

OBJECTIFS SMART+IES

D'après les travaux de Shékina Rochat (2021)

Vaincre la procrastination : 24 clés pour agir maintenant et éviter de remettre à demain

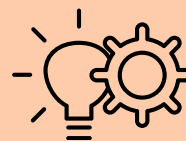
S

SPÉCIFIQUE

Un objectif spécifique est décrit dans des termes clairs et précis.

Que voulez-vous accomplir exactement et comment saurez-vous que vous y êtes parvenu ?

Exemple : plutôt que "améliorer mes compétences en communication", optez pour "donner une présentation orale de 10 minutes lors de la prochaine réunion d'équipe".



M

MESURABLE

Un objectif Mesurable peut être quantifié ou évalué objectivement.

Comment allez-vous mesurer le progrès et quel est le résultat chiffré attendu

Exemple : plutôt que "lire plus de livres", optez pour : "passer de 3 livres lus par trimestre à 5 livres."



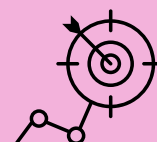
A

ADAPTÉ / ATTEIGNABLE

Un objectif Adapté tient compte de vos ressources personnelles, de votre condition physique, de votre style de vie, etc.

Avez-vous les ressources personnelles nécessaires pour atteindre cet objectif ?

Exemple : "participer à trois compétitions locales de natation dans les 6 prochains mois" (en sachant que vous vous entraînez 3 fois par semaine, dans un club, et que vous êtes en pleine santé.)



R

RÉALISTE

Un objectif Réaliste tient compte des ressources extérieures et des moyens à disposition.

Avez-vous les moyens extérieurs et le temps nécessaires pour atteindre cet objectif ?

Exemple : "atteindre le niveau B2 en italien à la fin de l'année" (en sachant que vous prenez des cours avec un.e professeur.e une fois par semaine, et que vous vous entraînez 15 minutes par jour sur une application spécifique.)



T

TEMPOREL

Un objectif défini dans le Temps a une échéance claire.

Votre objectif comporte-t-il une date de début et une date de fin ?

Exemple : "terminer le **premier** jet de mon rapport **d'ici le 15** du mois prochain".



i

INTÉRESSANT

Un objectif Intéressant suscite votre intérêt pour renforcer sa priorité et son importance.

Quel est le "pourquoi", quelle est la vision de vie plus globale que vous poursuivez à travers cet objectif ?

Quelle routine pourrait vous aider à accomplir les tâches visant à atteindre cet objectif ?

Quel moment de la journée serait propice à la réalisation de ces tâches ?



E

ENTHOUSIASMANT

Un objectif Enthousiasmant est associé à des émotions agréables.

Quels sont les aspects plaisants de votre objectif ou comment pourriez-vous en ajouter à vos tâches ?

De quoi avez-vous besoin pour le transformer en Jeu ?

Si votre objectif était un film, quel nom lui donneriez-vous ?

À qui la réalisation de cet objectif pourrait-il rendre service et/ou qui pourrait vous aider à l'atteindre ?



S

STIMULANT

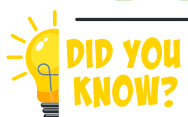
Un objectif Stimulant vous met au défi et vous pousse à utiliser vos Forces

En quoi cet objectif peut-il vous permettre d'aller hors de votre "zone d'habitude" de manière positive ?

Quelles forces de caractère pouvez-vous utiliser et/ou développer pour atteindre cet objectif ?

Que pourriez-vous apprendre (sur vous, sur le monde) en réalisant ces tâches ? Si vous visiez

l'excellence, comment réaliseriez-vous vos tâches ?



La partie **+IES** tient compte des **composantes émotionnelles et motivationnelles**... qui contribuent à la réalisation des tâches nécessaires à l'atteinte de l'objectif !

Laura Ducastel, psychologue, enseignante universitaire.
<https://psy-funambulle.fr/>