

Méthode S.M.A.R.T.E.F



Critère	Question à se poser	Ma réponse	Prompt
S Spécifique	Mon objectif est-il clair et précis ? → Qu’est-ce que je veux exactement accomplir, et dans quel domaine ?		Peux-tu reformuler mon objectif pour le rendre plus clair et spécifique : [mon objectif ici] ?
M Mesurable	Comment vais-je savoir si j'avance ? → Quels éléments concrets ou chiffres vont me permettre de suivre ma progression ?		Aide-moi à définir 2 ou 3 indicateurs concrets pour suivre mes progrès sur cet objectif : [objectif]
A Atteignable	Ai-je les moyens d'y arriver sans me décourager ? → Ai-je les moyens, les compétences ou le temps pour y arriver sans me décourager ?		Évalue si cet objectif est atteignable en fonction de mon niveau (je suis en [classe/niveau] et j'ai [temps disponible])
R Réaliste	Est-ce que mon objectif est raisonnable compte tenu de ma situation actuelle ? → Ne suis-je pas en train de viser trop haut (ou trop bas) par rapport à mes possibilités réelles ?		Peux-tu m’aider à vérifier si cet objectif est réaliste selon mes contraintes (temps, énergie, niveau) ?
T Temporel	Quelle est ma date butoir ? Mon plan ? → Est-ce que j’ai prévu des étapes intermédiaires pour avancer progressivement		Crée-moi un petit planning en 3 ou 4 étapes pour atteindre cet objectif d'ici [date]
E Ecologique	Est-ce que mon objectif respecte mon équilibre personnel et mon environnement ? → Vais-je pouvoir le poursuivre sans nuire à ma santé, à mes relations ou à mon environnement ?		Peux-tu m'aider à rendre cet objectif plus en accord avec mes valeurs?
F Fun	Comment rendre ça plus motivant et agréable ? → Y a-t-il une manière ludique, créative ou engageante de le rendre plus stimulant ?		Donne-moi des idées pour rendre cet objectif plus fun ou ludique (ex : jeux, applis, défis, binômes...)

