Programme de soutien

abbvie care MC avec vous MC

Établir des objectifs pour rester sur la bonne voie

Établir des objectifs liés au mode de vie

Votre médecin vous a peut-être conseillé d'apporter certains changements à votre mode de vie pour vous aider à prendre en charge votre maladie.

Vous vous demandez sans doute par où commencer. C'est ici que l'établissement d'objectifs prend tout son sens. L'établissement d'objectifs personnels, aussi modestes soient-ils, peut vous aider à réaliser ces changements. Pour vous aider à vous préparer à la réussite, réfléchissez à vos aspirations, à la manière de les concrétiser et aux nouvelles possibilités qui s'ouvriront à vous si vous atteignez votre but.

Ce guide est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs en vous décrivant les diverses étapes d'une stratégie qui vous permettra d'établir des objectifs efficaces.

À présent, commençons !

Par où commencer ?

Un objectif peut porter sur n'importe quel aspect de votre vie pourvu que vous cherchiez à l'atteindre dans un délai précis. Avant de passer à l'établissement d'objectifs réels, jetez un coup d'œil au diagramme qui suit pour voir s'il contient des domaines qui vous inspirent. Rappelez-vous que vous avez toujours la possibilité de revenir à ce guide pour créer d'autres objectifs une fois que vous avez atteint ceux que vous vous étiez fixés.

VOTRE MALADIE

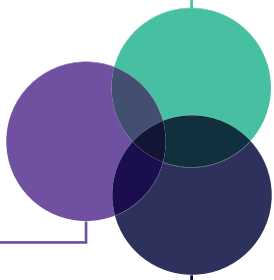
Approfondir vos connaissances.

PRISE EN CHARGE DU POIDS

Adopter une alimentation équilibrée; faire plus d'exercice; nager régulièrement.

TABAGISME

Établir un plan pour arrêter de fumer.



APTITUDES ET LOISIRS

Vous mettre au jardinage; suivre un cours de poterie; apprendre une nouvelle langue.

HUMEUR

Tenir un journal sur votre humeur; vous confier à un ou une ami(e) sur ce que vous ressentez à cause de votre maladie; aider une autre personne atteinte de votre maladie en lui faisant part de votre expérience (p. ex., clavardage ou rencontre en personne).

ACTIVITÉS SOCIALES

Prendre le temps de voir vos amis; cuisiner pour vos proches; vous joindre à un groupe de soutien pour les personnes atteintes de votre maladie; organiser une rencontre en personne.

PLEINE CONSCIENCE

Vous mettre au yoga ou à la méditation; commencer à faire des étirements doux le matin.

DÉSINTOXICATION NUMÉRIQUE

Passer moins de temps sur les réseaux sociaux; diminuer votre temps d'écran; passer plus de temps à l'extérieur.

GESTION DU STRESS

Mieux dormir; essayer des techniques de respiration.

Questions à vous poser

Avant de commencer à plancher sur vos objectifs, demandez-vous ce qui suit :

- Qu'est-ce qui vous importe le plus dans la vie ?

- Quel changement souhaitez-vous obtenir ?

- Qu'est-ce que vous aimeriez pouvoir faire dans l'avenir que vous ne pouvez pas faire maintenant ?

- Qu'est-ce qui compte le plus pour vous en ce moment en ce qui concerne votre maladie et votre traitement ?

Établir des objectifs SMART de manière simple

Les objectifs varient à l'infini; il y en a à court terme, comme préparer le souper, ou à long terme, comme se joindre à un club de lecture ou à un cours d'exercice physique. Quelles que soient vos aspirations, un plan clairement défini peut vous aider à concrétiser vos ambitions. Les recherches ont d'ailleurs montré que l'établissement d'un plan de mise en œuvre augmente les chances de réussite.

Pour établir de bons objectifs, il est important de tenir compte de vos limites et de vos besoins. Ainsi, vous serez plus susceptible d'atteindre les objectifs que vous vous fixez. Chacun est différent, et ce qui pourrait vous apparaître comme un objectif à court terme peut être un objectif à long terme pour quelqu'un d'autre.

