



# CIBLE

# S.M.A.R.T

**Action**  
**COACH**<sup>®</sup>  
BUSINESS COACHING

# SOMMAIRE :

-Qui est ActionCOACH ? .....	<b>01</b>
-Définition des Objectifs S.M.A.R.T.....	<b>04</b>
-Spécifique.....	<b>07</b>
-Mesurable.....	<b>08</b>
-Atteignable.....	<b>09</b>
-Réaliste.....	<b>10</b>
-Temporel .....	<b>11</b>
-Se concentrer sur ses objectifs .....	<b>12</b>

## Qui est ActionCOACH ?

Les Business Coachs ActionCOACH forment et accompagnent les dirigeants-proprétaires partout à travers le Monde à atteindre un très haut niveau de performance pour l'entreprise et de satisfaction pour eux.

Nous nous appuyons sur une méthode et des outils évolutifs constitués, étayés et amendés depuis plus de 25 ans et qui ont fait leurs preuves. Nous travaillons sur les fondamentaux de l'entreprise (Clarification de la vision, gestion du temps, communication, gestion d'équipe, marketing, finances, systématisation, etc.) et sur la conciliation entre les objectifs de l'entreprise et les objectifs personnels des dirigeants.

Notre slogan résume bien ce que nous faisons : Booster l'Entreprise – Libérer l'Entrepreneur.

Parce qu'être entrepreneur devrait vous permettre une meilleure qualité de vie, le métier des ActionCOACHs est de vous amener :

- à obtenir une entreprise plus rentable,
- à gagner du temps,
- à avoir une équipe sur mesure,
- à obtenir les résultats que vous désirez
- à avoir une entreprise qui peut fonctionner sans vous

Notre méthode est éprouvée dans plus de 50 pays et est continuellement adaptée et améliorée par la communauté internationale des ActionCOACHs pour répondre à l'évolution constante du monde des affaires.





# Établir une

# Cible

# S.M.A.R.T.

L'un des plus grands désirs de l'Homme est d'évoluer, de progresser. Nous nous efforçons de rendre chacune de nos expériences, tant dans notre vie professionnelle que privée, meilleure que la précédente. Nous voulons le meilleur, le plus beau, le plus confortable.

Alors, qu'allons-nous faire ? Quelle est la première chose à faire avant de passer à l'Action ?

## **Définir l'Action**

Bien que nous semblions être influencés par notre entourage pour passer à l'Action, au fond, c'est notre propre cerveau qui perçoit ce que nous voulons et qui lui donne un sens.

Passer à l'Action réside en réalité de la combinaison de deux organes, l'un étant le cerveau et l'autre le cœur. Prenons l'exemple de la nouvelle année, de nombreuses personnes aiment prendre de nouvelles résolutions à cette aube.

Ces nouvelles résolutions se réalisent parfois, mais souvent elles restent au stade de bonnes résolutions. Alors, comment se fait-il que les résolutions de certaines personnes ne soient pas atteintes alors que celles d'autres le sont ?

La réponse est simple : elles définissent des objectifs SMART.

Il existe différents types d'objectifs : les objectifs à court terme, les objectifs à long terme, les objectifs pour toute la vie. Dans cet e-book, nous allons présenter une démarche générale de construction d'objectifs qui fonctionne pour tous les objectifs.

Êtes-vous prêt à vous fixer des objectifs à atteindre au cours de votre vie et à les réaliser ?

# Établir une Cible

S.M.A.R.T. 



**«SI VOS RÊVES NE VOUS FONT PAS PEUR,  
C'EST QU'ILS SONT TROP PETITS. »**

***Richard Branson***

**Cible S.M.A.R.T.**

Explication de l'acronyme S.M.A.R.T. qui se compose des initiales  
des mots anglais :

SPECIFIC, MEASURABLE, ATTAINABLE, RELEVANT, TEMPOREL.

**Traduit en français par :**

SPÉCIFIQUE, MESURABLE, ATTEIGNABLE, RÉALISTE,  
TEMPOREL



# Établir une

## Cible

### S.M.A.R.T.

Selon de nombreuses études, ce qui distingue les personnes et les entreprises qui réussissent des autres, c'est la capacité à se fixer des objectifs et à s'y tenir.

Ne pas se fixer d'objectifs peut venir d'une peur de l'échec.

Lorsque vous fixez un objectif et que vous en parlez à autrui, vous prenez un engagement et les gens s'attendent à ce qu'il se réalise.

La même chose se produit lorsque nous gardons notre objectif pour nous.

