



Guide

la méthode SMART
adaptée à Prédom

Transformer ses bonnes résolutions en
actions concrètes

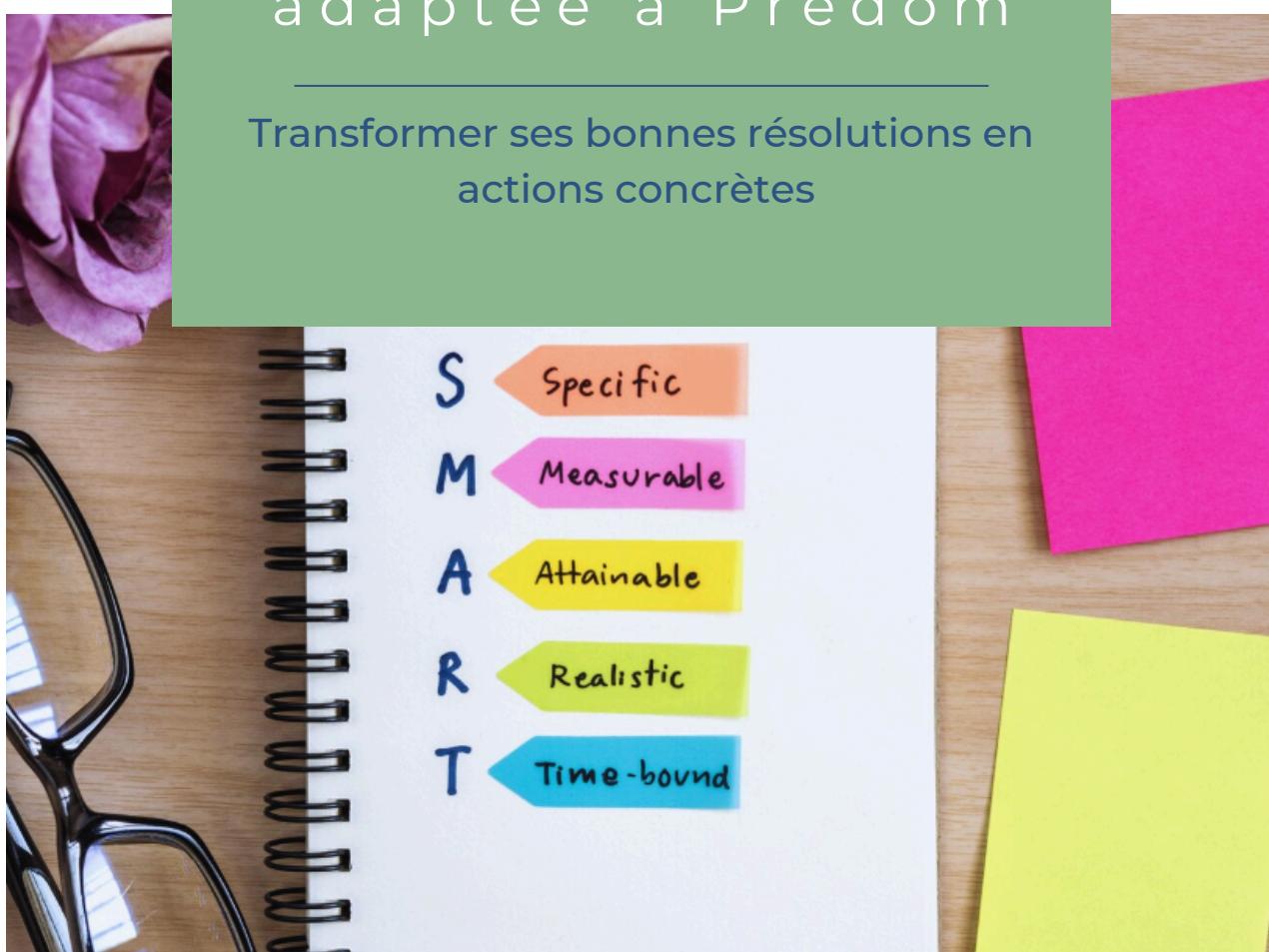
S Specific

M Measurable

A Attainable

R Realistic

T Time-bound



Sommaire

-
- 1 Constat
 - 2 C'est quoi un objectif SMART ?
 - 3 La méthode SMART adaptée aux modes de décision PREDOM
 - 4 Allez plus loin avec Prédom ...



