

**FIXEZ-VOUS
DES OBJECTIFS...** *de façon
intelligente ou*



Souvent, les objectifs que nous nous fixons, que ce soit faire de l'exercice trois fois par semaine ou consommer la quantité optimale de fruits et légumes chaque jour, sont bien plus difficiles à atteindre qu'il n'y paraissait à première vue. Il faut dire que changer des habitudes bien ancrées n'est pas un jeu d'enfant, et les efforts nécessaires peuvent sembler parfois vraiment trop pénibles. Or, vous êtes loin de vous douter que maintenir vos objectifs personnels n'est pas aussi difficile que vous le pensez... grâce en partie à Changerpourelavie^{MC}, notre tout nouveau portail santé, et à sa fonction de création d'objectifs S.M.A.R.T., dont l'utilisation, croyez-le ou non, ne nécessite pas d'être un jeune prodige. En réalité, la formule SMART n'a presque rien à voir avec votre intelligence. C'est un acronyme pour les cinq étapes de la création d'objectifs **spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et en temps opportun**. Oh, et un autre fait intéressant? Les objectifs SMART sont l'un des outils les plus efficaces utilisés par ceux qui réussissent le mieux à atteindre leurs objectifs – de façon réaliste ET systématique (nous avons lu sur Internet qu'Albert Einstein les a utilisés... ça doit donc être vrai).

La technique **S.M.A.R.T.**

- S** **SPÉCIFIQUE** Choisissez un objectif précis sur lequel vous pourrez facilement vous concentrer.
- M** **MESURABLE** Assurez-vous de pouvoir l'intégrer facilement à votre quotidien.
- A** **ATTEIGNABLE** Visez la réussite, un pas à la fois.
- R** **RÉALISTE** Dressez un plan pour intégrer votre objectif à votre quotidien.
- T** **EN TEMPS OPPORTUN** Décidez du délai qu'il vous faudra pour intégrer votre objectif à vos habitudes quotidiennes ou hebdomadaires.

Mais comment cela fonctionne-t-il concrètement?

L'outil de création d'objectifs SMART Changerpourelavie permet aux membres du régime de dresser un plan de santé personnel et suivre leurs progrès vers l'atteinte de leurs objectifs. Le portail Changerpourelavie adopte par nature une approche plus active et moins passive (en effet, qui préfère seulement lire?) à la gestion de la santé, laquelle joue un rôle principal dans la création d'objectifs SMART. Le concept d'objectifs assortis d'échéances est tout particulièrement important lorsqu'on vise un objectif majeur. En fractionnant votre objectif en petites parties, vous serez en mesure de faire le point sur les progrès réalisés à des intervalles réguliers et déterminer ainsi si vous êtes en bonne voie d'atteindre votre objectif.

Pour commencer...

Rendez-vous simplement au portail Changerpourelavie dès aujourd'hui (n'oubliez pas que l'accès à notre portail santé n'est possible qu'à partir des Services en ligne des membres du régime) et cliquez sur OUTILS dans la barre de navigation du haut. De là, créez vos propres objectifs S.M.A.R.T. tout en gagnant des points

pour les établir et en faire le suivi – des points que vous pourrez utiliser pour demander de VÉRITABLES récompenses (par ici la carte-cadeau Starbucks!). Un conseil de pro : Vous voudrez peut-être remplir le questionnaire d'évaluation des risques pour la santé à l'avance, car il vous servira d'excellent point de départ pour connaître les éléments précis sur lesquels vous devez porter vos efforts. Mais il en sera question plus tard...

Vous voudrez aussi peut-être vous fixer un rappel chaque jour pour faire le suivi de vos progrès et les mesurer. Cette activité pourrait être effectuée à l'aide d'un journal, de votre téléphone intelligent OU des nombreux outils de suivi (poids, pression artérielle, sommeil, stress, humeur et autres) du portail Web Changerpouurlavie.

STATISTIQUES INHABITUELLES MAIS PEUT-ÊTRE UTILES :

Une étude réalisée par l'Université de Scranton indique qu'à peine 8 % des personnes respectent leurs résolutions de la nouvelle année... mais nous sommes convaincus que ce chiffre serait beaucoup plus élevé si plus de personnes adoptaient l'approche des objectifs SMART...

