# Dix domaines de vie, une fiche de priorités et des phrases originales

Date: 2026-10-25

Les valeurs disent ce qui compte, une priorité choisit l’attention de la période, un objectif nomme un résultat. Les dix domaines forment un menu, pas un classement d’obligations. Choisissez-en deux, dites pourquoi maintenant et ce qui recevra moins de temps. Respectez responsabilités et accord des personnes. Fixez une vraie date de révision.

Champs : domaine, situation actuelle, importance, changement souhaité, temps/aide disponibles, report volontaire, première action et révision. Par exemple, privilégier études et famille ce mois-ci : un bloc de pratique et une visite convenue, en différant un projet facultatif.

Phrases éditoriales originales, sans attribution à une célébrité : « Un objectif important mérite un vrai choix dans ma semaine. » « Un système est ce vers quoi je reviens ; un objectif est ce que je vérifie. » « Le temps familial et professionnel demande un accord, pas seulement une case vide. » « Un résultat vérifié vaut mieux qu’une promesse impressionnante. » « Je prévois du temps pour donner un point de départ à une action importante. »

Complétez les champs libres avec vos propres exemples.

| Domaine | Question avant de choisir | Ma version |
|---|---|---|
| Études | Que dois-je ou veux-je comprendre ? | |
| Travail | De quel résultat utile suis-je responsable ? | |
| Famille | Qu'avons-nous réellement convenu ? | |
| Relations | Quelle conversation ou activité commune compte ? | |
| Repos | Quel temps restera sans engagement supplémentaire ? | |
| Vie quotidienne | Quelles responsabilités ordinaires ont besoin de place ? | |
| Organisation financière | Quel relevé ou budget convenu mérite de l'attention ? | |
| Créativité | Quelle petite production voudrais-je faire ? | |
| Communauté | Quelle contribution puis-je vraiment promettre ? | |
| Curiosité | Que voudrais-je explorer sans quota de performance ? | |

## Sources

- CDC - SMART Framework
- NYU - SMART Goals and variants
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting

---