



Objectif SMARTE

S comme spécifique

Il doit être précis, spécifique. Définissez le changement souhaité de manière claire, simple et précise en utilisant des **verbes d'action**.

☞ Répondre au QUOI

Commencez la phrase par "Je veux..."

Questions à vous poser pour le rendre spécifique :

- Qu'est-ce que vous voulez précisément ? Et plus concrètement encore ? Très exactement ?
- Que voulez-vous accomplir? Si nécessaire, préciser **dans quel domaine?**
- Pour **faire quoi** ? Quelles sont les raisons qui vous poussent à vouloir voir votre objectif se réaliser?
- **Quels bénéfices** allez-vous en tirer?

M comme mesurable

L'objectif doit comporter des paramètres objectifs, des critères pour que vous puissiez vous situer dans sa réalisation, mesurer son état d'avancement et son atteinte. Un objectif mesurable peut être **quantifié ou qualifié**.

Notion de seuil : quel est le niveau à atteindre, la barre à franchir afin de conclure que votre objectif est réalisé ?

☞ Répondre au COMBIEN

Questions à vous poser pour le rendre mesurable :

- Quels sont les **critères** qui vous permettront de réaliser que votre objectif est atteint? Où en êtes vous aujourd'hui sur chacun de ces critères ?
- Quelles sont les **indications ou les indices** qui vous permettront de déterminer que vous êtes sur la bonne voie? (objectifs **intermédiaires** ?)
- Concrètement, à quoi saurez-vous, verrez-vous, que vous aurez atteint votre objectif, que vous aurez réussi ?
- A quoi votre entourage saura ou verra que vous avez atteint votre objectif ?
- Qu'allez-vous **voir? Entendre** ? Que **ressentirez-vous** au juste?



A comme atteignable, mais aussi acceptable, approprié, attirant, ambitieux

L'objectif doit être **dans vos compétences**, pas trop démesuré en termes de compétences, mais suffisamment élevé pour relever d'un challenge personnel ou professionnel.

☞ Répondre à C'EST POSSIBLE SI.

Questions à vous poser pour vérifier qu'il est atteignable :

- Votre objectif dépend-il uniquement de vous ?
- Quel est selon vous le **prix à payer** pour l'atteindre ?
- Cela en vaut-il la **peine** ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous **empêcher** de l'atteindre ?
- Vous sentez-vous aujourd'hui **capable** d'atteindre cet objectif ?
- Ai-je la **motivation** pour l'entreprendre ?
- A combien mesurez-vous vos **chances de réussite** ?
Si la réponse est inférieure à 5/10 : Qu'est-ce qui vous freine ? Vous sentez-vous en mesure de mettre en place les changements et les apprentissages nécessaires à l'atteinte de cet objectif ?
- Quels seraient les **bénéfices** à ne pas réussir votre objectif ?

R comme réaliste

L'objectif doit vous sembler possible à réaliser. Il doit être **concret** et **raisonnable** (notamment au regard de la conjoncture).

L'idée n'est pas de vous mettre en situation d'échec mais au contraire de vous assurer que vous pourrez tout mettre en œuvre pour réussir, en vous challengeant. Un objectif **au-delà de votre limite** sera générateur de stress. Il s'agit d'évaluer les **ressources** et le **temps** dont vous disposez pour vérifier s'ils sont **suffisants** pour atteindre votre objectif.

Questions à vous poser pour vérifier qu'il est réaliste :

- Quelles sont les **raisons** qui vous poussent à vouloir atteindre cet objectif ?
- Qu'est-ce que l'atteinte de cet objectif vous apportera d'important ?
- Quels sont les **bénéfices** que vous pourrez en tirer ?
- Qu'avez-vous déjà réussi de **similaire** ?
- Quelles sont les **ressources**, habiletés et **compétences** que vous possédez déjà pour atteindre votre objectif ?
- Qu'est-ce qui vous **empêche** de réussir votre objectif ?
- Où en êtes-vous **actuellement** face à cet objectif ?
- Quelle serait la **première étape** à réaliser pour atteindre votre objectif ?
- Le temps que vous vous accordez pour l'atteinte de votre objectif est-il réaliste ?



T comme temporellement défini

L'objectif doit être **limité dans le temps** : fixer une limite temporelle pour le réaliser. Cette limite permet de **passer à l'action** et d'éviter la procrastination. Le timing favorise **l'engagement**.

Bien évaluer le délai de réalisation : **assez long** pour éviter une pression inutile et **suffisamment court** pour qu'il ne soit **pas dilué** dans le temps. Définir un délai, une **date butoir** vous permettra de juger de l'avancement. Sans date-butoir, vous risquez de perdre votre motivation à l'atteindre.

L'élément de temps doit être défini en des **termes clairs** qui permettent de savoir précisément quand l'objectif doit être atteint – par exemple, « ... d'ici 2022 » ou « avant le 1er décembre 2021 ».

Fixez-vous des **échéanciers**, dates et étapes-clés pour vous aider à rester motivé et concentré sur les tâches à accomplir.

☞ Répondre à la question QUAND

Questions à vous poser pour vérifier qu'il est temporellement défini :

- Quand voulez-vous l'atteindre **précisément** ? A quelle **date** ?
- **Pour quand** vous souhaitez voir cet objectif atteint ?
- De **combien de temps** vous disposez ? À quelle **fréquence** (...) ?

E comme écologique ou équilibré

C'est à dire respectueux de **l'équilibre** interne et externe de la personne. Il doit être en accord avec vos **valeurs** et votre façon de voir le monde. Assurez-vous que votre projet soit **bénéfique** c'est-à-dire qu'il ne nuise à personne. de nombreuses personnes abandonnent leurs objectifs parce qu'ils entraînent des conséquences indésirables pour leur **entourage**. Ajouter cette notion vous permet de vous assurer qu'il y a **plus d'avantages** que d'inconvénients à atteindre votre objectif.

Questions à vous poser pour vérifier qu'il est écologique :

- Si vous ne pouviez pas l'atteindre, que se passerait-il ?
- Quel(s) **inconvenient(s)** y a t-il pour vous à atteindre cet objectif ? Et pour vos proches ?
- S'il y en avait un, ça serait lequel ?
- Si rien ne change, quels sont les inconvénients ?

Enfin, pensez à formuler votre **objectif de façon positive** car votre cerveau ne comprend pas le négatif !