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.

Partez! Action et prévention des rechutes - Marianne St-Gelais, Patinage de vitesse sur courte piste



À un moment donné, soit tu atteindras ton objectif et devras développer un plan pour la suite de cet objectif, soit tu feras face à des obstacles qui freineront l'atteinte de ton objectif. Voici quelques astuces sur la prévention des rechutes de la part de Marianne St-Gelais :

- Pour moi, la meilleure façon d'atteindre mon objectif est de me concentrer sur les éléments que je peux contrôler – mon état physique, mon état mental, ma routine d'entraînement, etc.
- Si je suis disposée à performer, les résultats suivront. Je dois ainsi faire la paix avec le fait que je ne peux pas tout contrôler. Pour me remettre sur la bonne voie en entraînement ou en compétition, je travaille avec mon préparateur mental, Fabien. Il me permet de me concentrer sur mes objectifs initiaux et de me recentrer sur ce que je dois accomplir dans le moment présent.

Même quand les choses vont bien, il est important pour moi de prendre du recul et d'analyser mes points forts tout comme mes faiblesses. Ce recul me permet d'établir de nouveaux objectifs et de rendre mon environnement le plus optimal possible.

© 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.

Le coin mieux-être et mise en forme Morneau Shepell



Jonathan Blouin,
Équipe mieux-être et mise en forme, Morneau Shepell

Progresser ou régresser par rapport à votre objectif

Vous avez créé un objectif global de mieux-être. Établissez maintenant des objectifs SMART qui serviront à appuyer votre objectif principal qui constitue la pierre d'assise de votre plan d'action. Vous êtes en voie d'atteindre vos objectifs et continuez d'agir selon les changements que vous vouliez apporter. À un moment donné, vous aurez atteint vos objectifs SMART initiaux et devrez passer aux étapes suivantes. Ou bien, vous vous heurterez à des obstacles qui vous empêcheront de les atteindre, par exemple, une maladie, de nouvelles responsabilités, la disparition de ressources, comme lorsque votre instructeur de conditionnement physique cesse de donner le cours auquel vous étiez inscrit. Ou peut-être votre plan d'action n'était-il tout simplement pas réaliste ou atteignable.

Cela arrive souvent lorsqu'on établit des objectifs de mieux-être. Bien qu'il y ait plusieurs facteurs sur lesquels vous n'avez aucun contrôle, vous pouvez contrôler la manière dont vous surmonterez les obstacles que vous rencontrerez. Grâce à une solide stratégie pour contourner les obstacles, vous pourrez progresser vers l'atteinte de votre objectif global de mieux-être, même si vous devez apporter des changements à vos objectifs SMART et à votre plan d'action.

Si un obstacle se dresse devant vous, posez-vous cette question : mon objectif global de mieux-être est-il toujours pertinent? Si oui, vous devez d'abord abaisser vos objectifs. Cela signifie que vous devez les ramener à une action qui vous permettra de garder le cap, mais qui est plus facilement atteignable. Si vous vous blessez, vous pourriez consulter un physiothérapeute afin de continuer à progresser vers l'atteinte de votre objectif. S'il s'agit plutôt d'une contrainte temporelle, vous pourriez envisager de diminuer la fréquence ou la durée de vos exercices. Après avoir défini les objectifs que vous pourrez atteindre, vous pourrez vous mettre au travail et, éventuellement, poursuivre jusqu'aux objectifs que vous vous étiez fixés en premier.

Il est également possible que vous ayez établi des objectifs faciles à atteindre et que vous y arriviez en peu de temps. Cela se produit fréquemment lorsque l'objectif concerne la forme physique, puisque les

efforts dans ce domaine apportent des résultats. Si c'est le cas, il serait temps de redoubler d'effort, par exemple, en augmentant l'intensité, la fréquence ou la durée, ou encore le type d'exercice. Votre objectif serait de continuer à trouver des moyens de vous surpasser et de progresser en établissant une série d'objectifs à plus court terme qui vous permettraient d'atteindre d'autres objectifs plus ambitieux.

La feuille de travail ci-après fournit une structure pour vous aider à commencer à gérer vos objectifs et les obstacles pouvant se dresser sur votre chemin.

Feuille de travail (section)

Faire progresser vos objectifs

Objectif atteint : _____

Je vais augmenter mes efforts par rapport à cet objectif en :

_____

Objectif SMART modifié :

_____

Pour abaisser les objectifs :

Obstacles rencontrés dans l'atteinte de mon objectif global de mieux-être :

_____

Ressources à ma disposition pour surmonter ces obstacles :

_____

Stratégie à adopter pour surmonter mes obstacles :

_____

_____

Objectif SMART modifié :

_____