

E=Enthousiasme. L'enthousiasme sortira votre rêve de l'ordinaire et en fera quelque chose de spécial. Les objectifs doivent être une source d'excitation et de passion. Les désillusions et les espoirs frustrés conspireront pour assombrir votre désir d'un objectif santé si longtemps caressé. En aucune circonstance ne permettez à rien ni à personne de vous dérober votre aspiration de toute une vie. Charles Schwab, le président de la Bethlehem Steel, résume cela ainsi: « Un personne peut réussir en toute chose pour laquelle elle a de l'enthousiasme »

R=Récompenses. S'il n'y a pas d'avantages pour vous, vous ne commencerez probablement même pas. Souvenez-vous de vous récompenser par des choses qui vous maintiendront centré sur vos objectifs de bien-être. Par exemple, si votre rêve est d'avoir le même poids que lorsque vous étiez au collège, vous récompenser par une pizza au fromage et un sunday à la crème glacée chaque fois que vous perdez un kilo, ou faites un nouveau trou dans votre ceinture, n'est sans doute pas la chose à faire. Cependant, vous récompenser par un nouveau CD/DVD ou un vêtement neuf vous aidera à ne pas vous décourager.



Les rêves de santé peuvent devenir réalité

par Gordon Botting, DrPH, CHES

Il y a dix ans un avocat Israélien de 33 ans a écrit l'histoire médicale en devenant le premier cas enregistré d'un dormeur sans sommeil. A la suite de cette recherche par l'armée, les scientifiques ont pu noter ce qu'ils pensent être le centre des rêves dans le cerveau. Puisque l'avocat vivait en apparence un style de vie active normale, cette nouvelle preuve a alimenté le débat sur le fait que d'autres fonctions psychologiques sont réalisées par le sommeil.



Alors que débute la Nouvelle Année, la question qui nous occupe n'est pas de savoir si nous rêvons vraiment la nuit, mais si nous rêvons réellement pendant nos heures de veille? Il ne s'agit pas seulement d'avoir des objectifs clairs et réalisables, mais de nous assurer qu'ils arriveront à maturité au cours de 2010. Même à cet infortuné avocat je dirai: « Réveillez-vous et faites que vos rêves du jour deviennent réalité. » En utilisant l'acronyme DREAMER (RÊVEUR) vous pouvez commencer à découvrir les plans que Dieu a pour votre bien-être général et votre santé optimale:
(Nous suivons l'orthographe du mot anglais)

D=Défini. Pour que votre vision ou votre objectif devienne réalité vous devez les définir en termes distincts, précis et bien définis. Un objectif fixé en termes vagues donne

“Vous devez avoir des objectifs à long terme pour éviter d’être frustré par les échecs à court terme.” — Charles N. Noble

peu ou pas de direction à votre santé future. Voici un exemple d'objectif vague : « Cette année je vais devenir une personne en meilleure santé. » Bien, mais bien n'est pas suffisant! Fixer plutôt un objectif défini: "Je

“Un homme ayant une mentalité moyenne, mais avec le contrôle, un objectif défini et une claire conception de la façon d’y parvenir et, par dessus tout, avec le pouvoir de mettre en application et de travailler, triomphera en fin de course.”

— William Howard Taft

vais prendre huit heures de sommeil chaque nuit en allant me coucher à 21 heure chaque jour de travail. » Les deux raisons majeures pour lesquelles un individu ne reste pas centré sur ses objectifs sont qu'il fixe des objectifs pour plaire aux autres ou qu'il n'a pas réfléchi à la façon de réaliser ses rêves. C'est comme lorsque vous étiez enfants. Vous aviez appris que

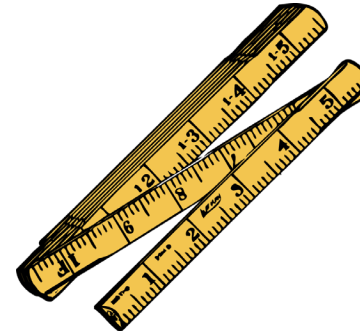
lorsque vous tenez une loupe au-dessus d'une pile de vieux journaux, si vous continuez à avancer, la force magnifiée du soleil n'allumera pas un feu, mais que si vous concentriez sa puissance vous obtiendriez une flamme.

R=Réaliste. Un élément pour être réaliste est de reconnaître les obstacles que vous devrez vaincre pour parvenir à votre rêve. Sur une feuille de papier, faites la liste des choses qui peuvent poser un défi ou ralentir la poursuite de votre objectif – Soyez spécifique et honnête. Anticipez les problèmes éventuels en préparant plusieurs scénarios, idées ou solutions créatives. Pensez aux problèmes possibles comme le faisaient les constructeurs de voies ferrées dans le passé. Quand ils arrivaient face à une montagne, ils avaient au moins trois choix – passer par dessus le sommet, trouver une autre route contournant la montagne ou creuser un tunnel à travers la montagne. Pour bien des gens, les problèmes les forcent à remettre au lendemain. Si vous vous apercevez que vous lambinez, secouez-vous vous-mêmes en découpant votre projet en tâches plus petites ou en vous engageant à une demi-heure par jour jusqu'à ce que vous ayez surmonté la difficulté.

E=Eduquer. Faites la liste des talents ou du savoir faire dont vous avez besoin pour atteindre votre but. Cela peut-être un cours du soir au collège, regarder



un DVD, lire un article dans une revue spécialisée ou un livre, ou en suivant un séminaire sur votre nouvelle habitude de santé. Identifiez des individus (instructeur sanitaire) ou institutions (Gym) qui vous apportera



l'aide nécessaire pour atteindre votre objectif. – soit par des informations, soit par du support. Plus important encore, passez du temps avec des gens qui reçoivent déjà les avantages de leur style de vie saine.

A=Achevable. Les objectifs doivent être réalistes et réalisables. Vous ne devez jamais entreprendre quelque chose de si grand qu'il tombe dans le domaine des fantaisies hollywoodiennes ou du surnaturel. Clairement, s'il ne peut

être atteint, ce n'est pas du tout un objectif. Votre rêve ne doit pas être hors de vue, mais seulement hors d'atteinte – vous devrez ainsi grandir et vous étirer pour y arriver. Cela signifie que vous allez poursuivre votre programme de marche ou de jogging pas nécessairement pour courir un marathon de 42 kilomètres, mais au moins pour faire une course ou une marche de 5 kilomètres. Cela ne signifie cependant pas que vous ne devez pas fixer vos yeux un peu plus haut en ayant un GRAND programme pratique et terre à terre. Les grands objectifs et les grands plans créent l'excitation. Il n'y a pas de plaisir ni de sentiment d'accomplissement dans la moyenne ou le médiocre.

M=Mesurable. Alors que vous avancez vers cet objectif spécifique, il vous faut contrôler ce que vous faites à chaque étape. Revoyez vos rêves sur une base régulière mensuelle, trimestrielle ou annuelle. Un bon exemple serait de mesurer la chimie de votre sang chaque trois mois et vous réjouir quand il y a une pression sanguine plus basse ou un HDL plus élevé – HDL est le bon cholestérol. Faire examiner votre chimie sanguine dans un laboratoire ou chez votre médecin aide à vous assurer que vous êtes toujours bien en ligne. Une autre façon de déterminer si vous êtes en bonne voie est de vous fixer des dates pour parvenir à votre objectif. Fixez une date limite à chacun de vos rêves. Cela accroîtra votre motivation et votre engagement tout en vous permettant de contrôler vos progrès à chaque étape.

“Dites-vous d’abord ce que vous ferez et ensuite faites ce que vous avez à faire.”

— Epictète