

# Le Personal Branding

Avoir le courage d'être soi – Se donner les moyens de se faire reconnaître

Par Pascale Baumeister

## CLARIFIER MON OBJECTIF PRINCIPAL

Certains d'entre nous ont besoin de se fixer un objectif personnel, tandis que d'autres ont besoin de se fixer un objectif plus large qui contribue à quelque chose, aux autres ou à leur environnement.

Sachez qu'il n'y a pas de « bon » objectif. Il y a le vôtre. Quels que soient vos projets, ne cherchez pas ici à savoir s'il est réaliste ou pas pour le moment, nous verrons cela dans un prochain temps. Cherchez surtout à exprimer ce que vous voulez et ce qui correspond à vos besoins personnels.

Ne pas avoir d'objectif dans la vie, c'est comme voyager sans destination. Il se peut que vous arriviez quelque part, mais ça n'est pas garanti. A noter que si, prendre plaisir à voyager est un objectif parfaitement valable, parvenir à la destination qu'on s'est fixée est tout aussi profitable.

Un *objectif* est le résultat, défini en terme sensoriel, que vous voulez obtenir : les choses que vous aimeriez *voir* se produire, ce que vous voulez *ressentir*, ce que vous voulez *entendre* au moment où vous atteignez votre objectif.

Nous avons besoin de nous fixer des buts, en d'autre terme, d'avoir une *vision*, un *objectif* est plus restreint. Il est ce qu'il reste d'un but après que celui-ci ait été éclairci, soigneusement élagué en fonction des étapes suivantes.

En d'autres termes, les buts sont semblables à des crayons neufs et à peine déballés, tandis que des objectifs sont des crayons bien taillés et prêts à servir pour dessiner.

Les étapes qui vous sont présentées ci-dessous font office de taille-crayon.

### A. Description de mon objectif principal

Pour être clair, un objectif doit être énoncé en termes positifs. Se concentrer sur ce que nous ne voulons pas est un *traquenard*. Alors que se diriger vers ce que nous voulons est un **objectif**.

Quel **titre** pouvez-vous donner à votre objectif ?

### Le titre de mon objectif principal

© Pascale Baumeister – Tous droits de reproduction réservés

CONSEIL - COACHING - FORMATION - ANIMATION

www.pascale-baumeister.fr – www.personal-branding.fr

contact@pascale-baumeister.fr - @PascaleBaum

Mob. : +33 6 12 22 12 29

Décrivez votre objectif en y ajoutant quelques détails complémentaires de façon à le rendre encore plus concret et réel :

Vérifiez que votre objectif correspond à vos valeurs et à vos besoins (nous verrons cela dans un autre module). Si ce n'est pas le cas, trouvez le chemin que vous permettra de l'y rattacher, et reformulez votre objectif en tenant compte :

Racontez comment est né votre objectif et retrouvez les **graines** qui l'ont fait germer, afin de pouvoir les évaluer ou en faire une ressource profonde, ancrée dans le concret :

Dites **pourquoi** vous souhaitez réaliser cet objectif maintenant et vérifier que les raisons pour lesquelles vous souhaitez réaliser ce projet sont suffisamment enracinées dans le présent :

Encore plus de précisions : Imaginez votre objectif réalisé...  
Qu'allez-vous **ressentir, entendre, voir** ?

Réfléchissez à ce que cet objectif vous apportera, puis ce qu'il apportera aux autres.

Rêvez votre rêve intensément et commencez par lui donner la possibilité de devenir réalité dans votre esprit.

Essayez d'imaginer au moins **4 choses à voir, 4 sons à entendre et 4 sensations à éprouver**. Si cela vous paraît difficile, faites de votre mieux et écrivez en autant que vous pouvez :

**Des exemples :**

Voir	Entendre	Ressentir
Mon relevé de banque contenant mon nouveau salaire	Le craquement des billets de banque.	Une joyeuse excitation
Mon nouveau bureau.	La reconnaissance de mes collègues, de mon équipe.	Comme des bulles de champagne dans le ventre.
Une nouvelle voiture.	La musique Tina Turner dans ma tête « Simply the best »	Un sentiment de satisfaction.
Une nouvelle plaque sur la porte de mon bureau.	Des félicitations, des applaudissements et des remerciements.	L'envie de sauter partout.

