

COMMENT SE FIXER DES OBJECTIFS ET LES ATTEINDRE?

Dans la construction de votre projet, qu'il soit d'aménager un lieu, concevoir votre vie selon les principes de la permaculture, créer un projet suivant ses éthique..., vous fixer des objectifs vous permettra de rester motivé et concentré.

Vous célébrerez quand vous les atteignez et vous apprendrez plus facilement de vos détours.

Il existe une technique pour vous permettre d'atteindre un objectif, la méthode **SMART**, qui n'est pas issue de la permaculture, mais qui est un outil d'une grande aide pour concevoir un objectif à la fois motivant et atteignable.

"Un objectif bien défini est à moitié atteint".

Abraham Lincoln

-Qu'est-ce qu'un objectif SMART ?-

SMART (*intelligent* en anglais) est un acronyme utilisé pour résumer les caractéristiques qu'un objectif bien défini doit posséder.

Un objectif S.M.A.R.T. est un objectif qui est **s**pécifique (*specific*), **m**esurable (*measurable*), **a**tteignable (*attainable*), **r**éaliste (*realistic*), et **t**emporellement défini (*time-bound*).

Manger sainement, trouver une activité professionnelle qui vous correspond mieux, aménager votre oasis, etc. : **tous ces objectifs peuvent être SMART**. Si l'on souhaite vraiment les atteindre, ils doivent être SMART ! Nous allons voir pourquoi.

1. S pour Spécifique

Un objectif SMART doit être **spécifique et concret**. C'est la première étape et sans doute la plus importante. Un objectif trop vague ou trop large ne peut pas être poursuivi de manière efficace. Il est nécessaire d'être précis lorsque l'on détermine un but. Un objectif flou n'est pas un objectif à proprement parler. Comment peut-on progresser si l'on ne sait pas vers quoi l'on progresse ? Si votre objectif pêche par manque de clarté, tâchez d'être plus focalisé dans l'énoncé de votre objectif et n'hésitez pas à le **décomposer en plusieurs objectifs** plus petits, plus circonscrits.

Cela est indispensable lorsque vous êtes face à un objectif important: acquérir un terrain pour votre oasis, trouver une nouvelle activité qui vous épanouie. Si mon but est d'avoir une vie saine, par exemple, c'est trop vague, il faut le décortiquer. Qu'est-ce qu'une vie saine selon moi ? C'est par exemple bien dormir, mieux me nourrir, éviter les excès d'apéro, et faire de l'exercice régulièrement. Voilà qui est plus spécifique !

En rendant vos objectifs spécifiques, vous allez pouvoir en déduire un plan d'action concret et vous donner ainsi la possibilité de faire de vos souhaits une réalité.

Conseils pratiques:

- Ecrivez votre objectif noir sur blanc et tâchez d'en faire une phrase cohérente.
- Posez-vous la question : « Si je partage cet objectif avec un inconnu, comprendra-t-il ce que je vise sans besoin d'explication ? » Si tel n'est pas le cas, reformulez celui-ci jusqu'à y parvenir.
- Certains rechignent parfois inconsciemment à préciser leurs objectifs car un objectif flou est difficile à évaluer et donc moins susceptible d'être raté. C'est par peur de l'échec que l'on ne précise pas ses aspirations. Ayez à l'esprit qu'un objectif vague qu'on ne peut évaluer ne peut pas non plus être atteint ! Il s'agit d'accepter la possibilité de l'échec, sans laquelle la réussite n'aurait pas de saveur. Prenez votre responsabilité vis-à-vis de vous-même, vous aurez toujours l'occasion d'ajuster votre objectif en cours de route.

Exemple:

Louise jouait de la musique lorsqu'elle était plus jeune et cela lui procurait une grande joie. Elle en écoute toujours mais n'a plus joué depuis qu'elle a commencé à travailler – ce qui arrive à beaucoup trop d'entre nous ! Louise décide de se reprendre en main et réactiver cette passion. Elle se fixe pour un objectif : **faire de la musique**. Est-ce assez spécifique ? Non, un inconnu qui lirait l'objectif de Louise ne saurait pas si elle désire écrire de la musique ou en jouer, de quel instrument elle veut jouer, à quel niveau, etc. Des

objectifs plus concrets pourraient être *faire du piano chaque jour* ou *jouer la [Sonate au Clair de Lune de Beethoven](#)*.

2. M pour Mesurable

“On ne gère bien que ce que l'on mesure.”

Sans la possibilité de mesurer, il est très difficile en effet de suivre les progrès que l'on accomplit par rapport à son objectif. En quantifiant les choses à accomplir, on introduit des critères objectifs pour évaluer le résultat. Quantifier clairement son objectif permet de **se concentrer sur la cible à atteindre**. Il n'y a plus d'ambiguïté quant au but précis. Non seulement cela induit une focalisation qui est bénéfique, mais cela permet aussi de comparer les progrès accomplis à la cible que l'on vise. Cette comparaison nous renvoie un signal très clair sur la base duquel on peut ajuster sa trajectoire. Ce retour immédiat sur la performance est une clef de la motivation.