Dans ce cas de figure, si l'objectif n'est pas atteint, nous pouvons nous sentir mal à l'aise et déçus. Nous pouvons également perdre confiance en nous. Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles nous pouvons ne pas atteindre nos objectifs. Parfois, l'objectif est irréaliste.

C'est comme un jeune athlète qui vient à peine de commencer à courir, il y a quelques jours, et qui se voit déjà passer la ligne d'arrivée d'un marathon en première place.

Vous devez vous connaître avant de vous fixer un objectif et être capable de savoir ce qui est à votre portée pour pouvoir l'atteindre au moment où vous le concevez.

Vous pouvez progresser, évoluer avec le temps, mais vous devez commencer dès maintenant à y travailler. Parfois, le chemin que vous empruntez n'est pas le meilleur pour arriver à votre destination. Si vous voulez vous rendre à Brest en partant de Paris, le chemin le plus court est de se diriger vers l'Ouest, même si, bien entendu, vous pouvez y arriver en prenant la direction de l'Est et faire le tour de la planète mais ce n'est pas le plus adapté.

Parfois, vous ne pouvez pas atteindre votre objectif parce que vous n'avez pas fixé de date limite ou de Plan d'Action pour l'atteindre.

**Stephan R.Covey dans son livre "Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent" écrit : "Commencer par réfléchir, c'est commencer par comprendre clairement sa destination". Cela signifie qu'il faut comprendre d'où vous partez et où vous allez afin de vous assurer d'aller dans la bonne direction.**



S -

SPECIFIC

### Quel est votre objectif ?

Prenons l'exemple suivant : Perdre 9 à 10 kilos pour être en meilleure santé.

Pourquoi ? Votre pourquoi est l'une des parties les plus importantes, le pourquoi est l'origine de votre objectif.

Selon les indications de votre médecin, vous êtes 9 à 10 kilos au-dessus du poids que vous devriez avoir. Cela nuit au fonctionnement de vos organes et limite votre mobilité.

Vos objectifs peuvent être importants, mais si vous ne les décomposez pas et ne vous fixez pas de petites étapes intermédiaires réalistes, vous risquez de perdre progressivement votre motivation chaque fois que vous ne parviendrez pas à les atteindre. Tout objectif que vous ne parvenez pas à atteindre peut vous éloigner de votre objectif final. Soyez à l'écoute de vous-même et essayez de connaître vos limites. Donnez-vous le droit de faire des erreurs et des corrections. Un auteur peut changer son introduction plusieurs fois au cours de la rédaction de son œuvre, et nous ne pouvons pas nous attendre à la perfection sans faire d'effort. Nous devons éprouver le sentiment de réussite tout au long de la réalisation de notre objectif, et pas seulement le jour où nous l'atteignons.

Si votre objectif est d'acheter une voiture, vous serez très heureux de l'avoir achetée, mais cette période de bonheur sera très courte par rapport au temps qu'il aura fallu pour réaliser cet achat. Votre cerveau aura besoin d'autres satisfactions dans votre cheminement, c'est notre nature. C'est pourquoi nous préconisons d'intégrer des étapes à franchir, et à chaque fois que vous accomplirez une étape, votre taux de dopamine augmentera et vous serez heureux au fur et à mesure de votre progression vers votre objectif (et pas seulement au moment où vous y arriverez).

M -

## MESURABLE



A ce niveau, vous allez recueillir des informations sur la manière d'atteindre votre objectif. En reprenant notre exemple, vous vous êtes rendu chez un médecin pour vous faire prescrire un régime alimentaire équilibré. Tous les jours vous suivez le programme en utilisant un calendrier en notant votre progression dans le programme.

De même, les jours où vous quittez votre domicile tôt le matin pour faire votre promenade quotidienne, vous notez votre suivi quotidien dans votre calendrier : "J'ai marché tant de km", "Étirements OK", etc.

Également, pour votre rythme de sommeil, vous notez l'heure à laquelle vous vous êtes couché et le nombre d'heures que vous avez dormi.

C'est à grâce à tous ces éléments que vous aurez la possibilité de mesurer vos Actions. Par exemple, si vous vous pesez une fois tous les deux jours, vous serez en mesure de voir combien de poids vous avez perdu. Cependant, vous continuerez à faire vos visites de suivi chez le médecin pour assurer un contrôle régulier. Une fois que vous aurez atteint votre objectif, vous pourrez obtenir un 'RÉUSSI' de la part de votre médecin. Ce sont également ces rendez-vous périodiques qui vous permettent de réfléchir et de vérifier que vous avez atteint vos objectifs intermédiaires hebdomadaires.

A -

# ATTEIGNABLE



Notre objectif doit être atteignable.

