

Établir un objectif S.M.A.R.T

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

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?
