

Les objectifs SMART

Un outil en soutien à la rédaction

Thésèz-vous a adapté l'approche SMART (Doran, 1981) à la rédaction académique afin de faciliter l'identification d'objectifs qui ont un sens pour soi et pour les personnes avec qui l'on collabore, notamment sa direction. Mon objectif de rédaction exprime-t-il clairement la tâche à accomplir? Adopter cette approche, c'est se questionner sur les caractéristiques de son objectif de rédaction à l'aide de l'acronyme SMART: est-il Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporellement défini?



Pourquoi se fixer des objectifs SMART ?

Comprendre le processus

et réaliser ce qui peut être réellement accompli. Se doter d'objectifs concrets pour faciliter sa progression plutôt que d'objectifs irréalistes qui induisent une pression négative.

Garder le cap

et prendre la rédaction un pas à la fois. Se fixer des objectifs SMART permet de découper en étapes digestes le défi que représente la rédaction d'un mémoire ou d'une thèse.

Se motiver

et le rester! En plus de réduire les risques d'égarement, l'approche permet d'évaluer sa progression dans le temps. Le fait d'atteindre un ou des objectifs chaque jour nourrit le sentiment d'efficacité personnelle et permet de maintenir un niveau de motivation plus élevé.

S Spécifique
Un objectif est spécifique lorsqu'il est détaillé et ciblé, afin de ne laisser aucun doute sur la tâche exacte qui doit être accomplie.

M Mesurable
Un objectif est mesurable lorsqu'il est quantifiable et qu'on peut constater qu'il est atteint.

A Atteignable
Un objectif est atteignable lorsqu'il peut être réalisé sans que cela n'implique trop de « sacrifices ». On peut aussi le qualifier d'**Accessible** et d'**Ambitieux**: il peut être atteint sans exiger trop de changement d'habitudes, mais représente un défi motivant et dont l'atteinte suscite de la satisfaction.

R Réaliste
Un objectif est réaliste quand il tient compte des capacités et du contexte. Il ne doit pas susciter le découragement avant même d'avoir commencé. Les objectifs inatteignables et systématiquement reportés mènent au découragement et à la procrastination.

T Temporellement défini
Comme le temps disponible est limité, il est essentiel de s'imposer des délais et de cerner le temps nécessaire à l'atteinte d'un objectif. Se doter de limites temporelles est une excellente façon de prévenir le perfectionnisme et la réécriture infinie (parfois motivée par la peur de débiter la tâche suivante).

SMART-ER: pousser l'approche un peu plus loin!
Un blitz de rédaction (ex.: une retraite!) est un moment idéal pour **Évaluer** et **Réajuster** ses objectifs. L'idée est de porter une attention à sa progression et à l'acuité de ses objectifs. Cette auto-évaluation guide le réajustement des objectifs afin qu'ils soutiennent concrètement la rédaction.

Mise en pratique

Ces caractéristiques ne doivent pas être explicites dans chacun des objectifs. L'idée est de s'en inspirer pour les préciser et les rendre utiles à votre démarche. Plus on applique l'approche de façon systématique, plus on devient « smart » en planification et en gestion du temps.

Astuce

Combiner l'approche SMART à la technique Pomodoro en réfléchissant les objectifs selon des périodes de 50 minutes.

Verbes de précision

Voici des verbes répertoriés selon les différents « temps » de la recherche. Sans être exhaustive, cette sélection permet de préciser la tâche et d'éviter des verbes généraux comme « rédiger ».

Exploration	Recension	Pré-écriture	Écriture	Réécriture	Révision
Lister	Identifier	Planifier	Introduire	Analyser	Calculer
Enregistrer	Localiser	Délimiter	Annoncer	Formuler	Examiner
Noter	Répertorier	Hierarchiser	Poser	Différencier	Estimer
Annoter	Classer	Ordonner	Étayer	Questionner	Corriger
Définir	Décrire	Organiser	Enchaîner	Choisir	Uniformiser
Dessiner	Rapporter	Argumenter	Illustrer	Proposer	
Imaginer	Traduire	Appuyer	Conclure	Justifier	
Circonscrire	Résumer	Contraster		Comparer	
	Interpréter	Schématiser		Restreindre	
	Lier				

Phrase type pour se fixer un objectif associé à la rédaction

Quand	Verbe	Quoi	Pourquoi
D'ici (date),	je vais (verbe)	le/la (section/contenu)	pour (référence à un but plus large si nécessaire).

Contre-exemple
Rédiger le début de ma discussion.

Bon exemple
Mardi matin (3 pomodoros): Mettre en relief, en 2 à 3 paragraphes (section 6.3), le concept d'« innovation sociale » à partir de l'analyse conceptuelle des définitions de Paule (2002); Jeanne (2013) et Jacqueline (2015) et des résultats d'entrevues.

Auteur-e-s
Sara Mathieu-C.
en collaboration avec
Marie-Eve Gadbois et
l'équipe de Thésèz-vous

Conception graphique
Geneviève Bergeron

Illustration
Sébastien Dorion

thesez-vous.org