

Pour réussir, il faut bien planifier!

Objectifs S.M.A.R.T.

Qu'est-ce qu'un objectif?

- Un objectif est tout simplement un but que l'on aimerait atteindre.
- Il est important de se fixer des objectifs dans tous les domaines de la vie (famille, finances, carrière, vie sociale, santé physique et psychologique).
- Il est aussi utile de se fixer des objectifs en fonction d'un délai précis (à court terme (0 à 2 ans); à moyen terme (2 à 5 ans); ou à long terme (5 ans et plus).

Types d'objectifs

- **Les objectifs liés au résultat**
 - centrés sur le résultat final d'une compétition
 - dépend de votre performance comparativement à un(des) adversaire(s).
 - **Niveau de contrôle = FAIBLE:** les actions et comportements de vos compétiteurs peuvent grandement influencer l'atteinte de votre objectif.
- **Les objectifs liés à la performance**
 - centrés sur l'atteinte d'une mesure de la performance comparable à vos résultats précédents.
 - **Niveau de contrôle = MOYEN à ÉLEVÉ:** ils dépendent surtout de vos actions et conduite, même si certains facteurs externes peuvent vous affecter (ex: problèmes d'équipement).
- **Les objectifs liés au procédé**
 - centrés surtout sur la « qualité » d'une aptitude, de la technique, de la stratégie, de la conduite, etc.
 - Ces objectifs sont les composantes de base de la performance et des objectifs liés au résultat.
 - p.ex., pour améliorer vos résultats, vous devrez peut-être améliorer votre tenu, respiration, etc.
 - **Niveau de contrôle = ÉLEVÉ:** il s'agit généralement de choses sur lesquelles vous pouvez travailler et pouvant être améliorées indépendamment

Processus de fixation d'objectifs

- **S pour Spécifique** – évitez les objectifs vagues ou généraux
- **M pour Mesurable** – qu'est-ce que vous cherchez à atteindre?
- **A pour Ambitieux** – visez quelque chose qui vous posera un défi
- **R pour Réaliste** – choisissez quelque chose que vous pouvez réussir
- **T pour Temps** – quand aurez-vous atteint votre objectif?
- **(S) pour Stratégies** – comment l'atteindrez-vous

- Vous pouvez aussi établir des sous-objectifs (i.e. des étapes, des blocs, etc.)
- Prépare-toi à rencontrer des obstacles ou difficultés.
 - Il est important de persévérer et de ne pas perdre espoir.
- Pense à te récompenser.

Diverses caractéristiques d'un objectif

- **Il doit être formulé d'une manière positive**
 - (p. ex. il est plus motivant de dire : " je veux réussir mon cours de chimie avec une note supérieure à 70 % " que " je vais essayer de mieux étudier pour éviter d'échouer à mon interro de chimie ").
- **Il doit être établi par vous.**
 - L'atteinte d'un objectif s'avère plus facile si il est formulé par la personne concernée (p. ex., il est plus motivant de dire : " je veux aller en médecine " que " mes parents veulent que j'aille en médecine ").
- **Il doit être cohérent avec l'ensemble des objectifs fixés.**
 - Il faut éviter de se fixer des objectifs qui s'opposent les uns aux autres (p. ex. vous ne pouvez pas viser l'objectif de faire du bénévolat, de l'exercice et de travailler, tout en formulant l'objectif d'étudier sept jours sur sept).

Pourquoi établir des objectifs?

- **Avoir des objectifs nous aide à voir plus clairement ce que nous voulons.**
 - Nous nous sentons mieux et travaillons plus dur quand nous visons des objectifs clairs que nous avons choisis personnellement et qui sont orientés vers un but identifiable.
- **Avoir des objectifs nous aide à rester concentrés et à éviter les distractions.**
 - Les gens qui établissent des objectifs obtiennent des résultats parce qu'ils ont appris comment cibler leur temps, leur énergie et leurs ressources de façon à atteindre un objectif précis.

Pourquoi établir des objectifs?

- **Avoir des objectifs nous aide à rester motivés.**
 - La motivation est une force motrice puissante qui nous aide à accomplir les choses que nous voulons vraiment dans la vie. Notre motivation vient des raisons qui nous ont fait choisir ces objectifs précis dès le départ.
- **Avoir des objectifs nous aide à établir les priorités en fonction de nos valeurs.**
 - À mesure que l'on progresse vers l'objectif visé, on doit décider entre diverses options, mais en gardant les yeux rivés sur le but à atteindre, on a plus de chances de faire les bons choix.

Pourquoi établir des objectifs?

- **Les objectifs établis sont les jalons d'un plan d'action visant la réalisation du changement.**
 - Un plan d'action bien conçu qui énonce une série d'objectifs à court terme fournit la marche à suivre pour atteindre des objectifs plus grands et à long terme.
- **L'estime de soi.**
 - Travailler vers la réalisation de vos objectifs, rehausse votre niveau de confiance et vous donne un sens à la vie.

Pourquoi y a-t-il si peu de gens qui établissent des objectifs?

- Seulement 5 à 10% des gens pensent à leurs objectifs régulièrement, et seulement 1 à 3% ont des objectifs clairs rédigés sur papier.
- Les raisons expliquant pourquoi les gens ne se fixent pas d'objectifs comprennent les suivantes :
 - Ils ne savent pas ce qu'ils veulent. (Absence de but)
 - Ils ne savent pas comment fixer des objectifs ou n'élaborent pas de plan pour les réaliser. (Inaction)
 - Ils n'ont pas de buts, ils ont seulement des désirs.
 - Ils ont peur du changement.
 - Ils se trouvent des excuses qui deviennent des barrières personnelles.
 - Ils deviennent frustrés, se découragent ou se sentent dépassés. (Objectifs trop nombreux, trop gros ou trop longs à atteindre)

Comment on échoue un but?

- **Les obstacles qui vous empêchent de bien formuler votre objectif :**
 - non-réalisme
 - l'objectif visé ne dépend pas de vous
 - manque de motivation par rapport à l'objectif visé
 - manque d'autonomie de décision
 - manque d'expérience par rapport à l'objectif visé
 - objectif visé en contradiction avec votre vision et votre mission