

Ma vision

Avant de définir votre objectif, demandez-vous : « **Pourquoi ce changement comportemental est important pour moi? Quelle est ma vision globale? Comment me sentirai-je une fois mon objectif atteint? »** »

P. ex. : « Il est important pour moi de passer du temps avec mes petits-enfants. Je veux rester fort et actif pour pouvoir participer aux activités familiales. »

Mon objectif

N'oubliez pas, un objectif **SMART** est :

Spécifique : Définissez un comportement précis, comme « inclure deux tasses de légumes », au lieu de « manger plus sainement ».

Mesurable : Associez une quantité, une fréquence ou une durée à votre objectif, comme « marcher trente minutes trois fois par semaine », au lieu de « marcher plus souvent ».

Atteignable : Cet objectif est-il à votre portée? Choisissez un objectif impliquant des actions. N'oubliez pas que vous pouvez contrôler vos actions (comme manger plus de légumes), mais pas leurs résultats (comme perdre 15 lb).

Réaliste : Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous certain d'atteindre cet objectif? Si la réponse est inférieure à 7, vous devriez commencer par un plus petit objectif.

Temporellement défini : Choisissez un moment pour réaliser l'action planifiée, comme « manger des légumes au souper » ou « marcher les lundis, mercredis et jeudis après le travail ».

P. ex. : Je mangerai deux tasses de légumes au souper cinq fois par semaine, soit les soirs de semaine (du lundi au vendredi).

Mon plan

a) Y a-t-il des choses à prévoir pour mon objectif?

P. ex. : Je dois m'assurer d'avoir des légumes à portée de main; je dois alors faire une liste d'épicerie, planifier un moment pour aller à l'épicerie, trouver des recettes, etc.

b) À quels obstacles pourrais-je faire face pendant la réalisation de mon objectif? Comment vais-je les surmonter?

| Obstacle | Solution |
|---|---|
| <i>P. ex. : Pas le temps d'aller à l'épicerie</i> | <i>P. ex. : Stocker des légumes au congélateur pour les semaines occupées</i> |

c) **Quand vais-je faire le point?** *P. ex. : Dans deux semaines.*

Fixez une date pour vous permettre de faire une pause et de réfléchir à vos progrès. Si vous avez atteint votre objectif, prenez le temps d'en fixer un prochain. Si vous n'avez pas tout à fait atteint votre objectif, ne soyez pas découragé! Demandez-vous pourquoi. Peut-être devriez-vous revoir votre objectif et commencez avec un plus petit ou peut-être avez-vous besoin d'un peu plus de planification. C'est l'occasion de réfléchir et d'apprendre!
