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.

Prenez une résolution axée sur les objectifs SMART



Pour bon nombre d'entre nous, le Nouvel An est le moment idéal pour apporter des améliorations dans notre vie, en faisant plus d'exercice, en arrêtant de fumer, en devenant végétarien, en faisant du bénévolat ou en adoptant d'autres résolutions. Malheureusement, 80 % d'entre nous échouent dès le mois de février.

Les résolutions sont difficiles à tenir, quelle que soit la période de l'année, si elles s'appuient sur des objectifs irréalistes ou vagues. Pour réussir, nous devons établir des objectifs SMART.

Objectifs SMART

Les objectifs SMART sont **S**pécifiques, **M**esurables, **A**tteignables, **R**éalistes et **T**emporels. Par exemple, si vous appliquez ces objectifs à la plus populaire des résolutions du Nouvel An (perdre du poids), cela ressemblera à cela :

- **Spécifique :** Il ne suffit pas de dire que vous allez perdre du poids. Vous devez être spécifique : « Je vais perdre 25 livres. »
- **Mesurable :** Maintenant que vous avez établi un objectif spécifique, vous devez trouver un moyen de mesurer vos progrès alors que vous visez un objectif plus audacieux. Par exemple : « Je vais me peser une fois par semaine. »
- **Atteignable :** Pouvez-vous atteindre cet objectif? Si vous souhaitez perdre 15 livres par mois, ce n'est pas seulement irréaliste, c'est aussi dangereux pour votre santé; de plus, vous finirez par abandonner, ou vous serez frustré si la balance n'est pas coopérative. Visez un objectif atteignable de deux à quatre livres par mois.
- **Réaliste :** Qu'est-ce qui, dans votre vie, fait que votre résolution est réaliste? Votre réponse pourrait être : « On fait du diabète de type 2 dans ma famille. Si je perds 25 livres, je risquerai moins de devenir diabétique. »
- **Temporel :** Établissez un échéancier pour votre objectif. Voulez-vous perdre 25 livres sur une période de six mois? D'un an?

Votre résolution **SMART** du Nouvel An relative à la perte de poids serait donc la suivante : « Parce que je veux réduire le risque de faire du diabète de type 2, je vais perdre deux livres par mois pendant les 12 prochains mois. Je me pèserai une fois par semaine pour mesurer mes progrès. »

Tenir ses engagements

Il est facile d'établir des objectifs. Il est moins facile de les atteindre. Voici quelques conseils qui vous aideront à rester sur la bonne voie tout au long de l'année :

- **Concentrez-vous sur une chose à la fois.** N'ouvrez pas la porte à la frustration et à l'échec en prenant trop de résolutions. Concentrez-vous sur votre priorité n° 1. Le reste suivra, avec le temps.

© 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.

- **Progressez à petits pas**. Établissez un plan étape par étape. Par exemple, au lieu d'être dépassé par l'idée de perdre beaucoup de poids, allez-y cinq livres à la fois. Une démarche progressive vous aidera à rester concentré et à garder le cap tout en ayant un sentiment d'accomplissement.
- **Récompensez-vous pour les petites victoires.** N'attendez pas d'avoir atteint votre objectif pour vous féliciter. Si, pour le Nouvel An, vous avez pris la résolution de perdre 25 livres en douze mois, récompensez-vous quand vous franchirez la barre des 5, des 10, des 15 et des 20 livres.
- **Soyez indulgent envers vous-même.** Vous êtes humain, après tout, et certaines situations – les Fêtes, les célébrations en famille, les mariages et les activités sociales – vous feront temporairement dévier de votre trajectoire. Apprenez de ces situations, oubliez-les et pensez à l'avenir.
- **Créez un réseau de soutien.** Il est plus facile d'aller régulièrement au centre de conditionnement physique si quelqu'un vous y attend ou de perdre du poids quand toute la famille mange plus sainement.

Pour obtenir de plus amples renseignements, des ressources et de l'aide afin de mener à bien vos résolutions, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.