

PLANIFICATION DES OBJECTIFS ET VALEURS

En planifiant des objectifs, nous pouvons veiller à être responsables de notre gestion de la douleur, et en réfléchissant à nos valeurs, nous pouvons justement nous fixer ces objectifs et nous motiver dans les moments les plus difficiles. En définissant nos intentions, nous pouvons réfléchir à la manière dont nos activités quotidiennes influencent nos objectifs.

Lorsque l'on se fixe de nouvelles intentions ou de nouveaux objectifs, il convient de réfléchir aux raisons pour lesquelles nous voulons changer notre situation actuelle. Souvent, les objectifs s'alignent sur nos valeurs personnelles. Les valeurs sont nos croyances fondamentales qui influencent notre façon d'interagir avec le monde. Voici quelques exemples de valeurs : le respect des autres, la reddition de comptes, l'honnêteté et les liens. Contrairement aux objectifs qui ont une finalité, les valeurs nous suivent tout au long de notre vie et sont liées à bon nombre de nos activités.

INTENTIONS, OBJECTIFS ET RÊVES - QUELLE EST LA DIFFÉRENCE?

En résumé, les objectifs sont des comportements avec une date butoir, tandis que les valeurs influencent nos objectifs, nos décisions et nos comportements. Lorsque nous nous efforçons d'atteindre de nouveaux objectifs, le fait de s'arrêter pour réfléchir au « pourquoi » peut nous remonter le moral et nous aider à surmonter ces difficultés.

Les intentions sont fixées sur ce que vous ressentez dans le moment présent, tandis que les objectifs se tournent vers l'avenir. Les intentions vous encouragent à réfléchir et à trouver des activités qui correspondent à vos valeurs et à vos objectifs, sans liste de contrôle ni échéancier pour atteindre un objectif.

Les rêves sont une vue d'ensemble : vos souhaits et vos désirs quant à la façon dont vous voulez que votre vie se déroule. Vos rêves vous permettent de faire preuve de courage, voire d'aller au-delà de ce qui est possible.

Une bonne façon de voir les choses est de constater que votre destination est l'accomplissement d'un objectif, tandis que vos intentions sont le chemin à parcourir pour atteindre cette destination. Vos rêves sont vos désirs d'être et de faire ce que vous voulez dans votre vie, peu importe l'ampleur.

OBJECTIFS SMART

L'acronyme SMART désigne les cinq éléments à prendre en compte pour fixer des objectifs dans différents domaines de votre vie. Nous allons nous plonger dans les composantes des objectifs SMART et apprendre comment vous pouvez vous en servir pour soutenir l'autogestion de votre douleur chronique.

SPÉCIFIQUE : Le fait d'être précis ou spécifique nous aide à nous concentrer sur ce que nous souhaitons accomplir.

Par exemple, au lieu de dire « Je veux être en meilleure santé », un objectif précis pourrait être « Je veux améliorer ma consommation quotidienne d'eau ».

MESURABLE : Mesurable signifie qu'il existe des données permettant de déterminer si l'objectif a été atteint ou non.

Au lieu de dire « Je veux améliorer ma consommation d'eau quotidienne », un objectif SMART pourrait être « Je veux améliorer ma consommation d'eau quotidienne en buvant 8 onces d'eau de plus par semaine ».

APPROPRIÉ : Un objectif approprié correspond à nos valeurs et à ce qui est important à nos yeux. Pour déterminer si votre objectif est approprié, vous pouvez vous poser la question suivante : « Pourquoi est-ce que je veux atteindre cet objectif? »

Quant à la consommation d'eau, on a constaté qu'une bonne hydratation améliorait divers symptômes de la douleur, notamment en réduisant l'inflammation.

RÉALISTE : Même si nous souhaitons atteindre de grands objectifs, il est important de se fixer des objectifs réalistes.