**C'est à vous :**

## B. Estimer et commencer à prendre conscience de mes atouts

Quels sont les **talents** que vous allez pouvoir mettre en œuvre pour réaliser votre objectif :

Par le passé, vous avez certainement réalisé quelque chose dont vous êtes fière, grâce à vos talents. Faites de ses souvenirs une **ressource** dans laquelle vous pouvez puiser pour bâtir des bases solides. Racontez la façon dont vous avez réalisé brillamment cet ancien projet :

© Pascale Baumeister – Tous droits de reproduction réservés

CONSEIL - COACHING - FORMATION - ANIMATION

[www.pascale-baumeister.fr](http://www.pascale-baumeister.fr) – [www.personal-branding.fr](http://www.personal-branding.fr)

[contact@pascale-baumeister.fr](mailto:contact@pascale-baumeister.fr) - [@PascaleBaum](https://twitter.com/PascaleBaum)

Mob. : +33 6 12 22 12 29

Peut-être cela aurait-il pu se passer encore mieux ? Réécrivez la façon dont cet ancien projet aurait pu se réaliser **idéalement** et obtenez un 10/10 :

À nouveau, imaginez comment vous allez, **grâce à vos talents**, atteindre votre objectif et racontez ce que vous allez **ressentir, voir, entendre** :

### C. Identifier les obstacles auxquels je peux être confronté

Réfléchissez à ce qui a pu vous empêcher de réaliser certains de vos objectifs par le **passé** :

Sauriez-vous nommer la **peur** que vous n'avez pas réussi à dépasser à l'époque ? Comment s'appelle-t-elle ?

C'est une question confrontante, mais très pertinente... n'est-ce pas ?

Avez-vous eu un intérêt à ne pas avoir réalisé ces objectifs ? Une personne que vous avez punie, peut-être vous-même ? Quelque chose à prouver ? (dans le sens négatif du terme).

En d'autres termes, quel **avantage** avez-vous retiré en ne réalisant pas certains de vos projets ?

Pouvez-vous définir en des termes concrets ce qui pourrait éventuellement vous empêcher de réaliser votre objectif, s'il en reste encore !...

Prenez chacun de ses obstacles et demandez-vous comment vous allez y remédier.

Si vous peinez à trouver des solutions, rappelez-vous comment vous avez réussi à dépasser certains obstacles, grâce à vos talents, par le passé et cherchez des solutions à partir de vos forces. Vous pouvez aussi vous mettre dans la peau de votre héros préféré et vous demander comment il ferait...

## D. Prendre des engagements concrets

Réfléchissez aux **changements** que vous allez opérer dans votre manière de faire pour ne pas répéter les erreurs du passé et atteindre vos objectifs :

« Petit à petit, l'oiseau fait son nid ! »

En orientant en permanence vos pensées sur votre objectif, vous allez imprimer dans votre esprit de nouvelles façons de voir les choses et créer de nouvelles possibilités.

Quel rituel, quelle nouvelle **habitude** allez-vous mettre en place quotidiennement pour réaliser votre objectif ?

Imaginez et racontez :

© **Pascale Baumeister – Tous droits de reproduction réservés**

**CONSEIL - COACHING - FORMATION - ANIMATION**

[www.pascale-baumeister.fr](http://www.pascale-baumeister.fr) – [www.personal-branding.fr](http://www.personal-branding.fr)

[contact@pascale-baumeister.fr](mailto:contact@pascale-baumeister.fr) - [@PascaleBaum](https://twitter.com/PascaleBaum)

