blog *Enseigner La Musique* d'organiser ce super carnaval d'articles, sur un thème que mes lecteurs habituels connaissent bien puisqu'il s'agit de : Rester Focus sur ses Objectifs !

Vous pourrez apprendre plein de techniques et astuces en allant visiter le blog *Enseigner La Musique*, qui porte sur l'apprentissage et l'enseignement de la musique à travers de cas pratiques sous forme d'articles et de vidéos. Je vous conseille d'aller lire par exemple les conseils qu'il donne dans son article participant au carnaval *Rester Focus Sur Ses Objectifs* ou bien cet article sur *10 Résolutions que vous pourriez mettre en œuvre si vous êtes Musicien ou Professeur de Musique*.

Un objectif sert toujours une cause plus grande. Un projet professionnel ? Un projet de vie ? Une vocation ? Qu'il soit à court ou à

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

long terme, un objectif se réfléchit, s'organise, se prépare, et enfin seulement se réalise par l'action.

Malheureusement, **il peut s'avérer plus difficile que prévu de rester focalisé sur un objectif sur une longue période** sans s'en écarter, sans se démotiver et sans perdre de vue l'important.

Dans la plupart des cas, il sera difficile d'atteindre le but espéré si on n'a pas de plan d'action et une raison très forte de poursuivre sans flancher, ou si l'on n'a pas assez réfléchi à ce qui pourrait constituer un obstacle pour nous et ce qui pourrait nous aider à le dépasser.

Autant de difficultés qui, dans la plupart des cas, sont le tombeau de beaux projets qui auraient pu amener tant de joie dans la vie de celui ou celle qui a fini par abandonner, faute de moyens pour aller plus loin…

Cet article est surtout conçu pour aider dans la réalisation d'objectifs et de projets personnels. Mais comme vous le lirez plus bas, il vous aidera aussi, dans une certaine mesure, à y voir plus clair et à poursuivre des projets plus professionnels, ou en tout cas non personnels.

Je vous invite pour cela à faire un retour sur votre vie, et à faire votre introspection grâce à un concept venu de l'autre bout du monde… le concept d'**ikigaï**.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

J'avais déjà introduit ce concept dans *un article sur le TDA/H (Trouble du Déficit d'Attention avec ou sans Hyperactivité) et la manière de faire de ses difficultés un atout dans sa vie*. Vous êtes libre d'aller le consulter si le TDA/H vous intrigue, ou pour en apprendre plus sur la notion de « vivre mieux » et « vivre meilleur ».

Ikigaï : quelle est votre raison d'être ?

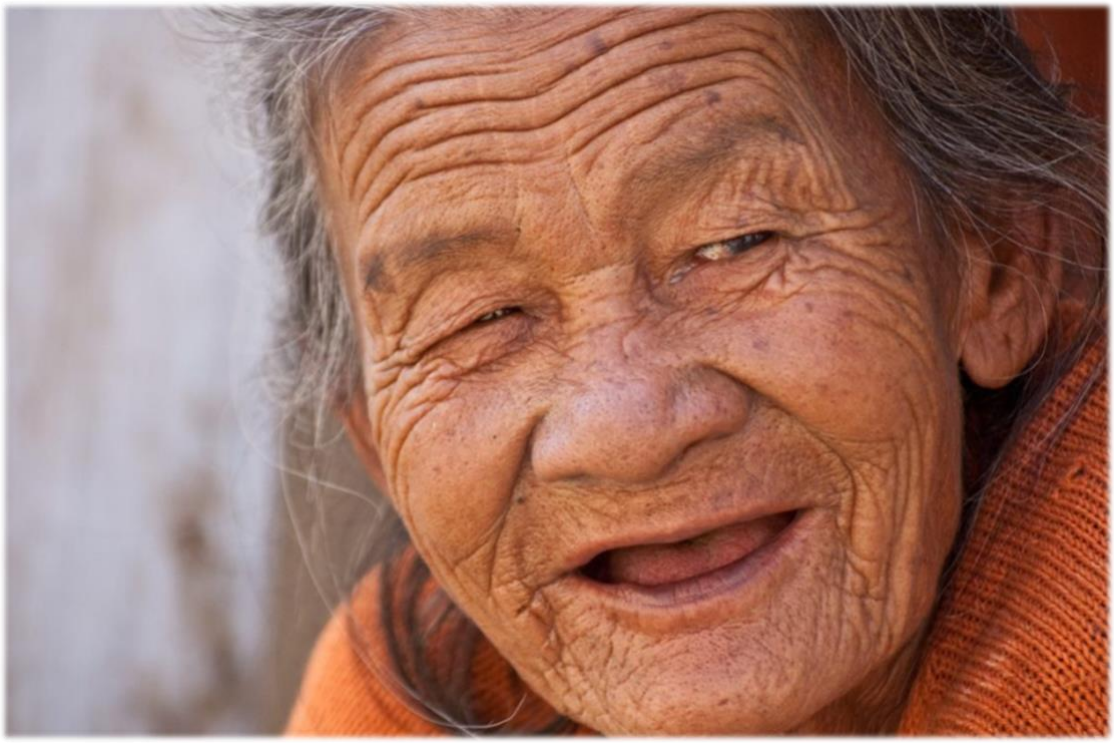
Qu'est-ce que l'ikigaï ?

Faisons un petit voyage au Japon, et plus précisément sur l'île d'Okinawa, dont les habitants détiennent le record mondial de la longévité.

« Ikigaï » est un équivalent des termes « joie de vivre », « vocation » ou « raison d'être », mais plutôt dans le sens de « sens de la vie » pour un occidental. **Ikigaï est la raison de se lever le matin, ce qui fait que l'on sent que sa vie va dans la bonne direction.**

L'ikigaï permet de **garder sa motivation dans les épreuves de la vie**, et aide à **continuer sa route vers l'accomplissement** de l'être. D'après certaines études, ce serait aussi l'une des raisons qui permettrait aux okinawaïens d'atteindre des âges très avancés, plus heureux et en bonne santé.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.



La Culture okinawaïenne

Sur l'île d'Okinawa, tout le monde a son ikigaï. C'est pour eux **un art de vivre qu'ils apprennent et expérimentent au quotidien**. Au travers de leur éducation, leur vision du monde, leur sens de l'autre, de l'entraide, ils acquièrent un sentiment profond de direction à prendre dans leur vie, et **la conviction qu'en suivant cette voie**, ce chemin le long duquel leur intuition les invite à avancer, **ils aboutiront à la réalisation profonde que cherche l'être humain durant son existence**.

Les okinawaïens qui avancent en âge sont d'ailleurs communément des êtres qui respirent la joie de vivre et qui restent actifs jusque très tard dans leur vie.

Une coutume à Okinawa veut que lors de son 80ème anniversaire, on fête sa deuxième naissance. On organise alors une grande fête, à laquelle tout le village participe. Pendant cette journée, on parcourt les rues déguisé, en chantant et en dansant. Et la personne qui fête son anniversaire ne reste pas en retrait, à admirer les autres faire la fête ! Il n'est pas rare qu'il participe à la procession en dansant lui aussi !

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Il est difficile de comprendre ce qu'est l'ikigaï dans les livres, car c'est un sentiment qui prend toute sa densité et sa saveur dans le temps et l'expérience. On doit le ressentir avec son corps, en s'exerçant à le cultiver chaque jour.

Pourquoi avoir son ikigaï ?

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Je pense que vous avez d'hors et déjà compris pourquoi avoir son ikigaï peut grandement contribuer à améliorer votre vie, d'un point de vue général.

Mener une vie en accord avec vos valeurs et agir au quotidien en fonction de vos aspirations profondes vous apportera immanquablement **une grande joie de vivre et une certaine sérénité, car vous saurez que vous êtes sur VOTRE chemin**.

Vous agirez aussi plus facilement, même dans les situations difficiles, car vous saurez que, quoi qu'il arrive, vous aurez fait ce qui était juste pour vous et aurez mis plus de cœur à l'ouvrage qu'en agissant contre vous-même. **Vous n'aurez donc rien à regretter**.

Mais techniquement, comment cet ikigaï pourrait vous aider, dans la réalisation d'un projet, à rester focus sur vos objectifs ?

Comment l'ikigaï vous aidera à rester focus sur vos objectifs :

Votre nouvelle connaissance de vous-même et son effet sur vos projets

La vocation et la joie de vivre de l'ikigaï permet dans un premier temps de **mieux nous connaître, de mieux respecter qui on est et ce que nous voulons** pour nous dans notre vie. Cette connaissance de soi permet par la suite de **choisir nos projets avec plus de discernement**.

Ainsi, rester focus sur nos objectifs devient plus naturel et plus facile.

