

# TROUVER LA MOTIVATION POUR CHANGER SES HABITUDES DE VIE

Publié le 14 janvier 2026 par Dr Martin Lanoue



- Le manque de motivation n'est pas un défaut personnel. Résister au changement est une réaction humaine normale. Le cerveau privilégie le confort immédiat, pas la santé à long terme.
- Il n'est pas nécessaire d'être parfaitement motivé pour commencer. Dans bien des cas, l'action précède la motivation : de petits gestes répétés font naître l'élan de changement.
- Changer durablement ne repose pas sur la volonté seule. L'environnement, les automatismes et la facilité d'accès influencent davantage nos comportements que la discipline.

- Une rechute ne signifie pas un échec. Les hauts et les bas font partie du processus normal de changement. Ce qui importe, c'est de reprendre le cap, sans culpabilité.
- La meilleure motivation est celle qui fait du sens pour vous. Il n'existe pas une seule bonne raison de changer, mais la vôtre.
- Dans un horaire chargé, le meilleur changement n'est pas le plus ambitieux, mais celui qui peut réellement s'intégrer à votre quotidien.

**Catégories** [Activités physiques](#), [Alimentation et poids](#), [Santé selon votre âge et activités préventives](#), [Sécurité et prévention](#), [Tabac et drogues](#)

**Étiquettes:** [À la une](#), [Gestion du poids](#), [Habitudes de vie](#), [Prévention](#), [Santé préventive](#)

Changer ses habitudes de vie n'est pas simple.

Beaucoup de personnes ont déjà essayé... et ont vécu des déceptions, et perçoivent même cela comme des « échecs ». Avec le temps, cela peut éroder la confiance en soi et mener à une conclusion douloureuse : « *je n'ai pas ce qu'il faut pour changer* ». Quand cette idée s'installe, le découragement prend le dessus et la peur de revivre un autre échec empêche souvent d'entreprendre une nouvelle démarche.

Lorsque la confiance n'est plus au rendez-vous et que l'on se dévalorise, avancer devient effectivement très difficile.

Si vous êtes actuellement dans cet état de dévalorisation, je vous prescris, à travers cet écran, une bonne dose d'autocompassation ! À ce sujet, je vous conseille fortement de lire notre article sur [les autosoins pour améliorer votre bien-être](#). Je vous suggère également le livre de Kristin Neff, *S'aimer : comment se réconcilier avec soi-même*.

Il est important de comprendre que notre cerveau n'est pas programmé pour rechercher spontanément la santé à long terme, mais plutôt le confort immédiat.

Résister au changement, procrastiner ou retourner à de vieilles habitudes ne signifie pas un manque de volonté : c'est une réaction humaine normale.

Il faut aussi reconnaître une réalité importante : dans nos sociétés modernes axées sur la performance, la productivité et les horaires chargés, il n'est pas facile de trouver du temps pour soi, pour bouger, pour bien manger ou pour prendre soin de sa santé. Si vous trouvez cela difficile, sachez une chose : **vous n'êtes pas seul.**

Saviez-vous qu'un fumeur peut avoir fait 5 à 6 tentatives d'arrêt avant de cesser définitivement la cigarette?

Ne laissez pas les tentatives passées définir votre avenir.

Agissez avec bienveillance envers vous-même. Vous n'êtes ni paresseux, ni faible. **Changer est difficile pour tout le monde.**

## Commencer petit, mais commencer quand même

Certaines personnes hésitent à bouger par peur de se blesser, de mal faire les choses ou de ne pas être à la hauteur. Dans ces cas, il n'est pas nécessaire de viser grand tout de suite. Marcher est déjà un excellent point de départ.

Adopter la théorie des petits pas permet d'avancer progressivement, à son rythme. Ce sont souvent ces petits gestes répétés qui mènent aux changements les plus durables.

On croit souvent qu'il faut être motivé avant de commencer. En réalité, c'est souvent l'inverse : c'est en posant de petites actions que la motivation se développe.

Par exemple, une courte marche, même sans enthousiasme au départ, peut devenir un levier de motivation une fois que les premiers bénéfices se font sentir.

La motivation n'est pas constante. Elle apparaît souvent par vagues. Quand vous le sentez, même si c'est bref, il peut être utile d'agir immédiatement, par une action simple mais concrète, avant que cette fenêtre d'opportunité ne se referme.

