Homewood Sante

Se préparer pour la nouvelle année en cultivant sa santé mentale

Le temps est venu de ranger les décorations, d'organiser la maison et d'accueillir la nouvelle année! La perspective des 365 prochains jours apporte souvent l'espoir du recommencement, le potentiel de mieux faire et peut-être la volonté de s'attaquer à d'anciennes ou à de nouvelles aspirations.

Se fixer des objectifs et prendre des résolutions pour la nouvelle année

Seuls 8 % des gens persistent dans leurs résolutions du nouvel an[1].

Que vous soyez motivé* à faire de l'exercice, à perdre du poids, à cesser de fumer ou à obtenir une promotion, vous fixer des objectifs et prendre des résolutions peuvent être des projets passionnants – mais parfois intimidants.

Objectifs ou résolutions?
Vos espoirs doivent vous inspirer et vous motiver, et non vous faire craindre la honte (avec ses comportements démoralisants) ou l'échec. Changer et se motiver à modifier ou à perdre des habitudes profondément ancrées peuvent être très difficiles.

Une bonne façon d'aborder des changements difficiles consiste à se fixer des objectifs au lieu de prendre des résolutions. Pourquoi? Pour les raisons suivantes :

- **des étapes fluides, réalistes et réalisables.** Un but peut être fractionné en étapes faciles à gérer, petites ou grandes, en fonction de vos émotions et de votre capacité à surmonter les défis.
- **la possibilité de fêter chaque réalisation.** Chaque étape atteinte est une victoire et un facteur très efficace de motivation à continuer.
- **une question d'impression.** Un objectif nous semble plus souple, plus indulgent et réalisable comparativement à une résolution, et vous aide à rester positif dans votre démarche.
- **portée et pratique.** Vous fixez, fractionnez et atteignez des objectifs réalistes tous les jours sans vous en rendre compte. Vous êtes donc déjà versé dans l'art d'établir, de planifier et d'exécuter vos objectifs du nouvel an, et êtes par conséquent plus susceptible de les atteindre.

Contactez nous **1 866 398-9505**
Écrivez-nous à **info@homewoodsante.com**

homewoodsante.com

Homewood
Santé | Health

Que vous choisissiez de vous fixer des objectifs ou de vous en tenir aux résolutions traditionnelles du nouvel an, les conseils ci-dessous augmenteront vos chances de réussite :

Considérez votre but ou résolution comme un ajout et non un retrait. Psychologiquement, il est plus facile d'adopter un comportement plutôt que d'en abandonner un. Recadrez ou repositionnez vos pensées. Au lieu de « cesser de manquer mes séances d'exercice au gym », dites-vous plutôt : « aller à mes séances de yoga »; au lieu de « arrêter la malbouffe », dites : « manger sainement ». Vous vous sentirez ainsi moins lésé et plus inspiré.

Notez votre objectif sur papier afin de bien le voir. Dès la fin du mois de janvier, plus de 80 % des résolutions sont déjà oubliées ou abandonnées par manque de volonté, explique Lisa Ferentz, travailleuse sociale clinicienne et psychothérapeute[2]. Le fait d'écrire une résolution en fait un objectif tangible et visible. Le professeur Richard Wiseman, de l'Université de Hertfordshire (R-U), affirme que le fait d'atténuer la peur de l'échec en évitant de parler de nos objectifs ne fait que nous inciter à conserver nos vieilles habitudes ou à y retomber[3]. Des résolutions affichées bien en vue ont de meilleures chances de demeurer dans notre esprit et dans nos intentions.

Examiner les obstacles antérieurs. Vos expériences, voire vos échecs peuvent vous aider à identifier les difficultés et les éléments déclencheurs qui vous empêchent de tenir vos résolutions ou qui vous en distraient. Élaborez un plan visant à réduire ou à éviter ces obstacles afin d'augmenter vos chances de réussite.

Demandez de l'aide. Lorsque vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, faites appel aux membres de votre famille, à vos amis, à des groupes locaux, ou même à des accompagnateurs, coachs ou conseillers professionnels.

Fractionnez les résolutions les plus difficiles. Fractionnez les objectifs très ambitieux (comme « se remettre en forme ») en plus petits objectifs que vous savez pouvoir atteindre (comme « faire chaque jour vingt minutes de marche sur le tapis roulant) afin de suivre un plan mieux défini.

