

Équipements	Du papier, un crayon
Résultat(s) d'apprentissage	Analyser différents aspects de sa vie et élaborer des objectifs spécifiques, mesurables, applicables et réalisables, sur une certaine durée de temps.

Description

Demandez à la jeune personne pourquoi il est important de fixer des objectifs, et tenez une conversation sur ce sujet. Aidez la jeune personne à formuler les réponses au besoin (par exemple, le fait de fixer des objectifs donne une orientation à la vie, cela aide à nous garder motivés, à mesurer les progrès, à déterminer les suites à donner, etc.). Demandez à la jeune personne s'il ou elle a des objectifs qu'il ou elle vise présentement, et dans l'affirmative, discutez-en. Expliquez à la jeune personne que, s'il ou elle n'a pas d'objectifs dans sa visée à l'heure actuelle, on pourrait faire un exercice pour définir quelques objectifs. Si la jeune personne a énoncé des objectifs, demandez-lui d'y appliquer le processus de définition d'objectifs que vous allez lui montrer, ceci pour éclaircir sur les objectifs. Sur une feuille de papier, la jeune personne doit écrire les lettres S-M-A-R-T à la verticale. Expliquez-lui qu'on va se servir de l'approche S.M.A.R.T. de définition d'objectifs. Soulignez le fait qu'il est important de se fixer des objectifs dans les différents aspects de la vie. En vous servant de l'approche S.M.A.R.T., invitez la jeune personne à définir des objectifs se rapportant à :

- Les résultats scolaires
- L'activité physique
- Les saines habitudes d'alimentation
- La famille et la communauté
- Les passe-temps et les intérêts
- Le temps passé devant un écran
- Les projets de long terme

Encouragez la jeune personne à se poser les questions suivantes pour chaque lettre dans le processus de définition d'objectifs, une ressource sur laquelle on pourrait s'appuyer dans l'élaboration de n'importe quel objectif.

S - spécifique	Qu'est-ce que tu veux accomplir?
M - mesurable	Comment est-ce que tu sauras quand tu auras réalisé l'objectif?
A - applicable	Est-ce que cela répondra à tes besoins?
R - réalisable	Est-ce que c'est un objectif raisonnable et réalisable?
T - temps	Quel est le délai pour réaliser cet objectif?

La jeune personne peut opter de partager ses objectifs avec vous ou pas. S'il ou elle choisit d'en parler, posez des questions de soutien pour analyser l'approche S.M.A.R.T. qui a été utilisée pour définir les objectifs.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Quels éléments quantifiables est-ce que tu pourrais utiliser maintenant pour déterminer dans quelle mesure tu as réussi à réaliser tes objectifs?*
- *Est-ce que tu as trouvé le processus S.M.A.R.T. facile à suivre? Pourquoi ou pourquoi pas?*