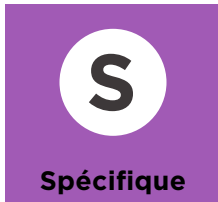


**INTRODUCTION  
AUTO-ÉVALUATION**

**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.