

CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

La psychologie du changement de comportement

Le changement peut être difficile et il est courant de se retrouver bloqué durant le processus. Comprendre les bases des mécanismes du changement de comportement peut vous aider à en surmonter les obstacles, surtout lorsque vous vous sentez frustré en raison d'un manque de progrès.

L'un des modèles les plus populaires pour le changement de comportement est le cadre du Modèle transthéorique de changement¹, qui a été développé à la fin des années 70 par les chercheurs James Prochaska et Carlo DiClemente.

Ils ont identifié ces six stades de changement :

Pas prêt	Précontemplation Dans la phase de précontemplation, vous n'êtes pas encore prêt à changer de comportement et n'envisagez pas de le faire dans les six prochains mois. À ce stade précoce, il est probable que vous ne voyiez même pas l'intérêt de changer.
Préparation en cours	Contemplation Lors de la phase de contemplation, vous êtes disposé à faire quelques changements. Vous réfléchissez, pesez le pour et le contre, et apprenez à mieux connaître les avantages liés à un tel changement.
Prêt	Préparation Durant la phase de préparation, vous êtes prêt à passer à l'action dans les trois mois à venir. Vous devez encore prendre certaines décisions concernant les mesures à prendre. Vous faites part de vos intentions à votre famille, vos amis et vos collègues, et cherchez des moyens d'aller de l'avant.
Actif	Action Lors de la phase d'action, vous vous êtes activement engagé à opérer des changements. Vous consacrez votre temps, votre énergie et votre argent aux mesures que vous avez énoncées lors de la phase de préparation.
Actif pendant au moins six mois	Maintien Durant la phase de maintien, vous êtes resté actif pendant au moins six mois
Abandon Action	Rechute ou sortie permanente Une rechute est une courte période de divergence, comme si vous interrompiez toute action pendant un instant. Les rechutes sont fréquentes tout au long du processus de changement de comportement. Par contre, une sortie permanente désigne le moment où vous cessez définitivement d'agir. Selon certains experts, le stade de la sortie permanente est l'objectif final de tout changement de comportement. Toutefois, il est fort probable qu'une fois votre objectif atteint, vous continuerez à l'affiner et à en définir de nouveaux.



La vérité est que, pour la plupart d'entre nous, nous faisons des allers et retours entre les différents stades alors que notre mode de vie change de manière durable. Cela tient au fait que le changement de comportement est un processus. Comprendre où vous en êtes dans le processus de changement peut vous aider à vous remettre en selle plus facilement et à rester en phase avec vos objectifs.

1. <https://psychcentral.com/lib/stages-of-change/>

Bien se porter chaque mois

Les ressources pour améliorer son bien-être



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate°

Tirez profit de vos forces de caractère

Connaissez-vous vos forces de caractère? Quelles sont les qualités et les compétences qui sont innées chez vous? Il est probable que ces éléments découlent de votre force de caractère, définie² comme « des qualités positives qui se manifestent dans les pensées, les sentiments et les comportements ».

Le test³ VIA Survey of Character Strengths de l'Université de Pennsylvanie a été mis au point afin de vous aider à évaluer ces 24 points forts :

Sagesse

Créativité, curiosité, discernement, amour de l'apprentissage et perspective

Courage

Vaillance, honnêteté, persévérance et enthousiasme

Humanité

Gentillesse, amour et intelligence sociale

Justice

Équité, capacité à diriger et esprit d'équipe

Tempérance

Pardon, humilité, prudence et maîtrise de soi

Transcendance

Appréciation de la beauté et de l'excellence, gratitude, espoir, humour et spiritualité

Votre profil de caractère comprend, à des degrés divers, ces 24 forces. Plus vous exploitez dans la vie quotidienne vos forces, plus vous en tirerez des bénéfices. Exploiter régulièrement ses forces permet de réduire le stress, d'améliorer la productivité et d'être encore plus heureux.



Voici quelques moyens de tirer parti de vos forces :

La famille

Chez vous, réalisez de votre propre initiative les tâches ménagères qui correspondent à vos forces et aidez les autres membres de votre famille qui ont des difficultés à bien faire les leurs.

Les pairs

Au travail, recherchez des projets qui requièrent vos forces spécifiques et proposez votre aide aux collègues ne possédant pas les mêmes forces que vous.

La direction

Si vous jouez un rôle de chef de file, trouvez des moyens visant à tirer parti des forces de votre équipe pour augmenter les chances de réussite de votre équipe et de votre organisation dans son ensemble.