Là où nous ne savions pas trop bien pourquoi nous agissions et où nous abandonnions de pourtant beaux projets, se développe en nous **un formidable sentiment de nécessité à continuer**, parce que nous savons intimement que c'est là que nous devons aller.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

On ne compte plus les témoignages de personnes qui, perdues à l'école et allant d'échecs en échecs, ont fini par trouver un projet en total accord avec leurs valeurs et leurs aptitudes, et qui sont devenues inarrêtables au point de gravir avec succès des montagnes qui leurs paraissaient auparavant infranchissables.

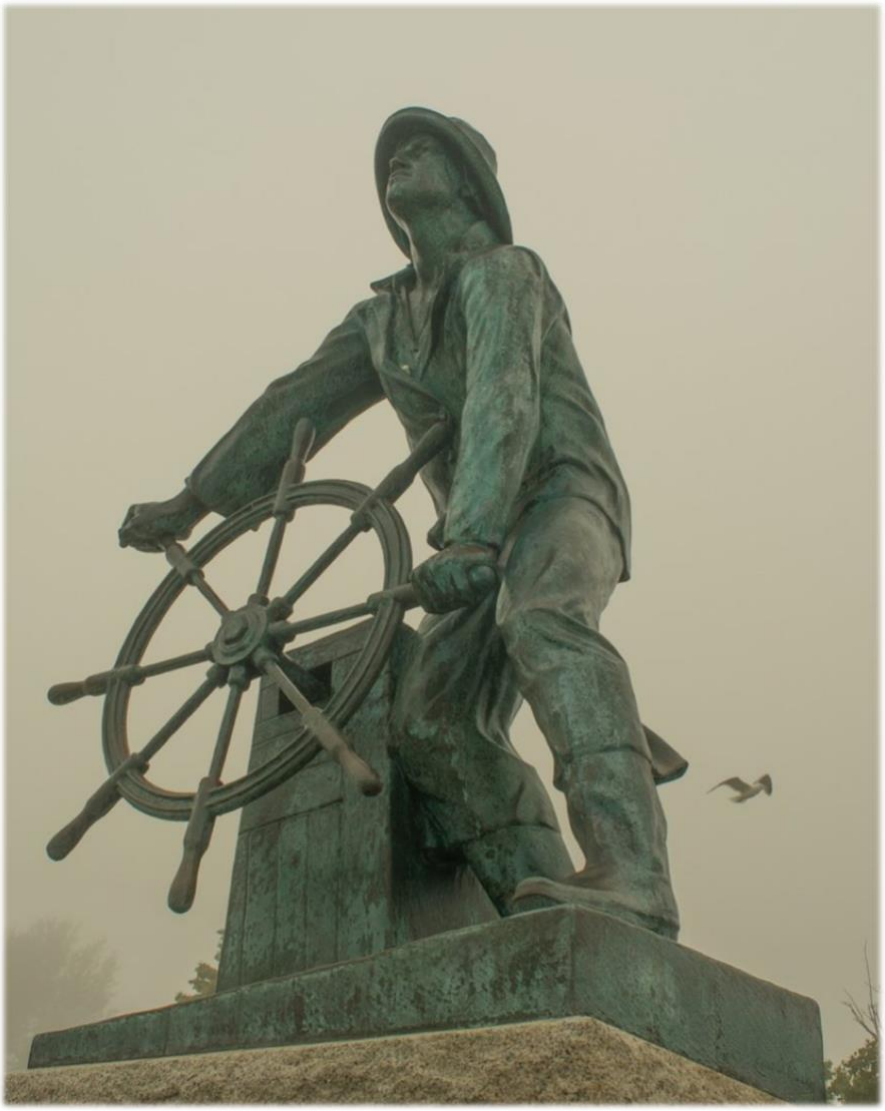
Votre nouvelle capacité à mieux vous diriger et rester focus plus facilement

Dans un deuxième temps, la connaissance, la confiance et le respect envers nous-même que nous acquérons à force de cultiver notre ikigaï nous permet de **mieux délimiter les objectifs** qui nous permettront de réaliser nos projets.

Nous devenons davantage capable de définir des objectifs plus réalistes et pour lesquels nous restons davantage motivés sur le long terme.

Et ce sont tous ces éléments qui nous permettent, au fil du temps, de rester focus sur nos objectifs et nos projets !

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.



Trouver son ikigaï

Rester focalisé sur un objectif à court terme, cela demande déjà un peu d'organisation. Pour réussir à l'atteindre, **il vaut mieux d'abord que vous le notiez noir sur blanc**. Cela vous permettra de le rendre plus concret, et de réfléchir à des stratégies pour le mettre en place.

Ensuite, vous devez **planifier la réalisation de cet objectif**. Pour faire chaque action plus facilement, **en combien de sous-étapes** pouvez-vous le découper ? **Combien de temps** chaque action va-t-elle prendre ? Enfin, il faut impérativement **intégrer les différentes tâches** qui vous mèneront à la réalisation de votre objectif **dans votre agenda**.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Ces quelques étapes vous permettront d'atteindre vos objectifs beaucoup plus facilement.

Mais **atteindre un objectif à long terme demande de le garder bien en vue à chaque étape de sa réalisation**, pour ne pas s'éparpiller et s'en éloigner petit à petit.

C'est **en trouvant votre ikigaï, en le gardant toujours en tête et en le répétant chaque jour** que vous pourrez garder ou trouver des objectifs en accord avec vous-même. Et donc il vous sera plus facile de ne pas vous en éloigner.

Comment procéder ?

Pour cela, **commencez par trouver votre ou vos vocation(s) et vos habiletés. Faites une liste écrite.**

Qu'est-ce qui vous fait vibrer dans la vie ? Qu'est-ce qui vous inspire ? Qu'est-ce que vous aimez, d'un point de vue général ou dans le quotidien ? Dans quoi êtes-vous doué, ou plutôt qu'est-ce qui vous réussit

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

plutôt bien (pour le savoir, vous pouvez faire une liste de vos réussites, quel que soit le domaine de votre vie) ?

A contrario, qu'est-ce que vous n'aimez pas ? Il est plus facile de savoir vers quoi l'on tend lorsqu'on sait où on ne veut surtout pas aller !

Et encore, où sont vos faiblesses ? Faites là aussi une liste de vos échecs dans tous les domaines de votre vie, **mais surtout sans auto-flagellation !** Vos échecs font partie de vos forces, car ils vous apprennent beaucoup sur vous-même et vous permettent de vous améliorer. Donc ayez de la gratitude envers eux. ;)

Enfin, imaginez-vous le dernier jour de votre vie. Prenez le temps de bien visualiser ce moment. Maintenant, posez-vous ces questions : quels pourraient être vos regrets quand vous repenserez au déroulement de votre vie ? Et qu'est-ce qui pourrait vous donner un sentiment d'accomplissement ?

Un ikigaï n'a pas besoin d'être quelque chose d'extraordinaire. Ce sont parfois de toutes petites choses qui donnent un sens à notre existence. Par exemple, boire chaque matin le jus de ses orangers dans sa maison à la campagne, en contemplant la montagne au loin. Dans la revue *Les bienfait du jeûne*, Rodolphe Bacquet nous parle de Kensei, un Japonais okinawaïen qui, à 80 ans, passe son temps à fabriquer des jouets pour les enfants. C'est son ikigaï.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Vos objectifs sont-ils en accord avec votre ikigaï ?

Pour savoir ou vous en êtes actuellement dans votre vie et pour mieux appréhender vos projets futurs, vous pouvez essayer de **trouver dans vos objectifs ce qui est en accord avec vos valeurs profondes**. Cela vous aidera à savoir quel cap vous devez garder, ou dans quelle direction vous pouvez aller.

Quels éléments vont dans le sens de votre raison d'être, et mettent en lumière votre joie de vivre ?

- Vous souhaitez faire du sport ? Pourquoi ?

- Pour maigrir.

- Pourquoi voulez-vous maigrir ? Pour accepter votre image ? Pour être plus fort ? Plus musclé ? Pour être en meilleur santé ? Et pourquoi donc ?

Si vous avez un objectif professionnel (par exemple, terminer les plans du nouveau bâtiment pour la construction duquel votre entreprise a été choisie), posez-vous la question :

- Pourquoi est-ce que cet objectif est important pour moi ? Ce bâtiment servira-t-il une cause qui m'est chère, ou bien qui est en accord avec mes convictions ?

- Ces convictions sont-elles très fortes ? Pourquoi ?

Ou bien, si le but est juste d'avoir votre salaire à la fin du mois :

- Pourquoi est-ce important de travailler dans cette entreprise ? Et d'avoir mon salaire à la fin du mois ?

- Pour payer mon loyer ? Avoir assez d'argent pour éduquer mes enfants ? Oui, mais pourquoi ?

- Pour donner un toit à ma famille ? Donner une chance à mes enfants de suivre la voie qu'ils choisiront ? Et pourquoi ? Qu'est-ce qui est tapis au fond de moi et qui est si important à mes yeux ?

