

MOTIVATION

Capsule 2 - Se fixer des objectifs

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., en collaboration avec Sylvie Lambert, inf. Ph. D.

MOTIVATION

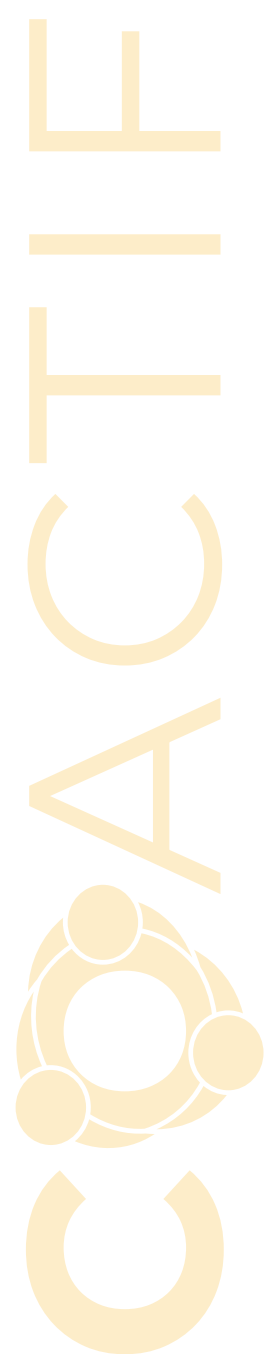
Capsule 2 – Se fixer des objectifs



L'IMPORTANCE DE SE FIXER DES OBJECTIFS



STRATÉGIES POUR SE FIXER DE BONS OBJECTIFS



À NOTER

- Pour cette capsule, la thématique de l'**activité physique** a été choisie pour illustrer les concepts qui seront présentés.
- La démarche de fixation d'objectifs peut s'appliquer à **tous les comportements modifiables**, que ce soit en lien avec vos habitudes de vie ou à une stratégie pour prendre action dans votre parcours de soins.





Définition du
terme "**objectif**"

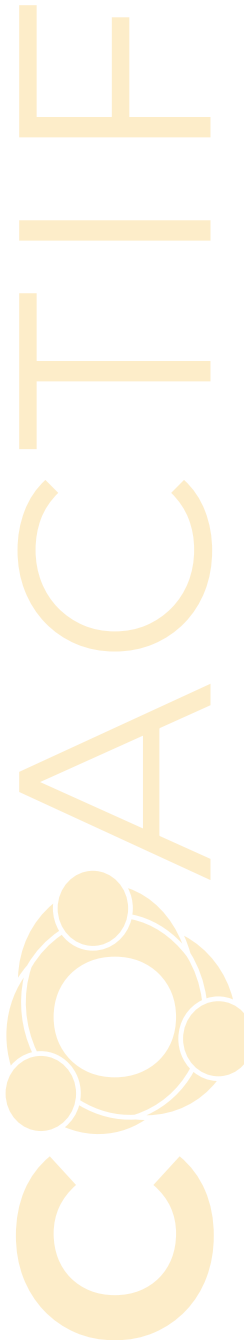
Qu'est-ce qu'un objectif ?

- Un objectif est un but précis vers lequel une personne dirige ses actions. Les objectifs peuvent être à court, moyen ou long terme.



Qu'est-ce qu'un **objectif** ?

- Les **objectifs à court terme** sont atteignables en **quelques jours ou semaines**. Ils permettent d'avoir des petites victoires au quotidien et de rester motivés. N'hésitez pas à les renouveler régulièrement!
- Les **objectifs à moyen terme** sont généralement atteignables en **quelques semaines ou mois**. Ils sont utiles pour suivre votre progression vers l'objectif ultime.
- Les **objectifs à long terme** (par exemple: améliorer sa santé, ou réussir un exploit) sont atteignables en **plusieurs mois ou années**. Parfois, cela semble intimidant et inatteignable. L'objectif à long terme peut être divisé en plusieurs petits objectifs, ce qui est souvent beaucoup plus motivant!

