

# LA TECHNIQUE DU TABLEAU IDEAL



---

**Atelier anti-découragement + pro-efficacité**

**Consacrez votre temps à ce qui a de la valeur pour vous**

# Intro

## A qui s'adresse cet atelier ?

Cet atelier s'adresse particulièrement aux mamans entrepreneuses, que vous ayez déjà ouvert votre boutique ou non.

**Vous êtes entrepreneuse, mais pas maman ?** Cet atelier vous aidera aussi, car vous avez moins de contraintes que les autres. Vous n'aurez pas à remplir certaines rubriques, et les autres vous aideront à mettre tout à plat et à mûrir votre réflexion.

**Vous êtes une maman, mais pas une entrepreneuse ?** Vous êtes au bon endroit aussi : cet atelier vous permettra de faire le point et de partir sur de bonnes bases.

## Le piège à éviter

- **Ne croyez pas que vous n'avez pas assez d'infos** ou pas assez de temps, ou que votre projet (si vous en avez un) n'est pas assez mûr pour définir des objectifs.
- **Si c'est le cas** : vous allez effectivement tâtonner, mais vous allez avancer.
- **Si vous attendez encore** : je vous garantis que vous allez vous retrouver fin 2013 avec envie de baisser les bras (si ce n'est pas déjà fait). Avec une vie de famille à gérer et un autre travail à côté (ou non, si vous êtes à la maison, c'est aussi un job à temps plein!), les chances pour que vos envies / rêves / aspirations se concrétisent sans que vous mettiez en œuvre un plan pour ça sont proches du niveau de la mer.

## Le tableau idéal

- **Où voulez-vous mener votre barque ?** D'une manière générale, savez-vous ce que vous voulez obtenir? Je vous propose d'y réfléchir et de dresser le tableau idéal, bien clair, de votre destination.
- **Cela vous aidera quand vous aurez** des décisions à prendre, à faire des choix. Cela vous aidera aussi à toucher votre motivation dans les moments de flottement et de découragement : il est en effet difficile de se motiver quand on n'a aucun objectif précis à atteindre. Et un autre encore après.

## 2. Les objectifs à long terme

- **Je pense qu'on connaît toutes la situation** où on est débordée par une montagne de choses à faire... Tellement débordée qu'on est découragées rien que d'y penser! Du coup on est moins efficaces, on perd confiance en soi, on culpabilise, **la montagne de « chozafaïre » grandit encore**. Et on sait encore moins par quoi commencer.

**Ça vous dit quelque chose?**

**Commençons par le tableau idéal.**

# Votre tableau idéal

Qu'avez-vous vraiment envie de construire ?

A quoi ressemble votre vie idéale dans 1 an ?

Prenez le temps de vous poser la question : la réponse n'est pas si évidente, même quand on a la tête pleine de projets, une fois qu'on est prise dans le tourbillon quotidien.

Prenez le temps d'imaginer votre tableau idéal.

## Pourquoi consacrer 1 heure à son tableau idéal

- **Les projets commencent à se concrétiser à partir du moment où les couche sur le papier.** Je pense qu'il n'y a pas grand monde à se lever le matin, toute légère « Youpi ! Aujourd'hui, je vais plancher sur les objectifs de ma vie! » N'est-ce pas ? Ce type de réflexion n'enthousiasme pas grand monde : ça prend du temps, c'est laborieux...et on préfère souvent faire autre chose à la place !
- **Et si, pour une fois, au lieu de remettre à plus tard,** vous vous accordiez d'abord le temps de rêver VRAIMENT à ce que vous voulez accomplir ?
- **Aujourd'hui je vous propose de prévoir 1h ou 2 créneaux d'une demi-heure pour rêver** (et réfléchir !) à votre destination. A toutes les facettes de vos projets : votre travail, votre entreprise, la vie de couple, les enfants, vous...parce que tout est lié ! Et que si vous laissez tomber un des aspects, vous vous arrêterez en cours de route pour le ramasser.
- **Sur les 3 pages suivantes, je vous ai préparé des espaces** pour décrire les principaux composants de votre vie idéale bien remplie. Quand vous aurez fini (dans 1 heure, donc), je vous propose de faire une pause avant de vous pencher sur vos objectifs à long terme.
- **Je vous promets, qu'une fois votre tableau idéal rempli,** ce sera beaucoup plus facile et beaucoup plus agréable de planifier vos objectifs ! Votre motivation sera boostée, et vous serez bien plus efficace :

