

## Comment tenir vos bonnes résolutions pour la nouvelle année?

Source: [HuffPost](#)

Vous rentrez de vacances avec la désagréable impression d'avoir un peu trop profité, voire abusé de tous les petits plaisirs qui vous ont été proposés et regrettez les excès de table et les soirées bien arrosées? Alors, c'est décidé, cette année, vous allez prendre soin de votre santé! Seul petit problème: Toutes les tentatives entreprises en ce sens - faire de l'exercice, bien manger ou relaxer - ont toujours échoué. Et, si cela n'était pas lié à votre manque d'assiduité, mais bien au fait d'avoir trop essayé !

### Évitez d'en faire trop, trop vite

Une erreur fréquente chez ceux qui souhaitent acquérir de nouvelles habitudes de vie consiste à vouloir en faire trop, trop vite. Or, cette approche drastique du changement conduit le plus souvent à s'essouffler, à se décourager et, éventuellement, à abandonner. Alors, si vous souhaitez opérer un changement dans votre vie, évitez de vous fixer des objectifs trop importants, voire irréalistes. Optez plutôt pour des objectifs *SMART*.

Soyez *SMART*!

Une approche au changement plus réaliste et modérée est beaucoup plus efficace. En fait, pour le dire simplement, il vous suffit de vous fixer des objectifs *SMART* c'est à dire: Simples, Mesurables, Accessibles, Réalistes et réalisés sur une période de Temps précis.

En fait, plus vous vous fixez des objectifs précis, et plus vous avez de chance de rester réaliste. Par exemple, vous pouvez décider: «À partir d'aujourd'hui, et pour une période de 3 mois, je vais marcher 20 minutes, 3 fois par semaine». Ou encore: «À partir de maintenant, je m'offre chaque jour 15 minutes de pause pour prendre soin de moi et relaxer.» Optez pour une approche «de petits pas», et accordez-vous le temps pour développer et intégrer vos nouvelles habitudes de vie.

Assurez-vous également que les objectifs que vous vous fixez vous permettent de rester motivé et, lorsque vous les atteignez, n'oubliez pas que vous pouvez soit les maintenir, soit vous en fixer de nouveaux, un peu plus ambitieux.

### Modifier ses habitudes demande du temps

Il vous a fallu plusieurs années pour développer les habitudes qui vous importunent aujourd'hui. Il serait par conséquent utopique de penser vous en débarrasser rapidement. Les mauvaises habitudes s'acquièrent progressivement et les modifier demande du temps. Il ne faut donc pas vous presser. En fait, comme le dit si bien l'adage: «On ne se débarrasse pas d'une habitude en la flaquant par la fenêtre. Mieux vaut lui faire descendre l'escalier, une marche à la fois.»

Alors, que vous souhaitiez vous remettre en forme, perdre du poids, cesser de fumer ou développer de nouvelles habiletés comme apprendre la danse, la musique ou le tennis, il vous faudra de la patience et de la persévérance. Que cela vous plaise ou pas. L'important étant de ne jamais vous décourager.

### **Les obstacles sont des étapes nécessaires au changement**

Le changement n'est pas un processus linéaire, mais bien un parcours parsemé d'embûches avec des avancées, des reculs et des moments de stagnation, qui vous demande de demeurer ouvert, et surtout indulgent envers vous-même.

Il vous faut donc envisager de rencontrer des obstacles. En fait, l'impression de stagner ou de reculer signifie très souvent qu'il est simplement temps de prendre du recul et d'apporter des modifications à votre démarche pour retrouver la motivation et persévérer. Il est donc important d'accepter et d'intégrer ces contretemps, et de les considérer comme des étapes nécessaires au changement.

### **Récompensez-vous régulièrement**

Lorsque vous débutez une nouvelle pratique, assurez-vous de l'inscrire à votre agenda afin de lui réserver un moment particulier, sans quoi il y a de fortes chances que vous l'abandonniez.

Il est également essentiel de vous encourager régulièrement, car vos nouveaux comportements ont besoin d'être renforcés pour s'installer et persister. En l'absence de renforcement, un comportement disparaît tout simplement. En fait, plus vous vous récompensez, et plus vous avez de chances de maintenir vos bonnes résolutions pour la nouvelle année.

### **Chaque petit pas est important**

Prenez le temps d'effectuer régulièrement un bilan de votre progression. Chaque petit pas est important. Le changement est un voyage lors duquel ce n'est pas la taille des pas qui compte, mais le nombre de pas dans la bonne direction. Alors, si vous n'êtes pas encore arrivé à destination, vous méritez tout de même de vous féliciter. Et surtout, renoncez à la perfection et prenez soin de vous, et cela même si les résultats ne sont pas encore ceux que vous espérez.

Bonne et heureuse année!