OBJECTIFS SMART

**Simple**

Un objectif doit être clairement défini et précis.

Par exemple, « *Être plus efficace dans mon travail »* est **une intention et non un objectif**.

Qu’est-ce que vous voulez dire exactement par *Être plus efficace dans mon travail*? Est-ce que c’est :

* Connaître mieux les outils que vous utilisez?
* Apprendre à dire non à certaines demandes?
* Trouver des trucs pour garder votre concentration?

Efforcez-vous donc d’être précis et d’énoncer simplement votre objectif, qui doit décrire « un comportement, une réalisation ou un résultat […] observable ».

Par exemple : « *Suivre un cours avancé sur Word*» est un objectif qui pourrait être formulé en lien avec l’intention de départ; mais il y en aurait plusieurs autres :

* Suivre une formation sur […];
* Chercher sur Internet des trucs pour […];
* Prendre du temps avec ma collègue pour qu’elle m’apprenne à […].

**Mesurable**

Un objectif doit être quantifié, basé sur des faits concrets qui permettent de mesurer s’il a été atteint.

Par exemple : « *M’inscrire à un cours* ***intensif*** *sur Word, notions avancées, pour réussir les tests de classement qui me permettront d’obtenir une promotion à mon travail. »*

**Ambitieux (Accessible, Accepté, Atteignable)**

L’objectif doit être atteignable et ambitieux, c’est-à-dire qu’il doit représenter un défi suffisamment excitant pour alimenter votre motivation à le poursuivre. Cependant, la barre que vous mettez doit être au bon niveau, car si elle est trop haute, vous pour­riez vous décourager et éteindre votre motivation. Dans un tel cas, vous pourriez choisir de descendre la barre un certain temps et de la remonter plus tard lorsque vous seriez prêt à le faire.

La quantification **« intensif »** pourrait être trop ambitieuse dans votre situation et être revue à la baisse.

Par exemple : « *Suivre un cours* ***à distance*** *sur Word, notions avancées […]****»***

**Réaliste**

Vous devez avoir la capacité de réaliser les objectifs que vous vous fixez. Vous devez pour cela prendre en compte vos ressources (temps, énergie, argent) et votre contexte (familial, professionnel, financier, etc.).

**Temporel**

Un objectif (quoi) mesurable (combien) doit aussi comporter une échéance (quand). Certains objectifs vont concerner une habitude répétitive (manger sainement, bien dormir, etc.), alors que d’autres vont avoir une date butoir. On peut également leur ajouter des dates secondaires, par exemple : « ***À partir de lundi prochain***». L’objectif ne doit pas comporter des termes vagues comme « le plus rapidement possible »; il faut au contraire préciser les échéances, par exemple : ***« À lA fiN DE cE moIS »***.

Voici un exemple d’un objectif complet :

« À partir de lundi prochain, consacrer trente minutes par jour à me perfectionner sur Word (notions avancées) et, à la fin de ce mois, passer les tests de classement pour obtenir une promotion au travail. »