Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Se tenir en forme dans le monde numérique



Nous vivons dans un monde et pratiquement tous les aspects de notre existence sont touchés par ce phénomène : les téléphones intelligents et les ordinateurs sont désormais nos principaux moyens de communiquer, de trouver l'âme sœur, de dénicher un bon restaurant, de vérifier la météo, d'évaluer notre santé et notre bien-être. Il existe une application pour presque tout. Si vous avez besoin d'une aide quelconque, vous la trouverez sous forme numérique.

La mise en forme est aussi un domaine qui est bouleversé par l'ère numérique.

Comment les appareils portables, comme les Fitbit et autres dispositifs de suivi des données peuvent-ils nous aider à atteindre nos objectifs?

Fixez-vous des objectifs : les applications servant à établir des objectifs constituent un excellent moyen de maintenir le cap. Elles permettent de fixer un certain nombre d'objectifs, de régler des rappels et des paramètres de progression quotidienne. Au début, fixez-vous des objectifs facilement atteignables, puis augmentez-les selon le rythme désiré. Ne déstabilisez pas votre rythme une fois qu'il aura été activé!

Suivez vos progrès : parfois, lorsqu'on s'entraîne, on a l'impression de n'aller nulle part : « *J'en suis à ma troisième semaine, et c'est aussi difficile qu'au début!* » C'est comme frapper un mur dans une routine de mise en forme. En consignant vos progrès dans un journal, vous serez mieux à même de les observer. Notez le nombre de minutes ou de kilomètres de marche ou de course que vous faites, les fois où vous vous rendez au travail à vélo et les poids que vous soulevez, et petit à petit, vous verrez que vous avancez.

Surveillez les fluctuations de votre poids : si vous comptez perdre du poids, montez sur la balance une fois par semaine et consignez les résultats dans votre application.

Partagez vos progrès avec vos amis : bon nombre d'applications et d'appareils vous permettent de partager vos résultats avec vos amis, votre partenaire ou votre équipe d'entraînement. Une compétition amicale est une bonne source de motivation en plus de vous encourager à aller plus loin.

Or, rester brancher en tout temps peut entraîner une dépendance et vous retenir sur le divan à regarder votre journal au lieu de vous activer. Si le virtuel prend le pas sur la réalité, il est temps de ranger votre appareil. Laissez-le à la maison et allez courir comme on le faisait autrefois. Profitez de la nature et portez attention à ce que dit votre corps quand il en a assez.

Bien que la technologie soit un excellent moyen de nous tenir actif, il faut quand même faire l'effort de s'entraîner. Les appareils portables et les applications sont conçus pour nous motiver, nous maintenir sur les rails et nous aider à atteindre nos objectifs — mais ils ne le font pas pour nous. Nous avons encore besoin de nous mouvoir le corps.

Si vous avez besoin d'aide pour faire le suivi de votre sommeil, de votre humeur, de votre productivité au travail, ou vos objectifs en matière de votre forme physique et de mieux-être, vous pouvez en obtenir par l'entremise de votre PAEF.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.