

MOTIVATION ET PERSÉVÉRANCE

10 stratégies simples pour améliorer vos habitudes de vie et les MAINTENIR



François LOVO
Naturopathe, Nutrigénéticien



Stratégies simples pour améliorer vos habitudes de vie et les MAINTENIR

Vous avez déjà essayé de changer certaines habitudes de vie, mais vous avez abandonné en cours de route.

Vous n'arrivez pas à vous motiver ou à faire preuve de constance. Vous vous reconnaissez?
Poursuivez votre lecture.

Pour certaines personnes, la difficulté d'apporter des changements réside dans le fait de s'y mettre, d'enclencher la nouvelle habitude. Pour d'autres, l'attrait de la nouveauté les stimule les premiers temps puis la routine s'installe et la motivation diminue. Selon plusieurs études, il faudrait compter en moyenne plus de deux mois pour intégrer un nouveau comportement. La réalisation de votre intention de vos connaissances, des avantages pour vous d'entreprendre ce changement et de votre préparation!



Stratégies simples pour améliorer vos habitudes de vie et les MAINTENIR

① Notez vos objectifs

Prendre en notes ses objectifs permet de les clarifier et de confirmer nos intentions. Plus vous serez précis et plus cela sera concret et motivant pour vous, augmentant vos chances d'adhésion.

Précisez chaque objectif en répondant aux questions suivantes:

- ✓ En faisant **quoi ?**
- ✓ **quand ?**
- ✓ **comment ?**
- ✓ **avec qui ?**

Par exemple, si votre objectif est d'être plus actif, vous pouvez décider de prendre une marche de 30 minutes (**le quoi**) après le souper (**le quand**) avec votre conjoint (**avec qui**), après avoir rangé la table et fait la vaisselle (**le comment**).

À cette étape, vous pouvez penser à autant d'objectifs que vous voulez.



② Priorisez vos objectifs

Parmi votre liste d'objectifs, définissez vos objectifs prioritaires.

En choisir maximum trois.

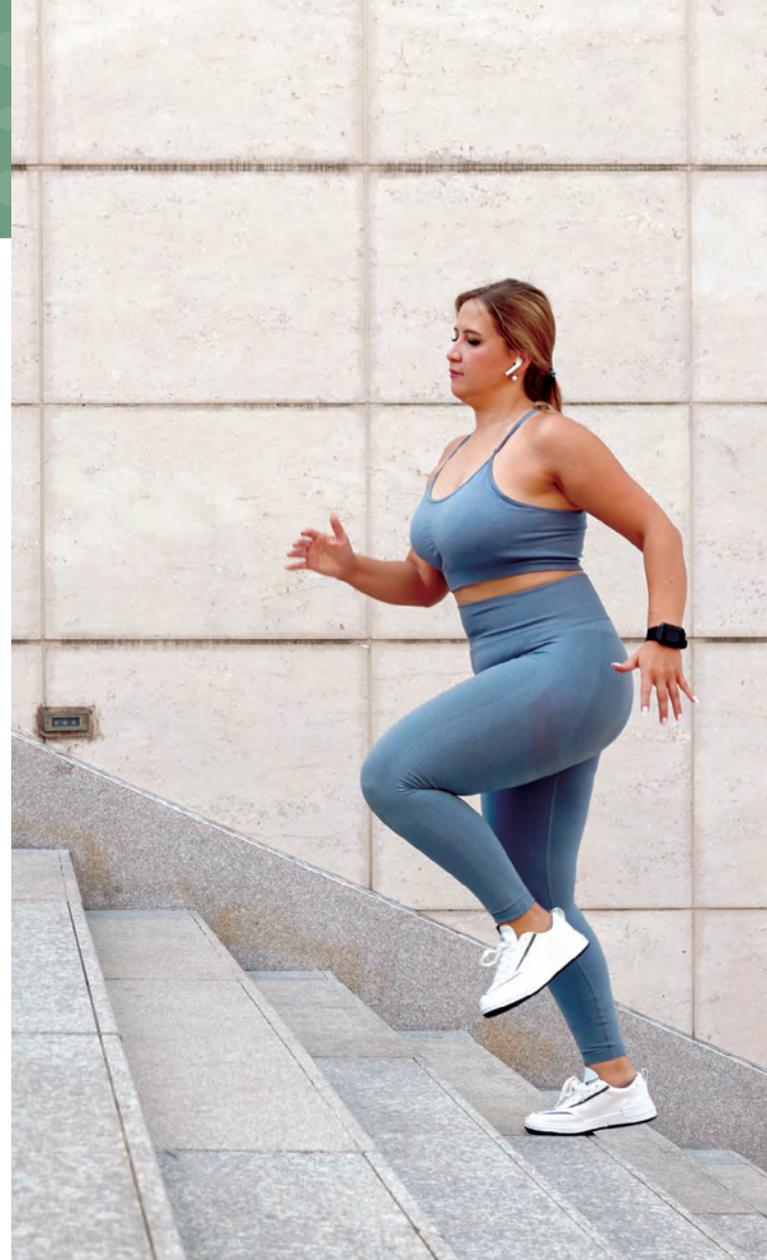
Pour vous aider, réfléchir à quelle habitude de vie:

