

Quel plaisir de voir la progression année après année, et de ressentir une réelle amélioration de sa qualité de vie.

! RISQUES SPÉCIFIQUES

▶ ATTENTION AU SURINVESTISSEMENT

Vouloir tout changer trop vite peut déclencher de la fatigue ou une phase maniaque. Avancer pas à pas est essentiel.

▶ ATTENTION AUX OBJECTIFS IRRÉALISTES

Ils augmentent la frustration et peuvent fragiliser l'estime de soi. Les objectifs doivent rester atteignables et validés avec votre médecin.

▶ ATTENTION À LA DÉSORGANISATION DU RYTHME

Des changements trop nombreux en même temps peuvent perturber ton équilibre.

▶ ATTENTION À L'AUTONOMIE

Cet outil d'accompagnement est à utiliser en lien avec médecin.

Évaluation objectif plan d'action

Avertissement !

Outil complémentaire à un traitement et à un suivi médical. Ne jamais interrompre ou modifier un traitement sans avis médical. Les modifications d'hygiène de vie doivent toujours être validées par un professionnel de santé. Certains outils proposés peuvent ne pas être adaptés pour toi.



Année :



VOIR LA VIDÉO TUTORIEL STRATÉGIE

ÉVALUER SUR 10 CHAQUE THÈMATIQUE ET CALCULER MA MOYENNE



DÉFINIR LE THÈME ET MON OBJECTIF SMART POUR L'ANNÉE À VENIR

Exemples d'objectif :

Passer de 5 à 7/10 sur l'évaluation du sommeil d'ici 1 an

OU

Améliorer ma qualité de vie en passant de 5 à 6/10 d'ici 1 an

MON OBJECTIF SMART



⚠ Attention : Les modifications d'hygiène de vie doivent toujours être validées par un professionnel de santé. Certains outils proposés peuvent ne pas être adaptés pour toi.

VISUALISATION

ÉVALUATION QUALITÉ DE VIE

DATE :

MOYENNE :



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Relation aux autres et vie sociale										
Relation à soi										
Gestion du stress et des émotions										
Activité physique										
Vie professionnelle /bénévolat										
Sommeil										
Gestion du budget										
Alimentation										
Réalisation de soi										
Pas addiction										



AJOUTER UNE IMAGE QUI M'INSPIRE L'ATTEINTE DE MON OBJECTIF
VOIR [BANQUE D'IMAGES GRATUITES](#)



AJOUTER MES 3 MOTIVATIONS LES PLUS FORTES
POUR ATTEINDRE MON OBJECTIF

INDICHER MON COACH

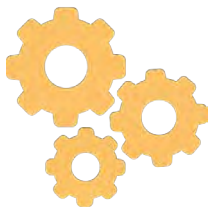


MES 3 POURQUOI

-
-
-



MON COACH :



PLAN D'ACTION SUR 1 AN

⚠ Attention : Les modifications d'hygiène de vie doivent toujours être validées par un professionnel de santé. Certains outils proposés peuvent ne pas être adapté pour toi.

- APRÈS ÉCHANGE AVEC MON MÉDECIN, REMPLIR LES LIGNES ACTIONS À METTRE EN PLACE À PARTIR DES CHAPITRES SUIVANTS (HABITUDES QUE JE N'AI PAS ANCRÉES DANS MES MOYENS PERSONNALISÉES)
- COCHER LES MOIS (M) OÙ JE VAIS METTRE EN PLACE CETTE ACTION
- RÉPÈTER CETTE ACTION JUSQU'À CE QU'ELLE SOIT DEVENUE UNE HABITUDE ANCRÉE EN METTANT EN PLACE MES FACTEURS DE RÉUSSITE DU CHANGEMENT (VOIR P.31) CELA PEUT PRENDRE PLUSIEURS MOIS.
- PASSER À L'ACTION SUIVANTE
- RÉAJUSTER SI BESOIN AU COURS DE L'ANNÉE MON PLAN D'ACTION
- LAISSER DU TEMPS SUR LES DERNIERS MOIS SANS NOUVELLES ACTIONS POUR CONSOLIDER LES HABITUDES ANCRÉES.



ACTIONS À METTRE EN PLACE	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10. Phase de consolidation des habitudes												



ACTION 1 :

CHANGER MON ENVIRONNEMENT POUR FACILITER LE CHANGEMENT D'HABITUDE

IDENTIFIER CE QUI DÉCLENCHÉ LA MAUVAISE HABITUDE

REMPLENER LA MAUVAISE HABITUDE PAR QUELQUE CHOSE DE SAIN



NOTER MA PROCHAINE ACTION À METTRE EN PLACE
DEPUIS LE TABLEAU P.37

COMPLÉTER LES TABLEAUX

AJOUTER UNE NOTION DE PLAISIR

SUR LA PAGE SUIVANTE P. 40 "PLAN D'ACTION SUR 1 MOIS" :

APRÈS ÉCHANGE AVEC MON MÉDECIN, DIVISER MON ACTION PRINCIPALE EN MINI-ACTIONS À METTRE EN PLACE. Ex. : Éteindre mon téléphone 5 min. puis 10min. puis 15 min... avant de dormir.

