

LES ÉTAPES DE LA DÉMARCHE

Contenu	Rencontres ¹	
Étapes préliminaires	1	Présentation des participants et informations sur le programme pour susciter la participation active dans les ateliers. Échanges sur sa démarche vers un mieux-être. Se préparer à se tourner vers l'avenir.
Élaboration du but	2	Identification des pensées nuisibles et des croyances négatives qui empêchent la réalisation de ses buts.
	3	Identification des buts importants : A. Inventaire de ses désirs, ambitions, objectifs, projets et buts personnels afin de prendre conscience de tout ce qu'on veut dans la vie. B. Dimensions des buts ou sphères de vie. C. Hiérarchie des buts (ou organisation des buts).
	4	Sélection et évaluation des buts prioritaires selon un certain nombre de caractéristiques (probabilité de réalisation, effort nécessaire pour réussir, stress ou plaisir associé au but, etc.) pour faire ressortir toutes les implications des buts retenus. Choix d'un but Formulation concrète du but retenu : Traduction de ce but en des actions concrètes, claires et précises en vue de faciliter sa réalisation.
Planification du but	5	Choix des moyens : <ul style="list-style-type: none"> • Spécification des étapes de réalisation; • Prévion des obstacles et des stratégies pour les affronter; • Identification des ressources personnelles et environnementales incluant l'aide possible d'autrui.
Poursuite du but	6-7-8	Le cheminement vers le but suppose <ul style="list-style-type: none"> • L'utilisation de moyens efficaces et d'actions concrètes; • La persévérance; • L'affrontement des difficultés; • D • Des ajustements constants en fonction des imprévus.
Évaluation	9	Évaluation des progrès réalisés dans la poursuite et la réalisation du but, prise de conscience des apprentissages effectués au cours de la démarche et évaluation du niveau de satisfaction.

¹ Le nombre de rencontres peut varier puisque chaque groupe suit son propre rythme.