- ✓ vous motive le plus?
- ✓ a le plus d'impact négatif sur votre santé en ce moment?
- ✓ vous empêche le plus d'être bien dans votre peau et de développer votre plein potentiel?
- ✓ aura rapidement des impacts positifs?
- ✓ peut être débutée dès maintenant sans nécessité l'achat de matériel ou de location de salle, une saison particulière, ou de faire de la recherche préalable?

Par exemple, vous venez de recevoir un diagnostic de diabète de type 2.

Vous êtes sédentaire depuis trop longtemps et mangez clairement pas équilibré.

Vous choisissez comme objectifs d'intégrer tous les jours une marche de 30 minutes après votre petit déjeuner, et de manger plus équilibré. Vous choisissez d'abord d'intégrer la marche puisque c'est gratuit et réalisable dès demain, alors pour l'alimentation vous vous sentez perdu. Pour ce 2^e objectif, vous choisissez d'obtenir de l'aide auprès d'un spécialiste en alimentation saine.



③ Faites ressortir les avantages

Le fait de clarifier les avantages à intégrer cette nouvelle habitude peut augmenter votre motivation.

Les jours plus difficiles, relisez la liste des avantages. Cela vous aidera à reconnecter avec vos raisons de départ qui ont motivé le choix de cet objectif.

Par exemple, en choisissant de vous coucher plus tôt vous avez identifié les bénéfices suivants : être plus en forme, regarder moins d'écran, arrêter de grignoter en soirée, perdre du poids, mieux gérer votre stress.



④ Précisez vos objectifs de façon réaliste

Rien de plus frustrant et de dommageable pour l'estime de soi que les échecs. Mais un objectif trop facile peut vite susciter un désintérêt. Pour être efficace, un objectif ne doit être ni trop facile ni trop difficile. Allez-y doucement, un pas à la fois, et réajustez le niveau de difficulté au fur et à mesure.

Par exemple, si vous décidez de vous remettre en forme après plusieurs années d'inactivité, ne visez pas le niveau de performance de jadis. Allez-y graduellement tant dans la fréquence, dans la durée que dans l'intensité. Vous éviterez également des blessures inutiles.

Ensuite soyez bienveillant envers vous-même. Personne ne vous a dit que pour avancer il fallait être parfait. Il est tout à fait normal au cours de votre démarche que vous fassiez quelques pas en avant suivi d'un coup de démotivation. À cela ne tienne, une fois l'épisode passé, revenez à votre plan.



⑤ Alimentez votre motivation

Concentrez-vous d'abord sur des objectifs à court terme, se réalisant plus facilement. Dès que vous avez bien intégré une nouvelle habitude, formulez un nouvel objectif à court terme. Le fait de cumuler plusieurs succès en un court laps de temps alimente la motivation.

Par exemple, vous voulez diminuer la quantité de sucre raffiné que vous consommez. Au lieu de tout couper d'un coup, vous choisissez de retirer les boissons gazeuses et limiter le jus consommé. Une fois intégré, vous choisirez peut-être alors comme objectif suivant d'amener au travail une collation maison nutritive plutôt que de prendre un biscuit au café en face.

Dans l'exemple que nous venons de donner, il y a aussi la notion d'objectif et de sous objectif.

L'objectif : réduire sa consommation de sucre est intéressante mais un peu vague.

Il est alors plus motivant et concret de la découper en

Sous-objectifs : Je veux réduire ma consommation de sucre en :

- retirant les boissons gazeuses et le jus
- amenant au travail une collation nutritive plutôt que de prendre un biscuit acheté
- favorisant les farines de grains entiers plutôt que de la farine blanche
- etc.