Spécifique : Des objectifs généraux comme « Je veux être en meilleure santé » ne sont pas suffisamment clairs pour que l'on puisse y travailler. Soyez précis lorsque vous pensez à votre prochaine étape. *Je veux manger davantage de fruits et de légumes.*

Mesurable : Faites en sorte que votre objectif soit quantifiable et qu'il provoque un changement pouvant être constaté par vous et les gens qui vous entourent afin que vous puissiez voir les progrès que vous faites. *Mon objectif est de manger les 5 portions recommandées de fruits et de légumes par jour.*

Atteignable : Établissez un objectif réalisable. Il n'est pas nécessaire qu'il soit facile à atteindre, mais il doit être réalisable. *Je peux m'assurer d'ajouter 1 portion de fruit à mon déjeuner et 2 portions de légumes à mon dîner et à mon souper.*

Réaliste : Votre objectif doit être quelque chose que vous souhaitez vraiment et qui améliorerait votre vie ou celle des autres. Essayez de l'énoncer sous forme de changement positif – quelque chose que vous voulez augmenter, améliorer ou renforcer. *Je paraîtrai et je me sentirai plus en santé.*

Temporel : Conservez un échéancier réaliste. Réfléchissez au moment où vous commencerez et associez des dates précises à votre objectif. *Je commencerai lentement en visant 3 jours d'alimentation saine par semaine, puis j'augmenterai mes portions de fruits et de légumes pour atteindre les portions quotidiennes recommandées dans les 2 prochains mois.*

N'oubliez pas de fêter les victoires d'étape, qu'il s'agisse d'objectifs plus modestes, à court terme, comme apprendre une nouvelle recette, ou d'objectifs plus importants, à plus long terme, comme perdre du poids ou apprendre à jouer d'un instrument de musique. Vous pouvez vous récompenser chaque fois que vous atteignez un objectif en vous offrant par exemple un bain aux chandelles, un bon repas au restaurant ou un nouveau livre.

Planifier vos objectifs

Objectif 1

Quel est votre objectif ?

S'agit-il d'un objectif à court ou à long terme ?

◯ Court terme ◯ Long terme

Stratégie :
Comment allez-vous faire pour le réaliser ?

Conseils de votre médecin :

Plan d'action :
Quelles étapes devez-vous suivre ?

◯

◯

◯

◯

Motivation : Pourquoi est-ce important pour vous d'atteindre cet objectif ?

Obstacles : Y a-t-il quoi que ce soit qui pourrait vous empêcher d'atteindre cet objectif ? Avez-vous demandé à votre médecin de vous donner des conseils ?

Date de début : _____ Date butoir : _____

Comment fêterez-vous une fois que vous aurez franchi une étape marquante ou atteint votre objectif ?

Objectif 2

Quel est votre objectif ?

S'agit-il d'un objectif à court ou à long terme ?

◯ Court terme ◯ Long terme

Stratégie :
Comment allez-vous faire pour le réaliser ?

Conseils de votre médecin :

Plan d'action :
Quelles étapes devez-vous suivre ?

◯

◯

◯

◯

Motivation : Pourquoi est-ce important pour vous d'atteindre cet objectif ?

Obstacles : Y a-t-il quoi que ce soit qui pourrait vous empêcher d'atteindre cet objectif ? Avez-vous demandé à votre médecin de vous donner des conseils ?

Date de début : _____ Date butoir : _____

Comment fêterez-vous une fois que vous aurez franchi une étape marquante ou atteint votre objectif ?

Objectif 3

Quel est votre objectif ?

S'agit-il d'un objectif à court ou à long terme ?

◯ Court terme ◯ Long terme

Stratégie :
Comment allez-vous faire pour le réaliser ?

Conseils de votre médecin :

Plan d'action :
Quelles étapes devez-vous suivre ?

◯

◯

◯

◯

Motivation : Pourquoi est-ce important pour vous d'atteindre cet objectif ?

Obstacles : Y a-t-il quoi que ce soit qui pourrait vous empêcher d'atteindre cet objectif ? Avez-vous demandé à votre médecin de vous donner des conseils ?

Date de début : _____ Date butoir : _____

Comment fêterez-vous une fois que vous aurez franchi une étape marquante ou atteint votre objectif ?

Notes

Notes

Notes

« Nos objectifs ne peuvent être atteints que par un plan en lequel nous croyons fermement et par lequel nous agissons vigoureusement. Il n'y a pas d'autres voies vers le succès. »

– Pablo Picasso
Peintre espagnol

Programme de soutien AbbVie Care

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions !

Restez en contact
Souvenez-vous qu'AbbVie Care est là pour vous en un simple clic.

abbviecare.ca

FPO
Ce papier est composé à 100 % de fibres recyclées postconsommation.

Joignez-vous à AbbVie dans ses efforts pour protéger l'environnement. Merci de recycler.

© Corporation AbbVie
Imprimé au Canada
CA-IMM-210199F – mars 2022

MEMBRE DE MÉDICAMENTS NOVATEURS CANADA

RÉVISÉ PAR CCPP

abbvie.ca

abbvie care avec vous