



Conseils pour établir des objectifs de mieux-être réalisables

Vous souhaitez changer l'un de vos comportements ou acquérir de saines habitudes? Vous n'êtes pas seul. On se fixe souvent des objectifs de mieux-être trop généraux ou trop ambitieux – et ça, c'est quand on prend la peine d'établir des objectifs concrets. En l'absence d'objectifs clairs et d'un plan pour les atteindre, il est facile de se décourager. Il a été démontré que l'établissement d'objectifs de mieux-être et d'un plan d'action connexe permet d'améliorer les résultats. En quantifiant vos objectifs, en les classant en ordre d'importance et en les présentant à votre entourage, vous serez mieux en mesure de les atteindre.

Voici 10 façons d'établir des objectifs de mieux-être que vous respecterez :

- 1. Commencez par rédiger une liste d'objectifs fondés sur votre personnalité.**
Tentez d'acquérir des habitudes durables en réfléchissant à la personne que vous souhaitez devenir plutôt qu'à ce que vous voulez faire, puis définissez vos objectifs en fonction de votre personnalité. Utilisez ce [tableau de visualisation](#) pour choisir de 1 à 3 objectifs sous chaque pilier du mieux-être.
- 2. Quantifiez vos objectifs et les activités que vous devrez faire pour vous aider à les atteindre.**
Détaillez vos objectifs : « Je deviendrai un adepte de la course en courant dans le parc pendant au moins 20 minutes par jour, trois fois par semaine, après le travail à 17 h 30. » Les gens qui précisent leurs objectifs d'activité physique sont deux à trois fois plus susceptibles de bouger. Cherchez à vous dépasser en établissant un objectif difficile, mais atteignable.
- 3. Classez vos objectifs de mieux-être par priorité.**
Organisez vos objectifs en fonction de ce qui est le plus important pour vous, puis exercez-vous à acquérir une seule habitude à la fois. Déterminez ce qui vous motive à améliorer votre mieux-être cette année. Des recherches indiquent que l'on est plus susceptible d'atteindre ses objectifs lorsqu'on y est lié sur le plan affectif.
- 4. Présentez de 1 à 3 objectifs de mieux-être à vos collègues sur Yammer ou sur Teams.**
Ce faisant, vous serez davantage porté à les respecter et rendrez le processus plus agréable. Le soutien de vos pairs vous aidera grandement à respecter vos habitudes et à atteindre vos objectifs.

-
- 5. Désignez un (ou plusieurs) partenaire « superviseur » et invitez-le à acquérir une nouvelle habitude avec vous.**
Adressez-vous à un membre de votre famille, à un ami ou à un collègue ou joignez-vous à un groupe ou à un club virtuel. Selon de récentes recherches, les gens qui reçoivent fréquemment de la rétroaction sont plus susceptibles d'atteindre leurs objectifs. Intégrez vos comportements sains aux habitudes de votre famille, par exemple en consommant plus de légumes aux repas, en faisant une promenade après le souper ou en prévoyant des périodes sans cellulaire en soirée.
-
- 6. Appuyez-vous sur vos habitudes actuelles.**
Vous aurez plus de facilité à acquérir de nouveaux comportements si vous les intégrez à vos habitudes actuelles. Par exemple, au lieu de simplement vous engager à méditer le matin, envisagez de méditer entre votre réveil et le moment où vous vous brossez les dents.
-
- 7. Évaluez vos progrès en cours de route et saluez vos réalisations.**
Veillez à faire des progrès sans vous accabler de chiffres. Si vous avez couru pendant deux minutes la semaine dernière, essayez de courir pendant trois minutes la semaine suivante. Si vous voulez écrire un livre et que vous vous engagez à écrire dix pages par jour, essayez d'écrire une page de plus par jour. Effectuez un suivi de vos progrès pour maintenir votre motivation.
-
- 8. Présentez votre progrès à votre entourage et saluez vos réussites avec vos collègues.**
Discutez de votre progrès avec votre entourage et célébrez les étapes importantes que vous atteignez, qu'elles soient grandes ou petites. Soyez fier de votre succès et laissez votre histoire motiver ceux qui vous entourent.
-
- 9. Faites preuve de gentillesse envers vous-même. Vous avez le droit de faire des erreurs.**
Même les personnes qui réussissent le mieux essuient des revers; les erreurs font partie du processus, mais il peut être difficile de les surmonter. Notez les causes de vos comportements malsains et réfléchissez à la façon dont vous pouvez les remplacer par des gestes positifs. L'attitude y est pour beaucoup lorsque vient le temps de transformer votre mode de vie. Faites preuve de gentillesse envers vous-même et **adoptez une attitude positive** pour rester motivé et ne pas perdre de vue la voie à suivre.
-
- 10. Tirez parti des ressources mises à votre disposition pour gérer votre mieux-être mental et émotionnel.**
Les imprévus qui surviennent et vous empêchent de progresser peuvent vous décourager. Utilisez les ressources mises à votre disposition : mettez en pratique ces **techniques de gestion du stress** ou effectuez de courts modules de formation par l'entremise de **myStrength** (code d'entreprise : AECOM) pour vous aider à gérer le stress, l'anxiété et la dépression (ressource offerte en anglais seulement).