⑥ Renseignez-vous et créez-vous une banque de ressources

Le fait d'augmenter ses connaissances et ses ressources peut vous aider à mieux progresser dans votre démarche.

Diverses ressources existent :

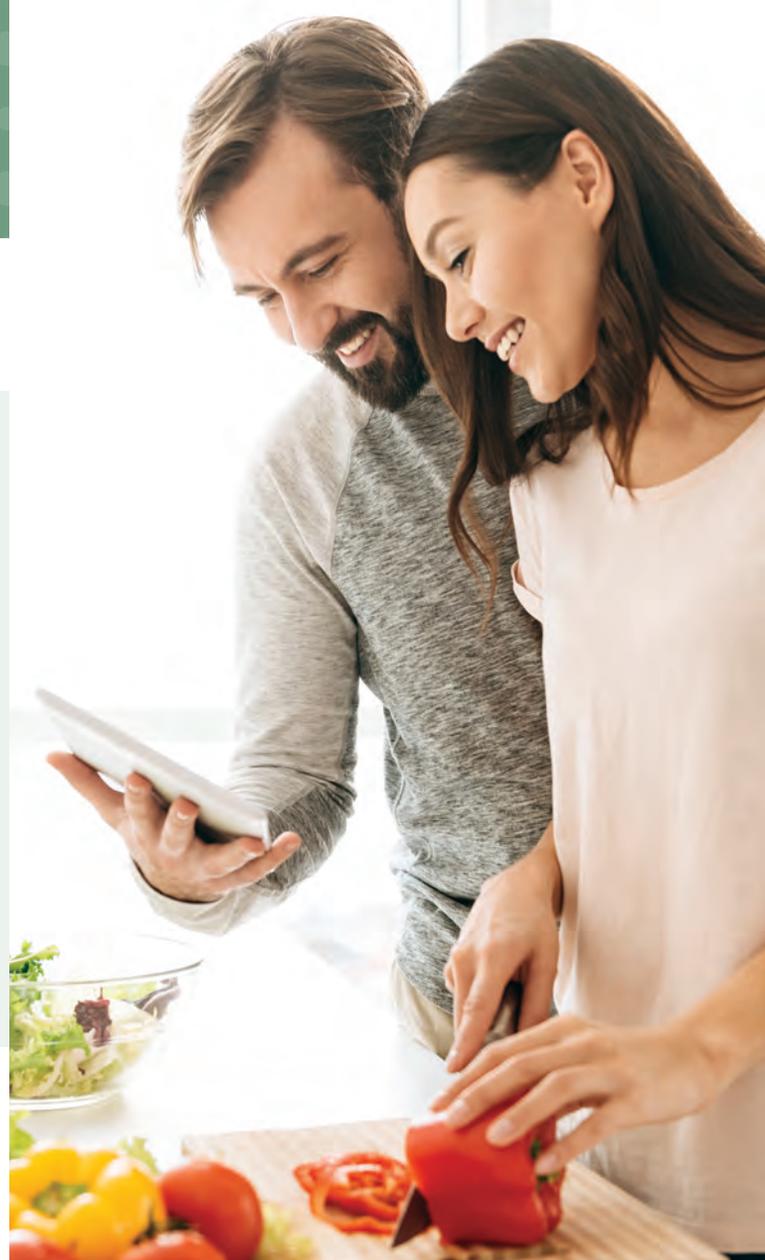
- sites web spécialisés
- organismes spécialisés
- spécialistes
- blogs
- vidéos à emprunter ou disponibles en ligne
- webinaires
- les nombreux livres disponibles à la bibliothèque

Pensez entre autres aux livres de recettes. La bibliothèque met même à votre disposition de nombreuses ressources numériques!

Un exemple :

Votre objectif est d'améliorer votre qualité de sommeil en mettant en place une routine de sommeil favorable. Le fait d'augmenter vos connaissances sur les cycles de sommeil et les facteurs pouvant influencer votre production de mélatonine sera certainement aidant. Vous décidez d'emprunter un livre à la bibliothèque et de contacter un professionnel pour vous aider à instaurer une bonne routine.

Mieux connaître les risques associés à une habitude augmente le nombre d'avantages associés au changement de comportement



Stratégies simples pour améliorer vos habitudes de vie et les MAINTENIR

⑦ Passez un contrat avec vous-même

Une fois votre objectif principal défini sur papier, vous pourriez choisir de vous engager dans votre démarche en le signant comme un contrat : moi (nom) m'engage à (objectif) dès le (date) (signature). Si ce point n'est pas nécessaire pour tous, il aide dans bien des cas.

