



# FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS POUR UNE ANNÉE D'INCERTITUDE

Habituellement, quand une nouvelle année commence, nous nous fixons de nouveaux objectifs et nous faisons des plans pour les atteindre. Mais évidemment, cette année, nous devons adapter nos ambitions à la réalité de la pandémie de COVID-19. Si vous ne savez pas trop par où commencer en raison de l'incertitude liée à la pandémie, les conseils suivants, fournis par le psychologue clinicien et professeur de l'Université de Calgary Keith Dobson, pourraient vous mettre sur la bonne voie.

## 1 Mettez l'accent sur les objectifs à court terme

Bien que l'arrivée tant attendue du vaccin nous laisse enfin entrevoir une lueur d'espoir au bout du tunnel, la vie ne reviendra pas à la normale du jour au lendemain. Par conséquent, pour l'instant, il vaut mieux vous fixer des objectifs à court terme, comme faire de l'activité physique un certain nombre de fois par semaine ou suivre une brève formation en ligne. Rappelez-vous qu'un objectif qui peut être atteint en peu de temps n'a pas moins de valeur qu'un objectif à plus long terme. Le simple fait d'atteindre un objectif que l'on s'est fixé contribue à accroître la confiance en soi et à favoriser le bien-être mental.

## 2 Laissez de la place pour les objectifs à long terme

Vous pouvez aussi viser plus loin tout en vous concentrant sur le futur proche. Se fixer des objectifs est une façon d'exprimer de l'espoir, et nourrir votre optimisme à long terme peut vous aider à surmonter certains défis actuels. Cette année, puisque la pandémie risque de nous forcer à ajuster nos échéanciers, essayez d'éviter de vous fixer des dates butoir spécifiques pour atteindre vos objectifs à long terme. Vous pourriez par exemple saisir une occasion de faire du bénévolat lorsque les mesures de santé publique le permettront.

## 3 Trouvez l'équilibre entre le plaisir et l'accomplissement

Les objectifs liés à des activités qui vous procurent de la joie sont aussi importants que ceux qui sont liés à votre réussite professionnelle. Vous investir dans un passe-temps ou dans des rapports sociaux peut être aussi épanouissant que de vous concentrer sur le succès matériel ou sur le sens du devoir. En équilibrant les types d'objectifs que vous vous fixez, vous serez plus susceptible d'apprécier l'ensemble du cheminement plutôt que de vous concentrer uniquement sur la ligne d'arrivée.

## 4 Harmonisez vos objectifs avec vos valeurs personnelles

Prenez le temps de réfléchir à vos valeurs personnelles et essayez de vous assurer que vos objectifs les reflètent. Le fait d'harmoniser vos aspirations à votre système de valeurs peut être plus épanouissant que de simplement vous fixer des objectifs arbitraires. Par exemple, si le fait d'être en bonne santé est l'une de vos valeurs les plus importantes, vous trouverez beaucoup plus gratifiant de vous fixer des objectifs qui vous permettront d'améliorer votre condition physique que d'espérer obtenir une promotion au travail.

## 5 Soyez indulgent envers vous-même

Il est important que vous vous autorisiez à vous fixer des objectifs modestes et que vous soyez indulgent envers vous-même si vous ne réussissez pas à les atteindre, particulièrement dans les circonstances actuelles, avec la fatigue mentale et physique que la pandémie entraîne pour beaucoup d'entre nous. Tout comme l'objectif de se doucher chaque jour est tout à fait correct, vous n'avez aucune raison d'avoir honte de ne pas avoir atteint l'objectif financier que vous vous étiez fixé. Nous nous fixons des objectifs pour travailler sur notre développement personnel, et c'est de faire cet effort qui importe le plus.



Pour plus d'information, visitez le [www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19](http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19)



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

Avec le financement de



Santé  
Canada

Health  
Canada