

## Fixez vos objectifs avec la méthode SMART

### ➤ **Spécifique :**

J'écris « je veux » et non je voudrais, j'aimerais, ...

Mon objectif est clair, net, précis, sans ambiguïté et ne concerne que moi.

**Qu'est-ce que je veux vraiment ?**

**Pourquoi est-ce important pour moi ?**

**Quelles actions dois-je entreprendre pour atteindre mon objectif ?**

**Où sera réalisé mon objectif ?**

**Qui sera impliqué ?**

**Mon objectif est-il assez clair et structuré ?**

### ➤ **Mesurable :**

Je fixe des mesures de temps, de quantité, de poids, de pourcentage, ...

Je dois pouvoir tracer la progression de mon objectif.

Si je ne sais pas le quantifier, je place des mesures moi-même :

0% : rien n'a été mis en place

25% : j'ai répertorié tout ce dont j'ai besoin pour atteindre mon objectif

50% : le travail a débuté, je passe du temps sur mon objectif

100% : mon objectif est atteint

**Quels indicateurs vais-je mettre en place pour mesurer mes progrès ?**

**Quelles données concrètes vais-je utiliser ?**

**Quand vais-je prendre les mesures de mon progrès : de façon quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle ?**

**Quelles étapes puis-je me fixer pour arriver à mon but.**

### ➤ **Acceptable/Atteignable :**

Mon objectif est ambitieux mais dans les limites de mes possibilités. Il n'est pas démesuré, je peux y arriver ! Mon objectif ne va pas à l'encontre de mes valeurs.

**Est-ce que j'ai toutes les ressources nécessaires pour aboutir à mon projet ?**

**Ai-je les compétences et les capacités pour y arriver ?**

**Quels obstacles pourrais-je rencontrer, comment y remédier ?**

**Quelle formation pourrais-je suivre pour mettre tous les atouts de mon côté ?**

**Ai-je besoin de l'aide de quelqu'un pour y arriver ? Si oui, qui ?**

➤ **Réalisable :**

J'établis une liste des points qui seront nécessaires pour réaliser mon objectif et je vérifie que ceux-ci sont à ma portée.

**Ai-je assez de budget ? de temps ? de motivation ? d'énergie ?**

**Est-il en adéquation avec mes valeurs, mes priorités ?**

**Quels sacrifices ou compromis suis-je prêt à faire pour atteindre mon objectif ?**

**Est-ce compatible avec mes priorités, mes valeurs ?**

➤ **Temporel :**

Sans date de fin, votre objectif ne finira jamais. Il est important de fixer une échéance, une date butoir qui vous permettra aussi de voir l'évolution de votre objectif.

**Quand vais-je commencer ?**

**Quelle est ma date butoir pour y arriver ?**

**Ai-je mis assez d'étapes intermédiaires pour ne pas me noyer dans trop de projets ?**

**Suis-je capable d'atteindre mon objectif sans compromettre d'autres engagements ?**

**Quelles sont les dates importantes ou les délais critiques pour rester sur la bonne voie ?**



Vous allez vite constater que votre objectif final va se découper en plusieurs petits objectifs. Pour chacun de ceux-ci respectez la méthode Smart pour avoir un plan le plus concret possible et réaliser votre objectif à 100%.

## Exemple d'objectif et sous-objectifs Smart :

### Objectif final :

Je veux perdre 10 kilos et peser 55 kilos le 31 janvier 2025. Je vais me peser tous les samedis matin, noter mon poids dans un cahier et faire une courbe d'évolution en fin de mois

### Sous-objectifs :

#### Diététicien

Pour perdre mes kilos, je vais prendre rendez-vous chez un diététicien pour me faire aider. Mon rendez-vous doit être pris pour le 15 octobre.

#### Courbe pour évolution

Je trace la courbe et l'affiche sur mon frigo. Le 20 octobre ; l'affiche sera complétée.

#### Entourage

J'avertis mes proches que mon alimentation va changer. Je programme une réunion famille le 17 au soir. Je leur explique pourquoi j'ai besoin de leur soutien.

#### Activité Physique :

J'intègre une routine d'exercice trois fois par semaine en alternant la marche et la course à pied.

#### Hydratation :

Je m'assure de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour en utilisant une bouteille que je remplis régulièrement.

#### Journal Alimentaire :

Je tiens un journal alimentaire pour noter tout ce que je mange et bois chaque jour, afin d'identifier les domaines à améliorer. Je planifie et prépare mes repas pour la semaine afin d'éviter les choix impulsifs.

#### Evaluation Mensuelle :

À la fin de chaque mois, je constate mes progrès en matière de poids et j'ajuste mes objectifs si nécessaire.

#### Soutien Social :

Je m'inscris à un groupe de soutien pour la perte de poids, en ligne ou en personne, d'ici fin octobre.