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.

Prêts! Établissement d’un objectif - Philippe Marquis, Ski acrobatique



L’établissement d’objectifs est l’une des compétences les plus importantes que l’on enseigne aux athlètes afin de les aider à atteindre leur performance optimale. Voici quelques astuces de la part de Philippe Marquis :

- Je me fixe des objectifs à court, moyen terme et long terme. Cela me permet d’atteindre mon objectif ultime, étape par étape.
- Après une journée sur la neige ou au gymnase, j’écris mes objectifs et mes réalisations de la journée dans un cahier. Cela me permet d’y revenir à un moment ultérieur, de réfléchir, et même d’évaluer ma progression. Cela me sert aussi à me concentrer sur mon objectif global lors de périodes plus difficiles.
- Il est important de pouvoir se tourner vers des personnes-clés qui nous aident dans des moments plus difficiles. Parler de mes embûches auxquelles je fais face avec les gens qui m’entourent m’aide à faire la part des choses.

© 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.

Le coin mieux-être et mise en forme Solutions Mieux-être LifeWorks



Vincent Mainville,
Équipe mieux-être et mise en forme, Solutions Mieux-être LifeWorks

Les objectifs SMART, des objectifs sensés

Vous avez établi votre objectif global de mieux-être et vous savez pourquoi vous cherchez à améliorer votre santé physique ou votre mieux-être. Vous avez également déterminé les résultats à atteindre et le comportement à adopter pour y arriver. Maintenant, vous devez élaborer un plan d'action.

L'établissement d'objectifs est la pierre d'assise d'un plan d'action. Ce plan vous indique quand vous aurez réussi et les objectifs SMART vous donnent les moyens d'y arriver. Le terme « SMART » est un acronyme qui signifie qu'un objectif doit être « Spécifique, Mesurable, Approprié, Réalisable et Temporel ». En vous concentrant sur ces aspects de votre objectif, vous serez mieux préparé à l'atteindre et vous saurez quand vous aurez réussi.

Pour atteindre votre objectif, il faut d'abord qu'il soit **spécifique** et que vous ayez une idée claire de ce que vous souhaitez accomplir. Lorsque vous l'aurez déterminé, vous pourrez passer à la définition des autres aspects de votre objectif.

Afin de pouvoir évaluer si vous avez atteint votre objectif, il doit être **mesurable.** Il doit s'agir de mesures tangibles, comme une distance, un poids, une longueur, une fréquence ou une durée. L'unité de mesure que vous choisirez doit être quantifiable.

Pour que votre objectif soit **approprié,** vous devez posséder les connaissances, les compétences et les ressources nécessaires pour l'atteindre. Vous pourriez consulter un expert du domaine où vous avez besoin de soutien afin qu'il vous aide à perfectionner vos compétences. Pour stimuler votre motivation, votre objectif doit représenter un défi tout en demeurant atteignable. Même s'il semble impossible à atteindre, vous pourrez y arriver si vous possédez les compétences nécessaires.

Un objectif doit représenter un progrès important qui vous amènera vers un changement **réalisable** que vous voulez et pouvez apporter. Pour vous interpeller, il doit être à la fois sensé et correspondre à votre « pourquoi ».

La majorité des gens sont plus efficaces lorsqu'ils doivent respecter une échéance, car cela fournit un cadre **temporel** réaliste et assure qu'ils atteindront leur objectif avant que l'énergie ne manque.

Exemple d'objectif SMART : J'arriverai à marcher cinq kilomètres d'ici trois mois en m'entraînant à la marche trois fois par semaine, 40 à 60 minutes chaque fois.

Activité d'établissement d'un objectif SMART

Maintenant que vous avez regardé la vidéo sur l'établissement d'objectifs et lu le présent article, il est temps d'établir un objectif SMART.

Qu'allez-vous accomplir précisément?
Quel est votre plan d'action pour que votre objectif soit atteignable?
Quand allez-vous atteindre cet objectif?
Comment allez-vous évaluer si vous avez atteint cet objectif?
Écrivez votre objectif SMART ici :