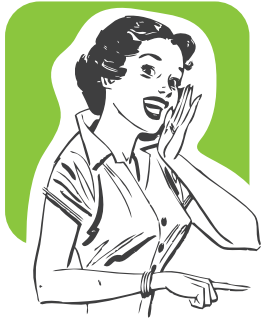
24 UNE JEUNE DE ~~23~~ ANS EXPLIQUE LES GARANTIES DE SOINS DE SANTÉ ET DENTAIRE

Pourquoi l'évaluation des risques pour la santé Changerpouurlavie^{MC} est sur le point de devenir votre meilleur allié...

Alors bon, j'ai l'impression que tout et tous, dans les médias entre autres, me disent comment vivre ma vie. Comment je dois m'habiller selon la forme de mon corps (la forme « poire », c'est bien, non? Et pourquoi suis-je un fruit tout d'un coup?), ce qu'il faut manger (mais au fait quel est le légume à la mode en ce moment : quinoa ou chou frisé?), ce qu'il ne faut pas manger (du gluten? Apparemment la plus grande menace qui existe depuis le bogue du millénaire!), les chaussures que je dois acheter en fonction de la couleur de mes cheveux (je ne plaisante pas, c'était vraiment un article!), et je pourrais continuer encore pendant longtemps. De toute évidence, ça devient vraiment trop et vraiment épuisant. Et surtout, les chaussures rouges ne me vont pas du tout, alors désolée, mais votre article sur les chaussures et les cheveux, c'est complètement faux...

Si vous envisagez d'apporter un changement à votre mode de vie, comme incorporer un aliment non enrobé de pâte à frire (*gros soupir*) dans votre régime ou apprendre à courir une distance de 5 km pour vous faire plaisir (vraiment??!!), il vaut probablement mieux que vous ayez une bonne idée de votre état de santé général dès le début. En prime... Nous avons la solution pour vous. Remplir l'évaluation des risques pour la santé Changerpouurlavie, évidemment! Pour ceux qui ne sont vraiment pas au courant, l'évaluation des risques pour la santé est un questionnaire sur la santé super détaillé que vous remplissez pour obtenir votre propre bilan de santé. Un bilan que vous êtes le seul à voir. Pas la peine de rester affalé sur le canapé pour que vos parents le signent. C'est la première chose que vous voyez quand vous entrez sur le site Changerpouurlavie. Et vous obtenez en prime des points, 150 exactement, simplement en le remplissant.

Maintenant que vous avez rempli votre évaluation des risques pour la santé... quoi d'autre? Vous recevrez votre bilan de santé personnalisé avec une note attribuée selon votre état de santé. Vous en voulez plus? En s'appuyant sur les résultats, le système produit également un plan d'action recommandé complet assorti de conseils, outils et ressources pour vous aider à vivre plus sainement. Si vous êtes vraiment déçu de votre note, ne vous inquiétez pas : vous pouvez repasser l'évaluation autant de fois que vous le souhaitez (ce qui vous permet de maintenir votre note et votre plan d'action à jour). Vous gagnez des points en refaisant votre évaluation tous les six mois et vous pouvez suivre vos progrès au fil du temps. Super!



CONSEIL-SANTÉ DU TONNERRE :

La meilleure séance d'entraînement pour un gros ventre? Rangez les fourchettes et poussez les tables, évidemment!

Avertissement : *Nous ne suggérons nullement que vous vous laissiez mourir de faim, car ce n'est en aucune façon le moyen sain d'éliminer des kilos en trop. Faites simplement attention à ce que vous mangez et n'oubliez pas de faire preuve de modération.*

LE SAVIEZ-VOUS?

Discipline2fer^{MC} est un service de rappel de prise de médicaments qui fait partie du portail Web Changerpoulavie. N'importe qui peut s'y inscrire pour recevoir des rappels sur la prise ou le renouvellement de ses médicaments. Souvenez-vous que les médicaments n'ont aucun effet si on ne les prend pas!

discipline **2**fer