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.

Changer ses habitudes? C'est possible!

Les habitudes ont la vie dure. Aller courir tous les matins, boire huit verres d'eau par jour, méditer 15 minutes le midi… Si seulement c'était aussi machinal que de se brosser les dents! Avec le temps, nos gestes quotidiens s'enracinent dans notre horaire et nous finissons par les oublier. Mais comment intégrer un nouveau comportement de manière à ce qu'il devienne aussi naturel et facile? Il faut du temps, de la vigilance et de l'assiduité.



On entend souvent dire qu'il suffit de 21 jours pour adopter une nouvelle habitude et la conserver. En réalité, c'est souvent beaucoup plus long. Armez-vous de patience, et surtout, ne vous découragez pas. Ces quelques conseils vous aideront à rester sur la bonne voie!

1. **Petit train va loin.** Pour adopter un nouveau comportement, fractionnez-le en microgestes que vous incorporerez presque sans difficulté à votre horaire. Vous voulez courir 30 minutes par jour? Commencez par cinq! Méditer 10 minutes? Visez d'abord 60 petites secondes. Ces objectifs modestes n'exigent pas une motivation surhumaine. Une fois qu'ils seront bien intégrés à votre quotidien, vous pourrez placer la barre un peu plus haute, jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif.
2. **L'union fait la force.** Demandez à une personne de confiance d'observer vos efforts et vos progrès : son regard encourageant augmentera vos chances de réussite. Comme vous, votre colocataire ou votre conjoint aimerait manger des légumes à chaque repas ou s'accorder 10 minutes de yoga avant le souper? Faites équipe! Si l'un de vous sent sa détermination fléchir, l'autre lui donnera le coup de pouce nécessaire pour persévérer.
3. **Le connu, tremplin de l'innovation.** Pour ne pas oublier vos bonnes résolutions, associez-les à des gestes déjà bien ancrés dans votre vie. Le matin, prenez vos vitamines après vous être brossé les dents. Travaillez vos abdominaux ou vos biceps juste avant la douche quotidienne. Vos habitudes actuelles deviendront ainsi les locomotives des nouvelles.

4. **L’indispensable bilan.** Chaque fois que vous mettez en œuvre le comportement souhaité, notez-le dans un calendrier électronique ou papier. Cette représentation visuelle de votre parcours rendra votre objectif et votre cheminement plus concrets.
5. **Persévérance… et tolérance.** Personne n’étant infaillible, vous trébucherez probablement de temps à autre, surtout au début. Si vous manquez une journée ou deux, ne laissez pas cette petite entorse se transformer en gros échec… N’en concluez pas que vous n’y arriverez jamais! Dès le lendemain, reprenez sereinement votre route et continuez d’avancer vers votre but.

Il faut souvent plus de 21 jours pour adopter de nouvelles habitudes… mais c’est possible! En y consacrant le temps et les efforts nécessaires, vous finirez par accomplir très naturellement des tâches qui vous semblaient presque insurmontables jusqu’ici.

© 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.