

# Comment se fixer des objectifs concrets tout au long de l'année



Ce document vous est remis à titre personnel au sein de la formation Réussir & Intégrer.  
Il ne peut être prêté, transféré, revendu ou reproduit sous aucune forme sans autorisation.

Pour contacter Arthur, le coach Méthode-Prépa : [sav@reussir-integrer.com](mailto:sav@reussir-integrer.com)

<http://reussir-integrer.com>

## Table des matières

S pour Spécifique.....	4
M pour Mesurable .....	4
A pour Atteignable .....	4
R pour Réaliste .....	5
T pour Temporel.....	5
CONCLUSION .....	6
PRISE DE NOTES.....	8

---

Ce document vous est remis à titre personnel au sein de la formation Réussir & Intégrer.  
Il ne peut être prêté, transféré, revendu ou reproduit sous aucune forme sans autorisation.  
Pour contacter Arthur, le coach Méthode-Prépa : [sav@reussir-integrer.com](mailto:sav@reussir-integrer.com)

<http://reussir-integrer.com>

# Introduction

---

Bonjour c'est Arthur,

Bienvenue dans ce rapport numérique vous expliquant comment vous allez pouvoir vous fixer des objectifs concrets tout au long de l'année.

Je vais vous présenter dans ce rapport la **méthode SMART** pour se fixer des objectifs et comment vous pouvez **l'adapter à la prépa**.

Tout comme le livre « Comment travailler matière par matière », il s'agit d'une proposition de méthode pour vous fixer vos objectifs, à vous de la remodeler comme vous le souhaitez pour que cela vous correspond mieux !

Selon la méthode SMART, **un objectif doit être** :

**Spécifique**

**Mesurable**

**Atteignable**

**Réaliste**

**Temporel**

Voyons ensemble les détails de chacune de ces conditions.

Ce document vous est remis à titre personnel au sein de la formation Réussir & Intégrer.  
Il ne peut être prêté, transféré, revendu ou reproduit sous aucune forme sans autorisation.  
Pour contacter Arthur, le coach Méthode-Prépa : [sav@reussir-integrer.com](mailto:sav@reussir-integrer.com)

<http://reussir-integrer.com>

## S pour Spécifique

Un objectif SMART doit être spécifique. Cela signifie que votre objectif doit **être précis**, concerner une chose **particulière**.

Par exemple, votre objectif ne doit pas être simplement « Devenir meilleur » ou « Avoir de meilleures notes ». Au lieu de cela, **ciblez une matière en particulier ou un type d'exercice** (par exemple les khôlles si vous n'êtes pas bon à l'oral).

## M pour Mesurable

Votre objectif doit être mesurable : il faut que vous puissiez **évaluer ce que vous souhaitez atteindre** pour savoir si vous êtes effectivement sur la bonne voie ou non.

Donc votre objectif ne sera donc pas « Devenir meilleur en maths », mais plutôt « Gagner **tant de points** de moyenne en maths ».

## A pour Atteignable

Un objectif atteignable signifie que vous ne pouvez pas vous fixer des objectifs dont vous n'avez pas les ressources pour les réaliser.

Par exemple, il serait **ridicule** de vous fixer un objectif tel que : « Travailler 20h par jour pendant 4 jours ». En dehors du côté idiot de mesurer son travail

Ce document vous est remis à titre personnel au sein de la formation Réussir & Intégrer.  
Il ne peut être prêté, transféré, revendu ou reproduit sous aucune forme sans autorisation.  
Pour contacter Arthur, le coach Méthode-Prépa : [sav@reussir-integrer.com](mailto:sav@reussir-integrer.com)

<http://reussir-integrer.com>

en heures plutôt qu'en réalisations, je vois difficilement comment il serait physiquement possible de respecter un tel objectif.

## R pour Réaliste

Dans la même continuité, un bon objectif est un objectif réaliste. Il est totalement **inutile de se fixer des objectifs incroyables** tel que « Gagner 10 points de moyenne de physique » ou encore « Avoir 20 au 5 prochaines khôlles ».

Si vos objectifs ne sont pas réalistes et que vous n'en réussissez aucun, vous n'aurez aucun moyen de **mesurer votre progression**.

Privilégiez donc une augmentation de moyenne ou des notes raisonnables s'il s'agit de votre unité de mesure. Vous pouvez bien sûr être ambitieux, mais sachez faire la nuance avec irréalisable.

## T pour Temporel

Enfin, un objectif doit être **temporellement défini**. Cela veut dire qu'il doit y avoir une **date d'échéance** à celui-ci.

C'est très important : « Gagner 2 points de moyenne en maths » n'a aucun intérêt en temps qu'objectif : vous aurez toujours le temps de les gagner, ces deux points...

En revanche, « Gagner 2 points de moyenne en maths sur le prochain trimestre » est beaucoup plus intéressant et vous permettra de voir si vous vous améliorez autant que souhaité ou non.

## CONCLUSION

En résumé, un bon objectif serait donc **par exemple** :

**« Avoir fiché tous les chapitres de chimie avant Février »**

Ou encore :

**« Avoir au moins 13 de moyenne de maths au 2<sup>ème</sup> trimestre »** (si vous aviez 11 ou 12 au premier).

A vous de voir maintenant quelles sortes et quel nombre d'objectifs vous souhaitez vous fixer ! Vous pouvez vous fixer des objectifs généraux ou plusieurs objectifs plus spécifiques, et raisonner en termes de trimestre, et nombre de DS, etc...

Et pour aller un plus loin, voici une extension possible d'un objectif SMART : l'objectif **SMARTER**.

**E pour évaluable**, vous devez à la fin pouvoir évaluer votre progrès, c'est possible si votre objectif est mesurable. Dans cette évaluation vous pouvez vous fixer des niveaux de réussite : Réussi si vous augmentez d'un point de moyenne, Très réussi si c'est 1,5 point et Explosé si c'est 2 points par exemple.

Ce document vous est remis à titre personnel au sein de la formation Réussir & Intégrer.  
Il ne peut être prêté, transféré, revendu ou reproduit sous aucune forme sans autorisation.  
Pour contacter Arthur, le coach Méthode-Prépa : [sav@reussir-integrer.com](mailto:sav@reussir-integrer.com)

<http://reussir-integrer.com>

**R pour récompensable.** Vous pouvez vous fixer une récompense que vous vous accorderez lorsque vous aurez atteint l'objectif. Cette récompense pourra évidemment dépendre du degré de réussite que vous aurez atteint.

Je vous laisse décider de si vous préférez vous fixer un objectif SMART ou un objectif SMARTER. Personnellement j'ai une préférence pour les premiers parce que j'ai l'habitude de me fixer des objectifs déjà ambitieux qui n'ont donc pas besoin de degrés de réussite, et que l'accomplissement de celui-ci me sert déjà de récompense.

Quel que soit les objectifs que vous vous fixerez, gardez toujours cela à l'esprit :

En prépa, **la seule et unique chose qui compte, c'est le concours !**

Donc si vous n'atteignez pas un ou plusieurs objectifs trimestriels, ce n'est pas non plus catastrophique !

A très bientôt,

Arthur

## PRISE DE NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ce document vous est remis à titre personnel au sein de la formation Réussir & Intégrer.  
Il ne peut être prêté, transféré, revendu ou reproduit sous aucune forme sans autorisation.  
Pour contacter Arthur, le coach Méthode-Prépa : [sav@reussir-integrer.com](mailto:sav@reussir-integrer.com)

<http://reussir-integrer.com>