

S

SPÉCIFIQUE

L'objectif doit être spécifique à toi et à tes besoins. Il doit aussi être clair, précis et compréhensible afin de bien le comprendre.

M

MESURABLE

Pour réaliser un objectif, celui-ci doit être mesurable afin de voir la progression, mais aussi pour avoir une mesure concrète à atteindre.

A

ATTEIGNABLE

Un objectif atteignable est un objectif suffisamment grand, ambitieux pour qu'il représente un défi et qu'il soit motivant pour toi. Par ailleurs, cet objectif doit être atteignable et donc raisonnable pour être capable d'y arriver.

R

RÉALISTE

Un objectif réaliste est un objectif qui a un niveau défini pour lequel le défi te motivera et évitera de te décourager et donc d'abandonner.

T

TEMPORELLEMENT DÉFINI

Un objectif temporellement défini implique une limite de temps pour atteindre l'objectif. Il est important de définir clairement l'objectif dans le temps en utilisant des termes précis tels que "d'ici 3 mois" au lieu d'expressions vagues comme "le plus rapidement possible".