⑧ Conservez des traces de votre démarche

Le fait de tenir un journal de bord permet d'avoir une meilleure idée du chemin parcouru. Les gens sont étonnés parfois de constater que finalement, ils ont bien progressé par rapport à leur point de départ... dont ils ne se souviennent que très peu. Cela leur redonne confiance en eux-mêmes!



⑨ Nommez les obstacles pour trouver des solutions

En cas de difficultés à intégrer votre objectif, prenez un temps pour identifier les raisons qui vous freinent. Ensuite réfléchissez à des solutions réalistes. Aidez-vous de votre journal de bord au besoin.

Par exemple, vous avez choisi comme objectif d'être plus actif. Vous avez choisi d'aller courir après le travail pendant 45 minutes, mais vous n'avez jamais le temps de le faire.

En réfléchissant au problème, vous vous rendez compte qu'après le travail vous êtes occupé par la gestion des devoirs des enfants, les chicanes de fratrie, la cuisine et votre fatigue de fin de journée. Il serait plus réaliste de faire cette activité après le repas du midi. De plus, vous réalisez que votre objectif de temps est trop élevé et vous démotive. Vous allez commencer par courir 20 minutes au lieu de 45 minutes. Ah! Ça y est! Vous êtes déjà plus motivé. L'objectif semble plus réaliste et accessible!

Sachez que si vous avez du mal à prioriser vos besoins et à vous y mettre, se faire accompagner par votre naturopathe peut grandement vous aider.

Pensez-y !



⑩ Visualisez-vous pratiquant cette nouvelle habitude

La visualisation influencerait positivement la confiance en soi, la concentration et la motivation. En projetant mentalement la situation désirée, le cerveau peut être reprogrammé en fonction du message reçu. Malléable, le cerveau ne fait pas la différence entre un souhait et la réalité.

Dans une étude publiée dans le journal *Nature Human Behaviour* en 2020, la chercheuse Tali Sharot nous apprend que plus notre visualisation est détaillée, plus nous commençons réellement à ressentir les émotions propres à la situation future.

La visualisation concrètement

1. Installez-vous confortablement, soit assis ou allongé.
2. Faites quelques respirations profondes pour vous détendre.
3. Fermer les yeux, puis visualisez-vous concrètement en train de réaliser cette nouvelle habitude. Ressentez les émotions associées. Pour vous guider, passez à travers la gamme des sens :
 - Que voyez-vous?
 - Qu'entendez-vous?
 - Y a-t-il des odeurs particulières?
 - Qu'est-ce que ça goûte?
 - Avez-vous des sensations physiques? (chaud, froid, étirements, essoufflement, etc)



Stratégies simples pour améliorer vos habitudes de vie et les MAINTENIR

Pour finir, le meilleur conseil que je puisse vous donner est : **Ayez du plaisir**

Vous aurez beaucoup plus de chances d'intégrer les changements s'ils sont faits dans le plaisir! Si vous voulez vous remettre en forme, il n'est pas du tout nécessaire de s'abonner à un gym ou de se mettre à la course à pied! Vous êtes peut-être plus attiré par la natation, le yoga, la marche, le tennis ou même la danse. La danse! Levez le volume plusieurs fois par semaine, et dansez dans votre salon!

Ou encore, si vous voulez manger plus équilibré, allez-y un pas à la fois et prenez l'attitude de la découverte : découvrez de nouveaux aliments, de nouveaux saveurs, tester de nouvelles recettes, échangez des idées de recettes avec des amis. Faites plaisir à vos sens!

Alors, vous commencez par quoi?

La bienveillance envers soi-même est tout sauf un acte d'égoïsme. Selon Anne Van Stappen, auteur du Petit Cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même (2009, Editions Jouvence), « être bienveillant envers soi-même, c'est prendre soin de soi d'une manière telle que l'on va bien et qu'alors, inévitablement, on a beaucoup à donner aux autres et on ressent l'envie de le faire. C'est vivre sa vie de façon à se sentir heureux, en paix et en harmonie avec ses valeurs, ses aspirations et ce, sans qu'il n'y ait un coût à payer pour quiconque »

François LOVO
Natutopathie Moderne,
Fonctionnelle et de Précision

www.aetenum-institut.fr

