

# PRÊT À ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF ?

Un outil pour apprendre à se fixer de bons objectifs.

	PRET ?	Les questions à se poser	Mes réponses
<b>P</b>	Précis Personnel Positif	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mon objectif est-il suffisamment clair et spécifique ?</li><li>2. L'objectif vient-il de moi, est-il en accord avec mes valeurs ? Satisfait-il mes besoins ?</li><li>3. Est-il formulé de façon affirmative ?</li></ol>	<i>Je note mon objectif</i>
<b>R</b>	Réaliste	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Ai-je identifié mes ressources internes (compétences, forces, etc.) et externes (alliés, moyens, etc.) dont je dispose ?</li><li>5. Mon objectif est-il atteignable compte tenu de ces ressources ?</li></ol>	<i>Je note mes ressources</i>
<b>Ê</b>	Évaluable	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Ai-je défini les critères de réussite pour atteindre mon objectif ?</li><li>7. Ai-je défini ce qui me fera dire que mon objectif est atteint ?</li></ol>	<i>Je note mes critères de réussite et les observables qui me feront dire que mon objectif est atteint</i>
<b>T</b>	Temporel Trajet	<ol style="list-style-type: none"><li>8. Ai-je fixé une date butoir pour l'atteinte de mon objectif ?</li><li>9. Ai-je défini un plan d'action avec des étapes intermédiaires, anticipé les potentiels obstacles ?</li></ol>	<i>Je note ma date butoir, mon plan d'action y compris la manière de surmonter les obstacles qui pourraient surgir.</i>

**Quelle sera la différence pour moi une fois l'objectif atteint ?**

# L'OUTIL PRÊT

## GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉE | Atteindre ses buts personnels - [famille des CPS cognitives](#)



PUBLIC | Secondaire - Adulte



DURÉE | Entre 30 et 60 minutes



OBJECTIF

- Développer sa capacité à atteindre des objectifs personnels

## Comment travailler cette CPS avec les enfants via l'outil ?



### PRÉPARATION

Imprimez un outil par enfant/groupe ou projetez l'outil au tableau.



### ANIMATION



#### DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

Vous pouvez utiliser cet outil de multiples manières, en voici quelques unes, à titre indicatif.

##### Individuellement

Penser à un objectif personnel ou d'apprentissage et noter les éléments de réponses liés pour chacune des questions posées dans l'outil PRÊT.

##### Collectivement

Cet outil peut aussi être utilisé en groupe (groupe classe, équipe, etc.), pour fixer un objectif collectif commun. Il favorise ainsi la communication entre tous pour identifier un objectif commun et déterminer une façon concrète et efficace d'atteindre cet objectif.

# L'OUTIL PRÊT

## GUIDE D'UTILISATION

### 2 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les enfants pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement. Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Expliciter/Analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétence(s) ?*
- **Projeter** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t'elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

---

## Éclairage théorique

### ? QU'EST-CE QUE "ÊTRE PRÊT" ?

Par définition, être prêt signifie que nous sommes disponible mentalement à faire quelque chose et donc, par essence, que nous sommes motivé à atteindre un objectif (voir aussi notre outil : [la marelle de la motivation](#)).

Être prêt et motivé à atteindre un objectif, c'est le premier pas vers l'accomplissement de celui-ci. Mais pour aller dans la bonne direction, il est nécessaire de se poser quelques questions en amont. En effet, définir correctement son objectif est primordial pour réussir à l'atteindre. Alors, PRÊT ?

### ? QU'EST-CE QUE LA MOTIVATION ?

Selon Lieury & Fenouillet (2013), la motivation est l'ensemble des mécanismes biologiques et psychologiques qui permettent le déclenchement de l'action, l'orientation vers un but, l'intensité et la persistance.

# L'OUTIL PRÊT

## GUIDE D'UTILISATION

Revenons sur quelques mots clés de cette définition :

- le **déclenchement** : La motivation, c'est ce qui pousse à agir, c'est ce qui déclenche l'action.
- l'**orientation** : la motivation oriente le comportement vers une direction particulière, un but précis.
- l'**intensité** : la motivation renvoie à la quantité d'effort, physique et/ou cognitif qui se traduit par le degré d'attention et de concentration dans la tâche.
- la **persistance** : la motivation renvoie à la capacité à persévérer sur une tâche malgré les obstacles et les difficultés ([voir l'outil la cocotte de la persévérance](#)).