**Le plus dur est de commencer.**

**Allons-y.**

## Comment faire son tableau idéal

1. Réfléchissez à vos priorités. Notez-les. Il y en aura peut être trop ! Vous affinerez après :-)

2. Puis, dans les pages qui suivent, pour chaque rubrique (espace de travail, vie de famille, projets personnels...), décrivez le résultat idéal que vous voulez obtenir dans un an.

3. Vous vous rendez peut être compte que vous ne pourrez pas tout mener de front.

Ce n'est pas grave ! C'est encore le moment de faire des choix.

4. Alors réfléchissez : idéalement, votre espace de travail, à quoi voulez qu'il ressemble dans 1 an ? vos moments à vous ? et ceux en famille ?

### Ecrivez au présent, et soyez précise.

#### 5. Exemples

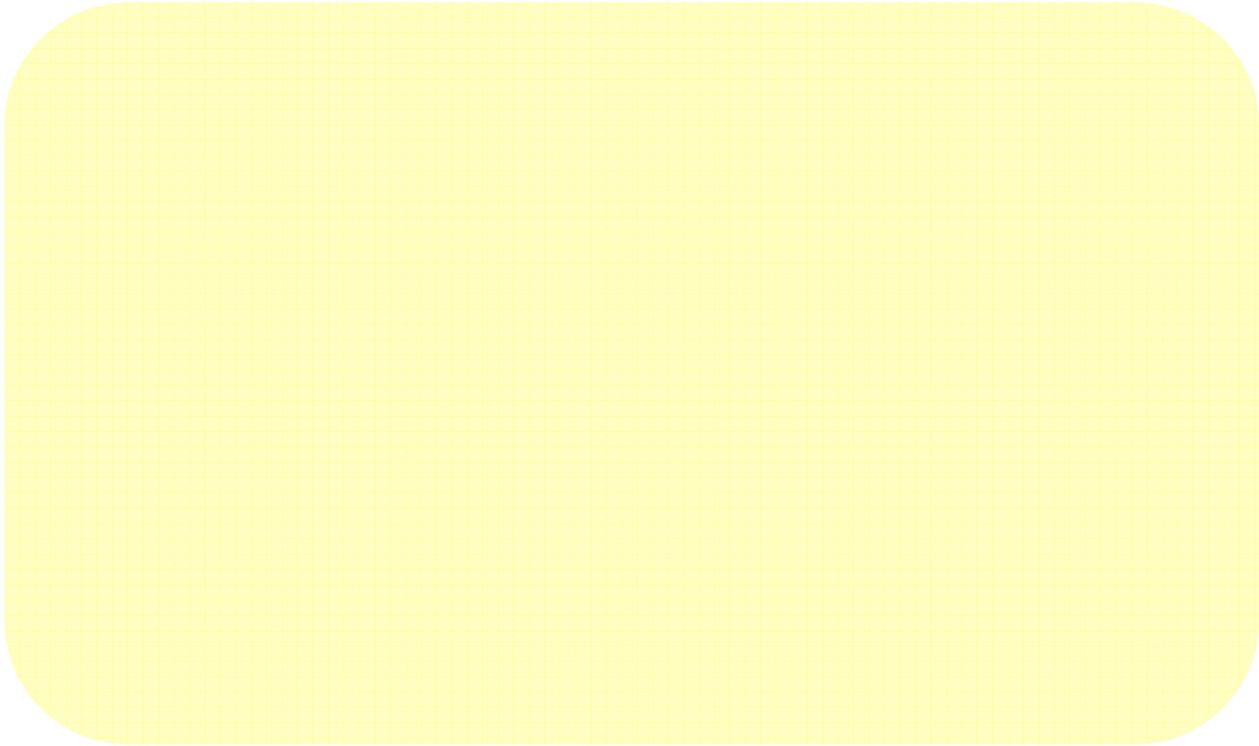
**Dans « vos moments à vous »** : si vous avez choisi comme priorité une activité physique régulière, du repos et une vie sociale plus animée : *« Tous les midis, je déjeune assez rapidement, car j'ai préparé un encas la veille. Je fais un footing de 30 min. Le mardi, c'est ma soirée. Systématiquement. Soit je vais dîner avec des copines, soit je vais au cinéma. »*