Par exemple, perdre 10 kilos en une semaine est-il un objectif atteignable ou est-il plus réaliste de se fixer de perdre 2 kilos par semaine ?

Il est très facile d'écrire des objectifs irréalistes.

Si vous écrivez "mon objectif est de perdre 10 kilos par semaine", le nombre de kilos que vous perdrez réellement sera probablement décevant au regard de l'objectif que vous vous serez fixé. Vous devez vous fixer des objectifs atteignables.

Dans le même ordre d'idée, dans quelle mesure serait-il judicieux de demander à une personne qui vient de commencer à courir, de faire 15 km par jour ?

Prenons un autre exemple : la lecture.

Si vous pouvez lire 30 pages d'un livre en une heure et que nous supposons que vous lisiez pendant 6 heures sans interruption, vous devriez, mathématiquement, avoir lu 180 pages, n'est-ce pas ? Pensez-vous que vous pourriez atteindre de manière récurrente cet objectif ?

Toujours dans le cadre de la lecture, prenons l'exemple d'un programme d'apprentissage. Si nous ne lisons jamais, commencer le programme par 3 heures de lecture la première semaine, en réaliser 2 la semaine suivante, puis se contenter d'une heure et demie, ne donne pas l'impression d'avancer. En revanche, commencer par lire un peu plus que ce qui est fait d'habitude est un objectif réaliste et atteignable. Vous pouvez par exemple commencer par une heure de lecture, puis vous fixer de lire pendant une heure et demie la semaine suivante, puis deux heures la semaine d'après.

Nous pouvons le voir comme un programme d'entraînement, petit pas par petit pas, jusqu'à ce que nous soyons prêt à faire de plus grands pas. C'est ainsi que cela se passe dans la nature et que les grandes forêts sont nées. Commencer est le point de départ. Une fois que vous aurez commencé, que vous vous connaîtrez, vous comprendrez vos limites et vous serez plus à même de fixer de manière pertinente vos objectifs et vos points d'étapes atteignables.

A hand shaking a fist in front of a city skyline at night. The hand is in the foreground, and the city lights are in the background, reflected in water.

R -

## RÉALISTE

Imaginez que la nuit approche, vous devez vous lever tôt le lendemain matin pour aller travailler, l'un de vos objectifs est de dormir suffisamment, mais... un très bon programme commence à la télévision. Que devez-vous faire ? Vous pouvez décider de commencer à le regarder et d'aller vous coucher après une demi-heure, mais est-ce bien raisonnable ?

Vous faites attention à votre régime alimentaire, un ami vous propose de vous accompagner à la pâtisserie qui vient d'ouvrir. Le moment de vérité : est-ce raisonnable de se rendre dans une pâtisserie quand on fait attention aux calories ou est-ce une mise à l'épreuve inutile ?

Les objectifs sont personnels, les personnes qui vous entourent peuvent ne pas avoir les mêmes que vous. Un ami peut avoir envie de manger des frites alors que vous avez l'intention de manger une salade. Et vous vous dites : « Allez, pour une fois, ce n'est pas grave ». Il est important d'assumer ses choix et de bien prendre conscience que c'est à vous de choisir les comportements et les événements qui vous aideront à vous focaliser sur votre objectif et à le réaliser. Et vous devez être capable de dire " non " aux saboteurs. Mais attention, les saboteurs ne viennent pas toujours de l'extérieur, parfois ils viennent de l'intérieur et vous en êtes un pour vous-même. « Je ne suis pas de bonne humeur aujourd'hui, j'ai de toute façon mal à la tête, je vais manger une pâtisserie, ce n'est pas grave, c'est juste une entorse. » Le lendemain, une nouvelle excuse vous amènera à décider de ne pas faire votre marche habituelle (il pleut par exemple), que se passera-t-il ?

Les excuses sont... des excuses ! Il est très facile de trouver de nombreuses excuses, en réalité, tout ne dépend que de soi et des solutions que l'on est prêt à mettre en œuvre..

Prenez-vous vos décisions en fonction des résultats obtenus immédiatement ou de l'objectif fixé ? Est-ce que l'atteinte de l'objectif peut être instantané ou est-ce un chemin sur lequel vous devez coûte que coûte vous maintenir pour d'atteindre ?

# T -

## TEMPOREL



Le temps est une chose que nous ne pouvons ni économiser ni acheter. Le temps est notre ressource la plus précieuse, et l'utiliser à bon escient nous permet de vivre des expériences inestimables. Une fois que vous avez fixé vos objectifs et compris le parcours à suivre, vous devez décider du temps que vous allez y consacrer. Vous devez également définir une date de fin, celle de l'atteinte de l'objectif.

