

## S'ouvrir au changement, la première condition de la réussite

Changer ses habitudes n'est pas facile. Qu'il s'agisse de changer son alimentation, de se mettre à une nouvelle activité ou d'essayer d'arrêter de fumer, il y aura des embûches.

Il est tout à fait naturel de ressentir de la frustration, de l'anxiété, de la nervosité, de l'inconfort ou un manque d'assurance.

La première étape pour remporter du succès dans un changement de comportement est d'être prêt et ouvert à l'idée d'essayer d'apporter ce changement. Au fil du temps, de petits pas finissent pas se traduire par un réel changement. Soyez patient envers vous-même et célébrez toutes vos petites victoires chemin faisant.

Nous avons tous la capacité d'apprendre tout au long de notre vie. L'âge n'est pas un obstacle. Chaque jour, de nouveaux neurones se forment dans notre cerveau. Mais comme pour les muscles, nous devons exercer notre cerveau et lui soumettre des défis chaque jour si nous voulons que ces nouveaux neurones répondent à nos commandes.

### Les stades du changement

Avant d'apporter un changement à votre mode de vie, vous allez passer à travers plusieurs stades.

#### Stade 1

Vous n'êtes pas intéressé(e).

#### Stade 2

Vous commencez à y réfléchir.

#### Stade 3

Vous vous préparez à apporter un changement.

#### Stade 4

Vous apportez un changement.

#### Stade 5

Vous demeurez fidèle au changement apporté.



Même quand nous avons les meilleures intentions, il est parfois difficile d'apporter un changement à notre mode de vie. Ce n'est pas la fin du monde. L'important est d'essayer.

Pourquoi? Parce que le fait d'essayer est de loin préférable à ne rien faire.

### Conseils utiles

- Essayez une nouvelle activité ou un nouvel aliment. Si vous n'aimez pas ça, essayez autre chose.
- Nombreux sont les gens qui font des rechutes – si c'est votre cas, et re commencez et ne lâchez pas.
- Voici pour vous l'occasion d'essayer de nouvelles choses qui vous font réfléchir. N'oubliez pas que ce qui est bon pour votre corps l'est également pour votre esprit.

Ces renseignements sont tirés de la plus récente publication de la CVAA, *Votre passeport personnel vers une vie saine*, qui a paru en 2012. [Téléchargez le document intégral](#) à partir de notre site Web.

[Regardez sur YouTube la vidéo de la CVAA intitulée « Making Lifestyle Changes » \(en anglais seulement\).](#)