

.....  
.....  
.....  
.....

## VOTRE OBJECTIF SMART

# CHANGEMENT D'UN COMPORTEMENT

.....  
.....  
.....

## AVANTAGES

.....  
.....  
.....

## FACILITANTS

.....  
.....  
.....

## INCONVÉNIENTS

.....  
.....  
.....

## OBSTACLES

## ÉVALUATION DE L'IMPORTANCE ACCORDÉE À L'OBJECTIF

Sur une échelle de 1 à 10, où vous situeriez-vous ?



## ÉVALUATION DU NIVEAU DE CONFIANCE FACE AU CHANGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, où vous situeriez-vous ?

