



SERVICE DE SANTÉ ET
PSYCHOLOGIE

NOUVELLE ANNÉE... NOUVELLES INTENTIONS

L'infoPSY offre des conseils et des informations sur divers sujets en lien avec le bien-être.

Bonne lecture!



[ANCIENNES PUBLICATIONS
DE L'INFOPSY](#)

[CONSEILS MIEUX-ÊTRE](#)

[RESSOURCES D'URGENCE](#)

CAMPUS D'EDMUNDSTON

Service de santé
506-737-5295

Local : A115-D, Centre étudiant
<https://www.umoncton.ca/umce-sae/node/45>

CAMPUS DE MONCTON

© Service de santé et psychologie
506-858-4007

Local : C-101, Centre étudiant
www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie
[Suivez-nous sur Instagram!](#)

CAMPUS DE SHIPPAGAN

Centre de santé
506-336-3400, poste 3459

Local : 132 Pavillon Irène-Léger
<https://www.umoncton.ca/umcs-etudiants/sante>



Une nouvelle année amène le moment idéal afin de se donner des objectifs visant à améliorer notre bien-être psychologique.

Savais-tu que plus de 80% des gens lâchent leurs résolutions de la nouvelle année dès le début février?

Résolutions vs intentions?

Les **résolutions** comportent normalement des objectifs ambitieux et des comportements très spécifiques (« *je vais boire 8 verres d'eau par jour* »; « *je vais faire du conditionnement physique 5x/semaine* »). Celles-ci peuvent ajouter du stress puisqu'elles sont souvent difficiles à maintenir à plus long terme. Le focus = succès. Évidemment, l'échec de nos résolutions résulte souvent à des émotions négatives tels la déception et la honte.

Les **intentions** pour leur part, servent plutôt de boussole et guident nos actions. Elles se décrivent de façon plus globale, flexible et s'établissent en fonction de nos valeurs. Le focus = le progrès. Les intentions nous amènent à essayer de nouvelles choses pour le plaisir ce qui augmente les chances qu'elles deviennent des habitudes. Par exemple, « *j'ai l'intention de prendre soin de moi et augmenter mon énergie en bougeant plus via des activités physiques amusantes* »; « *j'ai l'intention d'être présent et attentif aux autres et éviter les distractions ou les multitâches en leur présence* ».

4 ÉTAPES POUR CRÉER DES INTENTIONS

IDENTIFIE TES VALEURS	<ul style="list-style-type: none">• Parcours cette liste de VALEURS et identifie tes « top 10 »• Repasse ta liste et choisis tes 3 principales valeurs
PRIORISE TES INTENTIONS	<ul style="list-style-type: none">• Prends un moment afin de réfléchir aux actions que tu poses présentement en lien avec tes 3 valeurs identifiées• Identifie dans quels domaines de ta vie (études/emploi, social, famille, santé, vie amoureuse, communauté) tu souhaites mettre un focus particulier
CIBLE DES ACTIONS CONCRÈTES	<ul style="list-style-type: none">• Énumère quelques actions que tu souhaites mettre en place• Réfléchis à comment cela va améliorer ta qualité de vie, comment tu vas te sentir• Cible des blocages potentiels et trouve des solutions pour les éviter
MAINTIENT TON ÉLAN	<ul style="list-style-type: none">• Écris tes intentions en grosses lettres, en couleur• Affiche celles-ci sur ton mur, sur ton écran d'ordinateur, sur l'écran de veille de ton téléphone• Partage-les avec une personne de confiance• Fais-toi des rappels réguliers pour évaluer ton engagement et apporter des modifications au besoin• Reconnaiss et célèbre tes actions réalisées

PROCHAIN NUMÉRO : Prévention du suicide