

# Connaître ses buts personnels

Il est indispensable de mieux comprendre ses objectifs, ainsi que les besoins psychologiques et valeurs qui les soutiennent, afin de poser des buts personnels congruents. Ainsi, satisfaire ses besoins psychologiques et incarner ses valeurs est essentiel pour le bien-être émotionnel et cognitif.

## Idée 1

### Comprendre la notion de buts personnels

Les buts personnels représentent des états ou situations que les individus désirent atteindre (ou image de soi future).



Ces buts agissent comme un puissant moteur de motivation en incitant, par l'action, à réduire l'écart entre le soi actuel et l'image de soi future.

## Idée 2

### Distinguer nos buts concordants et nos buts discordants

Les buts personnels peuvent être classés en deux catégories : les buts concordants, qui sont en adéquation avec nos besoins et valeurs authentiques, et les buts discordants, influencés par des pressions sociales externes qui négligent nos besoins personnels.

## Idée 3

### Besoins psychologiques et valeurs personnelles sont à l'origine de nos buts concordants

**L'un comme l'autre renvoie  
à ce qui est important pour nous.**

La satisfaction des besoins physiologiques est primordiale pour la survie, mais les besoins psychologiques (besoins cognitifs, affectifs et relationnels, comportementaux ou encore psychocorporels) nous sont tout aussi essentiels.

Les valeurs personnelles, idéaux symboliques et mentaux, tels des boussoles, donnent du sens à nos actions

## Idée 4

### L'atteinte de nos buts concordants nous motive au quotidien

**La motivation intrinsèque (liée au plaisir et à la satisfaction pris dans l'action) joue un rôle fondamental dans l'exécution des actions.**

Connaître et poursuivre nos buts personnels concordants favorise notre motivation intrinsèque et améliore nos performances, tandis que des buts discordants engendrent pression et anxiété.

# Le développement des compétences cognitives emprunte un parcours en plusieurs étapes

1



Se connaître  
et s'auto-évaluer positivement

2



Savoir être en pleine  
attention

3



Prendre des décisions  
constructives

4



Connaître et atteindre  
ses buts personnels

5



Gérer  
ses impulsions

6



Pouvoir résoudre des  
problèmes et demander  
de l'aide

Pour chacune de ces étapes, nous vous proposons quelques informations ou messages clés à comprendre, à (faire) expérimenter ou encore à s'approprier au quotidien.

Les compétences cognitives nous permettent d'améliorer la connaissance de nous-mêmes, de nos émotions et de nos motivations, de mieux gérer nos impulsions et de prendre des décisions qui sont en accord avec nos valeurs et nos objectifs.