



Canada

# Buts SMART

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



**ACTIVE  
LIVING  
ALLIANCE**

FOR CANADIANS  
WITH A DISABILITY

**ALLIANCE  
DE VIE  
ACTIVE**

POUR LES CANADIENS/  
CANADIENNES AYANT  
UN HANDICAP



Canada

# Aperçu des buts SMART

- Établissement efficace de buts
- Buts SMART

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



Canada

## Fixation de vos objectifs

*Si l'on ne fixe pas d'objectifs aux gens, ils ne savent pas vers quels buts tendre. Si l'on fixe des objectifs, ils accorderont plus d'importance à ce qu'ils font, ils signaleront les problèmes et les buts deviendront des buts personnels.*

*Daniel Quondam, directeur des opérations  
ComDev Wireless*



Canada

# Établissement efficace de buts

## Les buts SMART sont :

- Spécifiques
- Mesurables
- Acceptés
- Raisonables
- Temporellement limités

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



Canada

# Buts SMART

## Spécifiques :

- On peut les décrire en utilisant des comportements ou des résultats précis



Canada

# Buts SMART

## Mesurables :

Parce qu'ils sont précis, on peut les quantifier. Il y aura donc beaucoup moins de différends que si les résultats étaient mesurés de manière subjective.



Canada

# Buts SMART

## Acceptés:

La participation à l'établissement de buts augmentera énormément la mesure dans laquelle la personne qui doit atteindre ces buts les acceptera. Lorsque les buts sont fixés par les gens, ils sont généralement acceptés s'ils sont considérés comme étant raisonnables et que la logique qui les justifie est valable.

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



Canada

# Buts SMART

## Raisonnables:

L'individu qui doit atteindre le but doit être maître des circonstances entourant l'atteinte de ce but. Si l'atteinte du but dépend en partie d'autres personnes et de leur coopération, ce n'est pas juste de tenir une seule personne responsable du succès de la démarche.



Canada

# Buts SMART

## Temporellement limités:

Il faut établir une échéance. Comme l'expérience vous l'aura probablement appris, une personne n'est pas très motivée à atteindre un but lorsqu'il n'y a pas de date limite pour le faire.



Canada

# Buts SMART

## Les buts SMART offrent:

- une clarté
- une orientation
- une motivation, une participation et un engagement accrus
- de meilleures chances de réussir

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



Canada

# Buts SMART

- Alors, tout le monde...
- Fixez-vous des buts SMART (aucun rapport avec l'agent!)

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



Canada

# Résumé

Maintenant, vous comprenez les éléments de base de la technique d'établissement de buts SMART et de la manière de l'appliquer correctement pour répondre à vos besoins organisationnels et personnels.

Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap



Canada

# Merci

Cette initiative sur les modes de vie sains et les personnes handicapées est un partenariat entre l'Association canadienne des centres de vie autonome (ACCVA) et l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap (ALACD). Ce partenariat et ses résultats ont été possibles grâce à une subvention de l'Agence de santé publique du Canada. Cette présentation PowerPoint a été réalisée par les centre-ressources pour la vie autonome de Winnipeg et de St. John's.



**ACTIVE  
LIVING  
ALLIANCE**

FOR CANADIANS  
WITH A DISABILITY

**ALLIANCE  
DE VIE  
ACTIVE**

POUR LES CANADIENS/  
CANADIENNES AYANT  
UN HANDICAP

**Promoting a new perspective on disability  
Voir au-delà du handicap**