

Méthode 54321 (Objectif)

Que puis-je accomplir d'ici 4 mois pour avancer vers ce rêve/projet ?

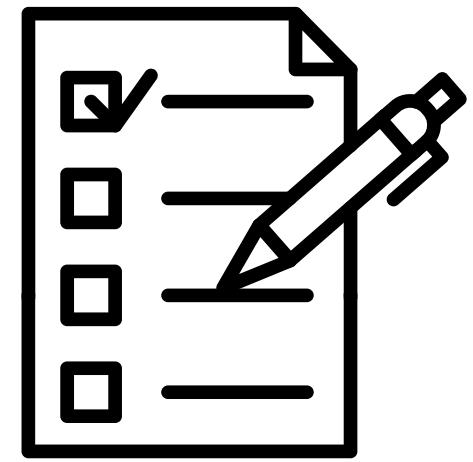
Divise ton objectif en jalons/étapes intermédiaires sur 4 mois. Pourquoi 4 mois ? Parce que c'est suffisamment court pour rester motivé, mais assez long pour faire des progrès concrets. Par exemple, si ton objectif à 5 ans est d'être un informaticien reconnu, en 4 mois, tu peux : améliorer tes résultats dans les cours importants pour l'informatique, mieux t'organiser pour éviter l'échec. Tenir le cap à l'école.

Quelles tâches immédiates peux-tu réaliser dans les 48 prochaines heures ?

Concentre-toi sur des actions immédiates, réalisables en 48 heures. Besoin de trouver des aides ? Envoie un email/message, identifier les cours où tu es en difficulté, parler à un professeur de ton projet et de tes difficultés, remettre en ordre tes notes ou ton matériel scolaire. L'objectif est de ne plus rester bloqué.

Comment ça marche sur une année ?

En une année, tu peux réaliser 3 cycles de 4 mois (12 mois = 3 x 4 mois). Chaque cycle correspond à un jalon/étape différent qui te rapproche de ton objectif à 5 ans. L'idée, c'est d'ajuster tes plans au fur et à mesure : certains objectifs avancent plus vite que d'autres, et c'est normal.



5

4

3

2

1

Où est-ce que je veux être dans 5 ans ?

"Je veux être riche et célèbre" n'est pas une réponse suffisante, sois plus précis. Ça peut être: devenir propriétaire, ouvrir une chaîne de boulangeries, ou ouvrir ta boîte d'informatique pour laquelle tu devras alors : proposer du dépannage informatique, créer des sites web, gérer des réseaux ou du matériel... Cet objectif à long terme est ma direction, pas encore un plan détaillé.

Quelles petites actions concrètes peux-tu faire sur les 3 prochaines semaines ?

On descend encore d'un cran. Que peux-tu accomplir dans les 3 prochaines semaines pour avancer vers ton jalon de 4 mois ? Ça peut être rédiger les plans de ton projet, travailler plus régulièrement dans les cours techniques, demander de l'aide quand tu ne comprends pas, rendre les travaux demandés à temps, t'entraîner à travailler par petites périodes (20 minutes). Des petits efforts réalistes, pas des changements énormes.

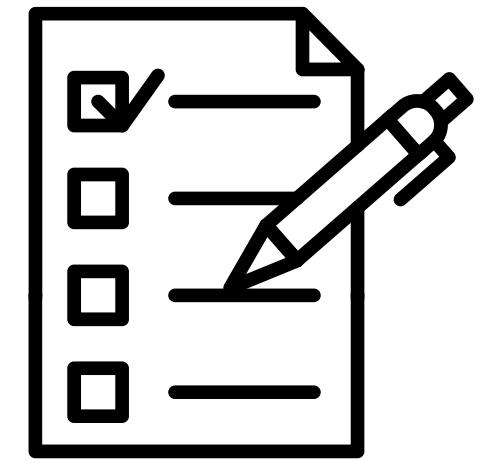
Et là, tout de suite, que peux-tu faire en 60 minutes chrono ?