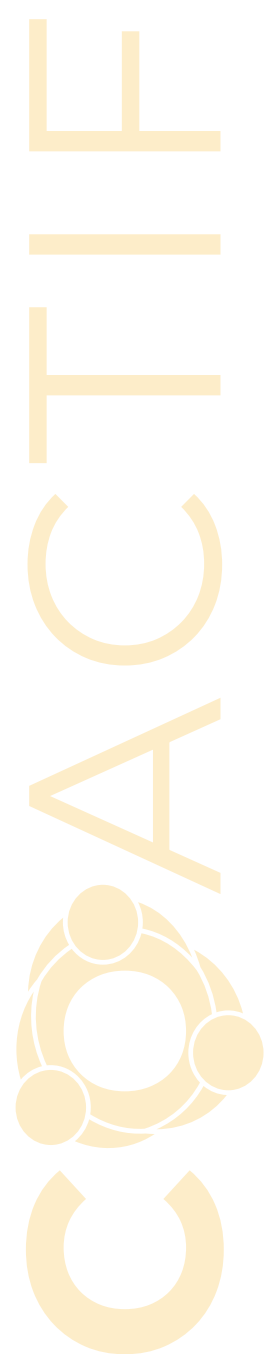




Se fixer un **bon objectif** :
utiliser l'outil **SMARTER**

Qu'est-ce qu'un bon objectif ?

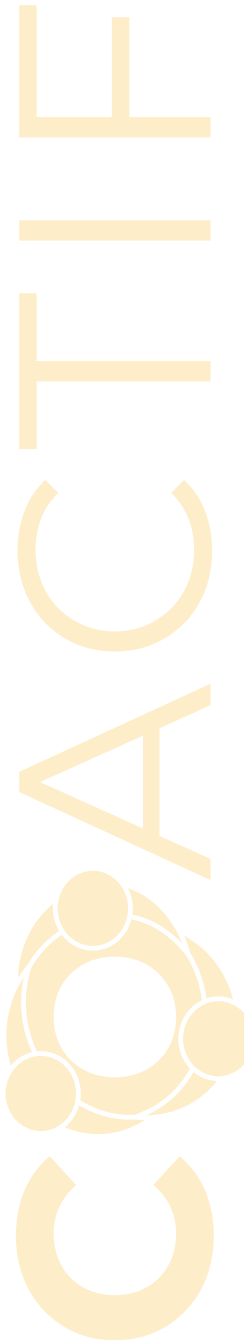
- Un des outils les plus utilisés pour se fixer des objectifs est l'outil **SMARTER**. Un bon objectif doit être :
 - **Spécifique**
 - **Mesurable**
 - **Atteignable**
 - **Réaliste**
 - **Temporellement défini**
 - **Entouré** – tenir compte du soutien
 - Prévoir une **Récompense**.
- Pour rendre le tout plus concret, nous vous invitons à choisir un objectif personnel.
- Maintenant que vous avez choisi votre objectif, vérifions s'il répond à tous les critères d'un **bon** objectif **SMARTER**!



Spécifique



- Vous devriez être en mesure de préciser le **quoi**, soit l'action à poser, et le **où**, soit l'endroit où l'action aura lieu.
- Par exemple :
 - ✘ « Bouger plus » n'est pas un objectif spécifique.
 - ✔ « Aller prendre une marche dans mon quartier » est un objectif spécifique.



Mesurable

- Vous devriez être en mesure de répondre aux questions suivantes :
 - Quand allez-vous mettre en pratique votre activité ?
 - À quelle heure ?
 - Combien de fois par semaine ?
 - Pendant combien de temps ?
- ✔ Par exemple : Aller prendre une marche de 15 minutes tous les matins à 9h est un objectif mesurable.



Pour commencer, assurez-vous de choisir une **fréquence** et une **durée réaliste** afin de ne pas vous décourager.

Atteignable

- Votre objectif devrait être **adapté à votre situation actuelle**.
- Posez-vous les questions suivantes pour savoir si votre objectif est atteignable :

Avez-vous ...

- Le temps
- Les connaissances
- Les compétences
- Les capacités nécessaires ...

pour y arriver ou pour essayer quelque chose de nouveau ?



