



Remise en forme... sur tous les plans

Janvier nous incite à revoir notre style de vie et à repenser nos habitudes quotidiennes. Venez rencontrer les professionnels de votre école (psychologue et médecin) ils vous présenteront différents outils pour être plus actif, moins stressé.

Je prends soin de moi

Tout moment est bon pour prendre soin de soi et s'améliorer. Prendre l'habitude de faire des gestes qui contribuent à notre bien être physique et mental, ça ne peut pas nuire à notre performance !

Par où commencer ? Soyez inspiré...

Il faut commencer par un objectif qui vous fera du bien. Pour vous inspirer, faites le test ci-dessous. A noter que les questions représentent les recommandations générales sur les saines habitudes de vies.

Questionnaire

Généralement :

1. Est-ce que j'arrive à me relaxer lorsque je me sens stressé ?
2. Est-ce que mes habitudes de vie favorisent un sommeil réparateur ?
3. Quand je suis triste ou déprimé, est-ce que j'arrive à en parler ?
4. Est-ce que mes relations interpersonnelles me satisfont?
5. Est-ce que je comprends ce qui peut parfois me rendre tendu ou irritable ?
6. Est-ce que j'ai une consommation de drogues et/ou alcool qui me préoccupe ou préoccupe mon entourage?
7. Est-ce que ce ma consommation de tabac me préoccupe ou préoccupe mon entourage?
8. Est-ce que je consulte un médecin lorsque je suis malade?
9. Est-ce que je fais un suivi annuel avec un médecin?
10. Est-ce que je mange si j'ai faim ?
11. Est-ce que j'évite de sauter un repas ?
12. Est-ce que j'évite de manger au-delà de ma faim?
13. Est-ce que je bois de l'eau tous les jours pour m'hydrater ?
14. Est-ce que je m'assure de manger des légumes et des fruits par jour?
15. Est-ce que je marche lorsque j'en ai l'occasion ?
16. Est-ce que je pense à bouger lorsque je suis fatigué ?
17. Est-ce que je m'assure de faire une activité physique qui me plaît ?



Comment atteindre cet objectif qui me tient à cœur

Nous nous fixons tous plus ou moins explicitement des objectifs que nous voulons atteindre, car nous sommes animés par notre besoin de nous développer. Notre actualisation passe par l'écoute de nos besoins, de nos valeurs et de nos aspirations et finalement par l'engagement qu'on prend à les traduire en action. Voici donc quelques suggestions pour mieux atteindre ces objectifs qui nous tiennent à cœur

Les ingrédients gagnants :

Pour en favoriser l'atteinte, un objectif doit idéalement présenter les caractéristiques suivantes :

Autodéterminé

Pour qu'un objectif soit motivant, nous devons nous le fixer nous-mêmes afin qu'il soit important et significatif pour nous. Cette motivation sera nécessaire pour fournir les efforts et persévérer vers l'atteinte de l'objectif.

Par exemple, si je désire participer régulièrement à une activité bénévole d'aide aux devoirs, cet objectif sera plus facile à atteindre si j'aime m'impliquer auprès des enfants que si je le fais pour plaire à mes amis.

Réaliste

Un objectif réaliste tient compte à la fois de nos capacités et de l'environnement dans lequel nous nous trouvons. Malgré toute la motivation du monde, un objectif irréaliste aura tôt fait de nous mener à l'épuisement et au découragement. Toutefois, le réalisme de l'objectif ne devrait pas nous empêcher d'être suffisamment ambitieux pour qu'il soit stimulant. Il s'agit de fixer un objectif qu'on soit en mesure de pouvoir l'atteindre avec certains efforts.

Par exemple, si je suis sédentaire, il peut être réaliste, pour commencer d'introduire l'activité physique deux ou trois fois 30 minutes par semaine, mais probablement pas réaliste de me fixer l'objectif d'en faire une heure tous les jours.

CONVICTION ET CAPACITE

Ultimement, un bon objectif s'accompagne de la conviction qu'il est sain et bon pour nous et qu'on est capable de l'atteindre.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique

المدرسة التحضيرية في العلوم الاقتصادية و التجارية و علوم التسيير بهران
L'École Préparatoire en Sciences Économiques, Commerciales, et Sciences de Gestion d'Oran

Maintenant que vous avez trouvé votre objectif : **Avez-vous les ingrédients gagnants ?**

1. Est-ce que mon objectif me motive ?
2. Est-ce que mon objectif est réaliste ?
3. Est-ce que mon objectif est précis ?
4. Sur une échelle de 1 à 5, à quel point suis-je convaincu que mon objectif est bon pour moi ?
5. Sur une échelle de 1 à 5, à quel point je me sens capable d'atteindre cet objectif ? **Si vous n'êtes pas suffisamment convaincus et ne vous sentez pas suffisamment capables, repensez votre objectif.**