1- Constat



Pourquoi tant de bonnes résolutions n'aboutissent pas ?

Chaque début d'année, les mêmes intentions reviennent : mieux communiquer, mieux s'organiser, développer son leadership, gagner en efficacité...

Ces intentions sont sincères. Et pourtant, quelques semaines plus tard, beaucoup sont abandonnées.

- Le problème n'est pas la motivation.
- Le problème, **c'est la manière dont les objectifs sont définis et pilotés.**

La plupart des méthodes d'objectifs partent du principe que nous décidons et agissons tous de la même façon.

Or, dans la réalité, **nous n'avons ni les mêmes réflexes, ni les mêmes leviers de motivation, ni les mêmes modes de décision.**

C'est précisément là que l'approche comportementale Prédom change la donne.





2. C'est quoi un objectif SMART ?

La méthode SMART est une référence pour transformer une intention en objectif actionnable. Un objectif SMART est :



Spécifique : clairement défini

Mesurable : observable ou quantifiable

Atteignable : réalisable concrètement

Réaliste : cohérent avec le contexte

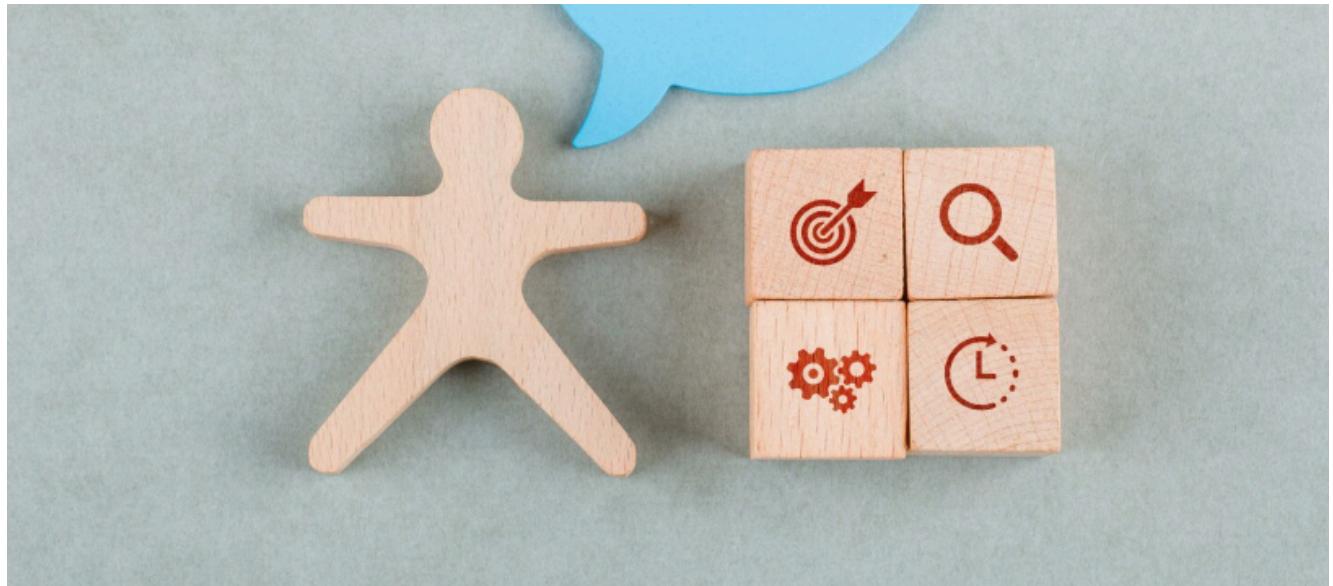
Temporel : inscrit dans le temps



Cette méthode est efficace... à condition qu'elle soit adaptée à la façon dont vous prenez vos décisions.

Un objectif SMART qui motive une personne orientée action rapide peut décourager une personne qui a besoin de sécuriser ou de donner du sens.