Reprenons le premier exemple : je me fixe de perdre 9 à 10Kg à raison d'1 à 2 kilos par semaine en mangeant plus sainement et faisant de l'exercice, ma date de réalisation de l'objectif est deux mois plus tard. Je serai alors une personne en bonne santé qui aura perdu 9 à 10 kilos.

Le fait de ne pas donner de délai à vos objectifs peut entraîner des perturbations dans votre routine ou un bouleversement dans ce que vous allez faire pour atteindre votre objectif. Le fait de ne pas fixer de date de fin peut également entraîner des retards.

La procrastination est possible, bien sûr, mais si vous procrastinez pendant 3 semaines d'affilée, il est possible que votre énergie pour atteindre vos objectifs chute la deuxième semaine et encore plus la troisième semaine ?

Apprenez à vous connaître et soyez honnête, si vous vous dites que plus le temps passe, plus vous allez procrastiner, plus votre énergie va diminuer, alors commencez immédiatement.

Si vous vous dites que vous devez réfléchir, pesez le pour et le contre, écrivez le Plan d'Action qui vous mènera à la réalisation de l'objectif en détail, alors fixez-vous un délai (votre nouveau petit objectif est ainsi déjà fixé). Si vous estimez que vous êtes mauvais en matière de timing et que vous ne pouvez pas le gérer sans le soutien de quelqu'un, votre smartphone peut être votre plus grand soutien pour cette tâche. Mettez des alarmes. Faites en sorte que les petites tâches, qui permettent l'atteinte des objectifs, soient réalisées.



Même si c'est difficile, allez plus loin, challengez-vous afin de devenir une meilleure version de vous-même pour vivre pleinement votre vie. Respirez profondément et concentrez-vous sur votre objectif.

"Je peux accepter l'échec, tout le monde échoue mais je ne peux pas accepter de ne pas essayer".

Michael Jordan

# OBJECTIFS SMART POUR VOTRE ENTREPRISE



Titre de l'objectif		DATE DE PRÉPARATION
Objectif		DATE DE LA DERNIÈRE RÉVISION
S	Spécifique	<p><i>Qu'est-ce que je veux accomplir ?</i></p> <p><i>Pourquoi est-ce que je veux l'accomplir ?</i></p> <p><i>Quelles sont les exigences ?</i></p> <p><i>Quelles sont les contraintes ?</i></p>
M	Mesurable	<p><i>Comment vais-je mesurer mes progrès ?</i></p> <p><i>Comment saurai-je que l'objectif est atteint ?</i></p>
A	Atteignable	<p><i>Comment l'objectif peut-il être atteint ?</i></p> <p><i>Quelles sont les étapes logiques que je dois suivre ?</i></p>
R	Réaliste	<p><i>Cet objectif en vaut-il la peine ? Est-ce le bon moment ?</i></p> <p><i>Est-ce que je dispose des ressources nécessaires pour atteindre cet objectif ?</i></p> <p><i>Cet objectif est-il conforme à mes objectifs à long terme ?</i></p>
T	Temporel	<p><i>Combien de temps faudra-t-il pour atteindre cet objectif ?</i></p> <p><i>Quand est-ce que je souhaite l'achèvement de cet objectif ?</i></p> <p><i>Quand vais-je devoir commencer à travailler sur cet objectif ?</i></p>

**L'avenir de votre entreprise :  
Atteignez le succès en planifiant  
vos 90 prochains jours.**

**Fixez-vous dès maintenant des objectifs  
SMART, avec des exemples concrets, dans votre vie  
professionnelle.**

**Vous élaborerez votre Plan d'Action qui vous aidera à  
atteindre vos objectifs grâce au CroissanceCLUB**

**- Atelier de planification à 90 jours.**

**De nombreux dirigeants-propriétaires d'entreprise ne  
peuvent se concentrer que sur le travail en cours dans la  
frénésie du quotidien. Cependant, il est nécessaire de  
regarder vers l'avenir afin d'atteindre ses objectifs. Tout le  
monde pense avoir un plan, mais êtes-vous sûr de faire le  
bon plan ? Mettre par écrit les plans que vous avez en tête  
est la première étape pour les réaliser. Vos trois objectifs les  
plus importants sont-ils clairs ?**

**Créons ensemble une feuille de route bien préparée, étape  
par étape, pour atteindre vos objectifs.**

**[RÉSERVER MA PLACE MAINTENANT !  
paris-actioncoach.eu/programmes/croissanceclub](https://paris-actioncoach.eu/programmes/croissanceclub)**