



Jean-Michel Etienne, Ph.D.



Cet article a été rédigé par Temmy Fashanu DNP, MSN, FNP-BC

Janvier 2025



Nouvelle année, nouveau vous : fixez-vous des objectifs santé durables

L'arrivée de la nouvelle année est une page blanche, une occasion de réfléchir, de repartir à zéro et de réimaginer ce qui est possible pour votre bien-être. Pourtant, alors que des millions de personnes se fixent des objectifs santé chaque mois de janvier, seule une fraction d'entre elles transforment ces résolutions en habitudes durables. Qu'est-ce qui fait la différence ? Il s'agit de se fixer des objectifs réalistes et durables et de créer une dynamique étape par étape.

Définissez clairement votre « pourquoi »

Avant de vous plonger dans le « quoi » et le « comment », prenez un moment pour réfléchir à votre véritable motivation. Voulez-vous avoir plus d'énergie pour jouer avec vos enfants ? Réduire votre stress ? Améliorer votre humeur ? Ancrer vos objectifs à un but plus profond vous aidera à rester engagé lorsque votre motivation faiblira.

Fixez-vous des objectifs SMART

Les intentions vagues, telles que « être en meilleure santé », sont faciles à oublier. Utilisez plutôt le cadre SMART :

- Spécifique : Que voulez-vous exactement accomplir ?
- Mesurable : Comment allez-vous suivre vos progrès ?
- Atteignable : Votre objectif est-il réaliste compte tenu de votre mode de vie actuel ?
- Pertinent : Cet objectif correspond-il à vos valeurs et à vos besoins ?
- Limité dans le temps : Quel est votre calendrier ?

Exemple :

Au lieu de « Je veux faire plus d'exercice », essayez « Je vais marcher d'un bon pas pendant 30 minutes, cinq jours par semaine, pendant les trois prochains mois ».

Commencez petit, progressez graduellement

Changer toute votre routine du jour au lendemain est une tâche écrasante. Concentrez-vous sur un ou deux changements gérables à la fois. Les petites victoires renforcent la confiance et créent une dynamique, qu'il s'agisse de boire un verre d'eau supplémentaire par jour ou d'ajouter un légume à vos repas.

Préparez-vous à affronter les obstacles

La vie nous réserve parfois des surprises. Identifiez ce qui pourrait vous faire trébucher (journées chargées, fatigue, fringales) et planifiez à l'avance. Pouvez-vous préparer des collations saines ? Planifiez vos séances d'entraînement comme des rendez-vous ? Demander à un ami de vous aider à rester motivé ?

Suivez vos progrès

Tenez un journal, utilisez une application ou notez vos progrès sur un calendrier. Voir vos efforts s'accumuler est motivant, et le suivi vous aide à repérer des tendances. Ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas et ce que vous pouvez améliorer.

Célébrez vos progrès, pas la perfection

Le changement est un parcours, pas une course. Célébrez vos progrès, aussi minimes soient-ils. Vous avez manqué une séance d'entraînement ? Vous avez eu une mauvaise journée ? N'abandonnez pas, reprenez simplement le cours normal des choses. C'est la constance, et non la perfection, qui mène à des résultats durables.

Réévaluez et ajustez

Vos besoins et votre emploi du temps peuvent évoluer au cours de l'année. Revoyez régulièrement vos objectifs et ajustez-les si nécessaire. La flexibilité est la clé du succès à long terme.

Cette année, investissez en vous-même en vous fixant des objectifs de santé significatifs et durables. N'oubliez pas : une santé durable n'est pas une question de perfection, mais de progrès et de persévérance. Chaque changement positif, même minime, vous rapproche d'une vie plus saine et plus heureuse. Faisons de cette année la plus saine de votre vie !

Bonne année !