Conseils pratiques:

- Une fois défini votre objectif, posez-vous la question : « Sur la base de l'objectif ainsi défini, est-ce qu'une personne extérieure sera capable d'évaluer dans un mois ou dans un an le résultat sans ambiguïté ? » Si tel n'est pas le cas, votre objectif n'est pas assez mesurable. Tâchez de le quantifier ou de le découper en sous-objectifs quantifiables.
- Ne tombez pas dans le travers de mesurer tout et n'importe quoi. On ne gère bien que ce que l'on mesure, certes, mais on ne gère pas pour autant tout ce que l'on peut mesurer. Restez focalisé et ne mesurez que ce qui a du sens par rapport à votre but. **L'objectif vient en premier, la mesure en second.**
- Il y a parfois beaucoup de manières différentes de mesurer la même chose. Choisissez l'unité, la quantité et le mode de mesure qui vous conviennent. Pour certains, avoir une bonne nuit de sommeil sera dormir 8 heures, pour d'autres simplement se coucher avant minuit. Trouvez ce qui marche le mieux pour vous personnellement et n'hésitez pas à expérimenter.

Exemple:

Alex aime bien jardiner sur son balcon mais son investissement a été en dents de scie ces dernières années. Il souhaite se fixer un objectif pour se motiver et être plus régulier : **avoir un beau balcon permacole**. Difficile à mesurer, non ? Pour être SMART, son objectif doit être plus objectif, par exemple avoir un balcon contenant plus de 20 espèces de flore différentes, en interaction au moins deux par deux.

3. A pour Atteignable

On trouve parfois **Ambitieux** plutôt qu'**Atteignable** pour le A de SMART. La contradiction n'est qu'apparente. Dans les deux cas, il s'agit de **placer la barre au bon niveau : ambitieux ET atteignable**. C'est très bien d'avoir un objectif clair et quantifié, mais ce n'est pas suffisant. Si votre objectif est trop banal ou facile à atteindre, il ne va pas vous inspirer et vous allez avoir du mal à vous mobiliser pour le poursuivre. Les objectifs que l'on se fixe doivent faire rêver et exciter l'imagination. C'est ainsi que naîtra l'étincelle qui mettra le feu aux poudres de la motivation. Mais attention, si l'on tombe dans l'écueil inverse en visant beaucoup trop haut, l'étincelle de l'inspiration ne fera naître qu'un feu de paille et votre motivation sera bien vite remplacé par le découragement.

Le niveau de la barre n'est pas figé une fois pour toutes. Se fixer des objectifs est un **processus dynamique et itératif**. En progressant, la barre auparavant ambitieuse devient facile à franchir. Si vous la laissez à la même hauteur, vous risquez de bientôt vous lasser. Il est temps dans ce cas de la remonter. C'est le cercle vertueux des objectifs bien définis, vous progressez, vous visez plus haut, vous progressez, et ainsi de suite.

Conseils pratiques:

- N'ayez pas peur d'**ajuster vos objectifs**, on ne vise pas toujours juste du premier coup. Si vous n'arrivez pas à atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé malgré des efforts répétés et soutenus, c'est que vous avez visé trop haut. Dans ce cas baissez la barre jusqu'à ce que vous y arriviez tout juste, sans que ce soit aisé. A ce moment-là, continuez, et une fois que c'est devenu facile vous pouvez à nouveau viser plus haut.
- Ne vous y trompez pas, nous ne sommes pas en train de dire qu'il faut jouer **petits bras** et se fixer des objectifs conservateurs. Mais si votre objectif est extrêmement ambitieux, fixez-vous des échéances intermédiaires.

Exemple:

Arthur, employé dans une multinationale parisienne, a toujours vécu dans le Xème arrondissement. Mais la nature lui manque. Il se fixe comme objectif de partir vivre à la campagne dans moins d'un an pour vivre en tant que maraîcher d'une micro-ferme en permaculture. Il trouve le lieu, s'y installe, et démarre. Mais Arthur n'a pas suffisamment prévu sa transition, son capital disponible s'amenuise vite. Les légumes ne poussent pas comme espéré, et les fruitiers ne commenceront à donner que dans trois ans...Découragé, il reprend un boulot dans son secteur dans la ville la plus proche...et ne veut plus entendre parler de maraîchage !