Il s'agit souvent de petites actions : une recherche rapide, une esquisse, lister ce que tu sais déjà faire, écrire pourquoi ce métier t'attire, choisir une seule chose à améliorer cette semaine à l'école. Même une petite action compte.

OBJECTIF

Méthode

54321



Comment décomposer un jalon de 4 mois ?

Un jalon de 4 mois peut sembler imposant, mais il peut facilement être réorganisé en cycles plus courts. Voici comment :

1. Divise en cycles de 3 semaines

Chaque mois contient approximativement 4 semaines, mais pour cette méthode, travaille par cycles de 3 semaines. Ainsi, dans un jalon de 4 mois, tu auras 5 cycles de 3 semaines. Pour chaque cycle :

- Fixe-toi un mini-objectif qui contribue directement à ton jalon.
- Exemples : finaliser le prototype d'un produit, concevoir une campagne marketing ou créer un shooting photo pour une collection.

2. Planifie chaque cycle en tâches sur 2 jours

Pour chaque mini-objectif de 3 semaines, décompose-le en blocs d'actions sur 2 jours.

- Exemple : Pour finaliser un prototype en 3 semaines, consacre 2 jours à chaque aspect : le design, la fonctionnalité et les tests.

3. Subdivise les blocs de 2 jours en tâches d'une heure

Chaque bloc de 2 jours peut contenir plusieurs tâches d'une heure. Cela permet de rester concentré et de garder une progression mesurable.

Exemple ETUDIANT

5 ans :

Avoir un métier stable qui me correspond et une vie dans laquelle je me sens bien.

Où j'aimerais être plus tard (sans tout décider). C'est ma boussole, pas un plan parfait.

4 mois :

Objectif : finir la période scolaire sans décrocher.

Outils possibles :

- **Un planning** simple des grosses échéances
- **La règle 3-2-1 :**
 - 3 cours à assurer
 - 2 à maintenir
 - 1 à ne pas laisser tomber
- Un petit **engagement** personnel écrit

3 semaines :

Objectif : améliorer le quotidien. Identifier les cours où je peux m'améliorer un minimum et repérer ce qui me motive ou me bloque vraiment.

Outils possibles :

- Se fixer **un seul petit effort par cours**
- Une **check-list** hebdomadaire
- Travailler **par blocs** de 20 minutes + 5 minutes de pause

2 jours :

Objectif : ne pas rester seul et organiser ma semaine.

Outils possibles :

- Préparer un **planning** à petites échéances : semainier / JDC
- Identifier **1 adulte** ressource à qui parler

1 heure :

Objectif : clarifier sa tête / action courte

Outils possibles :

- Tout écrire pour vider sa tête / **TO DO Liste**
- Trier ce qui est **urgent / pas urgent**
- Choisir une seule **action** à faire tout de suite

STRATEGIE !

Méthode 54321 (Objectif)

Que puis-je accomplir d'ici 4 mois pour avancer vers ce rêve/projet ?

Quelles tâches immédiates peux-tu réaliser dans les 48 prochaines heures ?

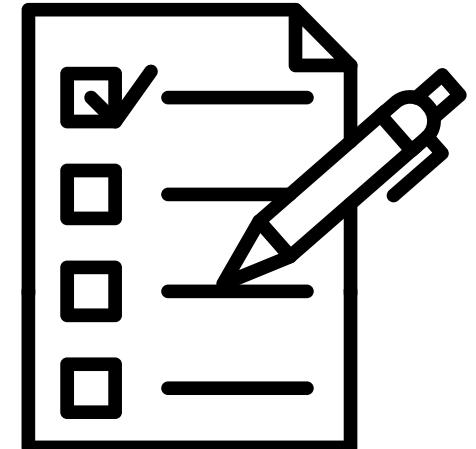
4

2

5

3

1



Où est-ce que je veux être dans 5 ans?

Quelles petites actions concrètes peux-tu faire sur les 3 prochaines semaines ?

Et là, tout de suite, que peux-tu faire en 60 minutes chrono ?
