

## Les résolutions du Nouvel An : petits conseils pour les garder

Bien des gens sont déterminés à apporter des changements sains dans leur vie au début de l'année. Que vous songiez à arrêter de fumer, à épargner de l'argent pour des vacances familiales ou à voir plus souvent votre fournisseur de soins de santé, tout changement positif ou sain que vous apporterez dans votre vie sera bénéfique pour vous! Lorsque vous prenez vos résolutions du Nouvel An, pensez que c'est peut-être aussi le bon moment pour y associer tous les membres de votre famille : il se peut qu'eux aussi veuillent faire des changements!

N'oubliez-pas que rompre une résolution peut faire baisser votre estime de soi. Par conséquent, il est sage d'établir des objectifs réalistes et réalisables et d'éviter de se vouer à l'échec. Les résolutions les plus faciles à tenir sont celles qui sont réalistes et positives! Voici de petits conseils pour vous aider à prendre vos résolutions du Nouvel An, et à les garder :

- Dans la mesure du possible, récompensez-vous pour le travail accompli. Les gens arrivent souvent à économiser de l'argent s'ils ont un objectif déterminé en tête. Ils ont moins de succès lorsqu'ils n'ont pas d'objectifs apparents. Vous ne pouvez peut-être pas faire un beau voyage cette année? Mais cela n'exclut pas la possibilité de vous offrir un massage ou une visite chez le coiffeur.
- Pensez à ce que vous allez faire plutôt qu'à ce que vous ne ferez pas. Vous pouvez fumer deux cigarettes de moins par jour? Ou sortir vous promener pendant 15 minutes à l'heure du midi?
- Consultez votre médecin si vous songez à prendre de grandes résolutions, comme arrêter de fumer, changer vos habitudes alimentaires ou adopter une nouvelle routine d'activités physiques.
- Pensez à associer vos enfants ou vos amis à votre résolution. Une rivalité saine peut vous aider à maintenir votre motivation. Vous pourriez également rechercher l'appui d'un ami ou d'un proche pour vous motiver à atteindre votre but.
- Pensez aux raisons pour lesquelles il est important pour vous d'apporter ce changement. Mettez-les sur papier à un endroit visible où vous pourrez souvent les consulter, particulièrement si votre motivation s'effrite. Vous pouvez également demander à vos enfants de vous donner leur avis. Ils pourraient vous donner des idées auxquelles vous n'aviez pas pensé.

**Advertisement :** Le contenu de la présente page est fourni à titre seulement, et il n'est pas destiné ou conçu pour se substituer à un avis médical ou professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour des conseils précis. Vous pouvez consulter les annonces légales du site Web [zonedeparentsdumanitoba.ca](http://zonedeparentsdumanitoba.ca) à l'adresse [www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html](http://www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html) (en anglais seulement).

- Pour que votre objectif vous semble réaliste, essayez de le décomposer en petites étapes gérables. Si vous voulez vous entraîner pour courir votre premier marathon, par exemple, vous pourriez diviser votre objectif en étapes mensuelles. Pour commencer, entraînez-vous à couvrir une distance réaliste trois fois par semaine. Après un mois environ, augmentez la distance. Puis le mois d'après, augmentez la fréquence.
- Gardez en tête qu'il peut y avoir des dérapages, et que ce n'est pas un signe d'échec! Cela vous décevra, mais essayez de vous pardonner et repartez du bon pied (peut-être en relisant la liste des raisons pour lesquelles vous voulez apporter ce changement).
- En plus de ne pas être trop sévère envers vous-même et d'apprendre à vous pardonner vos dérapages, essayez généralement d'éviter les pensées perfectionnistes du type « tout ou rien ». Personne n'est parfait! Et changer une habitude ou un comportement demande du temps et de la répétition.
- En outre, si vous regardez la situation dans son ensemble, vous verrez qu'un petit dérapage ne va pas effacer tout un mois d'efforts acharnés. Il est bon de relativiser la situation. Le soutien de votre famille et de vos amis peut vous encourager à continuer.

Pour en savoir davantage sur les résolutions du Nouvel An, cliquez sur les liens qui suivent :

**Advertisement :** Le contenu de la présente page est fourni à titre seulement, et il n'est pas destiné ou conçu pour se substituer à un avis médical ou professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour des conseils précis. Vous pouvez consulter les annonces I égales du site Web [zonedeparentsdumanitoba.ca](http://zonedeparentsdumanitoba.ca) à l'adresse [www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html](http://www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html) (en anglais seulement).