**Dans « votre espace de travail »** : *« J'ai un espace de travail inspirant et fonctionnel. Mes objectifs et plannings sont affichés sous mes yeux. Mes papiers sont classés dans des boîtes séparées : une pour la famille, l'autre pour mon entreprise. Tous mes outils sont placés dans des pots (ou des tiroirs), je ne perds plus de temps à les chercher, et je les range systématiquement en fin de journée. Le premier lundi de chaque mois, je vérifie les courriers, fond de tiroir, pots à crayons...pour faire la chasse aux factures perdues, ciseaux égarés, clé USB disparue et autres pertes de temps ».*

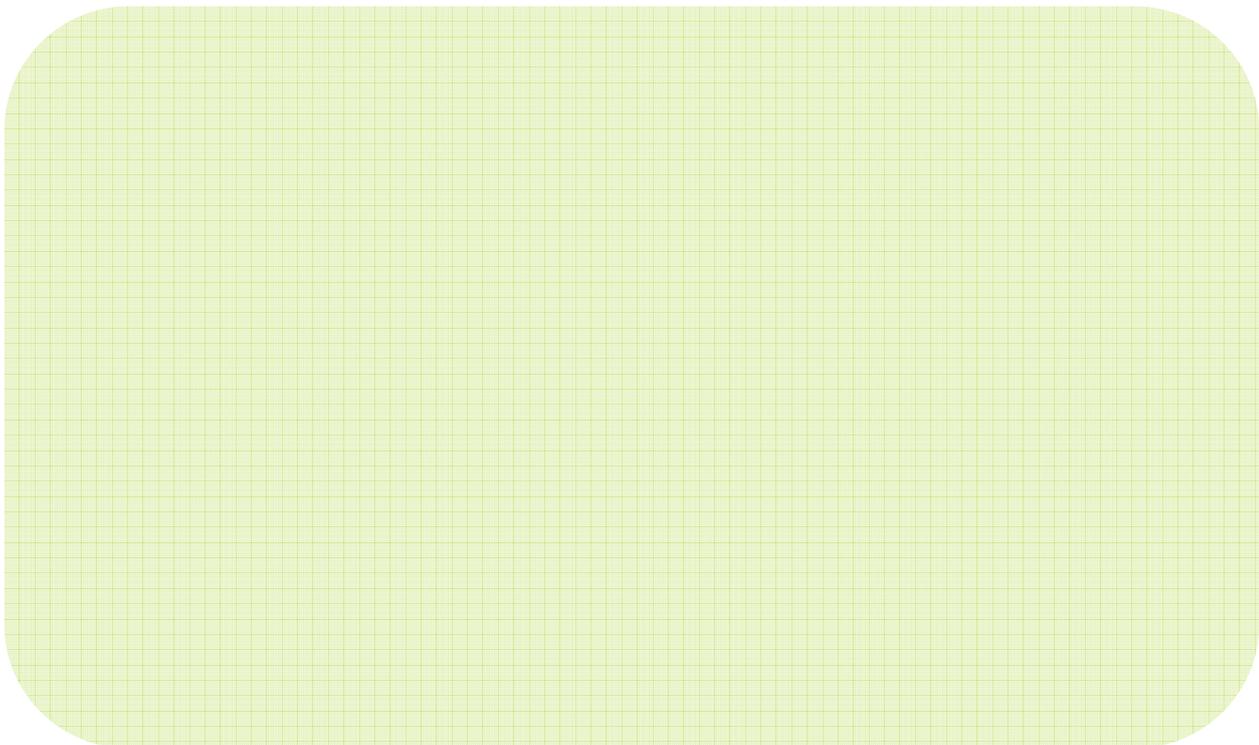
**Dans « moments en famille »** : votre priorité est de passer du temps de qualité avec vos enfants. Vous avez décidé de les garder un mercredi par mois, sans travailler du tout quand ils sont éveillés. *« Je garde les enfants un mercredi par mois, ils passent l'autre au centre de loisirs. Quand ils sont avec moi, je n'allume même pas l'ordinateur. Je note les spectacles et films intéressants, et je les y emmène une fois pas mois. S'il n'y en a pas, c'est soit bibliothèque, soit aquarium, et s'il y a un petit malade : atelier gâteaux dans la cuisine. J'ai acheté des petits moules et emporte-pièces sympas, et ils adorent. »*

Maintenant à vous !

