

PRÊT À ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF ?

Un outil pour apprendre à se fixer de bons objectifs.

	PRET ?	Les questions à se poser	Mes réponses
P	Précis Personnel Positif	1. Mon objectif est-il suffisamment clair et spécifique ? 2. L'objectif vient-il de moi ? 3. Est-il formulé de façon affirmative ?	Je note mon objectif
R	Réaliste	4. Ai-je identifié mes ressources internes (compétences, forces, etc.) et externes (alliés, moyens, etc.) dont je dispose ? 5. Mon objectif est-il atteignable compte tenu de ces ressources ?	Je note mes ressources
Ê	Evaluable	6. Ai-je défini les critères de réussite pour atteindre mon objectif ? 7. Ai-je défini ce qui me fera dire que mon objectif est atteint ?	Je note mes critères de réussite et les observables qui me feront dire que mon objectif est atteint
T	Temporel Trajet	8. Ai-je fixé une date butoir pour l'atteinte de mon objectif ? 9. Ai-je défini un plan d'action avec des étapes intermédiaires ?	Je note ma date butoir et mes étapes de réalisation

Quelle sera la différence pour moi une fois l'objectif atteint ?

L'OUTIL PRÊT

Un outil pour se fixer un bon objectif.

Eclairage théorique

Être prêt, c'est quoi ?

Par définition, être prêt signifie que nous sommes disponible moralement à faire quelque chose et donc, par essence, que nous sommes motivés à réaliser un objectif (voir aussi notre outil : **la marelle de la motivation**).

Selon Lieury & Fenouillet (2013), la motivation est l'ensemble des mécanismes biologiques et psychologiques qui permettent le déclenchement de l'action, l'orientation vers un but, l'intensité et la persistance.

D'après la théorie de l'autodétermination, on en distingue deux types (Deci & Ryan, 2000) :

- **La motivation extrinsèque** : nous faisons une activité pour obtenir une récompense ou pour éviter une punition. *Exemple : Je fais du sport pour éviter les reproches de mon médecin ou pour faire plaisir à mes parents.*
- **La motivation intrinsèque** : nous réalisons l'activité pour nous-même, pour l'intérêt qu'on y trouve, sans bénéfices ou désavantages qui lui sont liée. *Exemple : Je fais du sport car j'aime mettre mon corps en mouvement.*

De ce fait, **plus la motivation est intrinsèque, plus celle-ci est durable !**

Comment nourrir une motivation intrinsèque ?

La satisfaction des **trois besoins psychologiques fondamentaux** (autonomie, compétence et lien social) favorise la motivation intrinsèque, le bien-être et un fonctionnement optimal (Laguardia & Ryan, 2000). Et que sont ces trois fameux besoins ?

- **Le besoin d'autonomie** : se sentir libre de faire ses choix et de prendre des décisions, se sentir à l'origine de ses actions, pouvoir prendre des initiatives.
- **Le besoin de compétence** : pouvoir exprimer et développer ses potentialités, se sentir en capacité de relever des défis, d'agir efficacement sur son environnement.
- **Le besoin de lien social** : se sentir respecté, connecté à autrui, appartenir à un groupe, exprimer et recevoir de la considération et de l'attention.

Être prêt et motiver à atteindre un objectif, c'est le premier pas vers l'accomplissement de celui-ci. Mais pour aller dans la bonne direction, il est nécessaire de se poser quelques questions en amont. En effet, définir correctement son objectif est primordial pour réussir à l'atteindre.

L'OUTIL PRÊT

Un outil pour se fixer un bon objectif.

Objectifs

L'objectif de cet outil est justement d'**apprendre à se fixer de bons objectifs !**

Qu'est-ce qu'un bon objectif ?

C'est un objectif qui est à la fois : Précis, Personnel, Positif, Réaliste, Evaluable et Temporel. Oui, oui, tout ça à la fois. Et cela forme l'**acronyme PRÊT**.

Alors, êtes-vous PRÊT à vous fixer un bon objectif ?

Voici un exemple pour illustrer ces différents points et dérouler notre acronyme.

Mon objectif : valider mon diplôme.

Précis : valider les 9 cours magistraux et le mémoire de recherche.

Personnel : il me permet d'exercer ma détermination, ma capacité à demander de l'aide.

Positif : je pourrais enfin exercer le métier qui me passionne.

Réaliste : mon objectif est réalisable car d'autres l'ont fait avant moi.

Évaluable : j'ai réussi mes années universitaires précédentes, malgré les difficultés.

Temporel : j'ai 3 mois pour atteindre mon objectif.

Trajet : mon premier pas sera de faire des fiches de synthèse des cours, de réviser, de m'entraîner.

Public

Cet outil est destiné à des **collégiens et lycéens**, voire des étudiants et même des adultes.

Utilisation de l'outil

Vous pouvez utiliser cet outil de multiples manières, en voici quelques unes, à titre indicatif.

Côté objectif individuel

- Pensez à un objectif personnel et noter les éléments de réponses liés pour chacune des questions posées dans l'outil PRÊT.

Côté objectif collectif

- Vous pouvez utiliser cet outil en équipe pour fixer un objectif collectif à l'ensemble du groupe. Communiquer entre vous pour déterminer une façon concrète et efficace d'atteindre cet objectif commun.

Alors, êtes-vous PRÊT à vous lancer vers l'atteinte de votre objectif ? À vous de jouer !