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Remontez comme ça jusque là où vous pourrez. Allez jusqu'au fond de vous. Quand vous approcherez de votre ikigaï, vous sentirez une énergie puissante monter en vous, une nécessité à agir qui vous mettra en mouvement. **Ce que vous trouverez, c'est votre mission de vie.**

Restez focus sur vos objectifs

Lorsque vous sentez que vous vous égarez dans vos projets, que vos objectifs ne sont pas ce qu'ils devraient être, ou lorsque votre motivation s'épuise, repensez à votre ikigaï. Renouvelez votre réflexion sur ce qui vous anime en votre fort intérieur. Pas dans tel ou tel projet ou objectif, mais **au-delà d'eux**. Refaites le chemin jusqu'à ressentir de nouveau la formidable énergie monter en vous, celle qui vous poussera à agir dans la direction que vous avez défini grâce à la conscience de votre ikigaï.

Vous pourrez retrouver d'autres astuces pour apprendre à définir ses objectifs et rester motivé avec un outils très précieux dans cet article. J'espère que cet article vous aura plu et qu'il vous aidera à rester focus sur vos objectifs pour accomplir tous vos projets ! Si vous l'avez apprécié, **n'hésitez pas à partager l'article et le Carnaval d'Antoine sur tous vos réseaux sociaux préférés**.

Prenez soin de vous, et à très bientôt.

Anne Juguet, Le TDA/H Au Quotidien

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

9. COMMENT RESTER FOCUS SUR SES OBJECTIFS DE PERTE DE POIDS

9. De Marie du blog Secrets De Nutritionnistes

Se mettre en tête de perdre du poids et puis… abandonner au bout de 2h, 3 jours, 2 mois ou 1 an, révèlent finalement une lacune dans la problématique. Alors **comment rester focus sur ses objectifs de perte de poids** pour mener à bien son projet ? Je vous propose **un éventail de points à vérifier ici** !

Cet article participe au carnaval d'articles du blog Enseigner la musique. C'est un blog qui porte sur l'apprentissage et l'enseignement de la musique. Voici l'article qui récapitule les règles de ce carnaval.

ÊTRE DISPONIBLE POUR PERDRE DU POIDS

Il ne faut pas se mentir, la démarche de perdre du poids va demander une certaine réflexion et demande donc d'**être prêt à prendre soin de soi et de la disponibilité d'esprit.** Si vous êtes en train de changer de boulot, ou que votre petit dernier a des soucis à l'école ou que vos parents ont de gros soucis de santé…attendez un peu pour mettre en place vos bonnes habitudes alimentaires. Sinon vous courez à l'échec, au découragement et à la perte d'estime de soi.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Vous pouvez aussi lire mes 3 habitudes pour être zen au quotidien.

SAVOIR LE VRAI POURQUOI

Si votre objectif est identifié comme un simple chiffre sur la balance à atteindre…il ne pèsera pas bien lourd (cet objectif) par rapport à une tentation (genre un morceau de chocolat devant la TV).

Vous devez plutôt **identifier les vrais raisons et donc les vrais bénéfices** qui vous font démarrer une démarche de perte de poids. Pensez aux avantages, et imaginez- vous avoir réussi : qu'est ce qui sera différent avec 10 ou 20kg de moins ? Par exemple, vous pourrez porter tel vêtement, vous pourrez faire tel sport, vous aurez plus confiance en vous au boulot pour parler en public, vous aurez moins mal à ce satané genou, etc. **Listez par écrit les fruits de votre réflexion** sur un agenda, et relisez régulièrement vos motivations. **Finalement la perte de poids n'est qu'un moyen pour atteindre des objectifs**, ce n'est pas un objectif à elle toute seule.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

PENSER POSITIVEMENT LES CHANGEMENTS POUR PERDRE DU POIDS DURABLEMENT

L'état d'esprit général est important pour bien tenir la distance. Ainsi envisager les changements d'habitudes alimentaires comme des moments où ''**on prend soin de soi**'' plutôt que de les envisager à chaque fois comme « des contraintes ou des privations », **jouera un grand rôle** pour rester focus sur ses objectifs.

Vous pouvez aussi lire Perdre du poids : comment retrouver sa motivation quand tout va de travers ?

DES PROCHES AIDANTS

On ne l'imagine pas toujours dans ce sens mais les proches peuvent saboter la démarche de perte de poids quelques fois, en ne respectant pas la démarche de celui qui l'entreprend. **Il est important d'avoir bien travaillé votre propre motivation et vos objectifs**, afin de l'expliquer à vos proches et de s'entourer de gens qui comprennent et **respectent votre démarche**.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

J’ai en tête une de mes clientes (130kg) que son mari gâtait en lui ramenant une pâtisserie de la boulangerie quasiment tous les jours (saboteur d'objectif !!!)

J’ai en tête une mère qui disait à son fils qu’il n’y arriverait pas à chaque fois que je lui citais des changements à installer dans ses menus ou ses comportements. J’ai demandé à voir son fils seul en consultation par la suite mais je crois qu’elle l’avait déjà bien démotivé.

À l’inverse, un proche auquel vous avez expliqué votre démarche et vos motivations, et qui vous fait une remarque dès que vous faites un écart, ce n’est pas mieux.

Si vous avez aimé cet article, vous aimerez peut-être lire 7 choses à faire pour éviter de grignoter.

UN ACCOMPAGNEMENT AVEC UN PROFESSIONNEL BIENVEILLANT POUR PERDRE DU POIDS ET…NE PAS LE REPRENDRE

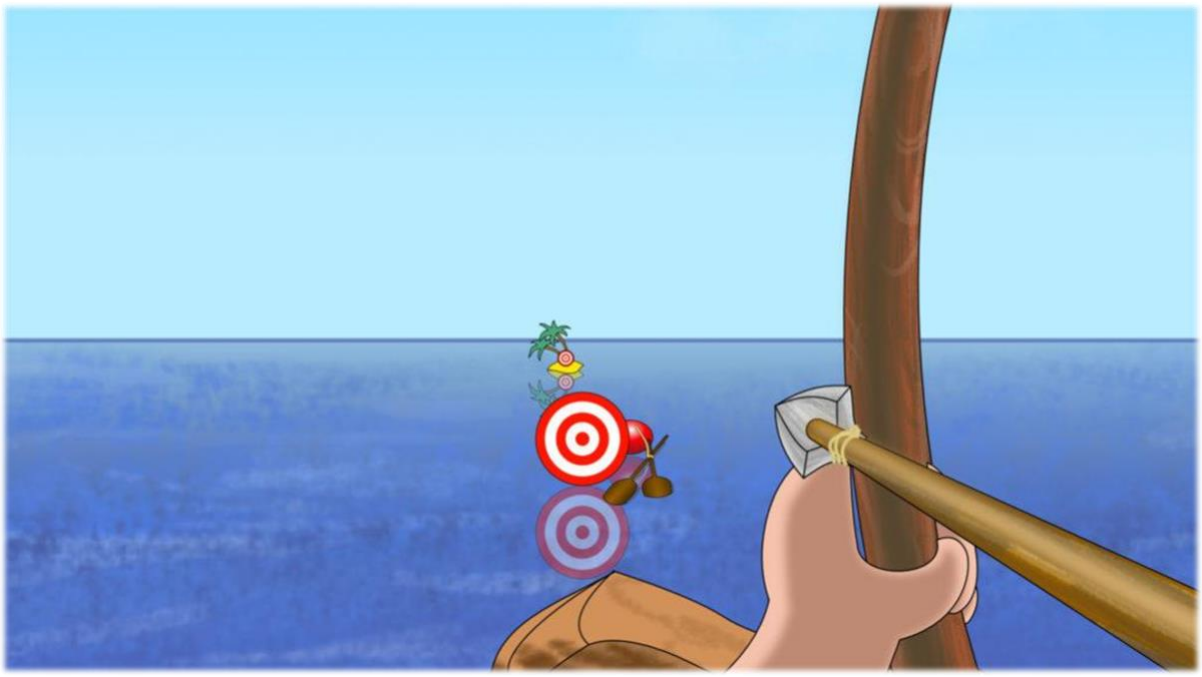
Bien sûr je pense que **trouver un nutritionniste bienveillant avec lequel vous vous sentez à l’aise est la meilleure solution** ! Car rester focus sur ses objectifs de perte de poids n’est pas simple finalement.

Dans cette démarche, il est chargé de vous aider à trouver les solutions qui vous conviennent le mieux pour **régler votre problème de surpoids une bonne fois pour toutes**, et cela sans vous juger. Le mieux étant d’avoir un accompagnement en termes de **nutrition** mais aussi en termes de **comportement alimentaire**.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

10. 5 CLÉS POUR RESTER FOCUS SUR SES OBJECTIFS

10. De Gabrielle du blog Vecteurs Design



Suivre le long chemin du succès et rester focus sur ses objectifs

Cet article participe au carnaval d'articles "Rester focus sur ses objectifs" proposé par le blog Enseigner La Musique. C'est un blog qui porte sur l'apprentissage et l'enseignement de la musique à travers des cas pratiques sous forme d'articles et de vidéos. Certains conseils donnés dans cet article rejoignent certains de mes conseils, mais d'autres, comme le fait de réaliser les tâches contraignantes en premier le matin, m'étaient inconnus et je vais les tester dès demain !