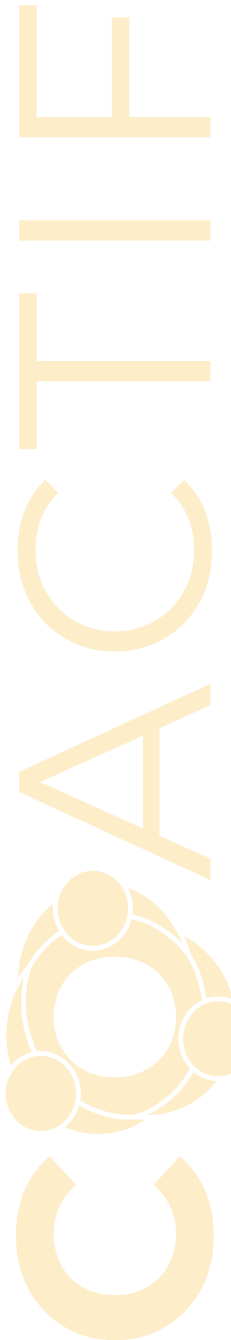
- Par exemple : Selon votre condition physique, prendre une marche de 15 minutes est peut-être plus atteignable qu'aller courir 1 heure.

Atteignable

- Autre exemple : Si vous vous levez tard le matin, aller marcher à 10h est probablement plus atteignable qu'aller marcher à 8h.
- Il est normal de rencontrer certains obstacles lors de la poursuite de votre objectif.
- Si une barrière se présente, quelles sont les stratégies que vous utiliserez pour la surmonter ?
- S'il pleut un matin, allez-vous aller marcher quand même ? Vous pourriez aller marcher avec un parapluie et un imperméable ou encore remplacer votre marche par des exercices dans la maison.



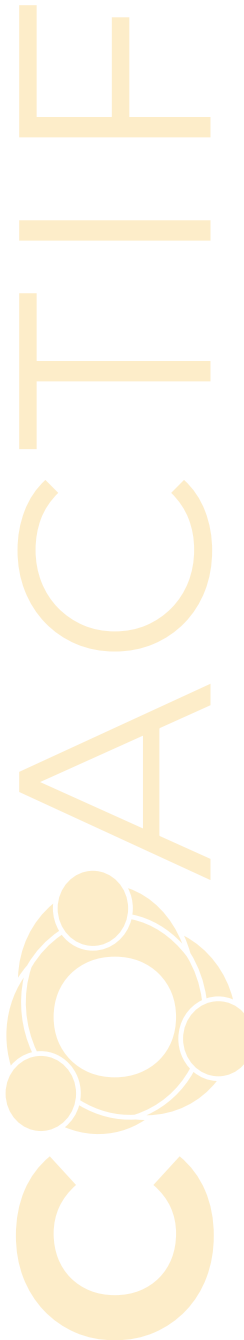
Consultez la **Capsule motivation 3 – Maintenir sa motivation** dans laquelle nous proposons différentes stratégies et outils pour faire face aux obstacles.



Réaliste et pertinent



- Vous devriez être en mesure de répondre à ces questions :
 - Est-ce que votre objectif est important pour vous ? Pourquoi ?
 - Est-il lié à vos motivations, votre réalité ?
 - Comment vous sentez-vous par rapport à votre objectif ?
- Par exemple : *Mon objectif de marcher 15 minutes tous les jours est important pour moi parce que cela fait du bien à mon moral et me garde en forme. Lorsque je fais ma marche le matin, j'ai remarqué que j'ai plus d'énergie pour jouer avec mes enfants en fin de journée. Ça me motive vraiment!*
- Ces émotions liées à votre objectif peuvent se transformer en motivation lors des moments plus difficiles. Laissez-vous une **petite note sur votre bureau ou sur le frigo** ! Cela peut-être une bonne façon de vous remémorer régulièrement ces émotions!



Temporellement défini

- Vous deviez être en mesure de répondre à ces questions :
 - Combien de temps vous donnez vous pour atteindre votre objectif ?



Bientôt



Deux semaines

Le temps imparti doit être très **concret**.

- Quand allez-vous commencer à vous mettre en action ?

