Nouvelle année, nouveau vous : Faites de vos résolutions un événement qui changera votre vie

Après avoir pris une résolution du Nouvel An, il vous revient de mettre effectivement ce changement en place dans votre vie. Bien qu'il s'agisse de la partie la plus difficile du processus, il existe plusieurs astuces pour vous aider à transformer votre résolution en réalité.

Écrivez. Écrire votre objectif sur une feuille de papier permet souvent de le rendre plus significatif. Une fois écrite, votre idée n'est plus seulement qu'un souhait dans votre tête, elle a gagné en permanence et vous lui accorderez de plus grandes valeur et importance. Pensez-y comme à l'équivalent adulte d'une lettre au Père Noël. Toutefois, dans cette situation, la « chose que vous voulez vraiment » est un présent que vous allez vous donner à vous-même, et non pas quelque chose que quelqu'un d'autre peut vous offrir.

Élaborez un plan pour atteindre votre objectif. Il sera difficile d'atteindre votre objectif si vous n'élaborez pas un plan d'action. Prenez le temps d'écrire les étapes qu'il vous faudra franchir pour mettre le changement que vous désirez faire dans votre vie en place. Par exemple, si votre résolution consiste à faire plus d'exercice, écrivez la manière exacte de le faire. Voici quelques idées potentielles :

- J'irai au travail en vélo deux fois par semaine.
- J'irai magasiner à pied au lieu de prendre la voiture.
- Je prendrai les escaliers à la place de l'ascenseur.
- J'irai à la salle de sport deux fois par semaine.
- Je ferai de l'exercice durant ma pause de midi trois fois par semaine.

Utilisez des notes vous en souvenir. De nombreuses personnes trouvent utile de se laisser des notes à des endroits qu'elles voient souvent afin de renforcer le changement qu'elles souhaitent mettre en place. Par exemple, il pourrait être intéressant de laisser une note sur la porte du réfrigérateur si votre objectif est de manger moins. Programmez un rappel sur votre téléphone si votre objectif est de faire de l'exercice en vous levant le matin. Si votre objectif est de passer moins de temps sur Internet, placez une note sur l'écran de votre ordinateur pour vous rappeler de vous déconnecter après 15 minutes. En renforçant votre résolution avec de petits rappels subtils, vous garderez toujours votre objectif en vue.

Soyez réaliste. Ne prenez pas de résolution irréaliste, au risque d'éprouver des difficultés, problèmes ou douleurs excessifs. Si votre résolution est quelque chose que vous ne pouvez pas raisonnablement atteindre, il vous sera facile de dire « je laisse tomber » et de continuer votre vie sans essayer de changer. Ainsi, au lieu de dire « ma résolution est de courir le 100 m en 10 secondes », essayez de courir quatre fois par semaine.

Planifiez toute votre année. De nombreuses résolutions courantes (comme perdre du poids, faire plus d'exercice ou rembourser ses dettes) ne peuvent être accomplies en quelques jours ou semaines. Ces changements prendront souvent des mois, des années et parfois une vie entière. Ils doivent être planifiés en conséquence. Par exemple, si votre résolution est de faire plus d'exercice, vous pourriez contribuer à atteindre cet objectif en vous inscrivant à une salle de sport pendant les mois d'hiver, en courant au printemps, en nageant l'été et enfin en faisant du ski de fond l'hiver prochain. Ce type de plan réussit souvent, car la variation d'activité contribue à garder l'intérêt pour le processus. De même, en divisant les problèmes complexes, comme rembourser ses dettes, en étapes plus petites et plus simples, le processus ressemblera moins à une montagne impossible à gravir, mais plutôt à une suite de collines qui représenteront tout de même un défi.

Autorisez-vous à faire des erreurs. Ne mettez pas votre résolution en œuvre de manière trop rigide. Personne n'est parfait, vous devez donc accepter les imprévus lors de la mise en œuvre de toute résolution significative. Par exemple, si vous décidez de cesser de fumer, puis que le 23 janvier vous cédez à la tentation et fumez une cigarette, ne vous dites pas « cela représente tant d'effort de cesser de fumer », puis ne recommencez pas à fumer un paquet par jour. Ce n'est pas parce que vous avez fumé une cigarette après 23 jours d'abstinence que cela signifie que votre résolution a échoué. Cela signifie que ce que vous essayez de changer une habitude très ancrée et une dépendance. Acceptez votre faux pas et reprenez votre mise en place du changement.

Copyright © 2020 ComPsych. Tous droits réservés. Ces informations sont uniquement à des fins éducatives. FR(CA)