## Trouver sa motivation

Pour changer une habitude, il faut bien sûr une motivation suffisante. On suggère souvent de dresser la liste des avantages et des inconvénients du changement souhaité. Tout le monde sait que fumer, manger fréquemment des aliments ultra-transformés ou rester sédentaire n'est pas optimal pour la santé. Pourtant, **savoir** n'est pas toujours suffisant pour **agir**.

La peur peut parfois déclencher une prise de conscience — par exemple après un problème de santé

personnel ou vécu par un proche (AVC, infarctus, etc.). Pour certaines personnes, cela suffit à enclencher un changement. Pour d'autres, non.

Dans ces cas, il devient essentiel de trouver **sa propre motivation** : celle qui fait réellement sens pour soi, et non celle dictée par les autres.

Pour certains, ce sera le désir de rester fonctionnel plus longtemps, de conserver son autonomie ou de pouvoir jouer avec ses petits-enfants en grandissant. Pour d'autres, ce sera l'énergie, le bien-être mental, le plaisir de bouger ou la fierté de prendre soin de soi.

Il existe autant de sources de motivation qu'il existe de personnes. L'objectif est de trouver la vôtre.

Un exercice utile consiste à identifier ce qui vous passionne et vous fait plaisir, puis à réfléchir à la façon dont vos habitudes actuelles pourraient, à long terme, vous empêcher de continuer à profiter de ces aspects importants de votre vie.

## Comprendre le besoin derrière l'habitude

Parfois, la motivation seule ne suffit pas.



Dans tout changement d'habitude de vie, il est fondamental de comprendre pourquoi cette habitude existe.

Pourquoi fume-t-on?

Pourquoi boit-on?

Pourquoi mange-t-on par automatisme?

Souvent, ces comportements répondent à un besoin : diminuer le stress, combler l'ennui, apaiser une émotion difficile. Tenter de supprimer l'habitude sans répondre à ce besoin rend le changement très ardu.

Il devient alors nécessaire de **trouver une alternative saine** pour répondre à ce besoin :

- Consulter pour améliorer la gestion du stress;

- Pratiquer de courtes séances de méditation;
- Marcher ou courir en nature;
- Appeler un proche;
- Trouver une activité stimulante pour briser l'ennui;
- etc.

Il est également important d'identifier les moments et les contextes qui favorisent l'habitude (lieux, personnes, situations) et d'élaborer un plan pour y faire face : éviter certains environnements au début, informer son entourage de sa démarche, modifier certaines routines, etc.

À ce sujet, le livre *Cultivez votre santé : petit guide pour jardiner votre bien-être*, de Nathalie D'Amour et Sébastien Burelle, constitue une excellente ressource pour amorcer une réflexion et un processus de changement.

## Modifier son environnement pour faciliter le changement

Modifier ses habitudes ne repose pas uniquement sur la discipline. Puisque notre cerveau tente toujours de nous faire choisir ce qui demande le moins d'effort, il est souvent plus efficace de modifier son environnement plutôt que de se battre contre soi-même.



Il faudra donc rendre les **choix sains plus faciles et visibles** :

- Mettre ses chaussures de marche visibles à l'entrée;
- Préparer à l'avance ses collations saines;
- Aménager un milieu propice au sommeil;
- Garder une bouteille d'eau avec soi;
- etc.

À l'inverse, vous pourriez faire en sorte que les **choix nuisibles soient moins accessibles** :

- Ne pas acheter trop de sacs de chips ou de chocolat;
- Éviter de mettre la salière sur la table;

- Éviter de garder de l'alcool ou des cigarettes à la maison;
- Enlever les écrans de la chambre;
- etc.

Ces ajustements simples mais efficaces vous aideront à obtenir des changements à long terme en travaillant **avec** le fonctionnement du cerveau, plutôt que contre lui.

## Comment intégrer des changements dans un horaire chargé ?

Lorsqu'on par des difficultés rencontrées par les gens qui tentent de modifier leurs habitudes de vie, le manque de temps est l'une des raisons les plus souvent rapportées. Mais **attendre d'avoir du temps n'est souvent pas réaliste**. C'est souvent une question de perception ou de stratégie d'intégration qui fait défaut. Ajouter une nouvelle habitude « en plus » de tout le reste est difficilement réalisable. Deux stratégies peuvent alors être utilisées.

