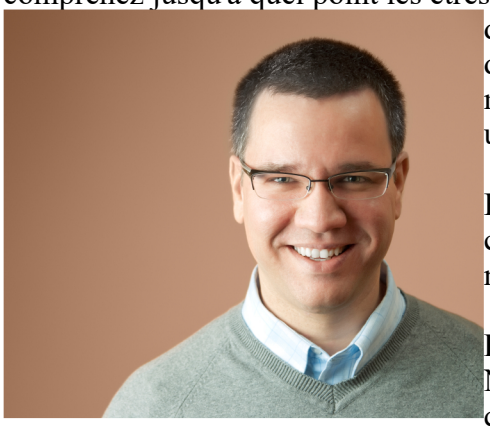
Your Employee and Family Assistance Program is a support service that can help you take the first step toward change.

Réussir à changer

Si vous avez déjà pris une résolution le 1er janvier pour ensuite l'abandonner le 2 janvier, vous comprenez jusqu'à quel point les êtres humains résistent au changement. Nos habitudes sont des points de repère dans notre vie et elles nous rassurent. Tenter de se débarrasser d'une mauvaise habitude ou d'en prendre une nouvelle, même dans le but d'améliorer notre sort, peut provoquer en nous un malaise qui nous pousse à revenir à ce que nous connaissons.



En vérité, plus nous réfléchissons avant d'entreprendre un changement, plus nous avons de chances de réussir. Voyons ce que nous devons faire pour que le processus soit couronné de succès.

Des conseils pratiques
Ne vous attendez pas à tout changer d'un seul coup. Voici quelques bons conseils pour commencer :

Faites un petit pas à la fois

- Le seul fait de penser à tout le travail nécessaire pour changer une habitude peut nous décourager avant de commencer.
- Au lieu d'envisager une tâche écrasante, souvenez-vous que le changement exige un premier petit pas.
- D’un petit pas à l’autre, vous finirez par atteindre votre but.

La clé du changement

- Il faut du temps pour créer de nouvelles habitudes, les corriger ou en éliminer.
- Pour réussir à changer un comportement, vous devez commencer par le définir avec précision.
- Puis, fixez-vous des objectifs réalistes et récompensez-vous chaque fois que vous faites un pas dans la bonne direction.

© 2026 Morneau Shepell Ltd. Your program may not include all services described on this website, please refer to your benefit material for more information. For immediate assistance, call 1.844.880.9137.

Soyez précis

- En disant : « Je veux faire de l'exercice », vous commencez à définir un changement de comportement, mais sans préciser comment vous désirez le réaliser.
- Voici un exemple de plan beaucoup plus précis comportant un objectif réaliste : « Je consacre 20 minutes à la marche tous les matins, les lundis, mercredis et vendredis. »
- Par la suite, si vous voulez consacrer plus de temps à la marche, il vous sera plus facile de le faire, car vous aurez déjà fait un pas dans la bonne direction.
- Après avoir respecté votre engagement pendant une semaine, songez à vous offrir une récompense agréable, par exemple un livre ou une soirée au cinéma.
- Manifestez de l'enthousiasme à l'égard de votre démarche et conservez le sens de l'humour.
- Pensez à apposer une « binette » à chaque petit pas afin de souligner vos progrès.

Consignez vos objectifs et vos progrès

- Notez votre objectif global et les étapes précises qui vous permettront de le réaliser.
- Rendez le processus plus agréable : tenez un journal et inscrivez-y vos réalisations.
- Vous pourriez aussi afficher un tableau illustrant où vous en êtes.
- La rétroaction positive est un facteur extraordinaire de motivation.

Avec un minimum de planification et de créativité, nous pouvons réaliser tous les changements que nous souhaitons apporter à notre vie. Cependant, il faut du temps pour créer de nouvelles habitudes et les intégrer à notre quotidien. Si vous demeurez patient et positif, vous constaterez que votre persévérance portera fruit.