



# Feuille d'engagement pour le défi des objectifs

**PAFFICHEZ-LA SUR VOTRE RÉFRIGÉRATEUR  
POUR RESTER RESPONSABLE !**

Les recherches montrent que s'engager publiquement à atteindre un objectif augmente considérablement les chances de réussite. Lorsque les gens énoncent leurs objectifs, les écrivent et les affichent dans un endroit visible, ils sont plus susceptibles de les respecter en raison de la responsabilité sociale et du renforcement de l'identité. Les rappels d'objectifs visibles renforcent également l'autorégulation, ce qui permet de rester plus facilement sur la bonne voie. La fixation d'objectifs clairs et le suivi des progrès réalisés renforcent la concentration et l'engagement à long terme. Cette fiche est conçue pour vous aider à déclarer votre défi, à rester responsable et à vous rappeler quotidiennement votre engagement.

## Mon engagement à relever le défi

Nom du défi : \_\_\_\_\_

Quel est mon objectif ? \_\_\_\_\_

Pourquoi cela est-il important pour moi : (Écrivez une courte raison - la motivation alimente le progrès)

Mon engagement :

**« Je m'engage à travailler chaque jour à la réalisation de mon objectif parce que je crois en ma capacité à grandir et à m'améliorer. Je resterai concentré, je relèverai les défis et je me réjouirai des progrès accomplis en cours de route. »**

Signé : \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## Conseils pour réussir :

- Suivez vos progrès à l'aide d'une liste de contrôle ou d'un calendrier
- Partagez les mises à jour avec un ami ou un membre de la famille pour plus de responsabilisation.
- Célébrez les petites victoires pour maintenir la motivation
- Restez flexible et ajustez votre programme si nécessaire, tout en restant engagé.

Ce défi est un investissement en vous-même. Restez engagé - votre futur vous remerciera !