D'après la théorie de l'autodétermination (TAD), on distingue deux types de motivation (Deci & Ryan, 2000) :

- La **motivation extrinsèque** : nos comportements sont réalisés pour obtenir une conséquence qui n'est pas l'activité elle-même. Nous faisons l'activité pour obtenir une récompense ou pour éviter une punition. Exemple : Je fais du sport pour éviter les reproches de mon médecin ou pour faire plaisir à mes parents.
- La **motivation intrinsèque** : nous réalisons l'activité pour elle-même, pour l'intérêt qu'on y trouve, sans avoir besoin d'incitation interne ou externe. Exemple : Je fais du sport car j'aime mettre mon corps en mouvement.

### COMMENT NOURRIR UNE MOTIVATION INTRINSÈQUE ?

La satisfaction des trois besoins psychologiques fondamentaux (autonomie, compétence et lien social) favorise la motivation intrinsèque, le bien-être et un fonctionnement optimal (Laguardia & Ryan, 2000). Et que sont ces trois fameux besoins ?

- Le **besoin d'autonomie** : se sentir libre de faire ses choix et de prendre des décisions, se sentir à l'origine de ses actions, pouvoir prendre des initiatives.
- Le **besoin de compétence** : pouvoir exprimer et développer ses potentialités, se sentir en capacité de relever des défis, d'agir efficacement sur son environnement.
- Le **besoin de lien social/proximité sociale** : se sentir respecté, connecté à autrui, appartenir à un groupe, exprimer et recevoir de la considération et de l'attention.

# L'OUTIL PRÊT

## GUIDE D'UTILISATION

Il existe cependant une différence entre les **motivations** intrinsèque et extrinsèque et les **buts** intrinsèque et extrinsèque. Les premières renvoient au **pourquoi du comportement** (les types de motivations sous-jacentes) et les seconds, au **quoi** (l'objet du comportement).

La théorie de l'auto-détermination distingue différents buts :

- les buts **intrinsèques** avec la recherche de buts motivants en soi, liés à des indicateurs internes de satisfaction et de valeurs (i.e., les relations sociales constructives, le développement personnel, et la contribution à la société) ;
- les buts **extrinsèques** avec la recherche de résultats extérieurs et donc d'indicateurs externes de valeur et de satisfaction (i.e., la richesse, la célébrité, et le pouvoir).

Cet outil - **comme la marelle de la motivation** - porte davantage sur les buts que sur les motivations. Il souhaite favoriser la fixation de **buts intrinsèques**, de ce qu'on appelle aussi des **buts de maîtrise**, axés vers l'apprentissage, à travers lequel les apprenants cherchent à accroître leur compétence dans la tâche. La compétence est une notion modifiable résultant d'effort et l'aide pédagogique est alors perçue comme une occasion de progresser.

L'outil PRÊT et la marelle de la motivation permettent de bien distinguer les **4 composantes importantes à la fixation d'objectif** : identifier l'objectif, les ressources à disposition, les critères d'évaluation et les étapes de la réalisation.

Ils aident l'individu (ou les groupes) à mettre en œuvre ses intentions. En ce sens, ils favorisent le **passage à l'action**. Mais ce n'est pas seulement l'initiation ou l'engagement dans le comportement qui est recherché, c'est aussi et surtout le **maintien dans la durée**.

Lorsqu'on planifie une action en déterminant où, quand, et comment elle va être réalisée, on crée une association entre le comportement désiré et ces inducteurs environnementaux, si bien que la réalisation de l'action (exemple : faire un stage d'observation), ne dépend plus de la seule volonté de l'individu, mais de ces inducteurs (exemple : *rendez-vous téléphonique mardi prochain à 17h avec un des deux pédiatres*) qui vont favoriser le déclenchement de l'action.

# L'OUTIL PRÊT

## GUIDE D'UTILISATION



### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Motivation, théorie de l'autodétermination et styles motivationnels, Tessier D., 2017  
[https://www.researchgate.net/publication/334362999\\_Motivation\\_theorie\\_de\\_l%27autodetermination\\_et\\_styles\\_motivationnels](https://www.researchgate.net/publication/334362999_Motivation_theorie_de_l%27autodetermination_et_styles_motivationnels)

Motivation et apprentissage, Essai de Synthèse d'un certain nombre de théories exploitables en pédagogie, Kogut P., IA-IPR EPS, Académie de Rouen, Décembre 2011  
<https://studylibfr.com/doc/2712671/motivation-et-apprentissage---eps>



### QU'EST-CE QU'UN BON OBJECTIF ?

C'est un objectif qui est à la fois **Précis, Personnel, Positif, Réaliste, Evaluable** et **Temporel**. Et cela forme l'acronyme PRÊT, un moyen mnémotechnique permettant de définir de "bons" objectifs pour mieux réussir à les atteindre.

Alors, êtes-vous PRÊT à vous fixer un bon objectif ? ([voir aussi notre outil PRÊT](#)).