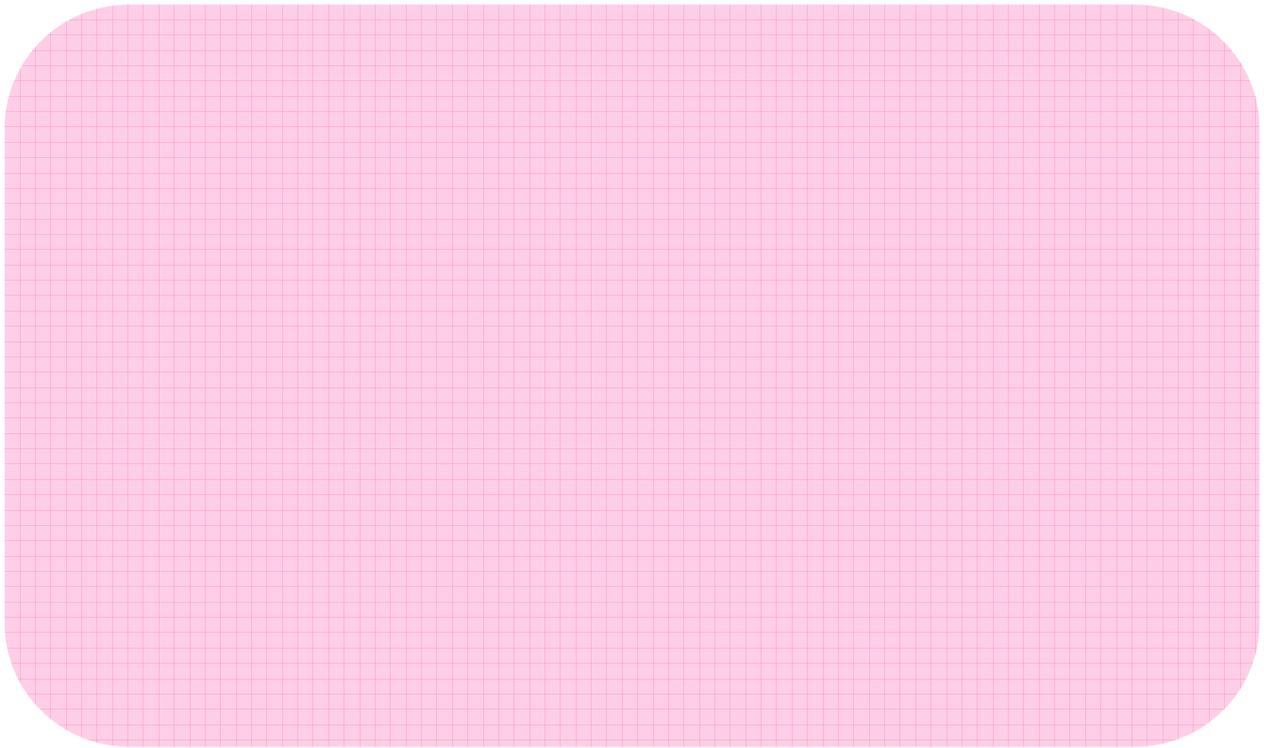
**Votre espace de travail**



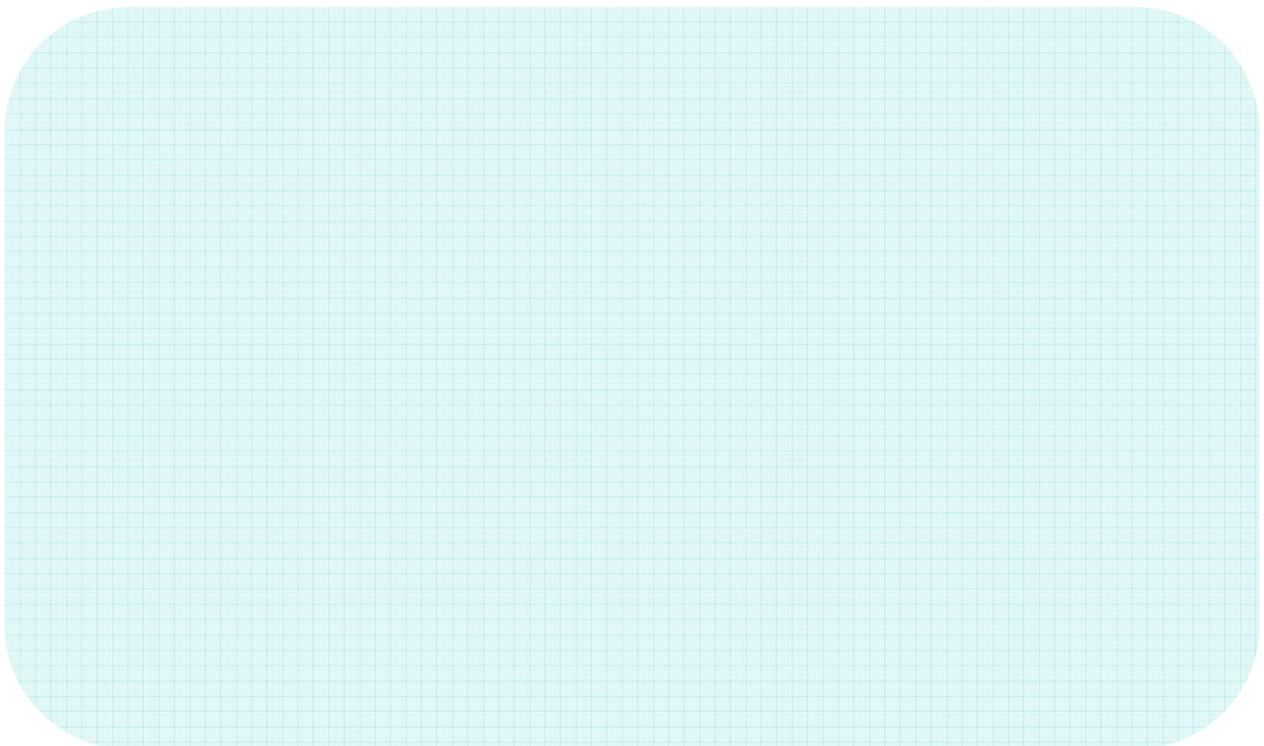
**Vos moments en famille**



## **Vos moments à vous**



## **Votre entreprise OU vos projets personnels**

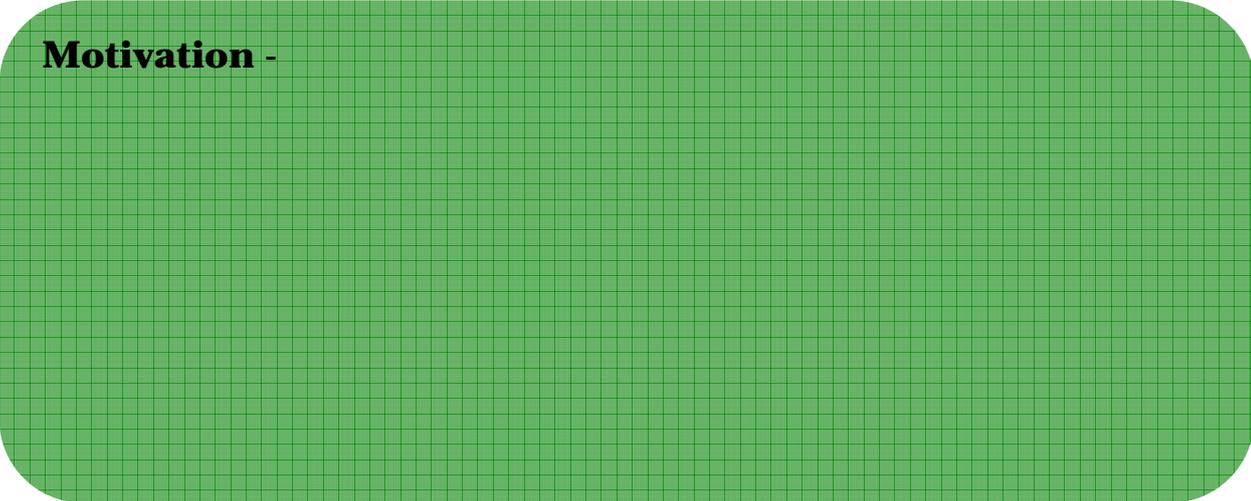


## **Vous (corps – motivation – confiance en vous)**

**Corps-**



**Motivation -**



**Confiance en vous -**



# Définissez vos objectifs sur 1 an

Vous savez maintenant précisément ce que voulez idéalement réaliser en 1 an.

Place aux objectifs!

## Ce que sont des objectifs atteignables

Vous pouvez en avoir un paquet en tête...mais ceux que vous atteindrez sont :

- **précis!** Pour vous : combien de séances de sport par mois ? combien de dîners avec vos copines ? Pour votre entreprise : que voulez-vous développer? Vos ventes en ligne? en salon? En boutique? Votre blog? Vos techniques?
- **chiffrés** : combien de dîners en amoureux ? combien de créations voulez-vous mettre en ligne? combien de visites dans votre boutique? combien de ventes mensuelles? Les actions que vous mettrez en place en dépendent!
- **faisables** : même en vous organisant, vous ne pourrez pas tout mettre en place du jour au lendemain! Mieux vaut se fixer un objectif de ventes, de publication d'articles, d'activités en famille que vous savez pouvoir atteindre, et relever progressivement le seuil si nécessaire.
