

**INTRODUCTION
AUTO-ÉVALUATION**

Fixer un objectif SMART



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 :

**INTRODUCTION
AUTO-ÉVALUATION**

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.