

Établir un objectif S.M.A.R.T

VOTRE OBJECTIF DOIT ÊTRE:	ÉVITER DES PHRASES TELLES QUE:	CHOISISSEZ PLUTÔT:
<p>SPÉCIFIQUE</p> <p>Soyez le plus précis possible.</p>	<p>«Je marcherai plus.»</p>	<p>«Je marcherai deux fois par semaine pendant 20 minutes à un rythme où je me sens essoufflé.»</p>
<p>MESURABLE</p> <p>Trouvez un moyen de suivre votre progrès.</p>	<p>«J'améliorerai la gestion de mon diabète.»</p>	<p>«Je téléchargerai et analyserai les données de mon lecteur de la glycémie toutes les 2 semaines.»</p>
<p>ATTEIGNABLE</p> <p>Choisissez un objectif que vous serez capable d'atteindre.</p>	<p>«J'irai au gym 5 jours par semaine» (alors que je n'y vais pas du tout).</p>	<p>«Je commencerai par aller au gym pendant 45 minutes une fois par semaine.»</p>
<p>RÉALISTE</p> <p>Assurez-vous d'être capable d'atteindre vos objectifs dans votre contexte actuel.</p>	<p>«Je ne ferai plus d'hypoglycémie.»</p>	<p>«Durant la prochaine semaine, j'ajusterai ma dose d'insuline au dîner pour prévenir les hypoglycémies qui surviennent en après-midi.»</p>
<p>TEMPOREL</p> <p>Fixez-vous un délai à court terme pour atteindre votre objectif.</p>	<p>«Je mangerai plus de légumes.»</p>	<p>«D'ici 1 mois, je mangerai des légumes au moins une fois par jour.»</p>

Quel est votre objectif?

Inscrivez votre objectif:

Répondez aux questions suivantes afin de préciser votre objectif

- Est-il spécifique?

Oui Non

- Comment allez-vous le mesurer?

- Pouvez-vous atteindre cet objectif?

Oui Non

- Votre objectif est-il réaliste?

Oui Non

- Combien de temps vous donnez-vous pour y arriver?