- **programmés** : il se s'agit pas de préparer un joli bouquet de projets qui ne se concrétiseront pas n'est-ce pas? Alors choisissez-en quelques uns en fonction du temps et de l'argent que vous pourrez leur consacrer. S'ils restent dans la nébuleuse de ce que vous aimeriez faire un jour, ça ne sert à rien : tâchons de les concrétiser en les fractionnant en mini-étapes étalées sur 1 ou plusieurs mois.

## Comment définir vos objectifs atteignables

Sur la page suivante, un grand nuage est prévu pour la priorité que vous vous êtes fixée, et 6 petits nuages (mais vous pouvez n'en utiliser que 3 ou 4) pour les objectifs qui vous permettront d'y arriver cette année.

### Les étapes :

1. Choisissez ce par quoi vous allez commencer, car il faudra répartir le travail sur toute l'année, bien évidemment.

3. Trouvez les objectifs composants cette priorité, pour réussir à la concrétiser par des actions ciblées tout au long de l'année

**Exemple :**

- **Pour votre entreprise**, vous avez décidé que votre visibilité en ligne était une des priorités de l'année 2013. Idéalement, vous vous voyez donc connue et suivie sur la toile, dans les réseaux que vous aimez.

6 objectifs (précis, chiffrés et faisables) pour y arriver pourront donc être de :

1. créer ou d'améliorer votre blog sous Wordpress
2. de publier du contenu de qualité 1 fois par semaine
3. d'envoyer une newsletter 2 fois par mois,
4. d'être active sur 2 réseaux sociaux .
5. de nouer 4 partenariats dans l'année, avec d'autres créatrices.
6. d'y consacrer maximum 5 heures par semaine

- **Pour vous**, vous avez décidé de prendre soin de vous et de renouer avec une vie sociale (bravo !), vos 6 objectifs pourront être :

1. de lire 4 livres dans l'année
2. de faire du sport 1 fois par semaine
3. de voir vos amies régulièrement
4. d'aller au cinéma toute seule 5 fois dans l'année
5. de poser 3 RTT cette année que vous utiliserez pour vous promener sans enfant, sans poussette, sans courses à faire !

**La suite**

Imprimez plusieurs fois la dernière page, et réfléchissez aux priorités que vous vous êtes fixées.

Vous allez donc approfondir votre réflexion, et vous allez peut être vous rendre compte que vous avez prévu trop de priorités...C'est normal, on sous-estime souvent le travail nécessaire. Alors si c'est le cas, faites des choix, renoncez à certaines priorités, celles qui sont moins importantes que les autres à vos yeux.

