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 des résolutions que vous pourrez réaliser

Nos résolutions sont un bon indice des changements que nous voulons effectuer dans notre vie. Cependant, trop souvent, l'enthousiasme du début de l'année disparaîtra graduellement au fil des jours.



Si vous voulez vraiment effectuer des changements positifs dans votre vie, vous pouvez y parvenir. Voici des conseils en ce sens :

Soyez réaliste. Avant de déterminer vos objectifs, demandez-vous si vous pourrez vraiment les réaliser, et si de plus petits objectifs ne seraient pas plus réalistes. Pourquoi avez-vous pris cette résolution? Voulez-vous changer votre mode de vie de façon permanente? De façon temporaire? Avez-vous adopté une nouvelle attitude ou une nouvelle approche?

Soyez souple. Plutôt que de laisser tomber une résolution lorsque vous y avez failli, demandez-vous comment vous pourriez la modifier pour qu'elle soit plus facile à tenir. Par exemple, si vous avez été incapable de cesser de fumer complètement, envisagez d'autres méthodes pour y parvenir. Si le gymnase ne vous attire pas particulièrement, allez-y avec un ami. Recommencez à faire des efforts à compter du 1er février, après avoir révisé vos plans.

Attendez-vous à rencontrer des obstacles. Réfléchissez sérieusement aux obstacles qui pourraient se présenter, et trouvez des moyens de surmonter ces défis. Vous ne pourrez peut-être pas prévoir tous les obstacles, c'est pourquoi vous devriez être prêt à les noter et à y réfléchir plus tard. Ne vous imaginez pas que vous devez surmonter immédiatement tous les obstacles. Allez-y lentement. Un changement ne s'effectue pas du jour au lendemain.

Demandez de l'aide. Les sources d'information et de soutien sont tellement nombreuses qu'il semble impensable que vous tentiez de parvenir à réaliser vos objectifs sans aide aucune : prenez un livre, consultez un site Internet, inscrivez-vous à un cours, joignez un réseau de soutien, prenez rendez-vous avec un conseiller, demandez l'aide d'un ami. Vos chances de réussite seront meilleures si vous obtenez l'aide qui vous convient le mieux. Les liens que nous développons avec les autres et les connaissances que nous partageons nous renforcent et renforcent nos résolutions.

Écoutez. Écoutez votre corps, vos pensées, vos instincts, vos rêves. Dans un monde en évolution constante, il est facile de perdre le contact avec nos motivations les plus profondes. Prenez le temps de réfléchir à vos sentiments et à vos réactions à l'égard des gens, des lieux et des choses. Vous est-il difficile de modifier ou d'abandonner des habitudes, et que représente pour vous ce sacrifice? Comment pourrait-il vous aider à mieux vous connaître? Très souvent, les personnes qui se sont sorties d'une situation difficile (une toxicomanie ou une mauvaise habitude) ressentent non seulement une grande fierté et une grande satisfaction, mais elles éprouvent aussi une grande confiance, de la sécurité et du contentement.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur des résolutions précises, par exemple, cesser de fumer, explorez notre bibliothèque et trouvez le thème qui vous intéresse.
© 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.