→ C'est pour cela que Prédom propose une lecture complémentaire : adapter SMART à votre mode de décision.



3. La méthode SMART adaptée aux modes de décision PREDOM

PREDOM identifie différents modes de décision, représentés par des verbes d'action.

Chaque verbe décrit une manière privilégiée de décider, d'agir et de se projeter.

Il n'y a ni bon ni mauvais mode. L'enjeu est de formuler ses objectifs d'une manière alignée avec son fonctionnement réel.

1

DÉFRICHER

2

ÉCHANGER

3

RESSENTIR

4

ADMINISTRER

5

ÉVALUER

6

RÉALISER

7

RAISONNER

8

CONCEVOIR



1

DÉFRICHER : Vous privilégez l'action immédiate et l'innovation

Décryptage : Vous avancez par impulsion, par test, par expérimentation. Un objectif trop rigide ou trop lent vous freine.

SMART adapté :

- **Spécifique** : des objectifs ambitieux qui créent de l'élan
- **Mesurable** : des résultats visibles rapidement
- **Atteignable** : des sprints courts et dynamiques
- **Réaliste** : un impact concret et immédiat
- **Temporel** : des délais courts et stimulants

Et dans la vraie vie, ça donne quoi ?

Exemple :

Augmenter l'engagement de mon équipe de 30 % d'ici fin février en testant 3 nouvelles approches de réunion.



Le + Prédom :

L'élan est un moteur puissant, à condition de ne **Canaliser l'énergie dès le départ permet de transformer une idée enthousiasmante en action réellement productive.**



2

ÉCHANGER : Vous recherchez l'adhésion et la dynamique collective

Décryptage : Vous décidez avec et par les autres.

Un objectif imposé sans concertation perd rapidement son sens.

SMART adapté :

- **Spécifique** : des objectifs qui impliquent le collectif
- **Mesurable** : des indicateurs d'adhésion et de participation
- **Atteignable** : des étapes co-construites
- **Réaliste** : aligné avec les attentes du groupe
- **Temporel** : un temps prévu pour consulter et ajuster

Et dans la vraie vie, ça donne quoi ?

Exemple :

Co-créer avec l'équipe deux rituels mensuels renforçant la cohésion, validés par tous d'ici mars.



Le + Prédom :

L'adhésion renforce l'engagement, mais elle demande du temps et de l'écoute.

Impliquer toutes les parties prenantes en amont évite bien souvent des problèmes de compréhension plus tard.



3

RESSENTIR : Vous êtes attentif au bien-être et à la dimension humaine

Décryptage : Vous décidez en tenant compte des émotions, des valeurs et de l'impact humain.

Un objectif trop froid ou trop chiffré vous déconnecte.

SMART adapté :

- **Spécifique** : orienté humain et relationnel
- **Mesurable** : évalué par le ressenti et le climat
- **Atteignable** : sans surcharge émotionnelle
- **Réaliste** : aligné avec vos valeurs
- **Temporel** : flexible, respectueux des rythmes

Et dans la vraie vie, ça donne quoi ?

Exemple :

Développer l'écoute active en consacrant 30 minutes par semaine à des échanges individuels de qualité.



Le + Prédom :

Le ressenti est un indicateur précieux, mais il gagne à être mis en mots..

Verbaliser les émotions permet de sortir de l'implicite et de sécuriser les relations de travail.



4

ADMINISTRER : Vous structurez et sécurisez la démarche

Décryptage : Vous avancez avec méthode, cadre et organisation.

Un objectif flou ou mouvant vous met en difficulté.

SMART adapté :

- **Spécifique** : chaque étape est détaillée
- **Mesurable** : jalons et indicateurs réguliers
- **Atteignable** : des procédures simples et claires
- **Réaliste** : basé sur le concret
- **Temporel** : rétroplanning structuré

Et dans la vraie vie, ça donne quoi ?

Exemple :

Documenter une procédure simple par semaine pendant 3 mois, avec une revue mensuelle.



Le + Prédom :

Le cadre sécurise et facilite l'action collective, à condition qu'il reste compréhensible et applicable.