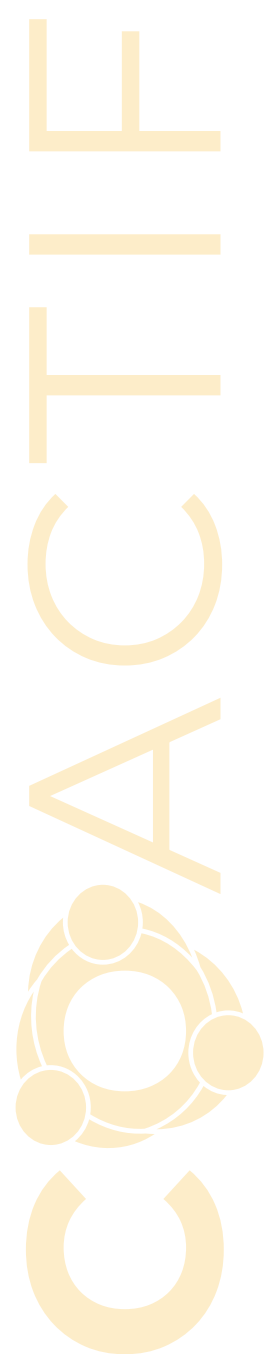


Dans un mois



Dans 2 jours

Il est recommandé de vous mettre en action **dès que possible**.



Temporellement défini

- Quand allez-vous réévaluer votre objectif ?



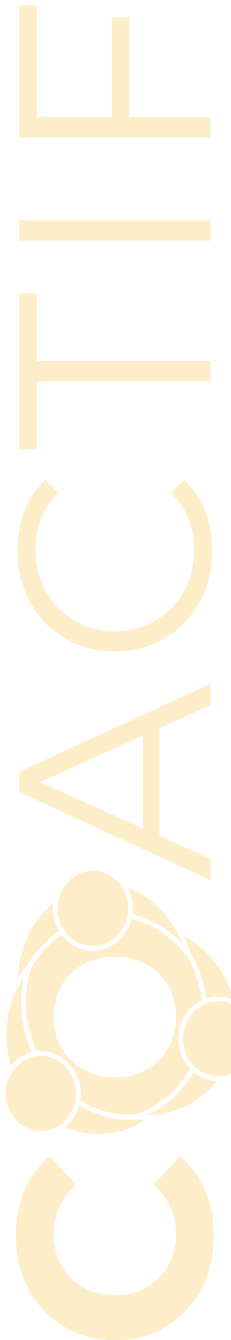
Bientôt



Deux semaines

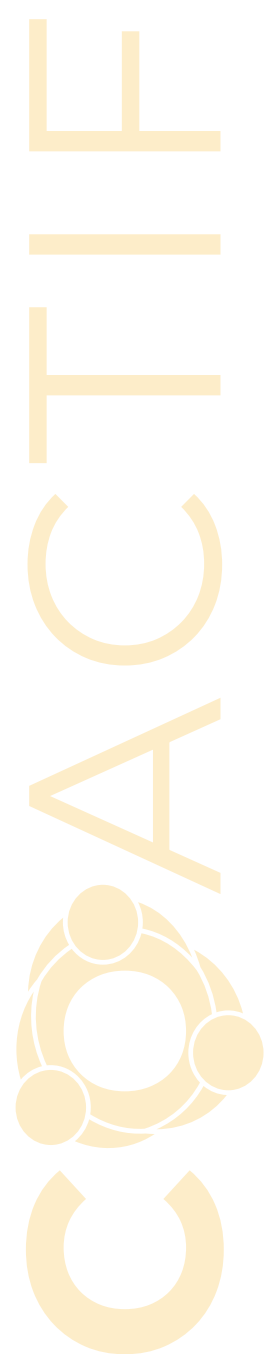
Il est recommandé de réévaluer votre objectif **à chaque semaine ou 2 semaines**. L'idée est d'évaluer vos progrès, vos efforts, ce qui fonctionne bien ou moins bien, ce qui devrait être changé, etc. Si votre objectif demeure atteignable, vous avez moins de chances d'abandonner et **plus de chances de rester motivé !**

- **Par exemple :** Commencer à marcher 15 minutes dès demain matin est possiblement envisageable. Dans quelques semaines, lorsque vous allez réévaluer vos progrès, peut-être que vous aurez envie d'un plus grand défi. Votre nouvel objectif sera une marche de 30 minutes ou peut-être que vous aurez envie d'alterner 1 minute de marche et 1 minute de course, qui sait ?



