

# La note du mois de DECEMBRE ...

*La Newsletter de l'Arbre de Vies... l'Esprit Papillon !*



**STÉPHANIE COUTOUX**

**Sophrologue  
Architecte d'idées  
créatives & Colorées**

**contact@arbredevies.fr  
06 27 79 24 59**

**www.arbredevies.fr**

## **La Méthode SMART**

**ÉCRIT PAR STEPHANIE COUTOUX**

Pour se fixer un but, la méthode SMART est idéale !

Cette technique, utilisée dans de nombreux domaines, de l'école au monde de l'entreprise, aide à préciser tous les objectifs fixés et à les atteindre.

SMART signifie : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réalisable, Temporellement défini.

*L'Arbre de Vies... L'Esprit Papillon !*

# La méthode SMART...

- **Spécifique** : l'objectif doit être personnalisé, défini clairement, formulé de manière positive avec un verbe d'action.
- **Mesurable** : il doit être quantifiable et chiffrable pour savoir a posteriori s'il a été atteint.
- **Atteignable** : nous devons disposer des moyens nécessaires pour l'atteindre.
- **Réalisable** : il doit être a minima réaliste (par exemple est-il réaliste de vouloir voyager sur la Lune si l'on ne veut pas devenir astronaute ?!)
- **Temporellement défini** : une date butoir doit être fixée afin que le projet ne dure pas éternellement.

Voici un exemple d'objectif **SMART** :

"Avant le 31 décembre, je souhaite m'organiser de manière à avoir une heure de temps libre supplémentaire par jour pour prendre soin de moi. "

**C'est parti, à vous de vous fixer des objectifs  
*SMART*!**

**S :**

**M :**

**A :**

**R :**

**T :**