



## 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 atteindre le 150 minutes d'activité physique par semaine.

|              |   |  |
|--------------|---|--|
| <b>S</b>     | <b>Qu'est-ce que vous voulez faire exactement ?</b>   | <i>Par exemple...</i>  |
| Spécifique   | Décrivez ce que vous voulez atteindre. Plus votre plan d'action sera précis, plus il vous sera facile de l'atteindre.   | <i>Je veux faire 150 minutes de marche rapide par semaine.</i>   |
| <b>M</b>     | <b>À quelle fréquence allez-vous le faire?</b>  | <i>Je vais marcher d'un pas dynamique 30 minutes, cinq fois par semaine.</i>   |
| Mesurable    | Précisez la durée, le nombre de fois et la fréquence pour ce plan d'action.   |  |
| <b>A</b>     | <b>Comment allez-vous y parvenir ?</b>  | <i>Je vais apporter au travail des souliers de marche et des vêtements appropriés pour la marche. Tous les soirs, je vais descendre de l'autobus trois arrêts avant le mien pour marcher rapidement pendant 30 minutes. Si cela ne cumule pas 30 minutes, je vais continuer de marcher dans le parc à côté de la maison.</i> |
| Atteignable  | Trouvez des moyens pour y parvenir.   |  |
| <b>R</b>     | <b>Vous sentez-vous capable de le faire ?</b>   | <i>Oui! Ce plan d'action est réaliste pour moi.</i>  |
| Réaliste     | 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. |  |
| <b>T</b>     | <b>Quand allez-vous le faire?</b>   | <i>Je vais commencer la semaine prochaine, et je me donne un mois pour évaluer les résultats.</i>  |
| Temps précis | 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.               |  |



## **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.

**S**pécifique

*Qu'est-ce que vous voulez faire exactement ?*

---

---

---

**M**esurable

*À quelle fréquence allez-vous le faire ?*

---

---

**A**tteignable

*Comment allez-vous y parvenir ?*

---

---

---

**R**éaliste

*Vous sentez-vous capable de le faire ?*

---

---

**T**emps  
précis

*Quand allez-vous le faire ?*

---

---

---