Fiche pratique · Student Wyckoff · Ma journée

Les cinq vérifications SMART dans une fiche à remplir

Publié le: 2026-10-25

Dans une discussion sur l’autorégulation, SMART transforme une intention en action observable et en retour convenu. Ce n’est ni un test psychologique, ni un diagnostic, ni une explication de toutes les causes d’un comportement. Vérifiez que la personne tient elle-même au but. L’exemple original complet consiste à résoudre cinq problèmes de pourcentage seul avant vendredi. Remplissez votre colonne et réduisez l’ampleur si le temps ou les bases manquent.

Nom / projet: _____

Complétez les lignes vides avec vos propres exemples.

Élément	Question de contrôle	Exemple rempli	Ma version
S - précis	Que vais-je faire ?	Résoudre des problèmes de pourcentage	
M - mesurable	Comment vérifier ?	Cinq solutions autonomes comparées au modèle	
A - atteignable	Quelles ressources ?	Trois séances, un exemple compris et une aide ciblée	
R - pertinent	Pourquoi est-ce important ?	Traiter ce type de problème seul	
T - délimité	Quand vérifier ?	Vendredi après la dernière séance	

Sources

- CDC - SMART Framework
  https://www.cdc.gov/youth-advisory-councils/action-plans/smart-framework.html
- NYU - SMART Goals and variants
  https://wp.nyu.edu/coaching/tools/smart-goals/
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting
  https://rise.mmu.ac.uk/wp-content/uploads/SMARTERGoalsettinginfo.pdf