Entouré

- Vous devriez être en mesure de répondre à cette question :
 - Par qui êtes-vous soutenu dans l'atteinte de votre objectif ?
 - Comment ces personnes vous apportent-elles du soutien ?
- Le soutien est essentiel dans l'atteinte de vos objectifs et pour surmonter les défis qui se présenteront ! Il peut être émotionnel, matériel, informationnel ou social et provenir de plusieurs sources, comme :
 - Entourage rapproché – votre famille, vos amis, votre partenaire de vie
 - Équipe de soins
 - Communauté
 - Des groupes de soutien



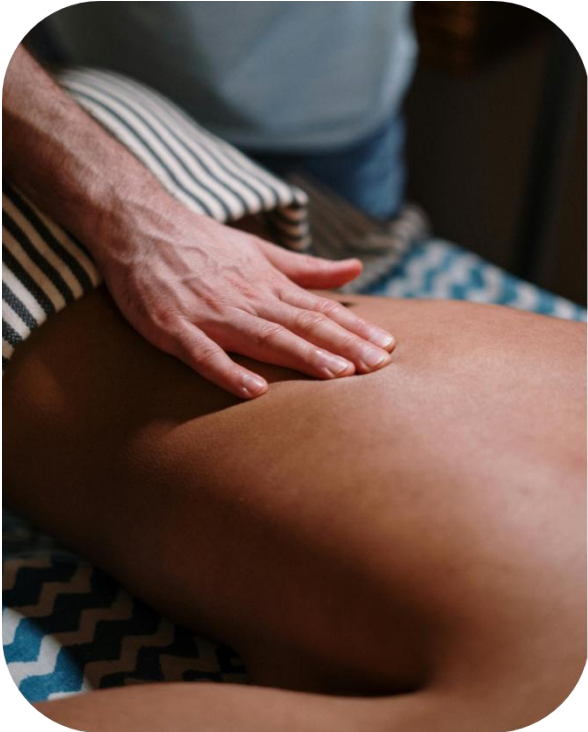
Entouré

- Par exemple, vous pourriez demander à votre partenaire s'il ou elle veut venir marcher avec vous le matin. Ou encore, demander à des amis de prendre de vos nouvelles en lien avec votre objectif à chaque semaine.

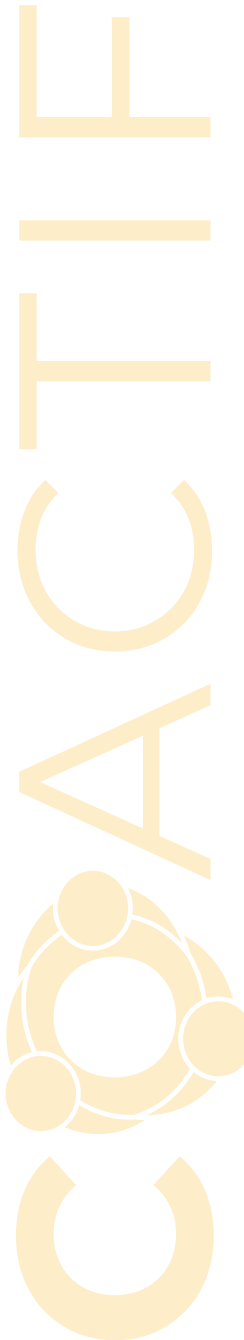


Consultez la **Capsule bien-être – Communiquer et s'entourer** pour obtenir plus d'informations sur le soutien

