

Fixer un objectif SMART

S

Spécifique

M

Mesurable

A

Atteignable

R

Réaliste

T

Temporellement défini

Pourquoi je veux être en meilleure santé?

Comment ma décision d'être en meilleure santé peut avoir un impact sur ma vie :

Comment je vais gérer ma maladie pulmonaire pour m'aider à atteindre mon objectif :

S

Spécifique

M

Mesurable

A

Atteignable

R

Réaliste

T

**Temporelle-
ment défin**

Fixez votre objectif

Les actions que vous allez entreprendre pour être en meilleure santé

Je vais (faire ceci)

(à quelle fréquence)

pour pouvoir
(accomplir ceci)

(d'ici cette date)

Exemples

Je vais faire des exercices de renforcement 3 fois par semaine, pendant les 3 prochains mois, pour pouvoir...

... m'adonner à mon passe-temps tous les jours sans être aussi essoufflé-e dans 3 mois.

... promener mon chien un peu plus loin sans être essoufflé-e à l'été.

... préparer ma maison pour de la compagnie sans être si fatigué-e à Noël.

... donner des poussées à mon petit-enfant ou à ma petite-enfant dans une balançoire, cet automne.