## A propos de moi



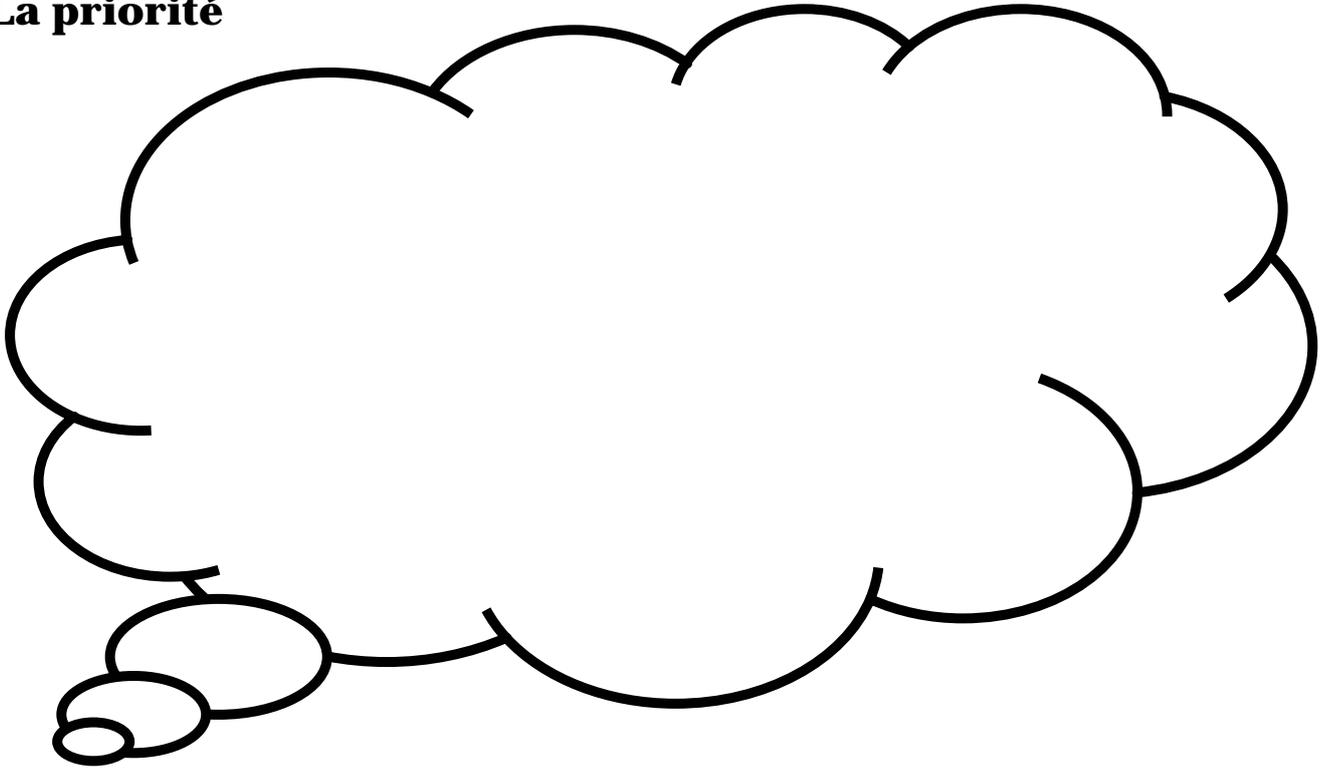
Je m'appelle Selma.

J'ai créé [Apollinepoint.com](http://Apollinepoint.com), un site d'aide et de conseils pour les mamans entrepreneuses, créatrices et free-lances. 34 ans, prof des écoles, passionnée par la créativité (et à l'étroit dans l'enseignement), j'ai voulu me lancer dans la création de bijoux mais je me suis retrouvée seule face à mes points d'interrogation et mon emploi du temps bien chargé.

J'ai alors décidé de créer une mine de ressources et de motivation pour celles qui se lancent aussi dans l'aventure. Un lieu de conversations vers une vie plus créative et plus indépendante.

Le site compte aujourd'hui plus d'une centaine d'articles pour vous aider, et une communauté dynamique.

## La priorité



## Les 4 à 6 objectifs pour y arriver

