

Bonne année 2026!

Soyez **SMART** quant à vos résolutions



Brian Parsons brianparsons@journaldescitoyens.ca

Si les études sont exactes, une bonne partie d'entre nous qui avons pris des résolutions pour le Nouvel An, les avons déjà abandonnées — et au printemps, même peu d'entre elles seront encore en vigueur. Ce résultat peu convaincant est-il dû à la paresse ou à un manque de volonté? La raison la plus probable tient à la nature même des résolutions que nous prenons habituellement; généralement, elles ne sont pas très **SMART**! Qu'est-ce qui constitue une résolution **SMART**?

S comme *spécifique* – Une résolution spécifique est claire et bien définie. Plutôt que de dire « Je veux être en meilleure forme physique », une résolution spécifique serait « Je veux faire plus d'exercice physique ». Cela évite toute ambiguïté et facilite la concentration.

M comme *mesurable* – Une résolution mesurable comporte des critères permettant

de suivre les progrès et la réussite. Par exemple, au lieu de « Manger moins de malbouffe », une résolution mesurable pourrait être « Réduire de moitié ma consommation de malbouffe ». Mesurer les progrès permet de rester motivé et donne une résolution concrète à atteindre.

A comme *atteignable* – Une résolution atteignable est

accessible compte tenu de vos ressources, compétences et délais actuels. Par exemple, se fixer comme résolution de « terminer une certification professionnelle en huit mois » peut être atteignable si vous maîtrisez déjà le sujet, tandis que viser une résolution impossible peut mener à la frustration et à l'épuisement professionnel.

R comme *réaliste* – Une résolution réaliste liée à vos valeurs ou à vos projets à long terme, autrement il sera plus difficile de rester motivé. Votre résolution doit avoir du sens pour vous et s'inscrire dans vos objectifs globaux. Une résolution réaliste serait liée à vos valeurs environnementales et pourrait être: « Participer à un projet local ayant pour mission de protéger l'environnement. »

T comme *temporel* – Une résolution temporellement définie a une échéance précise. Sans échéance, il est facile de procrastiner et de perdre sa concentration. Par exemple,

« terminer le rangement de la maison d'ici la fin du mois prochain » est une résolution temporellement définie, ce qui crée un sentiment d'urgence et vous aide à gérer efficacement votre temps.

Lorsque nos résolutions sont **SMART**, nos chances de réussite sont bien plus grandes. Inspirons-nous de la sagesse de l'adage anglophone *KISS (Keep It Simple, Stupid)* et du principe des 4 P (Plus Petit Pas Possible). Et surtout, ne nous décourageons pas: un faux pas n'est pas un échec, mais une occasion de repartir à zéro.

Scène+ est chez IGA!

Commencez à accumuler des points en épicerie!

1000 PTS = 10\$ sur l'épicerie

IGA Scène+



Marché IGA Famille Piché
2635, boul. du Curé-Labelle - Prévost
450-224-4575

IGA
Famille Piché *extra*
On s'y connaît!