Mob. : +33 6 12 22 12 29

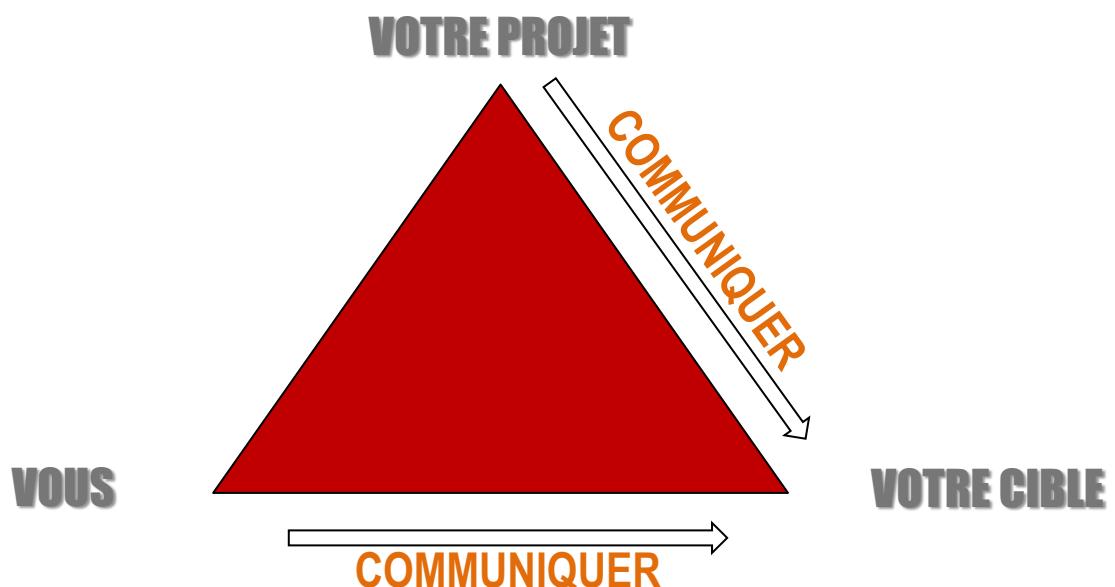
© **Pascale Baumeister – Tous droits de reproduction réservés**  
**CONSEIL - COACHING - FORMATION - ANIMATION**  
www.pascale-baumeister.fr – www.personal-branding.fr  
contact@pascale-baumeister.fr - @PascaleBaum  
Mob. : +33 6 12 22 12 29

Au fil des questions auxquelles vous venez de répondre, qu'avez-vous **apris** sur vous-même et sur votre objectif ?

## Recommandations :

Votre objectif doit être parfaitement clair si vous voulez que votre Personal Branding soit réussi et vous devez vous l'approprier totalement, car la question est de communiquer sur quoi (votre projet) que sur qui (vous).

Un bon moyen de tester la clarté que vous en avez à l'esprit, c'est de voir si vous pouvez le présenter de façon spontanée, à n'importe quel moment.



Afin d'augmenter votre niveau de conscience, voici plusieurs idées :

- A. Collez des images qui se rapportent à votre objectif sur une grande feuille de papier. On appelle cela un « tableau de vision ».
- B. Créer un PowerPoint.
- C. Créer un tableau secret sur Pinterest. Ainsi, vous aurez votre tableau de vision tout le temps avec vous sur votre smartphone et vous pourrez le peaufiner jusqu'à ce qu'il soit le plus représentatif possible.
- D. Prenez un cahier et écrivez-en la description une centaine de fois. Attention ! Ce n'est pas une punition. C'est juste un moyen extrêmement efficace pour l'inscrire de façon indélébile votre objectif dans votre esprit...

## Quel est votre objectif déjà ?

Quand votre objectif sera parfaitement clair, vous pourrez le découper en plusieurs parties réalisables dans le temps et concevoir des objectifs plus petits, à court et à long terme.

### En résumé :

Pour définir un objectif, vous devez :

1. Viser un résultat précis.
2. Etre positif.
3. Voir / Entendre / Sentir : Recueillir des informations sensorielles.
4. Concevoir des objectifs plus petits à court et à long terme.

Evitez de définir votre objectif en utilisant des mots connotés, par exemple : « Mon objectif est de devenir riche ! », car c'est trop abstrait. On peut mettre plein de choses dans ce mot « riche » et ce n'est pas suffisamment précis pour que vous sachiez exactement ce que vous allez devoir faire. On appelle ça un *mot-valise*, un mot dans lequel on *fourre tout*. D'où l'utilité des questions qui nous permettent de recueillir des informations sensorielles.

Qu'est-ce que ça veut dire pour vous de devenir riche ?

Pourquoi voulez-vous être riche ?

Qu'est-ce que vous verrez autour de vous quand vous serez riche ?

Qu'est-ce que vous entendrez quand vous serez riche ?

Qu'est-ce que vous allez ressentir quand vous serez riche ?

Etc.