Des gens de cœur unis pour votre mieux-être

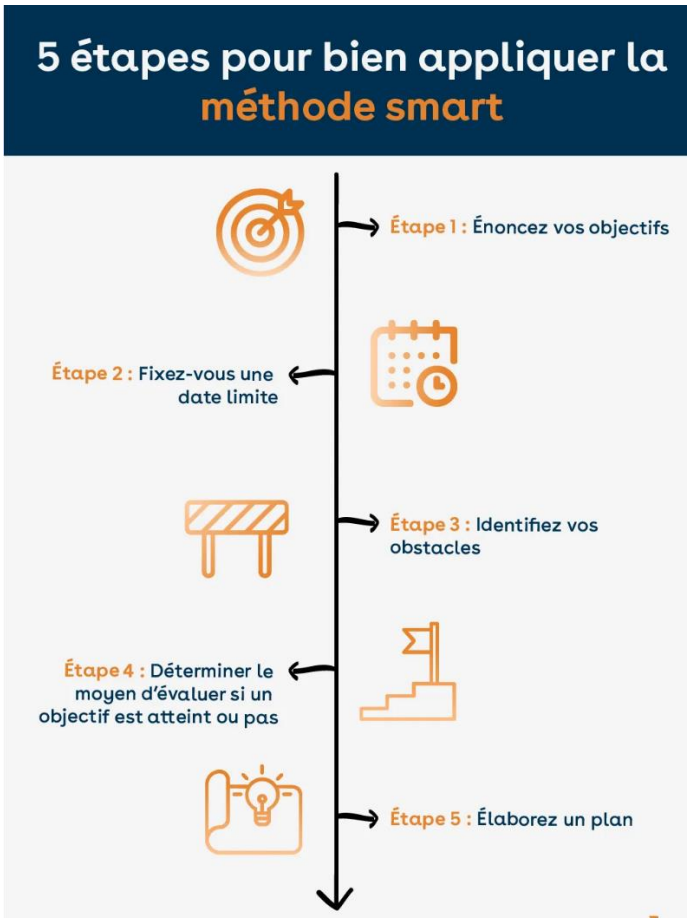
OBJECTIFS S.M.A.R.T.

Clinique de la Gestion de la Douleur Chronique
Programme RéDIP

Comment formuler mes objectifs ?

1. Formuler au « Je » C'est moi qui fait l'action.
2. Réalisable dans la prochaine semaine.
3. Pouvant être facilement évalué à la fin de la semaine.
4. Éviter les formulations négatives.
5. Basé sur ms objectifs ciblés au PII et en continuité avec les objectifs du programme.

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Québec



Exemples de **bons** objectifs :

- Je marcherai 5 min chaque jour
- Je ferais mes exercices de relaxation une fois par jour pendant 15 minutes
- Je ferais un repas deux fois cette semaine pour ma famille
- Je m'affirmerai devant mon conjoint au moins une fois cette semaine
- Je ferai l'épicerie cette semaine pendant 30 minutes

Exemples de **mauvais** objectifs :

- Je veux me sentir meiux
- Je veux avoir moins mal
- Je ne coucherai plus dans mon Laz-y-Boy
- Je veux rouler 20 km de vélo
- Ma conjointe comprendra ma douleur