Persévérez. Si votre résolution consistait à appeler votre mère chaque semaine et que vous ne l'avez pas fait, cessez de vous auto-flageller; prenez simplement le téléphone et reprenez l'habitude de l'appeler. Personne n'est parfait. Le 1er janvier n'est en fait que le premier jour de l'année; chaque jour vous fournit l'occasion de vous reprendre et de vous engager à atteindre vos objectifs.

Mettez tout en œuvre pour réussir. Créez un environnement qui vous encourage au lieu de vous rabaisser. Si vous avez décidé de courir tous les jours, sortez vos chaussures de gymnastique le soir précédent. Vous désirez réduire votre consommation de sucre? Remplacez les friandises sucrées du commerce par des choix plus sains. Le professeur Mike Evans, qui étudie la science derrière la réussite en matière de changements de mode de vie, fait remarquer que minimiser les tentations et utiliser ses moments de volonté forte pour se préparer aux moments de volonté faible[3] est une stratégie puissante pour apporter un changement dans sa vie.

Récompensez-vous. Célébrez vos petites victoires autant que les grandes afin d'ajouter plaisir et encouragement au processus.

Renouer avec ses proches

Les Fêtes sont souvent associées aux relations interpersonnelles, mais elles risquent aussi de nous isoler lorsque le tourbillon d'activités prend le dessus sur les précieux moments d'intimité. Renouer avec ses amis et les membre de sa famille peut merveilleusement enrichir notre façon de commencer la nouvelle année.

Avant de commencer…

Déterminez votre niveau de motivation… envers vous-même
Le découragement risque d'alimenter un sentiment d'impuissance ou de désespoir[3] et une léthargie paralysante. Il n'est pas surprenant dès lors qu'il puisse également exacerber l'impression de solitude et rendre plus difficiles encore les contacts avec les autres. Pour stimuler votre énergie et vous remotiver :

- **Faites de l'exercice.** L'exercice n'est pas juste un guérisseur efficace des affections physique; il sécrète dans le cerveau des endorphines, ces hormones du bonheur.
- **Faites du bénévolat.** Excellent pour la santé mentale et l'autonomisation personnelle, le bénévolat dans la collectivité représente une excellente façon de vous mettre en relation avec les autres.
- **Reprenez des activités que vous aimiez.** Remettez-vous à un passe-temps préféré. Si la foi fait chanter votre cœur, rappelez-vous de prier régulièrement ou de fréquenter votre lieu de culte local. Vous êtes avide d'apprendre? Suivez un cours pour activer vos neurones.
- **Gâtez-vous.** Détendez-vous, méditez ou encore prenez un bon bain chaud. Prenez le temps de vous occuper de vous; cela en vaut la peine.

Quand vous aurez appris à reprendre contact avec vous, vous pourrez faire de même avec votre famille et vos amis. Voici de bonnes façons de vous y prendre :

Adoptez des habitudes, comme des soirées cinéma ou jeux de société, des soupers hebdomadaires ou du jogging en groupe.

Trouvez des activités que tout le monde aime, et pratiquez-les ensemble. Jardiner, recevoir, faire de l'exercice, du sport ou du bénévolat constituent d'excellents choix à cet égard.

Rapprochez-vous avec des « bonjours » et des « au revoir ».
Dans son ouvrage intitulé Opération bonheur, Gretchen Rubin vante avec enthousiasme la satisfaction émotionnelle que l'on trouve à se dire « bonjour » et « au revoir » de façon chaleureuse et sincère[4] Profitez-en bien chaque fois.

Soyez réellement présent. Laissez de côté les appareils électroniques et autres distractions, et communiquez les uns avec les autres et profitez au maximum du temps passé ensemble.

Apportez votre soutien aux autres. Quand vos enfants vous demandent conseil ou un ami ou un collègue a besoin d'aide, prenez le temps de leur apporter votre soutien.

Être réaliste

Les possibilités qu'offrent 2018 vous inspirent l'enthousiasme? Excellent! Un esprit optimiste et positif est une force puissante. Vous êtes anxieux et stressé à la perspective de la nouvelle année? Ne vous en faites pas trop; vous n'êtes pas le seul.