Personne n'est parfait. C'est certain. Et, au risque de vous décevoir, moi non plus ! Le fait de devenir maman m'a considérablement approché de la perfection, mais je n'y suis toujours pas… Eh oui, je m'étais dit, comme tant d'autres, que je me remettrais au sport, que j'allais me mettre à mon compte en tant qu'illustratrice ou encore que j'allais arrêter de poser quinze mille trucs chaque jour sur le meuble d'entrée. Eh bien… je me suis remise au sport ! Je me suis lancée dans le blogging pour mettre un coup de pieds aux fesses à ma "carrière" d'illustratrice ! Et, après 2 semaines ordonnées, il y a à nouveau des trucs sur le meuble d'entrée… J'avoue, le rangement est à peu près au 6ème sous-sol dans l'immeuble de mes priorités. Personne n'est parfait.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Nous allons aujourd'hui nous intéresser aux 5 clés qui m'ont été indispensables pour rester focus et progresser vers mes objectifs :

- Clé n°1 : Arrêter de se disperser : la diète médiatique
- Clé n°2 : Rester focus sur des objectifs qui motivent vraiment
- Clé n°3 : Prioriser et accepter les conséquences
- Clé n°4 : Définir des objectifs intermédiaires, des étapes
- Clé n°5 : Rester focus et résister aux tentations

Accrochez-vous, c'est parti !

Clé n°1 : Arrêter de se disperser : la diète médiatique

Et si vous supprimiez les informations télévisées ? Voire la télévision tout court !

Ces derniers mois, j'ai écouté le livre *La semaine de 4h* de Tim Ferris pendant les temps de sieste cododo.

Le format audio est très pratique pour "lire" quand on ne peut pas le faire avec les mains et/ou les yeux. Dans mon cas, la lumière dérange ma fille quand elle dort. Même celle d'un écran de téléphone avec la luminosité au minimum et le mode nuit…

Il y explique qu'il faut choisir ses actions en fonction du bénéfice qu'elles nous rapportent, immédiat et surtout plus tard, dans la réalisation de notre objectif de vie. Retrouvez ici ma chronique du livre.

Par exemple, regarder les informations télévisées ne nous avance généralement en rien vers notre objectif. De plus, les informations

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

données sont très souvent anxiogènes et nous avons rarement un pouvoir d'action sur ces choses qui se déroulent loin de nous. Cela nous épuise émotionnellement et le temps que nous passons à regarder ces informations, nous ne le passons pas à faire des choses plus constructives comme … apprendre à dessiner en vectoriel par exemple ?

En écrivant ces lignes, je pense très fort à mon papa qui adore regarder BFM TV. Papa, tu ne t'en rends sans doute pas compte, mais ils racontent tellement de choses négatives que ça t'affecte forcément. Utilise ce temps plutôt pour bricoler des choses pour ta petite fille, toi qui es un Super Papy Bricoleur !

Mais il y a aussi tout internet, avec Facebook, YouTube et compagnie. Nous pouvons y apprendre plein de choses intéressantes (notamment les tutoriels sur Youtube), mais avec toutes les publicités et vidéos de chatons mignons, comment ne pas être déconcentrés et perdre le fil ?

Comment faire :

- **Désinstallez Google News de votre téléphone !** Ou tout autre application de news générales. S'il y en a des spécialisées dans votre domaine d'intérêt, installez-les ! Allez, faites-le maintenant, ça vous prend 4 secondes et vous allez gagner des heures (et de la bonne humeur) !
- **Mettez votre téléphone en mode Avion** ou juste silencieux et oubliez-le quelque part quand vous voulez rester focus. Si vous l'oubliez vraiment et que vous ne le trouvez plus, demandez à Google Assistant de le faire sonner :p
- **Désactivez les notifications** Facebook, Messenger, YouTube et autres.
- **Oubliez la télévision.** D'ailleurs vous pouvez résilier vos abonnements de télévision et gardez plutôt les services de vidéo à la demande. Il n'y a pas la petite voix qui dit "le programme commence à 20h50, je vais le louper !", c'est vraiment vous qui choisissez le moment où vous voulez vous divertir et quoi regarder.

Clé n°2 : Rester focus sur des objectifs qui motivent vraiment

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Ne pas se perdre et trouver des objectifs qui motivent vraiment.

> *“J’ai décidé de passer ma vie à réaliser mes rêves. Pourquoi ? Car le jour où je devrais m’éteindre, je souhaite n’avoir aucun regret sur mon existence !”*
>
> **Anthony Nevo**, *Le petit guide de la Vie.*

Vivre une vie heureuse est finalement le grand désir commun des humains. L’argent ne nous permet pas de vivre heureux, ce n’est qu’un multiplicateur de notre état émotionnel. Si vous créez votre vie et vivez beaucoup de bonheur, il est probable que financièrement vous soyez plus libre. Donc que vous ayez plus d’occasions de faire des expériences qui vous rendent heureux. Mais pour cela, il vous faut d’abord vous connecter à votre être intérieur.

Si ce n’est pas le cas, ne vous inquiétez pas, vous avez déjà fait un grand pas : prendre conscience que vous ne connaissez pas votre objectif de vie, ce qui vous fait réellement vibrer.

Et c’est dans le silence de votre être que vous pourrez le trouver, juste avec vous, sans distraction. Combien de temps passez-vous chaque jour seul(e) avec vous-même ? La méditation est l’outil le plus puissant expérimenté par Anthony Nevo (et bien d’autres entrepreneurs à succès d’ailleurs). Elle ne nécessite aucun matériel, est gratuite, peut se faire n’importe où et n'importe quand. Une pratique régulière ne peut que NOUS être bénéfique.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

“Avoir 100 000€ sur mon compte” n’est pas un objectif en soi : ces 100 000€ vous permettront d’obtenir quels biens ? Que ferez-vous avez ces biens ? Ces 100 000€ vous permettront de vivre quelles aventures ? Pourquoi voulez-vous vivre cela ?

Comment faire :

- **Méditez** : il y a différentes écoles, mais, dans toutes, la pratique régulière seulement nous permet de progresser.
- **Visualisez-vous une fois l’objectif atteint** : que ressentez-vous ?
- Demandez à votre entourage **ce que vous faisiez sans arrêt quand vous étiez enfant**, ce qui vous plaisait. Réaliser un objectif pour lequel vous êtes passionné sera plus facile et plus gratifiant !
- Passez différents tests de personnalité ou de talents si vraiment vous êtes perdu(e)**. Comprendre vos points forts et les utiliser pour atteindre vos objectifs** ne vous rendra que plus épanoui.

Clé n°3 : Prioriser et accepter les conséquences

Rêvez-vous vraiment d'un petit pavillon pollué près de votre bureau ou plutôt de la liberté ?

En venant au monde, notre fille est devenue le centre de nos vies. Rien de bien différent des autres parents en somme, mais bon, entre l’allaitement à la demande, le cododo (c’est à dire, passer 18h par jour couchée avec bébé sinon elle ne veut pas dormir), et maintenant l’éducation en famille, notre priorité N°1 ne nous laisse pas trop de place pour nos objectifs !

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

C’est dans un grand moment de frustration, parce qu’on n’a pas le temps, l’énergie, ou je ne sais quoi d’autre pour faire ce qu’on aimerait faire, qu’on y repense : notre fille EST notre priorité N°1. C’est pour cela qu’avant ses un an et demi j’ai choisi et accepté (même si ce n’était pas rose tous les jours) de ne pas avoir de projet.

Nous avons la chance qu’elle se développe parfaitement bien. Elle sera (trop) rapidement autonome pour ensuite quitter la maison et faire sa vie. C’est maintenant qu’elle a besoin de nous. Dans quelques années je pourrai décider de retravailler de 9h à 19h (ou pas), ce ne sera pas un problème pour elle.

Effectivement, nous avons adapté nos objectifs en fonction du temps qui nous reste. Je fais mon sport le matin quand elle se réveille et joue tranquillement. Je dessine et écris pour mon blog pendant sa sieste et le soir quand elle dort (quand je ne tombe pas de fatigue juste après elle). Le reste, jardinage, ménage et cuisine en somme, c’est un peu au gré de la météo, des envies et des besoins. Oui quand l’évier devient inaccessible en général on se met au rangement.

