Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les objectifs SMART, la clé de la réussite

Ah! Le Nouvel An et ses fameuses résolutions! Pleins d'espoir, nous décidons fermement de nous améliorer, d'abandonner nos mauvaises habitudes pour en adopter de plus saines et de plus productives. Hélas, la plupart de ces engagements enthousiastes sombrent vite dans l'oubli…



Pourquoi? En général, parce qu'ils sont trop vagues : faire plus de sport, manger mieux, profiter des petits bonheurs de la vie… Qu'est-ce que cela veut dire, au juste?

Le système SMART permet de définir des objectifs efficaces, c'est-à-dire spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et limités dans le temps. Les explications ci-dessous vous aideront à formuler vos résolutions du Nouvel An de manière à maximiser vos chances de les tenir!

Spécifiques

Les objectifs flous ne sont pas motivants. Vous aimeriez apprécier plus pleinement votre quotidien? Exprimez ce souhait sous la forme d'un geste concret : « Chaque soir, je noterai un bonheur de la journée dans mon cahier de gratitude. » Ces cinq questions vous permettront ensuite de vérifier si votre objectif est assez précis : *qui* ma résolution concerne-t-elle? *Quel* est le résultat que je vise? *Où* cette action va-t-elle se produire? *À quel moment* de la journée? *Pourquoi* ai-je envie d'atteindre ce but?

Mesurables

Pour évaluer votre progression, vous devez vous fixer des objectifs quantifiables au moyen d'unités de mesure et d'échéances. Au lieu de vous engager à « maigrir », prenez la décision de « perdre 10 livres d'ici le 1er mars ». Pour chacune de vos résolutions, demandez-vous par exemple : combien? À quelle

fréquence? D’ici quelle date? Vous pourrez ainsi plus facilement mesurer le chemin parcouru et préserver votre motivation!

Atteignables et réalistes

Pensez à toutes ces missions grandioses – et parfaitement impossibles – que vous vous êtes imposées au fil des ans… Ne visez pas trop haut : les objectifs inhumains mènent droit au découragement et à l’échec. Ne visez pas trop bas pour autant! Vos buts doivent rester significatifs et stimulants! Analysez honnêtement vos moyens : combien de temps et d’efforts pouvez-vous et voulez-vous investir dans votre projet?

Limités dans le temps

Comme des anges inaccessibles, les objectifs sans dates butoirs flottent dans les nuages jusqu’à la fin des temps… Vous voulez arrêter de fumer? Bravo! Quand? Si vous ne vous fixez pas d’échéance, vous risquez fort de traîner votre objectif comme un boulet jusqu’à ce qu’il n’ait plus aucun sens. Le calendrier de mise en œuvre vous aidera à travailler concrètement à la réalisation de votre projet.

Une fois que votre objectif répond à toutes ces caractéristiques, confiez-le à un ami ou un proche. Si possible, trouvez quelqu’un qui vise un but similaire et unissez vos forces pour réaliser le changement voulu. En annonçant publiquement votre objectif SMART, vous vous engagez envers votre entourage. Ainsi, vous vous investissez plus sérieusement et vous maximisez vos probabilités de réussite!

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.