Toutefois, si vous sentez que la nouvelle année vous met une pression indue avec toutes ces attentes démesurées, ces bonnes intentions et ces espoirs de changement, vous risquez de la ressentir comme un échec. Demeurez réaliste, et vous irez de l'avant d'un pas assuré. Voici comment faire :

Déterminez ce que vous voulez vraiment. Lorsque vous définissez vos objectifs, prenez vos résolutions ou songez aux tâches à accomplir, déterminez précisément ce que vous désirez réaliser. Si vous souhaitez « être plus heureux », pensez exactement à ce que signifie le mot « bonheur » pour vous, et à ce que vous devez faire, étape par étape, pour l'atteindre. Par exemple, si le bonheur consiste à vous rapprocher de votre conjoint, organisez quelques activités spéciales pour mettre les choses en branle.

Déterminez vos forces et vos faiblesses. Évaluez honnêtement vos points forts et vos points faibles sur les plans financier, affectif, physique ou même professionnel afin de bien prendre en compte votre situation réelle (et de transformer vos faiblesses en forces!)

Prenez des notes. Le fait de noter consciemment et de réfléchir activement à tous les aspects de votre vie ou à un aspect en particulier constitue un moyen simple mais très efficace de mieux comprendre – et de modifier – presque n'importe quel élément de votre quotidien.

Concentrez-vous sur les faits et non sur les émotions ou les « et si? » de votre vie ou de votre situation. Essayez de noter sur papier ce que vous savez être vrai; parfois, il est plus facile de voir les choses objectivement quand on les a couchées sur papier.

Réfléchissez aux choses qui vous rendent vraiment heureux. On a tendance à se donner des objectifs élevés et à s'imaginer que la vie sera plus belle une fois qu'ils seront atteints, mais souvent, ce sont les choses qui sont à notre portée maintenant qui nous apportent réellement le plus de bonheur. Prenez note des sources de vos plus grande joies; cela peut être des petits riens, des activités ou interactions quotidiennes comme promener le chien ou passer du temps en compagnie de vos enfants, faire du jogging ou bavarder avec des amis. Si c'est votre cas, le bonheur pour vous cette année pourrait se résumer à faire de petits ajustements (ou de passer plus de temps avec vos proches!). Cela dit...

N'ayez pas peur de voir grand. Il n'y a rien de plus magique ni de plus intrinsèquement humain que de se fixer un but, de travailler à l'atteindre puis de le voir se réaliser. Alors donnez libre cours à ces ambitions qui font battre votre cœur... tout en vous fixant des objectifs réalistes qui vous permettront de les réaliser. Faites vos recherches, élaborerez un plan comprenant des mesures concrètes, et patiemment, mais avec persistance, rapprochez-vous de votre rêve!

Peu importe ce que vous espérez pour la nouvelle année, le fait de vous y préparer en remettant l'accent sur votre santé mentale est un excellent moyen de le faire au mieux.

Bibliographie :

1. « New Year's Resolutions Are Bound To Fail. Try This Instead ». Huffington Post, le 3 janvier 2017, http://www.huffingtonpost.ca/entry/new-years-resolutions-psychology_us_5862d599e4b0d9a59459654c.
2. Ferentz, Lisa. « If You're Going To Make A New Year's Resolution, Ask Yourself These 7 Questions First ». MindBodyGreen, MindBodyGreen.com, le 22 décembre 2016, https://www.mindbodygreen.com/0-28066/if-youre-going-to-make-a-new-years-resolution-ask-yourself-these-7-questions-first.html.
3. Carey, Tanith. « How to set goals properly - and keep them. » The Telegraph, Www.telegraph.co.uk/, le 5 janvier 2017, http://www.telegraph.co.uk/women/work/how-to-set-goals-properly-and-fulfill-your-new-years-resolutions/.
4. « 8 TOOLS FOR REENGAGING WITH LIFE IN THE NEW YEAR. ». Ruth K Ross, http://www.ruthkross.com/8-tools-for-reengaging-with-life-in-the-new-year/.
5. Port, Dina Roth. « 10 Family Resolutions for the New Year ». Parenting, http://www.parenting.com/family-time/activities/10-family-resolutions-new-year.

Contactez nous **1 866 398-9505**

Écrivez-nous à **info@homewoodsante.com**

homewoodsante.com

Homewood Santé | Health

* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.