Comment faire :

- **Établissez, par écrit, une liste de vos priorités.** Réfléchissez à vos activités récurrentes et classez-les. Vous devriez avoir au moins 10 choses classées. Le faire à l’écrit est très important car, contrairement à notre mémoire, ça ne peut pas être modifié. Ou alors si vous décidez, après l'avoir testé, de modifier l’ordre de vos priorités, vous le ferez en pleine conscience.
- Chaque fois que vous vous interrompez, demandez-vous si **ce que vous allez faire est plus important** que ce que vous étiez en train de faire. Si ce n’est pas plus important que ce que vous faisiez, remettez vous sur votre première tâche et vous ferez l’autre plus tard (ou pas du tout !).
- **Établissez des limites minimales pour chaque objectif**. Par exemple pour mon sport, c’est au moins un entraînement de 8 minutes par jour. Mais ça peut être plus si ça n’empiète pas sur le reste. Pour mon blog, c’est au moins 10h par semaine. Si je vois que je ne pourrais pas le tenir, je demande à des amis de garder ma fille quelques heures pour travailler.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

- **Parlez de vos objectifs et de votre ordre des priorités**. Surtout si vous vivez avec d'autres personnes : assurez-vous bien que votre ordre de priorités est compatible avec ceux des autres.

Clé n°4 : Définir des objectifs intermédiaires, des étapes

Pour atteindre un objectif lointain, rien de mieux que de se donner des objectifs intermédiaires pour éviter de se décourager et rester focus !

Même si vous vous faites une jolie affiche avec des cocotiers et la phrase : "Ma maison dans 3 ans", il vous arrivera sans doute de vous démotiver ou de vouloir changer d'objectif. Mais si vous vous fixez dès maintenant des objectifs intermédiaires à plus courte échéance et que vous célébrez chaque fois que vous atteignez ces objectifs, vous serez témoin de votre avancée vers votre objectif final. Vous verrez les progrès réalisés et vous resterez plus facilement motivé.

Par exemple, Olivier Allain, qui est un entrepreneur à succès et formateur sur la vente sur Amazon, nous explique que lorsqu'il a débuté sa chaîne YouTube, il s'était fixé comme objectif d'atteindre 100 abonnés. Alors qu'il avait 18 abonnés, l'un de ses abonnés lui a demandé pourquoi il continuait sa chaîne alors qu'il avait si peu d'audience ! Mais toutes les chaînes commencent à 0 abonné, et c'est justement le fait de rester focus et de persévérer qui leurs ont permis de dépasser les centaines de milliers d'abonnés. Olivier Allain a ainsi atteint ses 100 abonnés, l'a célébré, puis 250 abonnés et l'a fêté aussi, ainsi de suite. Il a aujourd'hui plus de 40 000 abonnés !

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Définir vos sous-objectifs prend un certain temps mais vous en fera gagner beaucoup ensuite. Allez, nous allons faire fumer votre cerveau alors vous avez droit à un carré de chocolat noir pour vous lancer ;)

Comment faire :

- **Écrivez vos grands objectifs et le délai de réalisation.** Cela paraît évident mais notez qu'en fonction de l'ampleur de votre objectif, l'investissement en temps et en argent ne sera pas le même.
- **Écrivez des sous-objectifs à 3 mois, 6 mois, 9 mois, un an**…
- **Écrivez des sous-sous-objectifs à un jour, une semaine, deux semaines**…Vous pouvez vous baser aussi sur les éléments que vous n'aimez pas dans votre quotidien et **une ou deux actions à mettre en place pour les changer**.
- **Célébrez !** C'est le point le plus important, prenez vraiment le temps de vous féliciter, d'être fier de vous, d'être heureux de votre réussite.

Clé n°5 : Rester focus et résister aux tentations

Ne baissez pas les bras, vous avez fait le plus difficile !

La diète médiatique vous aidera déjà beaucoup puisque vous aurez moins d'opportunités de distractions. Mais pour résister aux tentations et rester focus, vous avez besoin d'une volonté "musclée" !

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

La volonté est votre capacité de vous fixer des objectifs et de vous y tenir en :

- Vous engageant dans des activités qui vous avancent vers un objectif.

- Refusant de vous engager dans des activités qui vous éloignent de votre objectif.

Olivier Roland, *Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études*

Comme l'explique Olivier Roland dans son livre *Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études*, la volonté peut s'entraîner pour devenir plus importante, mais elle est limitée. Nous avons tous un quota de volonté. Chaque petite prise de décision (du type choisir nos vêtements du jour) entame cette volonté. Lorsque nous l'épuisons, nous devenons particulièrement vulnérables aux tentations (telle que cette boîte de chocolats belges à côté de moi…). Les points qui suivent sont directement inspirés de ce livre, que je vous recommande fortement de lire !

Comment faire :

- Lorsque vous êtes tentés, **respirez profondément :** inspirez en remplissant d'abord le bas de vos poumons puis le haut, pendant 10 à 15 secondes. Puis expirez lentement. Cela entraînera votre volonté et vous apaisera.
- **Méditez :** eh oui on y revient ! Il faut dire aussi que méditer apporte des bienfaits dans tous les domaines de nos vies. Commencez par une minute par jour, au réveil pour bien débuter la journée ou au coucher pour bien dormir. Vous trouverez de nombreuses méditations guidées sur YouTube pour vous aider à commencer !
- **Faites du sport !** En plus des avantages bien connus sur la santé, 5 minutes d'exercice physique par jour à peine renforcent votre volonté immédiatement après la séance mais aussi à plus long terme. Vous comprenez pourquoi je me suis remise au sport et pourquoi je m'y tiens ? J'utilise l'application 7 Minutes Workout qui me semblait bien notée. Je dois dire qu'elle fait bien ce qu'on lui demande, même si la voix ne parle pas super bien français.
- **Prenez de bonnes habitudes**. Les habitudes ont cela de bien qu'elles n'utilisent pas du tout votre volonté pour vous faire réaliser

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

des actions. Il peut y en avoir des bonnes et des moins bonnes. Veillez à favoriser les habitudes qui vous permettent de vous rapprocher de votre objectif !

- Bonus : comme moi, lorsque votre cerveau travaille, vous avez besoin de sucre et ressentez l'envie urgente de dévorer un paquet de bonbons ? Alors préparez-vous, avant de vous mettre au travail, une boîte avec un bon nombre de **carottes/pommes ou autres en petits cubes ou bâtonnets** ou des fruits secs que vous grignoterez sans y penser et qui ne vous feront que du bien !

Nous arrivons à la fin de cet article, j'espère que les exemples concrets de ma façon d'appliquer les conseils d'efficacité vous aideront.

Souvenez vous que même si sur le moment vous avez l'impression de perdre du temps en testant ces conseils, s'ils vous correspondent, vous réussirez enfin à rester concentrer et à atteindre vos objectifs les uns après les autres !

Partagez-nous vos essais et réussites, ou vos méthodes qui fonctionnent dans les commentaires !

Sources :

- La semaine de 4 heures, Tim Ferris
- Le petit guide de la vie, Anthony Nevo
- Olivier Allain
- Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études, Olivier Roland

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

11. RESTER FOCUS SUR SES OBJECTIFS

11. De Marvin du blog Corps Et Esprit Martial

Rester focus sur ses objectifs est quelque chose de très important que l'on étudie en préparation mentale. Que vous souhaitiez réussir à obtenir un nouveau grade ou à jouer un morceau de musique complexe, vous tenir à votre nouvelle activité ou encore réussir à avoir une promotion, c'est quelque chose qui peut vous aider.

Cet article participe au carnaval d'article d'Antoine du blog "*Enseigner la musique*". Le principe est assez simple, un blogueur propose un thème, les blogueurs écrivent des articles sur le thème puis un ebook sera fait avec l'ensemble des articles. Pour l'instant si vous souhaitez des renseignements sur ce carnaval cliquez sur ce lien. Le blog d'Antoine porte sur l'apprentissage de la musique. Ayant fait un peu de guitare il y a quelques temps, je le trouve très bien expliqué et il m'a motivé à reprendre, notamment grâce à ces vidéos que vous pouvez trouver ici.

Nous allons donc voir comment faire pour rester focus sur ses objectifs. Nous en avions parlé dans Fudoshin, l'esprit immuable, le fait de réussir à garder votre motivation et persévérer dans une voie vous permet de vous améliorer grandement ! Vous allez voir que ce sont des conseils très simples, mais qui peuvent faire la différence.

Quel type d'objectif ?

Le but de cette partie est de vous aider à **comprendre les variables principales qui entourent les objectifs**. Puis nous verrons comment sélectionner des objectifs qui vous conviennent.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

La durée de l’objectif, la temporalité de l’objectif

Un objectif peut être de durée différente. Vous pouvez avoir un objectif pour demain et un autre pour dans trois ans. Ce n’est pas du tout la même chose.

On parle de trois temporalités différentes. **Le long terme, le moyen terme et le court terme.** Cependant, **ces temps sont très relatifs**, ils varient selon les objectifs que l’on a et selon ce qu’on veut y faire.

