

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.

Maintenir des habitudes saines quand la vie change

On peut être déterminé à manger sainement, à faire de l'exercice et à dormir suffisamment, mais même avec la meilleure volonté au monde, quand survient une situation stressante, un nouveau défi ou un événement qui change notre vie, on dévie de notre plan et tout est à recommencer à zéro. Or, il est possible de maintenir nos efforts afin d'améliorer notre santé et notre mode de vie malgré les aléas de la vie et de commencer à en ressentir les bienfaits.

Voici quelques stratégies à envisager si vous voulez adopter des rituels et des habitudes de façon durable :

Cernez vos motivations intrinsèques. Définissez les raisons profondes qui vous poussent à agir à long terme. Il s'agit d'un désir profond à l'égard d'une chose importante à vos yeux. C'est ce qui vous porte à dire « je veux... » plutôt que « je dois... », « il faut que... » ou « je devrais… ». Notez dans un journal mieux-être toutes les raisons positives qui motivent votre décision afin de pouvoir passer ultérieurement en revue vos objectifs et de les redéfinir au fil du temps, au besoin.

Fixez-vous une date, faites un plan et suivez-le. Remémorez-vous les raisons pour lesquelles vous souhaitez apporter des changements ou acquérir de nouvelles habitudes et déterminez ce que vous ferez et à quel moment pour atteindre votre objectif. Par exemple, vous pourriez écrire « Je vais boire huit verres d'eau par jour, soit un en attendant que mon café soit prêt, quatre au cours de ma journée de travail, un en préparant le souper et deux en soirée en regardant la télévision. Je veux boire davantage d'eau, parce que j'ai plus d'énergie quand je suis bien hydraté. »

Associez le changement que vous avez l'intention d'apporter à quelque chose que vous faites déjà. Choisissez une habitude acquise, comme vous brosser les dents, et faites-la suivre du nouveau rituel ou comportement à adopter. Cela vous aidera à y penser et à rester sur la bonne voie.

Dressez la liste de tous les bienfaits de l'habitude à adopter. Vous risquez d'être étonné par la quantité d'avantages que vous pourriez en retirer.

Pratiquez l'autocompassion. Dites-vous que vous accomplirez le nouveau rituel ou la nouvelle habitude pendant cinq à dix minutes lors des jours prévus. Ensuite, accordez-vous le droit d'arrêter si vous n'avez plus envie de poursuivre. Cette méthode fonctionne particulièrement bien quand l'objectif est de faire de l'exercice, puisque bien souvent, le plus difficile est de commencer.

Passez en mode pleine conscience. Quand vous effectuez l'activité en question, portez attention à ce que vous faites et aux aspects qui vous plaisent. Vous serez ainsi plus ancré dans le moment présent, et cela vous permettra d'assimiler les bienfaits que vous ressentez et que vous recherchez.

Considérez l'adoption d'habitudes saines comme une expérience. Vous devez éviter de vous imposer du stress inutile. Il faut du temps pour trouver ce qui est efficace et ce qui ne l'est pas. Voir le processus comme une occasion d'apprentissage vous aidera à réussir. Une fois que vous aurez défini clairement les avantages d'acquérir de nouvelles habitudes, vous aurez du mal à abandonner, puisque vous serez conscient de tout ce que vous y gagnerez sur le plan de la qualité de vie.

© 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.

Déterminez ce qui est minimalement nécessaire. Ramener l'adoption de saines habitudes à l'essentiel, comme le sommeil, l'hydratation, la nutrition et l'activité physique, peut vous aider lorsque vous traversez des périodes de stress intense. Quand la vie reprendra son cours normal, vous pourrez renouer avec les saines habitudes que vous étiez en voie d'adopter afin de mener la vie à laquelle vous aspirez.