

Définir des Objectifs pour un Style de vie Sain



*Je veux mieux
m'alimenter*

*Je veux arreter
de fumer*

*Je veux
prendre du
poids*

*Je veux
réduire ma
consommation
d'alcool*

*Je veux etre
plus heureux*

*Je veux
pratiquer plus
d'activité
physique*

*Je veux passer
plus de temps
avec ma famille*



*Je veux etre
moins stressé*

Je veux.....

**C'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire.
Cette présentation peut vous aider à réaliser certains de vos ojectifs.**

Nouvelle année ... nouveau départ!

- La nouvelle année est un moment où nous pensons à une nouvelle vie et aux objectifs que nous voudrions atteindre.
- Qu'est-ce qu'un objectif de style de vie sain? Cela correspond à l'idée personnelle que vous avez sur un mode de vie dans lequel vous vous sentiriez bien et ce que vous voudriez faire pour vous sentir bien.



Différents types d'objectifs

- à Court Terme
 - Objectifs que vous pouvez atteindre dans un avenir proche (quelques semaines ou quelques mois)
- à Long Terme
 - Objectifs plus ambitieux et plus longs à atteindre (un an ou plus)
- Pour pouvoir le suivre ou l'atteindre, un objectif doit être aussi précis que possible.



Choix des objectifs

- Beaucoup de personnes voudraient vivre en meilleure santé ... Il faut se demander, qu'est-ce qu'une vie plus saine signifie pour vous?
- Il faut identifier ce que vous voulez vraiment changer dans votre mode de vie (et croire que vous pouvez réussir à le faire) Exemples:
 - Alimentation
 - Activité physique
 - Vision et approche des choses
 - Alcool et autres substances
 - Maladies chroniques et infectieuses
 - Sécurité à la maison



Se fixer des objectifs nécessaires et raisonnables

-Vivre en meilleure santé peut être votre objectif. Le défi est de savoir **comment** vous pourriez y parvenir?

- «Vivre en meilleure santé» est un objectif trop vague. Qu'est-ce que je veux changer précisément dans ma vie et comment ? Pourquoi est-ce que je veux le faire?



“A un certain moment de ma vie, j'ai pris un peu de poids en peu de temps. J'étais léthargique, sans motivation et pas vraiment fier de moi-même, alors je savais qu'une grande partie de mon objectif était de revenir à mon poids antérieur. Je voulais me sentir fier et plein d'énergie grâce à une alimentation saine et à la pratique d'exercices deux à trois fois par semaine”.

L'objectif est une Alimentation Saine et un Exercice physique Régulier, le mieux adapté pour perdre du poids.

Spécifique

Par exemple: «Je veux faire plus d'exercices.» C'est un vœux pieux. Il se transforme en un objectif lorsque vous le déterminez avec plus de précisions : Je veux faire un minimum de 30 minutes d'exercices trois fois par semaine

Mesurable

Si vous ne pouvez pas le quantifier, comment savoir si vous avez réussi? 30 minutes, trois fois par semaine permet de le mesurer

Atteignable

Qu'allez-vous faire précisément pour atteindre votre objectif? Par exemple: Deux séances de marche dans un parc et une séance de yoga

Réaliste

En connaissant vos limites personnelles, que pouvez-vous atteindre de façon réaliste. Avoir un objectif défini et ambitieux mais non exagéré

délaï Temps

Sans limite de temps pour atteindre les objectifs à court et à long terme, votre motivation à agir est moindre. 30 minutes d'exercices trois fois par semaine est un objectif basé sur le temps

Se responsabiliser

- Noter ses objectifs à long terme. Les rédiger signifie qu'ils sont prêts à être réalisés. les noter dans un endroit visible pour pouvoir y penser et ne pas oublier les actions à mener.
- Example form for SMART-goals
- Partager ses objectifs avec d'autres personnes et discuter de ses réussites et défis. De cette façon, il est plus difficile de renoncer à les poursuivre ou à les atteindre...



Conseils sur la définition et l'atteinte des objectifs

- **Accepter que l'objectif puisse être un échec et que les déceptions fassent partie de la vie. Ne pas abandonner!**
- **Être réaliste. Ne pas se préparer à l'échec. Par exemple, sans entraînement physique suffisant, ne pas penser pouvoir déjà exécuter un demi-marathon avec seulement quelques semaines de pratique de course à pied.**
- **Accepter que son mode de vie soit différent de celui d'autres personnes. Se concentrer et travailler ses propres objectifs.**
- **Savoir demander de l'aide. Échanger avec une personne de confiance peut être un soutien.**

Des Conseils pour réussir

En plus de l'élaboration des objectifs et leur planification, il existe d'autres actions à mettre en place qui peuvent aider à réussir.

- **Trouver un partenaire - S'engager à travailler avec une autre personne motive souvent plus que l'exercice en lui-meme.**
- **Etre flexible - Si la météo n'est pas propice pour réaliser une activité en plein air, savoir improviser une séance d'entraînement à l'intérieur.**
- **Faire une pause - Prendre un jour de congé pour « récupérer » physiquement et éviter un état d'épuisement.**
- **Prendre du recul sur les objectifs fixés - «Savoir estimer» soi-même la faisabilité des activités qui peuvent conduire au succès.**

Avez-vous une histoire de réussite à partager?



Vous êtes-vous fixé un objectif de remise en forme et l'avez-vous atteint?



- **Soyez fier!**
- **Si vous avez atteint votre objectif et êtes prêt à partager votre réussite, faites-le nous savoir!**
 - **Contactez le Champion de votre Site**
- **Votre histoire peut figurer sur [LifeBeats!](#)**
- **Vous pourriez être l'inspiration de quelqu'un.**