Prenons l’exemple d’un débutant, qui souhaite passer sa ceinture noire en 5 ans (long terme). Pour cela il se dit qu’il doit faire 3 entraînements par semaine (court terme). Et il ajoute qu’il va devoir réussir à mettre un coup de pied au niveau du visage dans 2 ans (moyen terme). D’ailleurs si vous souhaitez en savoir plus sur la souplesse et obtenir gratuitement une méthode pour vous assouplir cliquez sur ce lien.

Par contre si on prend l’exemple de quelqu’un de plus expérimenté qui décide de participer à une compétition dans 3 mois (long terme), qui définit son rythme d’entraînement hebdomadaire (court terme) et son

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

poids à atteindre dans deux mois (moyen terme), les durées sont totalement différentes.

Il faut apprendre à jongler avec ces différentes temporalités pour réussir à rester focus sur ses objectifs.

Le type de l'objectif

Il existe deux types majeurs d'objectifs.

L'objectif de fin, c'est un objectif que l'on souhaite avoir et qui est soit validé soit invalidé. Par exemple, je souhaite obtenir tel diplôme, soit je l'ai soit je ne l'ai pas.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

L'objectif de moyen est un objectif qui peut être partiellement réalisé et qui permet de mieux arriver à atteindre son objectif de fin. Par exemple, mieux réussir à me déplacer sur les côtés. C'est un objectif qui peut être partiellement réussi, j'y arrive mieux, mais pas à chaque fois. C'est bien un objectif de moyen car il m'aidera lors de ma prochaine compétition.

Réussir à rester focus sur ses objectifs c'est apprendre à utiliser ces deux types d'objectifs de façon efficace.

L'objectif SMART, le bon objectif pour rester focus sur ses objectif ?

Non José, on a dit smart, pas smarties !

Vous avez peut-être entendu parler de l'objectif SMART, si c'est pas le cas je vous fais un résumé simple, mais pour en savoir plus on en parle dans cet article.

SMART = spécifique (précis), mesurable, ambitieux, réaliste, temps (qui a une date de fin).

Dans l'article que l'on vous a mis, on vous explique pourquoi cela vous permet de rester motivé, même lorsque tout semble aller de travers.

L'objectif SMART a de nombreux avantages, il vous permet d'**avoir un objectif qui correspond vraiment à ce que vous souhaitez**. Il vous

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

permet aussi d'**évaluer sa réussite** ou encore, grâce à se date de fin, il vous permet de **garder vos objectifs dans votre ligne de mire.**

Cependant, l'objectif SMART a aussi des inconvénients. Il est très ancré, **difficilement ajustable.** Mais nous allons voir dans la prochaine partie comment jouer avec ces objectifs pour vous permettre de les atteindre !

Quel objectif mettre en place pour rester focus sur ses objectifs ?

La première chose est de **ne pas viser un objectif mais DES objectifs**. Si vous ne vous donnez qu'un seul objectif, vous risquez de le perdre de vue sans vous en rendre compte. De plus, il faut faire en sorte que tous les objectifs soient des objectifs SMART. Si vous n'arrivez pas à faire un objectif SMART nous pouvons faire un article pour vous y aider, il suffit de nous laisser un petit commentaire pour nous le demander. ;)

Définir correctement ses objectifs c'est tailler les marches dans la montagne pour réussir à la gravir.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Le premier objectif que vous allez fixer est **un objectif à long terme**. C'est objectif doit être **un objectif de fin.** Vous pouvez le coupler à un second objectif à long terme qui serait un objectif de moyen.

Par exemple : objectif de fin → réussir à jouer ce morceau à cette date, objectif de moyen → savoir faire les accords sans problème.

Il faut également définir **des objectifs à moyen terme qui permettent d'atteindre l'objectif à long terme**. Ils doivent être des objectifs de moyen mais ils peuvent être couplés à des objectifs de fin. Par exemple, mieux me débrouiller contre les combattants plus grand que moi (objectif de moyen). Réussir à gagner tous mes combats contre les combattants plus grands que moi lors de la prochaine compétition (objectif de fin).

Enfin **les objectifs à court terme, entre deux objectifs à moyen terme**, qui permettent de mieux les réussir. Ce sont des objectifs de moyen comme me baisser plus vite pour passer sous la garde des plus grands.

Ce que je vous conseille de faire c'est de définir un objectif à long terme, d'y découper trois objectifs à moyen terme, et pour chaque objectif à moyen terme les fragmenter en 3 objectifs à court terme.

C'est une très bonne méthode pour réussir à rester focus sur ses objectifs, car ils sont définis clairement, correspondent tous à un objectif final, mais peuvent nous permettre de constamment voir où nous en sommes.

Cependant on va continuer à vous donner des astuces qui vont vous éviter de sortir de vos objectifs !

Rester focus sur ses objectifs, quelques actions simples

Planifier

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Avoir un plan est quelque chose d'important. Savoir comment on va faire pour que les choses se déroulent comme on le souhaite est nécessaire.

On a vu comment établir des objectifs qui vous correspondent et qui vous permettent d'avancer. Mais il faut les planifier correctement. Ne vous donnez pas tous vos objectifs à moyen terme qui se terminent à la même date. Je vous conseille d'agir **en étalant vos objectifs correctement.**

Le tout est d'avancer, la taille des pas n'est pas très importante !

Prenons un exemple concret. Vous visez une compétition dans 12 mois. Vous mettez des objectifs à moyen terme aux mois 3, 7 et 11. Ainsi, vous gardez un mois de réajustement.

Ensuite vous étalez vos objectifs à court terme entre deux objectifs à moyen terme.

Par exemple : votre objectif au mois 3 est de mieux surprendre vos adversaires du poing gauche. Vous allez travailler pendant les 3 premières semaines sur le temps de réaction, pendant les 4 suivantes sur le fait de supprimer les appels, pendant les 4 dernières sur les feintes et il vous reste une semaine pour éventuellement réajuster ou approfondir un point particulier !

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Mesurer

Il est vraiment important que vous mesuriez votre progression. Même sur les objectifs de moyen. Est-ce que j'arrive mieux à toucher mes cibles ? Est-ce que je joue plus dans le tempo ?

Pour cela je vous conseille vivement l'enregistrement vidéo qui peut-être très utile et la prise de note. Car il se peut qu'un jour vous soyez efficace, l'autre non. **Il faut réussir à faire une moyenne**.

Il ne faut pas exagérer et mesurer chaque séance, mais il est important d'avoir **l'honnêteté de se remettre en question**. D'ailleurs nous abordons cette importance dans notre article "Shoshin, l'esprit du débutant", vous pouvez le lire en cliquant sur ce lien. Surtout que cela va vous permettre d'arriver au prochain point qui est essentiel pour rester focus sur ses objectifs.

Réajuster

Si vous remarquez que votre objectif à moyen terme est difficilement atteignable pour une raison ou une autre (par exemple une blessure, un manque d'entraînement...) ou qu'il est trop simple, il va falloir ajuster votre pratique.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Ajuster les bons poids pour progresser sans se blesser par exemple...

Si l'objectif est trop complexe il va peut-être falloir le décaler dans le temps ou **le découper** différemment. Par exemple, si je n'arrive pas à faire cet accord, je peux essayer de le faire de façon simplifiée d'abord, tout en gardant un temps de travail en parallèle pour améliorer ce point précis. Ou encore si je remarque que je suis trop lent pour réussir à surprendre mon adversaire, il va peut-être falloir que j'ajoute un temps de travail avec un objectif à court terme sur la vitesse. C'est pour cela qu'il est important de garder un temps de réajustement en fin de cycle.

Au contraire **si vous atteignez l'objectif plus rapidement que prévu** vous pouvez **soit attaquer l'objectif suivant** (et du fait que vous avez bien créé un plan vous savez quoi faire), ou **ajouter un nouvel objectif de moyen**. Par exemple, ajouter une nuance à mon accord ou réussir à changer le rythme au milieu de mon enchaînement de coups.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Se donner les moyens

Un autre problème que j'observe régulièrement c'est que les personnes se donnent de bons objectifs mais pas les moyens pour réussir à les atteindre.

Pour réussir à rester focus sur ses objectifs, il faut prendre le temps de les réaliser, sinon notre motivation va chuter. Cela semble étrange ce que je vous dis ? Mais vous seriez étonné du nombre de raisons (souvent valables) que l'on peut trouver pour ne pas réussir à obtenir ses objectifs. On est malade, on a une obligation familiale ou du travail à terminer. C'est pour cela que je vous conseille de lire notre article "Comment rester motivé comme Karaté Kid" qui vous donne quelques astuces pour vous aider à ne pas perdre votre motivation.

Cet article se termine, je tiens à remercier Antoine pour sa proposition de carnaval. Si vous souhaitez aller plus loin, je vous conseille l'article "Dépasser ses limites grâce aux Sports de combat".

Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à la poser, et si vous pensez que cet article peut aider des personnes que vous connaissez n'hésitez pas à le partager !

À très vite !

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

12. 8 TECHNIQUES POUR RESTER FOCUS SUR SES OBJECTIFS

12. De Antoine du blog Enseigner La Musique

Comment parvenir à un **objectif final** dont vous rêvez depuis des années, voire **depuis toujours** ? Pourquoi n'arrivez-vous pas à atteindre de gros objectifs et abandonnez-vous plusieurs semaines après vous l'être donné ? En réalité, c'est tout à fait normal et c'est le cas pour plus de 80**% des gens** qui veulent entreprendre quelque chose aujourd'hui. :)

Eh bien, si vous faites partie de ces 80%, cet article est **fait pour vous** ! Vous allez découvrir **8 techniques** qui permettront à coup sûr de rester focus sur votre objectif principal, à condition bien sûr de les **respecter**. ;)

Lorsque l'on est musicien, on peut avoir différentes **perspectives d'objectifs**. On peut vouloir apprendre un **nouveau morceau**, acquérir une **technique** particulière qui demande travail et discipline, arriver à **composer** un morceau. Mais on peut également vouloir se donner l'objectif de réaliser un **projet** de plus grande envergure, tels un **enregistrement audio** d'un album ou un **clip musical**. Dans tous les cas, il faut savoir travailler **rigoureusement** et suivre les **bonnes méthodes**. ;)

1. PRÉVOYEZ DES CRÉNEAUX DE TRAVAIL

Dégager 30 minutes, 1 heure, 2 heures dans une journée peut s'avérer compliqué en fonction de votre travail, de votre situation familiale, etc. C'est pourquoi il est important que vous établissiez à l'avance un **créneau régulier** pendant lequel vous ne serez pas dérangé, par exemple le soir entre **21h** et **23h**, même si c'est le seul créneau que vous puissiez avoir et que vous devez faire l'impasse sur **Joséphine Ange Gardien**. ;) Si vous ne voulez pas faire de sacrifice sur votre soirée télé et que vous pouvez vous dégager un créneau à un autre moment de la journée, il en sera tout aussi bien ! Le tout est de le trouver **par tous les moyens**. Sans ce créneau régulier, vous n'y arriverez malheureusement pas. :(Mais je

suis sûr que vous allez bien trouver un moment à vous consacrer dans la journée. ;)

2. CRÉEZ & RESPECTEZ UN PLANNING

Pour continuer ce que l'on vient de dire dans le point précédent, il est important de créer un **planning quotidien** et **hebdomadaire** de toutes les tâches que vous devrez accomplir pour parvenir à votre objectif final.

Mais le créer ne suffit pas. Vous allez peut-être arriver à le suivre pendant quelques **jours**, quelques **semaines**, voire quelques **mois** tout au plus. Mais si votre projet ne s'arrête pas au bout de ces quelques mois, vous devrez donc arriver à vous tenir à ce planning tous les jours **sans interruption**. Et interdiction de rater une journée ! Dans un tel cas, vous vous direz que vous pouvez repousser au **lendemain**, puis au **surlendemain**, ce qui réduira en cendres toutes les chances que vous aviez.

Vous devez donc planifier des tâches que vous êtes sûrs de pouvoir accomplir tous les jours **sans exception**. Pas la peine de vous donner **trop de travail** que vous ne pourrez réaliser que pendant 3 jours. Le tout est d'être **régulier** et l'habitude d'un travail bien fait et facile se créera **d'elle-même**. :)

3. RÉALISEZ LES TÂCHES CONTRAIGNANTES LE MATIN

Si vous avez des **tâches ingrates** à faire, alors n'hésitez pas. Faites-le en **premier lieu** ! Vous en serez ensuite débarrassé et vous pourrez passer au plus intéressant. :) Mais ce **SERA FAIT**. En général, ces tâches sont souvent importantes : **emails** à répondre, **organisation** de la journée, prises de **rendez-vous**, etc. Et tout le monde le sait, on ne fait pas que ce qu'il nous plaît **malheureusement**. Alors faites-le le plus tôt possible pour profiter au mieux de tout ce qu'il vous reste à accomplir dans la journée autour de votre projet. :)

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

4. COUPEZ-VOUS DE TOUTE DISTRACTION

Pour rester focus sur un horizon, il va vous falloir être **productif** et **efficace**. Et pour cela, la chose qui est pour moi **la plus importante** est de couper toutes les sources de distraction **pendant la séance de travail** ! Si vous n'avez ni besoin d'**Internet** – *pour écrire un article comme je le fais en ce moment* ;) – ni de contacter qui que ce soit, coupez alors votre **Wi-Fi** et mettez votre **téléphone** en mode **Avion** ! Il n'y a rien de plus déstabilisant que de voir s'afficher une **notification Facebook** sur le bord de l'écran alors qu'on est en train de réfléchir.

De plus, éteignez toutes les sources de distraction externes, telles la **radio**, la **télévision**. Cela va de soi, mais éteignez bien entendu votre **console de jeu** pour ne pas être tenté et rangez vos livres si vous êtes accro à la lecture et que vous avez hâte de continuer à lire le polar qui vous tient à cœur depuis plusieurs jours. ;)

Si, en revanche, vous avez besoin de **musique** pour travailler, vous pouvez lancer une petite **playlist** depuis votre ordinateur ou votre portable tant que celle-ci reste **hors-ligne**. C'est en effet mon cas : je suis incapable de vivre sans ne serait-ce qu'**écouter de la musique**. Peut-être est-ce lié à mon **thème** de **blog** d'ailleurs, qui sait ? :P

Un conseil néanmoins : tout le monde est différent et chacun aimera un ou des styles de musique différents. Mais j'ai remarqué que le fait d'avoir de la musique instrumentale était beaucoup **plus efficace** pour rester focus sur son travail. C'est d'ailleurs une amie étudiante à la fac qui m'a dit qu'elle procédait de la sorte et, en effet, c'est plutôt **bénéfique**. :)

Pour ma part, j'arrive très bien à travailler lorsque j'écoute n'importe quelle musique que je connais, que ce soit du **blues**, du **classique**, du **métal**, du **reggae**, du **rock**, du **rap** ou de l'**électro**, en anglais comme en français. Mais si votre travail consiste à rédiger du contenu écrit et que vous êtes dans le cas où écouter n'importe quelle musique ne vous dérange pas, alors évitez de mettre des musiques **chantées en français**. Seulement si vous êtes français, bien entendu. ^^ Vous serez en effet attiré par la signification des **paroles** et les mots français viendront vous

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

déconcentrer bien plus que si vous écoutiez une musique dans une **langue étrangère**. :)

5. DÉFINISSEZ DES « *OBJECTIFS-ÉTAPES* »

Avant de **plonger dans l'inconnu** et de vous donner pour objectif de savoir jouer la *Danse Hongroise* de **Brahms** – *par exemple* – alors que vous savez à peine, en l'état présent, différencier un dièse d'un bémol, il vous faut vous donner des petits **objectifs intermédiaires** qui vous mèneront peu à peu vers votre **objectif final**. ;)

Mais ne vous inquiétez pas. Si vous prenez des cours, votre professeur sera là **pour ça** et il vous mènera à devenir meilleur **de semaines en semaines** sans même que vous ne vous en rendiez compte ! ;)

En revanche, si vous êtes **autodidacte**, vous devez faire vous-même vos **propres recherches** sur ce qu'il faut savoir maîtriser dans votre domaine et réaliser une **liste** de toutes les **étapes** qu'il vous faudra accomplir avant la suivante, de la même manière qu'un **montage de meuble IKEA**. ;)

Et puis, si vous êtes **autodidacte** et que vous êtes **abonné au blog *Enseigner La Musique***, c'est que vous souhaitez que je vous propose le plus possible de **trucs** et **astuces** pour vous permettre d'être un meilleur musicien. Comme je vous comprends. O:) xD Mais, plus sérieusement, vous trouverez en effet tout ce qu'il vous faut sur ce blog afin de procéder **par étapes** et arriver, au bout du compte, le **pianiste**, le **guitariste** ou l'instrumentiste de votre choix que vous avez toujours **voulu devenir**. :)

6. GARDEZ VOTRE OBJECTIF FINAL BIEN EN VUE

Une des astuces qui fonctionne bien pour **rester focus sur un objectif** est de garder en ligne de mire le **résultat** que vous voulez **atteindre**, l'objectif final qui vous fait rêver **depuis toujours** ! Pour cela, il vous faut simplement trouver une petite astuce pour que vous ayez

