



Le plan d'action avec la démarche SMART

Le truc de l'infirmier

Formuler un plan d'action est une excellente stratégie pour vous motiver à faire les changements souhaités pour votre santé. Voici la démarche SMART qui vous aidera à vous fixer un plan d'action pour arrêter de fumer.

<p>Spécifique</p>	<p>Qu'est-ce que vous voulez faire exactement ? Décrivez ce que vous voulez atteindre. Plus votre plan d'action sera précis, plus il vous sera facile de l'atteindre.</p>	<p><i>Par exemple...</i> <i>Je veux arrêter de fumer.</i></p>
<p>Mesurable</p>	<p>À quelle fréquence allez-vous le faire? Précisez la durée, le nombre de fois et la fréquence pour ce plan d'action.</p>	<p><i>Je vais fumer cinq cigarettes de moins à toutes les semaines afin d'arriver à atteindre le «0 » cigarette.</i></p>
<p>Atteignable</p>	<p>Comment allez-vous y parvenir ? Trouvez des moyens pour y parvenir.</p>	<p><i>Je vais rencontrer mon médecin pour qu'il me prescrive une aide médicamenteuse ou une thérapie de remplacement pour m'aider à arrêter de fumer.</i></p>
<p>Réaliste</p>	<p>Vous sentez-vous capable de le faire ? Il est suggéré de se fixer un plan d'action que vous êtes capable d'atteindre et pour lequel vous êtes prêt à fournir les efforts. Il doit représenter un défi, sans être de trop grande envergure.</p>	<p><i>Puisque je fume deux paquets par jour, je pense avoir de la difficulté à arrêter complètement d'un coup. Je vais y aller graduellement et diminuer de cinq cigarettes par jour.</i></p>
<p>Temps précis</p>	<p>Quand allez-vous le faire? Précisez une période ou un échéancier où vous ferez les efforts d'atteindre votre plan d'action. Vous pouvez vous fixer une date de début et une date où vous pensez l'avoir atteint.</p>	<p><i>Je vais commencer lundi prochain. Je me donne jusqu'à mon anniversaire (dans trois mois) pour évaluer mon objectif.</i></p>



Mon plan d'action avec la démarche SMART

Complétez ce tableau afin de détailler votre plan d'action. Se fixer un plan d'action Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et dans un Temps précis vous aidera à aller de l'avant.

Spécifique

Qu'est-ce que vous voulez faire exactement ?

Mesurable

À quelle fréquence allez-vous le faire ?

Atteignable

Comment allez-vous y parvenir ?

Réaliste

Vous sentez-vous capable de le faire ?

Temps
précis

Quand allez-vous le faire ?
