



Dix façons de sauver vos résolutions

Vous avez peut-être eu un peu de mal à tenir vos résolutions en janvier. Mais cela ne veut pas dire que c'est une affaire condamnée. Voici 10 façons d'améliorer vos efforts en vue d'apporter des changements positifs :

- 1 Écrivez-le.** Des études ont montré que les personnes qui mettent leurs résolutions sur papier ont 10 fois plus de chances de réussir que celles qui ne le font pas.³
- 2 Faites des petits pas.** Il est difficile de modifier de vieilles habitudes du jour au lendemain, alors commencez modestement. Répartissez votre objectif en petits pas et passez à l'action un jour après l'autre.
- 3 Trouvez un modèle à suivre.** Trouvez quelqu'un qui a déjà atteint votre objectif et prenez l'exemple de son comportement.
- 4 La nuit porte conseil.** Votre cerveau nécessite 7 à 8 heures de repos pour vous aider à contrôler les comportements impulsifs, améliorer les fonctions cérébrales, la mémoire et la prise de décision.⁴
- 5 Limitez le stress.** Trop de stress pousse votre cerveau à se concentrer sur les récompenses à court terme plutôt que sur votre objectif global. Promenez-vous, faites de l'exercice ou respirez profondément pour réduire le niveau de stress.
- 6 Mangez sainement.** Une personne ordinaire fait plus de 200 choix alimentaires par jour. Les aliments sains (fruits, légumes, noix et graines, légumineuses, grains entiers) nourrissent votre cerveau et vous aident à vous sentir plus heureux.⁵
- 7 Pratiquez.** Il faut de la pratique pour transformer les bonnes volontés en habitudes saines. Au début, c'est difficile, et vous risquez de vous tromper. Mais si vous continuez à essayer, il vous sera plus facile de faire le bon choix.
- 8 Évitez la procrastination.** Adoptez une démarche d'action immédiate pour atteindre votre objectif. Même de petits pas vous permettront de vous rapprocher de votre objectif plutôt que de ne rien faire.⁶
- 9 Récompensez le progrès.** Choisissez des récompenses saines lorsque vous atteignez de petits objectifs. Cela peut vous aider à vous motiver et à respecter votre plan.
- 10 Visualisez le succès.** Visualisez la réalisation de votre objectif. Imaginez que vous atteignez votre poids idéal ou que vous abandonnez définitivement la cigarette.

Six étapes pour que l'exercice physique devienne une habitude régulière
<https://tinyurl.com/2p8rp7ny>

Les objectifs SMART améliorent les résultats.

Lorsque Sue a décidé de perdre 100 livres en un an, elle n'a pas passé beaucoup de temps à se préoccuper de ce gros chiffre par la suite. Au lieu de cela, elle a suivi un plan éprouvé avec des objectifs SMART pour faire pencher la balance du bon côté²



Si vous avez du mal à respecter vos résolutions du Nouvel An en matière de santé, c'est le moment d'examiner votre plan de plus près. Définissez votre objectif et créez un plan pour le réaliser. Vos objectifs SMART doivent être :

- **Spécifiques:** Définissez votre objectif avec le maximum de détails.
- **Mesurables :** Il faut pouvoir **mesurer vos efforts**. Tenez un registre quotidien ou hebdomadaire des éléments liés à votre objectif, comme le sommeil, les calories, le poids et les séances d'entraînement. Servez-vous d'un carnet de bord ou essayez une application mobile.
- **Axé sur l'action:** Pour réaliser un objectif, peu importe lequel, vous devez **passer à l'action**. Expliquez ce que vous allez faire. Répartissez votre objectif en étapes d'action que vous pouvez réaliser.
- **Raisonnable :** Fixez des objectifs que vous pouvez accomplir de manière réaliste en quelques semaines ou mois.
- **Temps limité: Fixez des attentes en matière de temps.** Fixez une date de début et une date de fin à laquelle vous prévoyez d'atteindre votre objectif.

Pensez à ce que vous ressentirez, à ce que vous fêterez et à la façon dont cela va changer votre vie.⁷

Cela fait maintenant un peu plus d'un an que Sue a atteint son objectif de perdre 100 livres. Elle a développé une toute nouvelle série d'habitudes qui lui permettent de ne pas reprendre de poids et d'améliorer sa santé et sa vie, et vous le pouvez aussi.

Examinez à nouveau vos objectifs de santé et de bien-être pour l'année. Si vous avez un peu dévié de votre plan depuis le 1er janvier, ce n'est pas grave. Profitez de ce défi pour vous remettre

Comment briser l'habitude du sucre
<https://tinyurl.com/znaqjzm>

Références

1. Dickson, J., et al. (2021). Processus autorégulateurs de motivation à l'égard des objectifs dans la poursuite soutenue des résolutions du Nouvel An et le bien-être mental. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6): 3084. De: <https://tinyurl.com/4ptfr447>
2. Bailey, R. (2019). Définition d'objectifs et planification d'actions en vue d'un changement de comportement en matière de santé. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 13(6): 615-618. De: <https://tinyurl.com/fdnt4pee>
3. Price-Mitchell, M. (2018). La fixation d'objectifs est liée à une meilleure réussite. *Psychology Today*. De: <https://tinyurl.com/2p8xu8w4>
4. U.S. Département américain de la santé et des services sociaux, (2022). Assurez-vous de dormir suffisamment. De: <https://tinyurl.com/59vsfvm>
5. Wahl, D., et al. (2017). De: Des choix alimentaires sains sont des choix alimentaires heureux : Preuves tirées d'un échantillon de vie réelle utilisant des évaluations basées sur les téléphones intelligents. *Scientific Reports*, 7: 17069. De: <https://tinyurl.com/45jbpbfx>
6. Shibata, K., et al. (2017). Le surapprentissage hyperstabilise une compétence en provoquant rapidement un traitement neurochimique dominante inhibitrice. *Nature Neuroscience*, 20: 470-475. De: <https://tinyurl.com/faexy8a>
7. Padilla, L., et al. (2018). La prise de décision au moyen de visualisations : un cadre cognitif transdisciplinaire. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 3:29. De: <https://tinyurl.com/mr28cucs>