AJOUTER DES RÉCOMPENSES RÉGULIÈRES

RÉPÈTER LA MINI-ACTION JUSQU'À CE QU'ELLE SOIT DEVENUE UNE HABITUDE ANCRÉE (cela peut prendre plusieurs jours à plusieurs mois) ET PASSER ENSUITE À LA MINI-ACTION SUIVANTE

COCHER LES ACTIONS RÉALISÉES

RÉAJUSTER SI BESOIN MON PLAN D'ACTION MENSUEL EN FONCTION DE MES EXPÉRIENCES ET COMMENTAIRES



[TÉLÉCHARGER ET COMPLÉTER LE PLAN D' ACTIONS VIERGE
POUR LES AUTRES MOIS](#)



PLAN D' ACTIONS SUR 1 MOIS

⚠ Attention : Les modifications d'hygiène de vie doivent toujours être validées par un professionnel de santé. Certains outils proposés peuvent ne pas être adapté pour toi.



► RÉCOMPENSE 1 :

.....



► RÉCOMPENSE 2 :

.....



► RÉCOMPENSE 3 :

.....



► RÉCOMPENSE 4 :

40.....

ACTION 1 À METTRE EN PLACE :

	SI ACTION RÉALISÉE	MINI-ACTIONS À METTRE EN PLACE	COMMENTAIRE
J1	<input type="checkbox"/>		
J2	<input type="checkbox"/>		
J3	<input type="checkbox"/>		
J4	<input type="checkbox"/>		
J5	<input type="checkbox"/>		
J6	<input type="checkbox"/>		
J7	<input type="checkbox"/>		
J8	<input type="checkbox"/>		
J9	<input type="checkbox"/>		
J10	<input type="checkbox"/>		
J11	<input type="checkbox"/>		
J12	<input type="checkbox"/>		
J13	<input type="checkbox"/>		
J14	<input type="checkbox"/>		
J15	<input type="checkbox"/>		
J16	<input type="checkbox"/>		
J17	<input type="checkbox"/>		
J18	<input type="checkbox"/>		
J19	<input type="checkbox"/>		
J20	<input type="checkbox"/>		
J21	<input type="checkbox"/>		
J22	<input type="checkbox"/>		
J23	<input type="checkbox"/>		
J24	<input type="checkbox"/>		
J25	<input type="checkbox"/>		
J26	<input type="checkbox"/>		
J27	<input type="checkbox"/>		
J28	<input type="checkbox"/>		
J29	<input type="checkbox"/>		
J30	<input type="checkbox"/>		
J31	<input type="checkbox"/>		

Outil complémentaire à un traitement et à un suivi médical. Ne jamais interrompre ni modifier un traitement sans avis médical.



BILAN

FAIRE UN BILAN À 3 MOIS

FAIRE UN BILAN À 6 MOIS

FAIRE UN BILAN À 9 MOIS

FAIRE UN BILAN À 1 AN

PRINCIPALES RÉUSSITES

•
•
•
•
•
•
•

⚠ Attention : Les modifications d'hygiène de vie doivent toujours être validées par un professionnel de santé. Certains outils proposés peuvent ne pas être adapté pour toi.

POURCENTAGE ATTEINTE OBJECTIF

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

PRINCIPALES DIFFICULTÉS

•
•
•
•
•
•
•



RÉAJUSTEMENTS

•
•
•
•
•
•
•

[TÉLÉCHARGER UNE FEUILLE POUR LE BILAN DU PROCHAIN TRIMESTRE](#)



⚠ Attention : Les modifications d'hygiène de vie doivent toujours être validées par un professionnel de santé. Certains outils proposés peuvent ne pas être adaptés pour toi.

APPLICATIONS DE SUIVI SPÉCIFIQUES À MON OBJECTIF

●
●
●

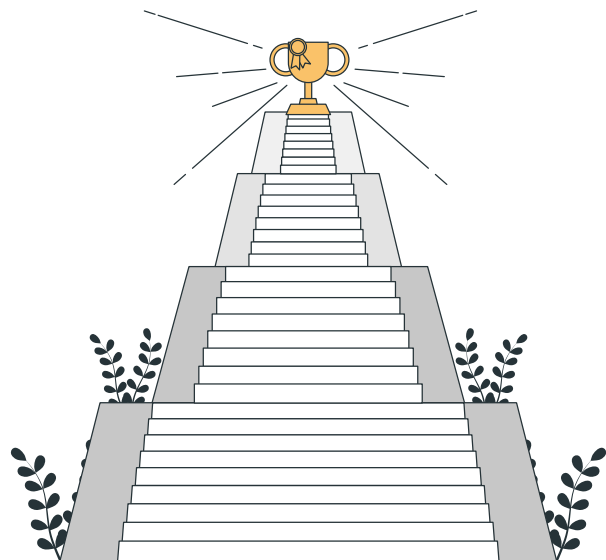


CHERCHER S'IL EXISTE DES APPLICATIONS DE SUIVI EN LIEN AVEC MON ACTION



AJOUTER MA RÉCOMPENSE PRINCIPALE

--



CÉLÉBRER L'ATTEINTE DE MON OBJECTIF



ME LAISSER UN TEMPS DE PAUSE



[TÉLÉCHARGER ET COMPLÉTER MA STRATÉGIE POUR L'ANNÉE PROCHAINE](#)