### EXEMPLE

**Mon objectif** : trouver un stage d'observation.

- **Précis** : mon objectif est-il clairement détaillé ? J'essaie d'apporter un maximum d'éléments sur cet objectif que j'aimerais atteindre, tous les détails comptent !

*Exemple : trouver un stage d'observation dans un hôpital public*

- **Personnel** : satisfait-il mon besoin d'autonomie ? Suis-je à l'initiative de cet objectif ?

*Exemple : il me permet d'exercer ma prise d'initiative, ma capacité à demander de l'aide*

- **Positif** : mon objectif est-il formulé à l'affirmative ? Est-il en lien avec mes valeurs, mes aspirations ?

*Exemple : je suis attiré par des études de médecine en lien avec la petite enfance.*

- **Réaliste** : mon objectif est-il atteignable, réalisable ? Ai-je les ressources internes (compétences, forces, etc.) et externes (environnement, relations, etc.) ?

*Exemple : mon objectif est réalisable car d'autres l'ont fait avant moi, je n'ai pas besoin de compétences spécifiques car je serai uniquement en observation.*

# L'OUTIL PRÊT

## GUIDE D'UTILISATION

- **Évaluable** : mon objectif est-il mesurable et quantifiable ? Je liste les critères de réussite et tous les observables qui me permettront de dire que mon objectif est atteint.

*Exemple : j'ai obtenu les coordonnées de deux pédiatres.*

- **Temporel** : ai-je fixé une échéance pour l'atteinte de mon objectif (date précise) ?

*Exemple : je souhaite atteindre mon objectif dans deux mois exactement.*

- **Trajet** : ai-je défini un plan d'action avec des **étapes intermédiaires** ? Ai-je prévu mon **plus petit pas possible (PPPP)** pour me mettre en route vers l'atteinte de mon objectif ?

*Exemple : mon premier pas sera de contacter aujourd'hui ma tante pédiatre pour lui demander des conseils.*

- **Quels sont les freins et obstacles potentiels que je peux anticiper ?** Je peux les lister et trouver pour chacun d'eux un moyen de le dépasser (coping planning).

*Exemple : Si le 1er pédiatre que je contacte n'est pas favorable à m'accueillir, je peux contacter le second et/ou lui demander de me mettre en contact avec ses collègues.*

Une fois mon objectif atteint, quelle différence cela fera pour moi ? Comment me sentirai-je ?



### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Motivation, théorie de l'autodétermination et styles motivationnels, Tessier D., 2017  
[https://www.researchgate.net/publication/334362999\\_Motivation\\_theorie\\_de\\_l%27autodetermination\\_et\\_styles\\_motivationnels](https://www.researchgate.net/publication/334362999_Motivation_theorie_de_l%27autodetermination_et_styles_motivationnels)

Motivation et apprentissage, Essai de Synthèse d'un certain nombre de théories exploitables en pédagogie, Kogut P., IA-IPR EPS, Académie de Rouen, Décembre 2011  
<https://studylibfr.com/doc/2712671/motivation-et-apprentissage---eps>

# PRÊT À ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF ?

Un outil pour apprendre à se fixer de bons objectifs. *Exemple*

	PRET ?	Les questions à se poser	Mes réponses
P	Précis Personnel Positif	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mon objectif est-il suffisamment clair et spécifique ?</li><li>2. L'objectif vient-il de moi ?</li><li>3. Est-il formulé de façon affirmative ?</li></ol>	<i>Je note mon objectif</i> Activité CPS → atelier sur la gestion des émotions.
R	Réaliste	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Ai-je identifié mes ressources internes (compétences, forces, etc.) et externes (alliés, moyens, etc.) dont je dispose ?</li><li>5. Mon objectif est-il atteignable compte tenu de ces ressources ?</li></ol>	<i>Je note mes ressources</i> Imprimer la règle des émotions et plastifier.
Ê	Évaluable	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Ai-je défini les critères de réussite pour atteindre mon objectif ?</li><li>7. Ai-je défini ce qui me fera dire que mon objectif est atteint ?</li></ol>	<i>Je note mes critères de réussite et les observables qui me feront dire que mon objectif est atteint</i> Utilisation de la règle : en autonomie et d'ici la fin du 1 <sup>er</sup> trimestre.
T	Temporel Trajet	<ol style="list-style-type: none"><li>8. Ai-je fixé une date butoir pour l'atteinte de mon objectif ?</li><li>9. Ai-je défini un plan d'action avec des étapes intermédiaires, anticipé les potentiels obstacles ?</li></ol>	<i>Je note ma date butoir et mes étapes de réalisation</i> Au retour des vacances de la Toussaint.

**Quelle sera la différence pour moi une fois l'objectif atteint ?**