1. Il est souvent plus efficace d'**intégrer de petits changements à des activités déjà présentes dans la routine**, plutôt que de penser « qu'on doit faire de la place » ou tout modifier notre horaire. Par exemple, faire une pause active, marcher lors d'un appel téléphonique, préparer des repas simples à l'avance, etc. Le changement devient alors moins exigeant, car il s'insère dans le quotidien plutôt que de s'y ajouter.
2. **Prendre un rendez-vous avec soi-même** et mettre l'activité à l'horaire est l'autre stratégie que certains adopteront. Mettre à l'horaire un moment durant lequel choisi de prendre soin de sa santé est une très bonne idée. Souvent, même si ce sont de courts blocs dans la journée, si la plage horaire est planifiée, il y a plus de chance que l'objectif se réalise.

**En réalité, ces 2 stratégies ne s'opposent pas du tout. Elles sont même complémentaires.**

# Le changement : un processus, pas un sprint

Certaines personnes veulent tout changer en même temps lorsqu'elles se sentent motivées, tandis que d'autres se sentent découragées par l'ampleur des changements à effectuer. Dans les deux cas, il est important de se rappeler qu'un changement durable se fait **progressivement**, avec douceur et bienveillance.

Il n'est pas nécessaire d'être extrême. Ce sont l'accumulation de petits changements, maintenus dans le temps, qui font une réelle différence pour la santé.

Il est généralement préférable de :

- Se concentrer sur **un changement à la fois**;
- Commencer par celui qui semble le plus facile ou le moins contraignant, afin de bâtir une première expérience positive;
- Se fixer des objectifs réalistes;
- Se féliciter pour les progrès réalisés (sans se récompenser avec un sac de chips!);
- Éviter la culpabilisation en cas d'obstacles ou de rechutes;
- Tenter de voir les bénéfices concrets des actions posées (énergie, bien-être, plaisir, contacts sociaux, nature, etc.);
- Parler de sa démarche à son entourage pour obtenir du soutien ou trouver un partenaire de changement.

Se faire accompagner peut également grandement faciliter le processus, que ce soit par une infirmière en GMF, une nutritionniste, un kinésiologue pour un programme d'exercices adapté, ou encore un psychologue pour travailler la motivation, les freins psychologiques ou certaines expériences passées.

Chercher de l'aide n'est pas un aveu d'échec. C'est souvent ce qui transforme une intention fragile en changement durable.

Les bénéfices peuvent être subtiles au début, et même si le changement ne vous semble pas rapide, il faut continuer. Laissez le temps à votre corps et votre cerveau de s'adapter.

Certains progrès sont peu visibles au départ, mais chaque petit geste compte. Au début, ça peut être simplement que l'énergie est un peu plus présente, qu'on a un meilleur sommeil, ou que la respiration devient plus facile. Mais à long terme, des changements encore plus importants sur l'humeur et sur votre corps se feront sentir.

Par exemple, comme vous pouvez le lire dans l'article sur [l'hypertension artérielle](#), **chaque réduction de 5mmHg sur la pression artérielle réduirait de 7% les risques de mortalité** en raison d'une maladie cardiovasculaire ! Aussi, pour ce qui est de la perte de poids, il faut se rappeler que c'est bien plus compliqué qu'une simple équation de calories qui entrent vs calories dépensées, que la perte de poids ne devrait pas être l'objectif principal. Même si le chiffre sur la balance ne change pas de façon significative, tous les changements apportés au mode de vie pour des choix plus santé seront bénéfiques et pourront réduire considérablement le risque cardiovasculaire.

N'oubliez pas que l'objectif est de se sentir mieux, d'être en santé, mais jamais d'être parfait.

## La réalisation du changement

Les changements durables surviennent lorsque l'on cesse de voir le changement comme une contrainte ou un effort, mais comme une évolution de la personne que l'on est.

Par exemple : « *Je suis un coureur* » ou « *Je suis une personne qui fait du sport ou qui bouge* », plutôt que « *Je dois faire de l'exercice car mon médecin me l'a demandé* ».

Trouvez votre motivation, vous le méritez !

# Ressources utiles

## Vidéos :

- [Comment modifier nos habitudes de vie](#)
- [Psychologie de la motivation](#)
- [Trouver la motivation](#)
- [Se fixer des objectifs](#)
- [Choisir le bon exercice](#)
- [Podcast Parle-moi de santé #41 - Comment modifier nos habitudes de vie avec Julie Blanchette](#)

## Lectures recommandées :

- BURELLE, Sébastien. Cultivez votre santé : petit guide pour jardiner votre bien-être. Éditions La Galère, 2021.
- PERRON, Sébastien. Ton médecin ne te guérira pas : comment vivre longtemps sans maladie chronique, sans médicament et bien dans ta peau. Saint-Jean, 2022.