

Nom de l'élève : _____

Exploration : Fixer des objectifs SMART

Se fixer des objectifs SMART est un élément important de la confiance en soi.



Fixer des objectifs spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et limités dans le temps peut vous aider à rester concentré.e et à vous sentir davantage maître de votre réussite. Les objectifs SMART permettent de diviser plus facilement les grands rêves en petites étapes réalisables!

Exemple : Transformez un objectif passé en un objectif SMART!

Objectif passé : "Je veux prendre la parole plus souvent en classe".

Transformons-le en objectif SMART!

Spécifique : Je parlerai plus fort dans mon cours de sciences.

Mesurable : Je ferai deux commentaires par semaine pendant mes cours de sciences.

Réalisable : Cet objectif est réalisable parce que j'ai un cours de sciences tous les jours et que le professeur donne aux élèves de nombreuses occasions de participer.

Pertinent : Cet objectif me permettra d'améliorer ma confiance en moi pour m'exprimer.

Limité dans le temps : Je le ferai pendant un mois, après quoi je réévaluerai mes objectifs pour le mois suivant.

Objectif SMART : "Je ferai au moins deux commentaires ou je poserai des questions chaque semaine pendant les cours de sciences afin d'améliorer ma participation et ma confiance en moi d'ici la fin du mois".

Cette activité vous aidera à entraîner votre cerveau à être plus confiant. À vous de jouer!

1. a) Pense à un objectif ambitieux que tu as atteint dans le passé. Il peut s'agir d'un objectif que tu as réussi ou non à atteindre. Par exemple, il peut s'agir

Nom de l'élève : _____

Exploration : Fixer des objectifs SMART

d'un travail scolaire, d'une famille, d'ami.e.s, de sports, d'activités ou de n'importe quel aspect de votre vie.

b) Précise tous les aspects de ton objectif SMART (le lien de la vidéo sur les objectifs SMART est disponible [ici](#) si tu souhaites la revoir).

- Spécifique :

- Mesurable :

- Réalisable :

- Pertinent :

- Limité dans le temps :

c) Définis ton objectif comme un objectif SMART

Nom de l'élève : _____

Exploration : Fixer des objectifs SMART

Ensuite, compte tenu de l'objectif que tu t'es fixé à la question 1 et des informations tirées de la [vidéo sur la confiance et l'estime de soi](#), réponds aux questions suivantes:

2. Qu'as-tu fait pour t'aider à atteindre ton objectif? Qu'as-tu fait si tu n'as pas pu atteindre ton objectif du premier coup?

3. Que faisais-tu lorsque tu doutais de toi-même? Donne des exemples de pensées positives que tu pourrais te dire.

Nom de l'élève : _____

Exploration : Fixer des objectifs SMART

4. Quels types de commentaires as-tu reçus des autres? Précise s'il s'agissait d'un retour d'information constructif ou destructeur.

5. Comment tes différences t'ont-elles permis d'atteindre ton objectif? Quels sont les points forts qui te rendent unique?