Dans un monde parfait, l'apport idéal en eau pour les adultes est de 72 à 104 onces par jour, mais cet apport n'est pas forcément possible pour vous à l'heure actuelle. Vous pouvez commencer doucement et progresser au fur et à mesure que vous atteignez vos objectifs initiaux!

TEMPOREL : Les objectifs limités dans le temps ou temporels nous permettent de respecter nos engagements et les objectifs que nous nous sommes fixés.

Si l'on repense à notre objectif de consommation d'eau, un délai à respecter peut prendre la forme suivante : « Je souhaite améliorer ma consommation quotidienne d'eau en buvant 8 onces d'eau

supplémentaires chaque semaine jusqu'à ce que j'atteigne 56 onces par jour ». Ainsi, l'objectif à atteindre est de 7 semaines si l'on part de 0 à la semaine 1.

Et voilà, nous avons créé un objectif SMART!

RESSOURCES

- SMART Goals: A How to Guide. Performance Appraisal Planning (2016-2017):
https://www.ucop.edu/local-human-resources/%20_files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf (en anglais seulement)
- Shifting Resolutions to Intentions par Shirvin Lee:
https://shirvin.ca/blog/shifting_resolutions_to_intentions/ (en anglais seulement)

FEUILLE DE CALCUL DES VALEURS

Choisissez vos dix principales valeurs dans le tableau ci-dessous ou choisissez-en qui ne figurent pas dans la liste!

Sens des responsabilités	Précision	Adaptabilité	Altruisme
Ambition	Divertissement	Prise de conscience	Équilibre
Beauté	Courage	Bravoure	Calme
Défis	Certitude	Bienfaisance	Clarté
Confort	Engagement	Communication	Compassion
Compétence	Confiance	Relations	Constance
Coopération	Courage	Créativité	Curiosité
Développement	Dévouement	Dépendance	Détermination
Découverte	Dévotion	Dignité	Discipline

Autonomisation	Motivation	Efficacité	Empathie
Responsabilisation	Endurance	Amusement	Enthousiasme
Égalité	Éthique	Excellence	Expérience
Exploration	Justice	Famille	Émotions
Fidélité	Concentration	Plaisir	Générosité
Générosité	Bonté	Grâce	Grandeur
Croissance	Joie	Travail acharné	Harmonie
Santé	Courage	Créativité	Curiosité
Humilité	Imagination	Amélioration	Indépendance
Individualité	Innovation	Intuition	Bonheur
Justice	Gentillesse	Connaissances	Légitimité
Leadership	Apprentissage	Logique	Amour
Maîtrise	Maturité	Signification	Modération
Motivation	Ouverture	Optimisme	Ordre
Organisation	Originalité	Passion	Patience
Pouvoir	Productivité	Professionnalisme	Objectif
Qualité	Réalisme	Raison	Reconnaissance
Loisirs	Respect	Responsabilités	Contrainte
Risque	Satisfaction	Sécurité	Autonomie

Abnégation	Sensibilité	Sérénité	Service
Échange	Simplicité	Sincérité	Compétence
Solitude	Spiritualité	Spontanéité	Stabilité
Statut	Force	Structure	Succès
Soutien	Durabilité	Talent	Travail d'équipe
Réflexion	Rapidité d'exécution	Tolérance	Ténacité
Tradition	Tranquillité	Transparence	Confiance
Vérité	Compréhension	Caractère unique	Unité
Valeur	Vigueur	Vision	Vitalité
Richesse	Chaleur	Sagesse	Merveille

Ensuite, essayez de réduire cette liste aux trois valeurs qui vous importent le plus.

Réfléchissez aux questions suivantes :

Pourquoi ces éléments vous semblent-ils les plus importants?

Comment savoir si je suis en accord avec ces valeurs?

Comment savoir si je ne suis pas en accord avec ces valeurs?

Que puis-je faire pour m'aligner sur mes valeurs si je me trouve en difficulté?

Comment puis-je me fixer des objectifs d'autogestion de la douleur qui respectent l'une ou l'ensemble de ces valeurs?