

# Mon moulinet de vie saine

## Outil d'établissement d'objectifs



kelty mental health  
resource centre

Choisis un ou deux objectifs que tu aimerais atteindre bientôt pour améliorer ta santé et ton bien-être. Ces objectifs peuvent être n'importe quoi qui semble important pour ta santé ! Souviens-toi de te récompenser lorsque tu atteindras tes objectifs !

Objectif : \_\_\_\_\_

LU : \_\_\_\_\_

MA : \_\_\_\_\_

ME : \_\_\_\_\_

JE : \_\_\_\_\_

VE : \_\_\_\_\_

### LES OBJECTIFS « SMART » SONT :

**S**pécifiques

**M**esurables

**A**tteignables au moyen

**R**éaliste

*(Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure crois-tu pouvoir atteindre ton objectif?)*

**T**emporellement défini

Objectif : \_\_\_\_\_

LU : \_\_\_\_\_

MA : \_\_\_\_\_

ME : \_\_\_\_\_

JE : \_\_\_\_\_

VE : \_\_\_\_\_

Objectif : \_\_\_\_\_

LU : \_\_\_\_\_

MA : \_\_\_\_\_

ME : \_\_\_\_\_

JE : \_\_\_\_\_

VE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_

*Souviens-toi que te fixer des objectifs à court terme peut t'aider à atteindre ton objectif à long terme!*

Objectif : \_\_\_\_\_

LU : \_\_\_\_\_

MA : \_\_\_\_\_

ME : \_\_\_\_\_

JE : \_\_\_\_\_

VE : \_\_\_\_\_

Ma signature :

VANCOUVER 604.875.2084 APPEL SANS FRAIS 1.800.665.1822 [keltymentalhealth.ca](http://keltymentalhealth.ca)

# Mon moulinet de vie saine (Exemple)



keltly mental health  
resource centre

Choisis un ou deux objectifs que tu aimerais atteindre bientôt pour améliorer ta santé et ton bien-être. Ces objectifs peuvent être n'importe quoi qui semble important pour ta santé ! Souviens-toi de te récompenser lorsque tu atteindras tes objectifs !

Objectif : Gestion du stress ou des inquiétudes

LU : Respiration profonde

MA : 5 respirations abdominales (avec le ventre)

ME : Quand je me sens stressée ou inquiète

JE : La semaine prochaine (date)

VE : La semaine prochaine (date)

## LES OBJECTIFS « SMART » SONT :

Spécifiques

Mesurables

Atteignables au moyen

Réaliste

(Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure crois-tu pouvoir atteindre ton objectif?)

Temporellement défini

Objectif : Manger plus sainement

LU : Manger plus de fruits

MA : 1 fruit par jour

ME : Acheter 7 fruits par semaine

JE : La semaine prochaine (date)

VE : La semaine prochaine (date)

Objectif : Être plus active

LU : Marcher

MA : 45 mn le lundi, mercredi et vendredi

ME : Au parc, avec ma mère

JE : Au bout de 2 semaines (date)

VE : Au bout de 2 semaines (date)

*Josée Lalonde*

NOM :

Souviens-toi que te fixer des objectifs à court terme peut t'aider à atteindre ton objectif à long terme!

Objectif : Bien dormir

LU : Relaxer avant l'heure du coucher

MA : 30 mn avant l'heure du coucher

ME : Relaxer : lire, écouter de la musique ou prendre un bain

JE : Au bout de 2 semaines (date)

VE : Au bout de 2 semaines (date)

Ma signature :

*Josée Lalonde*

VANCOUVER 604.875.2084 APPEL SANS FRAIS 1.800.665.1822 keltlymentalhealth.ca