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

toujours sous les yeux une **image réelle** de ce pour quoi vous travaillez si ardemment. Si votre objectif est de savoir composer pour un orchestre et de diriger un ensemble orchestral, accrochez par exemple une **image d'un orchestre s'exécutant devant une salle remplie**. Si vous souhaitez – *en prenant un exemple totalement différent* – développer une entreprise et que vous visez la réussite à un tel point que vous souhaitez vivre sous les cocotiers, alors affichez des **images de plages hawaïennes** sous un **ciel bleu** ou sous un merveilleux **coucher de soleil** pour vous donner envie au quotidien de vous donner à **300% à votre travail**. Et croyez-moi, ça **fonctionne**. ;)

Si vous ne voulez pas voir tous les jours la même image ou avoir la même ambiance dans votre espace de travail, privilégiez **différents** fonds d'écran **évolutifs** qui changent tous les jours ou changez-les vous-même lorsque vous le souhaitez ! Attention, n'y passez pas non plus 2h hein… ;) Votre travail **avant tout** quand même ! ^^

Et c'est également pour cela qu'il est important que vous travailliez dans un **environnement familier** qui vous apporte **paix**, **tranquillité**, **repos** mais également **efficacité** car **complicité** avec vous-même. Un véritable environnement **Feng-Shui**, en soi. :)

7. PENSEZ À VOUS RÉCOMPENSER

Travailler n'est pas que la seule composante d'une **parfaite réussite** d'un projet. En effet, lorsque vous avez réussi à atteindre l'objectif que vous vous étiez donné dans la journée, ou un objectif plus important qui vous aura pris plusieurs jours, plusieurs semaines ou plusieurs mois, n'hésitez pas à vous **récompenser comme il se doit** !

Si vous avez besoin de vous **dépenser** pour évacuer du stress ou pour sortir totalement de votre travail, allez donc pratiquer votre **activité sportive préférée** ou n'importe quelle autre activité. Si vous préférez néanmoins **manger du chocolat**, vous en avez le droit si cela peut vous apporter **bonheur** et **satisfaction** – *à condition que votre médecin ne vous l'interdise pas, bien entendu* ^^ ! En tout cas, vous ne devez plus

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

toucher du tout à un domaine qui se rapporte au domaine de votre projet. Coupez tout simplement le lien avec tout cela pendant **le temps d'une soirée** pour mieux reprendre le lendemain après une bonne pause **bien méritée**. :)

8. ARRÊTEZ DE PROCRASTINER ET… AGISSEZ ! :)

On arrive au bout de la liste. Mais cette liste ne serait rien si, après lecture, vous ne **passez pas à l'action** !

Je comprends tout à fait que certaines tâches, lorsqu'elles sont nouvelles, fassent peur, et ce pour plein de **raisons** :

- Combien de **temps** cela va-t-il me prendre ?
- Vais-je **techniquement** y arriver ?
- En cas de problème, vais-je pouvoir réussir à les **résoudre** ?
- Ne va-t-on pas se **moquer** de moi ?
- Ma nouvelle tâche sera-t-elle assez **bien** et **réussie** par rapport à tout ce que j'ai créé jusqu'à maintenant et pour le besoin de mes clients ?
- Etc.

Si vous vous posez toutes ces questions, j'ai néanmoins une **bonne nouvelle** pour vous ! ;) Vous êtes **stressés** du fait de faire du bon travail ou non, et c'est la raison principale pour laquelle vous allez en faire à coup sûr, **croyez-moi** – *du bon travail, j'entends bien* ;) ! Vous êtes plutôt du genre à réfléchir aux **besoins** de vos prospects avant de croire que c'est **LA** bonne méthode à suivre parce que vous l'avez **lue** ou **entendue** quelque part. Vous êtes une personne assez **perfectionniste** – *peut-être un peu trop des fois* ^^ – et vous ne **VOULEZ PAS** faire du mauvais travail, **quel qu'il soit**. :)

Et en effet, si je vous dis tout ça, et que vous vous reconnaissez dans cette description, c'est que je suis **comme vous** ! :)

J'ai souvent eu peur de me lancer dans de nouvelles tâches que je ne connaissais pas et dont j'avais peur de ne pas être **à la hauteur** vis-à-

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

vis de ceux qui attendaient beaucoup de moi. Et je parle bien sûr de vous, **amis lecteurs** ! ;)

Ce blog a été un véritable **tremplin** pour moi dans le sens où j'ai beaucoup appris en terme de **motivation** et de **réalisation d'objectifs**, entre autres. Si vous êtes abonnés à la Newsletter, vous avez sans doute pu vous rendre compte que je publiais régulièrement des articles, que je réalisais les **podcasts audio** de chacun de ces articles et des **vidéos** sur la chaîne **YouTube**. Malgré que tout cela représente déjà de nombreux pas à sauter, tel **l'enregistrement** de ma **voix** ou le **tournage** en conditions réelles de ma **tête** à la **caméra**, tout ceci n'est que la partie **émergée** de l'iceberg. ;)

Il y a en effet un plus grand nombre de choses à gérer en **coulisses du blog** qui demandent quelques **compétences techniques** et, pour cela, quelques recherches qui mènent parfois à plusieurs **heures** voire plusieurs **jours** de **recherche**. Or, avant, je n'aurais **jamais** eu le courage de me lancer dans l'inconnu et de tenter de résoudre des problèmes dont je savais pertinemment que je ne pouvais rien faire car je croyais en être **incapable**, étant une **quiche** en **informatique**. ^^

Mais je me suis **trompé**. J'ai pris mon courage à deux mains et j'ai avancé jusqu'à tomber sur des obstacles que j'ai pris le temps de **surmonter** en faisant plus ou moins de recherches à chaque fois. :)

De plus, le fait de m'être lancé dans l'inconnu des **podcasts** et des **vidéos** m'a permis de mettre en place des sessions pratiques sur les **logiciels** que j'utilise pour être de plus en plus **rapide** et **efficace** à chaque nouvelle production. Ainsi, lorsque je publie un **article**, je ne fais pas qu'écrire un article et de le partager sur le blog. Je dois en complément réaliser une **vingtaine d'autres petites tâches**, plus ou moins longues, pour rester **cohérent** d'un article à l'autre et afin que **l'expérience** utilisateur que vous puissiez avoir sur le site reste **optimale**. ;) Or, grâce à mes habitudes, je réalise tout ceci sans trop me **poser des questions**, et tout ça grâce au fait que je me suis jeté à l'eau **à un moment ou à un autre**. :)

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

Au final, et pour revenir à ce que l'on disait précédemment, la morale de l'histoire que j'en ressort est le fait que réfléchir à comment surmonter un obstacle est devenu aujourd'hui pour moi une **automatisation** et une **habitude** que je n'hésite pas à faire à tout moment, pour **moi** comme pour **les autres dans le besoin**. :)

Voilà, je pense avoir fait le tour des principaux points que je mettrais personnellement en avant afin de devenir quelqu'un de **meilleur**, de plus **focus** sur ses objectifs et ainsi plus **efficace** dans son **travail** et ses projets. :)

N'hésitez pas à me dire en **commentaire** si vous partagez quelques mêmes idées parmi celles-ci et, sinon, **quelles méthodes** vous utilisez pour mieux vous concentrer sur vos objectifs !

Sur ce, je vous dis à bientôt pour un nouvel article. Ciao les **zikos** ! :D

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

REMERCIEMENTS

Je souhaite terminer cet ebook en **remerciant chaleureusement tous les blogueurs** qui ont participé à ce carnaval d'articles à travers le contenu de **qualité** qu'ils ont partagé dans leurs articles, leurs **conseils** et leurs **points de vue**. En effet, tout le monde sur cette Terre a besoin de se redonner de la **motivation** et de recentrer son cap **d'objectifs** de temps en temps. Et c'est pour cela qu'il est important que le plus possible de blogueurs d'horizons différents puissent donner leur **avis**, afin que ces derniers atteignent **le maximum de personnes** !

En attendant, merci à vous, chers lecteurs, d'avoir lu cet ebook avec tous les précieux conseils qu'il détient et de **m'avoir fait confiance** pour organiser cet événement interblogueurs. :) Un **immense merci** également de me suivre sur le blog à chaque nouvelle parution d'**articles**, de **podcasts** ou de **vidéos** ou de suivre l'**un** (ou **plusieurs**) des blogueurs ayant participé à cet événement !

Tous blogueurs que nous sommes d'avoir construit cette belle collaboration et rendu cet événement possible pour vous, amis lecteurs, nous espérons que vous aurez trouvé tout ce dont vous recherchiez afin de vous redonner une bonne dose de **vitalité** et que vous avez pu faire le plein de bons **conseils** et **astuces** pour vous aider à **avancer** dans vos **projets** !

De la part de toute l'équipe :

Portez-vous bien, et que la force soit toujours **avec vous** ! ;)

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.

À bientôt ! :)

Antoine Bidet, *Enseigner La Musique*.

Copyright 2018 – 2019 © - Antoine Bidet pour le site enseigner-la-musique.fr.
Tous Droits Exclusivement Réservés.