



# Feuille de travail pour la définition des objectifs SMART

Les objectifs SMART vous préparent à la réussite en étant **spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis**. La méthode SMART vous pousse à aller plus loin, vous donne une orientation et vous aide à organiser et à atteindre vos objectifs.

<b>S</b>	<b>Spécifique</b>	Déterminez vos objectifs et soyez le plus clair possible. <b>Par exemple</b> : Je veux créer une liste de personnes qui peuvent m'aider dans mon rôle de personne aidante naturelle lorsque je commencerai l'université en septembre.
<b>M</b>	<b>Mesurable</b>	Déterminez comment mesurer cet objectif. <b>Par exemple</b> : J'ai besoin d'avoir 8 personnes sur ma liste comme faisant partie de mon cercle de soutien et préciser les activités qu'elles peuvent faire.
<b>A</b>	<b>Atteignable</b>	Déterminez comment vous pouvez garantir la réussite de cet objectif. <b>Par exemple</b> : Je partage mon objectif avec mes proches et je vais leur demander de prendre de mes nouvelles. Je me mettrai des rappels dans mon téléphone pour travailler sur cet objectif.
<b>R</b>	<b>Réaliste</b>	Déterminez si cet objectif est réaliste. <b>Par exemple</b> : Je travaille à temps plein, mais je peux créer cette liste les weekends. Mon ami est doué pour l'organisation, je peux donc lui demander des suggestions relatives à la planification des activités pour mon cercle de soutien.
<b>T</b>	<b>Temporel</b>	Déterminez le délai nécessaire pour réaliser cet objectif <b>Par exemple</b> : Si je crée cette liste pendant l'été, elle m'aidera à mieux gérer mon temps en septembre, à la rentrée universitaire. Je me donne trois mois pour atteindre cet objectif.

Points à considérer : Mes objectifs sont-ils trop grands, trop petits, trop vagues, non identifiables?

Quelques types d'objectifs courants à considérer :

- Économiser de l'argent sur quelque chose
- Augmenter l'aide ou le soutien pour quelqu'un ou quelque chose
- Créer quelque chose
- Réduire quelque chose (cela peut être tangible, comme les produits que vous achetez, ou intangible, comme une inquiétude excessive)
- Développer une nouvelle routine

En franchissant chaque étape, vous vous rapprocherez du but ou de l'objectif que vous souhaitez atteindre. Il vous montrera le chemin à suivre pour atteindre votre but.



# Construisez votre objectif SMART

<b>S</b>	<b>Spécifique</b>	
<b>M</b>	<b>Mesurable</b>	
<b>A</b>	<b>Atteignable</b>	
<b>R</b>	<b>Réaliste</b>	
<b>T</b>	<b>Temporel</b>	