4. R pour Réaliste

Un objectif atteignable comme nous venons de voir est un objectif qui tient compte de notre niveau au moment où nous nous fixons cet objectif. Pour être réaliste, un objectif doit aussi prendre en compte nos **ressources (temps, énergie, argent) et notre contexte (familial, professionnel, financier, etc.)**. Si j'attends la naissance de jumeaux le mois prochain, je vais y réfléchir à deux fois avant de me fixer pour objectif de visiter 10 nouvelles oasis d'ici la fin de l'année ! Les objectifs que l'on se fixe doivent être **compatibles entre eux**. Peut-être que fonder une oasis et créer le prochain documentaire aussi bien que 'En quête de sens' sont des objectifs accessibles pour moi, mais ils ne le sont pas en parallèle, il va falloir choisir entre les deux ou les faire l'un après l'autre.

Conseils pratiques

- Essayez d'évaluer le temps que vous prennent vos différentes activités (par semaine en moyenne, par exemple), cela vous aidera à déterminer s'il y a des incompatibilités.
- Ne définissez pas un seul objectif, fixez-vous **tous vos objectifs d'un coup** si c'est la première fois que vous vous fixez un objectif. Si vous avez déjà des objectifs et en fixez un nouveau, revoyez le à la lumière de vos objectifs existants, ce sera une bonne occasion de rafraîchir votre projet de vie.

Exemple:

Michelle est occupée dans son travail. Elle gère un projet important qui finit dans 4 mois et cela la passionne. Elle a aussi un engagement associatif dans une association pour apprendre le français à des migrants qui lui prend trois soirs par semaine. Elle y puise son équilibre. Elle est également tentée par l'idée de s'inscrire à La Louve, un supermarché coopératif et participatif, pour laquelle elle souhaiterait donner 3h par semaine. C'est un objectif clairement défini, précis et chiffré. Il serait atteignable dans des conditions normales mais au vu du volume des développements dans sa vie professionnelle, Michelle ne va pas pouvoir suivre son projet ET atteindre son objectif de contribuer au développement de La Louve, tout en maintenant ses autres activités. Elle peut par contre faire démarrer son nouvel objectif plus tard, une fois que la période intense au travail sera passée : **commencer dans 4 mois à La Louve à raison de 3 heures par semaine**. (note : il suffit de 3h toutes les 4 semaines pour s'investir dans La Louve).

5. I pour Temporellement défini

C'est un aspect essentiel d'un but proprement défini. On aura beau clarifier le **quoi** (spécifique) et le **combien** (mesurable) de l'objectif, il est aussi nécessaire de répondre à la question : **quand** ?

L'échéance induit un sentiment d'urgence ou tout du moins une responsabilité qui va être une force motrice dans la poursuite de l'objectif.

Il est utile de distinguer deux types d'objectifs : **les habitudes et les ponctuels**. Les **habitudes** sont les activités que l'on souhaite faire (ou ne pas faire) de manière régulière et continue, comme manger sainement, bien dormir ou lire plus. Dans ce cas, il s'agit de déterminer la quantité visée par période : manger 5 fruits ou légumes par jour, jouer avec ses enfants 3 soirs par semaine, dormir 8 heures par jour, etc. Pour les objectifs **ponctuels**, il n'y a pas de notion de répétition. Il s'agit de fixer la quantité visée et la date à laquelle on souhaite atteindre ce niveau : visiter 50 oasis avant mes 50 ans, obtenir mon permis tracteur d'ici un an, peser 62 kilos à la fin de l'année, etc...

Conseils pratiques

- Si vous avez plusieurs objectifs majeurs, assurez-vous que les échéances que vous fixez pour chacun sont compatibles entre elles. Répartissez vos objectifs dans le temps et ne créez pas des embouteillages.
- Définissez ou revoyez tous vos objectifs en même temps pour avoir un ensemble de dates cohérentes.
- Changez si besoin la temporalité d'un objectif. Si la date fixée initialement n'est pas réaliste, déterminez une nouvelle échéance. Bien sûr, les dates doivent être prises au sérieux – sans pour autant être rigides. Trouvez le juste milieu.
- Ne visez pas trop loin dans le futur, ne dépassez pas un horizon de 3 à 5 ans dans la plupart des cas. Si vous avez un gros objectif de très long terme (3 ans et plus), essayez de le traduire en **habitudes** à mettre en place en amont ou d'avoir des échéances intermédiaires plus rapprochées et plus actionnables.

Exemple:

Claire souhaite perdre du poids après sa grossesse. Elle s'est fixé comme objectif de **retrouver son poids de forme, soit 65 kilos**. C'est spécifique, mesurable et atteignable – très bien ! Il ne manque plus que la date et son objectif sera SMART. Par exemple : **retrouver mon poids de forme d'ici 6 mois**.

Conclusion

La méthode SMART est simple et redoutablement efficace pour définir ses objectifs personnels. Nous espérons que la lecture de cet article vous a fait apprécier l'intérêt, voire

la **nécessité de se fixer des objectifs SMART**. Nous espérons aussi qu'il vous a donné les moyens de vous fixer vous-même des objectifs SMART pour poursuivre vos buts dans la vie de manière efficace. Le monde a besoin que vous atteignez vos objectifs !