Récompense



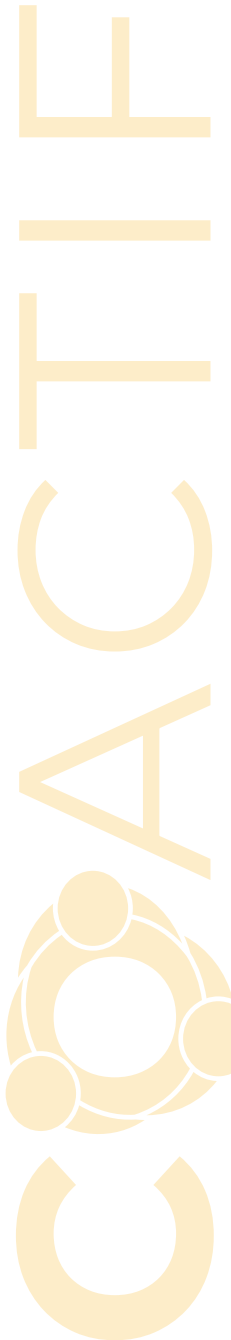
- Cela peut paraître étonnant, mais toutes les réussites, petites ou grandes, méritent d'être célébrées!
- L'idée derrière la récompense est de choisir quelque chose que vous **aimez** et qui vous **fait du bien**, comme une activité, une sortie ou une expérience.
- Le fait de célébrer vos réussites après avoir mis les efforts pour y arriver peut renforcer votre sentiment d'accomplissement et vous donner l'énergie pour continuer.
- Par exemple, vous pourriez :
 - Vous inscrire à un événement sportif ou un cours pour rester motivé.e
 - Vous permettre un bon bain chaud, un massage ou un soin du corps pour relaxer.



EN RÉSUMÉ



- **Se fixer des objectifs SMARTER** est une façon efficace et motivante pour prendre un rôle actif dans son parcours de soins ou celui de son proche.
- Dans cette capsule, nous avons défini ce qu'est **un bon objectif** et nous avons exploré **l'outil SMARTER** pour établir des objectifs:
 - **S**pécifique
 - **M**esurable
 - **A**tteignable
 - **R**éaliste
 - **T**emps (défini dans le temps)
 - **E**ntourage (tient compte de l'entourage)
 - Qui prévoit des **R**écompenses.



EN RÉSUMÉ



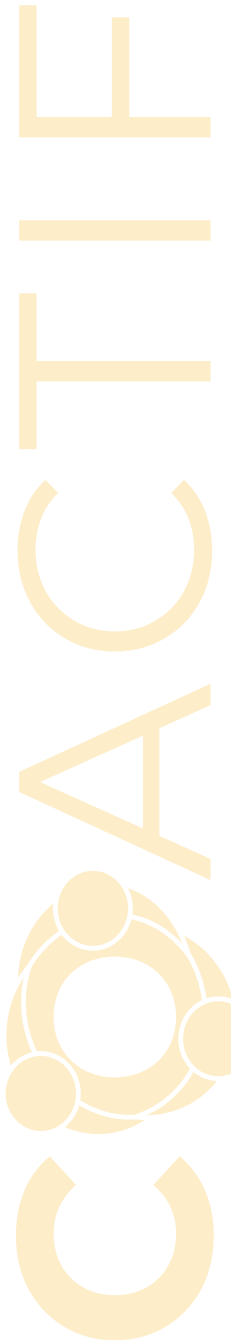
- En combinant tous les critères SMARTER, mon objectif initial serait maintenant beaucoup plus concret :

Prendre une **marche de 15 minutes dans mon quartier, trois fois par semaine** les lundis-mercredis-vendredis à 16h00, **avec mon partenaire** à son retour du travail. Je veux réaliser cet objectif pendant **6 mois**, je vais réévaluer mes progrès chaque semaine et je me récompenserai en me permettant un **massage de détente**.

Et vous, quel est votre objectif SMARTER ?



Pour en savoir plus sur la motivation à long terme, nous vous invitons à **visionner la capsule 3 - Maintenir sa motivation.**





Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 2 – Se fixer des objectifs**

Merci d'avoir consulté ce contenu !

Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D., en collaboration avec Sylvie Lambert, inf. Ph. D.

Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à info@coactif.ca.

Dernière mise à jour : 12 juillet 2024