

# NOTRE OBJECTIF FAMILIAL « SMART »

Se fixer des objectifs aide à réaliser les changements souhaités pour adopter un mode de vie sain.  
Que faites-vous en famille pour vivre sainement ? Quelle autre habitude de vie aimeriez-vous changer ?



En vous basant sur la méthode « SMART », formulez un objectif sur lequel vous souhaitez vous concentrer.

S	M	A	R	T
<b>SPÉCIFIQUE</b> Quel est notre objectif ? Il doit être clair et précis	<b>MESURABLE</b> Comment allons-nous mesurer nos progrès ?	<b>ATTEIGNABLE</b> Quelles sont les actions à mettre en place pour atteindre notre objectif ?	<b>RÉALISTE</b> Est-ce que notre objectif tient compte de nos ressources (ex. : temps, énergie, budget) et de notre contexte familial ?	<b>TEMPS DÉFINI</b> Quand voulons-nous atteindre notre objectif ?
<i>Ex. : Notre objectif est de prendre 3 repas par semaine en famille.</i>	<i>Ex. : Nous inscrirons sur un calendrier les journées où nous avons mangé en famille.</i>	<i>Ex. : Nous déterminerons à l'avance les journées où nous allons manger en famille.</i>	<i>Ex. : Cibler des moments où tous les membres de la famille sont présents.</i>	<i>Ex. : D'ici le 31 mars, nous prendrons trois repas en famille à chaque semaine.</i>

NOTRE OBJECTIF FAMILIAL « SMART » EST :

---



---



---

*Ex. : D'ici le 31 mars, nous prendrons nos repas en famille à chaque semaine, soit les lundis et mercredis soirs ainsi que les dimanches matins*



**PETITS OU GRANDS, PRENEZ LE TEMPS DE CÉLÉBRER VOS SUCCÈS !**