

Objectif SMART

Spécifique (S) : qu'est-ce que je veux faire?

Je dois décrire exactement ce que je veux atteindre. Plus mon objectif sera précis, plus il me sera facile de l'atteindre.



Arthrose
du genou

Mesurable (M) : en quelle quantité et à quelle fréquence vais-je le faire?

Je vais préciser une quantité, comme un nombre de fois, une durée et une fréquence pour cet objectif. Je pourrai ainsi décrire au fur et à mesure, dans un calendrier ou dans mon journal, ce que je fais pour l'atteindre. Cela m'aidera à constater mes progrès et à rester motivé(e).

Atteignable (A) : comment vais-je le faire?

Je dois trouver des moyens me permettant d'atteindre mon objectif. Mes attitudes, mes capacités, mes compétences et mon système de soutien doivent correspondre à l'objectif que j'essaie d'atteindre.

Réaliste (R) : est-ce que je suis capable de le faire?

Je dois me fixer un objectif que je suis capable d'atteindre et pour lequel je suis prêt à fournir les efforts nécessaires. Celui-ci doit représenter un défi, mais sans être trop grand, pour que je puisse le surmonter. Par exemple, il n'est pas approprié de viser le marathon si je n'ai jamais couru auparavant. Toutefois, m'inscrire à une équipe de course à pied à l'école est un objectif plus réaliste.

Relié à un temps (T) précis : quand vais-je le faire?

Je dois spécifier une période (ou un échéancier) pendant laquelle je vais m'efforcer d'atteindre mon objectif. Je dois décider du moment où je désire commencer à travailler sur mon objectif et le moment où j'aimerais l'atteindre.

Pour toute question en lien avec les cours en groupe, écrivez à : cours.groupe.physio.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca.

