



Nouveau départ avec ParticipACTION

Si vous souhaitez être plus actif, une bonne façon de commencer est de prendre en note vos objectifs. Que vous vouliez maintenir une nouvelle routine de mise en forme, vous préparer pour une course, ou simplement bouger davantage, commencez par écrire ce que vous souhaitez. Lorsque vous vous fixez des objectifs, c'est important qu'ils soient S.M.A.R.T. – spécifiques, mesurables, acceptables, réalistes, et temporellement définis.



SE DONNER UN PLAN // NOUVEAU DÉPART!

ÉTAPE 1

Écrivez votre objectif en utilisant le moins de mots possible.

En écrivant vos objectifs, vous aurez de meilleures chances de les atteindre. Tenez compte de ce qui suit :

- **Choisissez un objectif que vous pouvez contrôler.** Les études démontrent que se fixer des objectifs qu'on croit pouvoir contrôler est essentiel à leur réalisation.
- **Votre objectif devrait naître de vos plus profonds désirs.** Demandez-vous ce que vous voulez vraiment et faites les efforts pour y arriver.
- **Fixez-vous un objectif positif. Les gens qui prennent des résolutions positives sont plus susceptibles de les maintenir.** Par exemple, il est démontré que chercher à maîtriser quelque chose augmente les chances d'une personne de respecter sa résolution.



Mon objectif est de...



Maintenant, écrivez cette formulation au « Je ».

Je vais...



SE DONNER UN PLAN // SUITE

ÉTAPE 2

Vérifiez que votre objectif est S.M.A.R.T.



Votre objectif doit être détaillé et SPÉCIFIQUE :

Qu'accomplirez-vous, exactement?
Comment atteindrez-vous cet objectif?



Votre objectif doit être MESURABLE :

Faites le suivi de votre progrès.
Comment saurez-vous que vous avez atteint cet objectif?



Votre objectif doit être ACCEPTABLE :

Faites une liste des raisons qui vous motivent à atteindre cet objectif. Votre réussite dépend d'objectifs qui ont une réelle importance à vos yeux.



Votre objectif doit être RÉALISTE :

Votre objectif est-il réaliste? Quand vous commencez, c'est facile d'être trop ambitieux. Assurez-vous de ne pas trop changer, trop rapidement.



Votre objectif doit être TEMPORELLEMENT défini :

Quand voulez-vous atteindre cet objectif? Déterminez une échéance pour l'atteinte de votre objectif et créez un calendrier pour y arriver. Évitez que « demain » ne se transforme en « jamais ».



SE DONNER UN PLAN // SUITE

ÉTAPE 3

Affichez vos objectifs à un endroit visible.

Imprimez votre plan et affichez-le à un endroit où vous passez chaque jour pour vous rappeler vos objectifs et leur importance.



ÉTAPE 4

Trouvez du soutien et une personne qui fera le suivi avec vous.

Partagez vos objectifs avec vos amis et votre famille – demandez-leur de vous encourager.



ÉTAPE 5

Profitez de votre expérience.

En énonçant clairement ce que vous désirez, vous serez plus conscient des belles choses que vous vivez et qui vous aideront à atteindre vos objectifs.

