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.

Conseils pour ne pas dévier de votre programme d'activité physique



On le sait, un mode de vie actif est essentiel à une bonne santé physique et mentale. Même s'il n'est pas toujours facile de trouver le temps de faire régulièrement de l'exercice quand on a un horaire chargé, l'activité physique n'a pas à être une corvée. Un simple changement d'attitude peut vous aider à demeurer actif. Au lieu de vous dire que vous DEVEZ faire de l'exercice ou que vous DÉTESTEZ en faire, pensez au côté agréable de la chose. Par exemple :

jouez plus souvent au golf (sans la voiturette);
faites des promenades en vélo avec les enfants;

- joignez-vous à une équipe sportive;
- invitez vos amis à suivre des cours de baladi avec vous.

Demeurez motivé

Le plus difficile n'est pas de commencer, c'est de demeurer motivé. Voici quelques conseils pour ne pas perdre de vue votre objectif et garder le cap.

- **Ayez un plan.** Voyez l'activité physique comme un rendez-vous important. Planifier de courtes séances d'exercice de 10 minutes durant la journée, comme faire une marche rapide à l'heure du dîner ou emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur, vous permettra de diviser votre objectif en étapes réalisables.
- **Fixez-vous des objectifs modestes et réalistes.** Si vous vous lancez tête baissée dans une nouvelle activité très physique, vous allez souffrir et vous décourager. Allez-y lentement. Commencez par marcher un peu plus loin chaque jour, jouer au tennis plus longtemps chaque partie ou maîtriser une nouvelle posture de yoga.
- **Récompensez-vous.** Si vous atteignez tous vos objectifs de la semaine, offrez-vous une petite récompense.
- **Ne vous culpabilisez pas.** Vous devez savoir que, parfois, vous serez tout simplement trop occupé ou trop fatigué pour faire de l'exercice. Reprenez simplement le rythme dès que vous le pourrez.
- **Faites de l'exercice à deux.** Si vous savez que quelqu'un vous attend au cours de yoga ou va se joindre à vous pour votre marche matinale, vous vous sentirez obligé d'y aller et serez plus motivé.
- **Motivez la famille et les amis.** Si vous incitez les membres de votre famille et vos amis à être eux aussi plus actifs, vous garderez le cap. De plus, ils seront là pour vous soutenir dans les moments plus difficiles.
- **Innovez.** Il est difficile de rester motivé quand on fait les mêmes activités semaine après semaine. Essayez quelque chose de nouveau. Apprenez à jouer au curling, suivez des cours de danse ou inscrivez-vous à des leçons de planche à rame.
- **Profitez de la technologie.** Si vous êtes un adepte de jeux, il existe de nombreuses applications ludiques de mise en forme où l'on peut échapper à des zombies ou sauver le monde. Ce n'est pas votre genre? Vous pouvez aussi télécharger un livre audio à écouter lors de vos promenades en solo ou votre télésérie préférée à regarder en vous activant sur le tapis roulant.

Vous voulez d’autres idées sur la façon d’intégrer l’activité physique à votre quotidien? Communiquez avec votre programme d’aide pour accéder à des ressources et à du soutien.

© 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.