La communauté

Au sein de votre communauté, recherchez des possibilités de bénévolat qui vous permettent d'utiliser et de développer vos forces tout en contribuant au bien commun.

Trouver le moyen de tirer parti efficacement de vos forces dans la vie quotidienne peut améliorer votre bien-être général.

2. https://www.researchgate.net/publication/258125423_Character_Strengths_and_Positive_Youth_Development

3. <https://www.authenticchappiness.sas.upenn.edu/testcenter>

Bien se porter chaque mois

Les ressources pour améliorer son bien-être

powered by

navigate°



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Les secrets d'un changement de comportement durable

Avez-vous du mal à changer de comportement de manière durable lorsqu'il s'agit d'améliorer votre bien-être? Retomberez-vous facilement dans vos anciennes habitudes après quelques semaines de progrès?

Un changement de comportement durable demande beaucoup de travail, mais grâce à quelques stratégies, il est possible d'augmenter les chances de réussite.

Essayez ces ingrédients secrets pour initier un changement de comportement durable :

Créez des objectifs passionnants

Vous êtes enthousiaste en pensant à vos objectifs? Si vous souhaitez atteindre vos objectifs, ils doivent être passionnants à vos yeux. Ils doivent être suffisamment convaincants afin de vous inciter à consacrer votre temps et votre énergie dans des actions visant à les atteindre. Si ce n'est pas le cas, ou si ces objectifs vous semblent insurmontables, cela signifie qu'ils ne vous conviennent probablement pas. Si vous êtes bloqué, cela signifie que le temps est peut-être venu d'envisager de revoir votre objectif ou de le modifier.

Développez un réseau solide de soutien

Entourez-vous de personnes optimistes qui vous encouragent et évitez tous ceux pouvant vous tirer vers le bas. Cela peut vouloir dire passer moins de temps avec certaines personnes ou à faire certaines activités.

Trouvez des alternatives

Si vous êtes tenté de vous écarter du chemin vous permettant de poursuivre vos objectifs, préparez des alternatives. Créez en avance une liste de solutions de remplacement possibles, afin de pouvoir toujours disposer d'options alternatives saines, le cas échéant.

Célébrez

Avez-vous tendance à cocher des objectifs sur votre liste et à passer au suivant sans reconnaître votre réussite? Prenez un moment pour célébrer chaque réalisation et chaque étape importante que vous atteignez.

Un changement de comportement durable exige des objectifs passionnants, un réseau de soutien, un plan pour surmonter les obstacles et du temps pour célébrer les étapes importantes et les réalisations.





powered by

navigate°

RECETTE

Soupe végétalienne de citrouille au curcuma

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à table d'huile d'olive
- 1 oignon jaune de taille moyenne émincé (environ 1 tasse)
- 3 gousses d'ail de taille moyenne émincées
- 2 cuillères à table de sauge hachée (environ 10 feuilles de sauge)
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 boîte de 15 oz (425 g) de purée de citrouille
- 1 boîte de 15,5 oz (439 g) de haricots blancs
- 1 cuillère à thé de curcuma
- ½ cuillère à thé de noix de muscade
- 1 cuillère à thé de sel
- Poivre, selon les goûts
- En option : Graines de citrouille grillées pour la garniture

INSTRUCTIONS

1. Dans une marmite de 4 litres, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir pendant 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez l'ail et la sauge et faites-les revenir pendant une minute supplémentaire ou jusqu'à ce que le tout embaume.
3. Ajoutez le bouillon, la citrouille, les haricots, le curcuma, la noix de muscade et le sel, et mélangez bien. Laissez mijoter.
4. Versez le mélange dans un mélangeur à grande vitesse ou utilisez un mélangeur à immersion pour réduire la soupe en purée. Si vous utilisez un mélangeur à grande vitesse, remettez la soupe dans la marmite. Laissez cuire encore 5 à 10 minutes à feu moyen-doux. Poivrez selon les goûts.
5. En option : Garnissez la soupe de graines de citrouille grillées.

Durée totale (préparation et cuisson) :
à 20 minutes

Portions : 4



RENSEIGNEMENTS NUTRITIONNELS

(par portion)

Calories : 208

Matières grasses : 5 g

Total en glucides : 31 g

Fibres alimentaires : 9 g

Sucres : 8 g

Protéines : 10 g

Source :
<https://karalydon.com/recipes/vegan-turmeric-pumpkin-soup/>