

Attentes futures sur le banc d'essai

Dans ce domaine	Ce sera 1 (moins bien) — 6 (beaucoup mieux)	1 (Je serai passif/ve) — 6 (je serai actif/ve)	1 j'ai zero plan/projet, souhaits — 6 J'ai beaucoup de plans/projets et souhaits	1 Je ne pense pas que je puisse apprendre — 6 Je peux apprendre beaucoup	Points
Mon travail					
Ma famille					
Mon couple					
Mes loisirs					
Ma personnalité					
Mes relations sociales					
Ma santé					
Mes besoins matériels					
Points					

Des objectifs devraient être

- significatifs
- modestes et réalisables
- concrets et comportementaux
- réalistes et à l'initiative de l'intéressé
- décrire la présence de quelque chose, et non l'absence de quelque chose
- le début de quelque chose, et non la fin du problème.

Pour qu'une chose se termine bien, il faut qu'elle commence bien - en négociant un problème qui peut être résolu.

(J.Haley)