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.

Résolutions et solutions

Perdre du poids, bien s’alimenter, ne plus ronger ses ongles, cesser de fumer… Pour nombre de personnes, ce sont là des changements positifs. Bien qu’il soit parfois difficile de décider d’effectuer des changements et de maintenir nos efforts en ce sens, il existe des moyens d’y parvenir. Voici donc des suggestions qui vous aideront à renforcer vos résolutions et à modifier vos habitudes.



Choisissez vos résolutions avec soin. Assurez-vous d’être prêt à vous en tenir à vos résolutions, dans les bons comme dans les mauvais moments.

Ne vous enfargez pas dans vos résolutions! Examinez votre mode de vie et choisissez une ou deux choses que vous désirez vraiment modifier ou accomplir. En réduisant le nombre de vos résolutions, vous serez mieux en mesure de centrer vos énergies et de conserver votre motivation.

Rédigez un plan d'action. Nombre de personnes prennent des résolutions sans réfléchir et sans savoir comment elles parviendront à les réaliser. Dressez une liste de changements précis qui vous permettront d’atteindre votre but. Si vous avez décidé de perdre du poids durant l’année, utilisez l'escalier au lieu de l'ascenseur, remplacez le beigne du matin par un fruit ou la crème dans votre café par du lait. Le fait de mettre vos résolutions par écrit renforcera votre volonté de changer, vous incitera à y réfléchir davantage et vous aidera à les réaliser.

Des buts plus petits sont plus faciles à réaliser. Si votre seul exercice consistait à marcher du téléviseur au réfrigérateur, ne promettez pas de remporter un marathon à la Saint-Valentin. Soyez réaliste et fixez-vous une série de petits buts qui vous aideront à réaliser l’objectif que vous vous êtes fixé.

Évitez à tout prix d’en parler aux irréductibles! Des amis et des membres de la famille, particulièrement ceux avec qui vous avez partagé cette mauvaise habitude que vous essayez d’abandonner, pourraient tenter de vous persuader de laisser tomber vos résolutions. Le fait de modifier votre routine vous aidera à éviter ces situations difficiles. Si vous aviez l'habitude de prendre une pause café-cigarette avec un collègue, tenez-vous loin du café-restaurant et allez vous promener, au moins jusqu'à ce que vous vous sentiez moins vulnérable.

Ne faites pas cavalier seul. Partagez votre désir de changer avec une personne qui vous soutiendra dans vos efforts de changement. Confiez-vous à un ami ou à un membre de la famille qui vous prodiguera des encouragements et vous aidera à demeurer sur le droit chemin. Que vous ayez décidé de mettre de l’ordre dans vos finances ou de mieux vous alimenter, les conseils et l'information que vous obtiendrez d'un professionnel vous aideront à partir du bon pied.

Une volonté réelle d’effectuer des changements, appuyée par ces suggestions, vous permettra d’établir des objectifs qui vous mettront sur la voie du succès. Afin de vous encourager dans vos démarches, assurez-vous d’évaluer périodiquement vos progrès et de souligner vos réalisations de concert avec des amis et des membres de votre famille.
© 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.