

## **Corrigez ces Mauvaises habitudes... une fois pour Toutes!**

Source: Home web

Nous refusons parfois de nous l'admettre, mais nous avons, et c'est le cas de la plupart d'entre nous, au moins une mauvaise habitude que nous aimerions bien abandonner. Ce peut être quelque chose qui pose un risque sérieux pour notre santé, comme fumer, ou qui est source de stress, comme le fait de dépenser de façon compulsive, ou encore qui est simplement agaçant, comme faire craquer ses articulations ou se ronger les ongles.

Une habitude, c'est un acte que nous répétons si souvent qu'il devient presque une réaction involontaire. Aristote disait: «Nous sommes ce que nous faisons de manière répétitive. L'excellence donc n'est pas une attitude, mais une habitude.» Ce début d'année est le moment idéal pour chercher à remplacer nos fâcheuses manies par de saines habitudes.

Si vous êtes prêt\* à faire quelques changements dans votre vie, voici des suggestions :

### **Prenez conscience de votre mauvaise habitude.**

Étant donné que vos habitudes sont machinales et instinctives, vous devez d'abord prendre conscience de celles-ci avant de pouvoir vous en défaire. En quoi consiste précisément l'habitude que vous aimeriez abandonner? Quel effet a-t-elle sur vous-même et sur autrui? À quel besoin répond-elle?

### **Motivez-vous.**

Vous devez être convaincu de l'importance de vaincre votre mauvaise habitude et que l'effort requis en vaudra la peine. Puis, vous devez trouver un nouveau comportement qui remplacera votre mauvaise habitude et satisfera votre besoin. Par exemple, si vous renoncez à la télévision, vous devrez trouver un nouveau moyen de vous détendre ou de vous renseigner.

### **Faites preuve de détermination.**

Vous devez être déterminé à tout mettre en œuvre pour exercer un meilleur contrôle sur votre vie. Écrivez les raisons qui vous incitent à changer et ce que vous vous engagez à faire dorénavant; cela vous aidera à définir en termes précis le sens de ce changement et vous aidera à demeurer dans la bonne voie, étant donné qu'il devient plus difficile d'écarter une promesse une fois qu'on l'a couchée sur papier.

### **Agissez.**

Concentrez-vous sur une habitude à la fois. Pour acquérir une nouvelle habitude, vous devez la cultiver quotidiennement pendant 30 jours. Si vous «vous oubliez», ne pensez pas pour autant avoir échoué. Relisez votre liste des raisons qui vous incitent à changer, et remettez-vous à la tâche. Demandez l'appui de vos amis ou de membres de votre famille.

### **Récompensez-vous.**

Si vous persévérez dans l'acquisition de votre bonne habitude, vous méritez une récompense. Assurez-vous toutefois que celle-ci ne vienne pas «saboter» votre défi, particulièrement si vous suivez un régime. Dans ce cas, récompensez-vous plutôt en regardant votre émission de télévision préférée ou en rendant visite à vos amis. Ne vous fixez pas un moment précis, comme la fin de la semaine ou la fin du mois, pour vous offrir votre récompense; récompensez-vous dès la réussite de vos premiers efforts.

### **Persévérez!**

Il y aura peut-être des moments où vous douterez que le jeu en vaille la chandelle. Rappelez-vous alors que vous vous rapprochez graduellement de votre but. Demandez-vous plusieurs fois par jour comment vous allez vous y prendre pour éviter les situations qui risquent de vous éloigner du «droit chemin».

### **Amusez-vous!**

Un changement positif se doit d'être un processus agréable. N'oubliez pas le but visé à long terme: plus de temps pour vous, plus de joie et de plénitude.

Quelles habitudes aimeriez-vous changer? Selon Brian Tracy, spécialiste de la motivation, «les bonnes habitudes sont difficiles à acquérir, mais elles facilitent la vie. Les mauvaises habitudes sont faciles à prendre, mais il est difficile de s'en accommoder.» Chez Homewood Santé, nous savons à quel point il est ardu de remplacer de mauvaises habitudes par de bonnes; c'est pourquoi nous vous offrons ci-dessous quelques suggestions, afin de vous aider à vaincre certaines d'entre elles.

### **Pour maîtriser votre stress**

Renseignez-vous sur notre cours en ligne intitulé *La gestion du stress* et apprenez comment vous pourriez avoir un meilleur contrôle sur votre vie!

### **Pour cesser de fumer**

Inscrivez-vous à notre Service Intelliplan sur l'abandon du tabac – vous recevrez une assistance individuelle et une trousse d'information.

### **Pour améliorer votre alimentation**

Faites appel à notre Service de consultation nutritionnelle Intelliplan, lequel comprend une évaluation des besoins nutritionnels, des plans alimentaires personnalisés et des séances de coaching individualisé avec un diététiste.

### **Pour mettre de l'ordre dans vos finances**

Suivez notre nouveau cours en ligne intitulé *Comment gérer votre argent* et... apprenez à gérer votre argent! Ou si vous avez besoin de coaching financier, téléphonez-nous pour vous renseigner sur notre Service de consultation financière Intelliplan.