Un cadre trop complexe freine l'engagement au lieu de le soutenir.



5

ÉVALUER : Vous vous appuyez sur les chiffres et la rentabilité

Décryptage : Vous décidez à partir de données objectives.

Un objectif non mesurable perd toute crédibilité.

SMART adapté :

- **Spécifique** : des objectifs chiffrés précisément
- **Mesurable** : des KPIs financiers, temporels ou énergétiques
- **Atteignable** : calcul du ROI à chaque étape
- **Réaliste** : un arbitrage coûts / bénéfices
- **Temporel** : des échéances orientées efficacité

Et dans la vraie vie, ça donne quoi ?

Exemple :

Réduire de 20 % le temps de réunion d'ici fin mars en mesurant l'efficacité chaque semaine.



Le + Prédom :

Les chiffres éclairent la décision, mais ils ne racontent jamais toute l'histoire.

Croiser les indicateurs de performance avec des éléments qualitatifs améliore la pertinence des choix.



6

RÉALISER : Vous privilégez la sécurité et la durabilité

Décryptage : Vous décidez en sécurisant chaque étape.

Un objectif trop risqué ou instable vous freine.

SMART adapté :

- **Spécifique** : des objectifs proches de l'existant
- **Mesurable** : des indicateurs de fiabilité
- **Atteignable** : progression par étapes sûres
- **Réaliste** : anticipation des obstacles
- **Temporel** : des délais suffisants pour consolider

Et dans la vraie vie, ça donne quoi ?

Exemple :

Consolider deux pratiques managériales éprouvées sur une période de 6 mois.



Le + Prédom :

La sécurité favorise la stabilité et la durabilité des actions.

Avancer par étapes progressives rassure et renforce la confiance dans le changement.



7

RAISONNER : Vous analysez de manière logique et rationnelle

Décryptage : Vous décidez après analyse.

Un objectif imprécis ou émotionnel vous met en retrait.

SMART adapté :

- **Spécifique** : des objectifs basés sur des faits
- **Mesurable** : des critères vérifiables
- **Atteignable** : des contraintes clairement identifiées
- **Réaliste** : une démarche rationnelle
- **Temporel** : une planification analytique

Et dans la vraie vie, ça donne quoi ?

Exemple :

Optimiser trois processus décisionnels d'ici février à partir de critères mesurables.



Le + Prédom :

L'analyse apporte de la cohérence et de la solidité aux décisions.

Fixer un cadre clair à la réflexion évite de rester bloqué dans l'analyse au détriment de l'action.



8

CONCEVOIR : Vous donnez du sens et gardez la vision d'ensemble

Décryptage : Vous décidez en lien avec une vision globale.

Un objectif trop court terme vous frustre.

SMART adapté :

- **Spécifique** : des objectifs inscrits dans une stratégie
- **Mesurable** : un alignement avec la vision
- **Atteignable** : au-delà du problème immédiat
- **Réaliste** : une projection à moyen terme
- **Temporel** : une perspective stratégique

Et dans la vraie vie, ça donne quoi ?

Exemple :

Définir une vision d'équipe à 2 ans et décliner 3 axes stratégiques dès ce trimestre.



Le conseil Prédom :

La vision donne du sens et oriente les décisions dans la durée.

Pour être mobilisatrice, elle doit se traduire rapidement par des premières actions visibles.

4- Aller plus loin avec Prédom

Adapter la méthode SMART à votre mode de décision, c'est déjà un grand pas. Mais PREDOM va plus loin.

L'outil permet :

- d'identifier précisément vos **modes de décision dominants**,
- de **comprendre** ceux de **vos collaborateurs**,
- d'aligner **objectifs, communication et management**,
- et de **transformer durablement** les intentions en actions concrètes.

Parce que la performance durable commence par une meilleure compréhension des comportements.



En savoir + sur Prédom ...



Découvrez comment Prédom peut vous aider à **mieux comprendre vos équipes.**

Prenez contact dès maintenant pour explorer Prédom et améliorer vos réunions d'équipe :

Votre interlocuteur Prédom

Eric Faure

06 62 42 11 53

<https://predom.fr/contact/>

prédom