

# FICHE OBJECTIF SMART+ : LE MODÈLE EN 4 LEVIERS



Formuler un objectif que ton cerveau tient vraiment



## 1 • LA CIBLE (Spécifique + Difficile)



- Quoi** exactement ?
- Mesuré comment ?
- Pour quand (échéance) ?

⚠ Test : si tu es **SÛR** de réussir sans forcer → **monte la barre.**



## 2 • L'ALIGNEMENT (le « R » oublié)



- À quel **but** plus grand cet objectif sert-il ?

-----  
-----  
-----  
-----

(Si aucun → reconsidère l'objectif)

## 3 • LE PLAN SI/ALORS (implementation intention)

- SI** [déclencheur quotidien]
- \_\_\_\_\_
- ALORS** [première action concrète]
- \_\_\_\_\_



Ex : « Si je termine mon café du matin, alors j'écris 200 mots. »

## 4 • LA CALIBRATION (vise 85 %, pas 100 %)

- Taux d'atteinte visé : ~85%
- L'objectif est un **défi d'apprentissage**, pas un test de ma valeur.



## LES 3 PIÈGES À ÉVITER

✗ Objectif précis MAIS **trop facile**  
(cerveau sous-mobilisé)



✗ Tout miser sur une **récompense externe**  
(sape la motivation interne)



✗ « 76 % vs 43 % » :  
stat virale jamais publiée – n'y crois pas

