

RÉSOLUTIONS

La nouvelle année constitue le moment propice pour prendre des résolutions. Toutefois, selon un sondage de la firme Léger¹, seulement 14 % des gens les tiennent.

Gilles Tousignant

Remplacer les mauvaises habitudes par des bonnes n'est pas facile, puisque les mauvaises sont programmées dans notre cerveau². Certes, les applications existantes ne suffisent donc pas à motiver les personnes qui cherchent à se débarrasser de mauvaises habitudes. Néanmoins, en agissant comme un miroir, elles peuvent constituer un moyen de se fixer des objectifs et d'en suivre la progression.



MINIHABITS

iOS ET ANDROID – 1,39 \$

Cette application repose sur la méthode élaborée par l'auteur à succès Stephen Guise qui consiste à programmer de miniactions faciles à exécuter. La série de petits succès qui s'ensuit aurait pour effet de briser les mauvaises habitudes et de muscler sa volonté. Par exemple, selon cette approche, au lieu de se fixer un objectif de 150 minutes d'activité physique par semaine, on se donnera plutôt comme miniobjectif de marcher 25 minutes par jour. L'application met à profit le potentiel de cette méthode. L'utilisateur ne se fixe pas plus de quatre objectifs à atteindre et doit les fragmenter en petites actions quotidiennes à accomplir. Chaque jour, il note chacune des actions réussies. L'application est très simple à utiliser. Toute l'information est rassemblée sur un seul écran, tant pour saisir l'objectif que pour noter s'il a été atteint. Un second écran présente des graphiques pour le suivi des résultats. Vraiment, cette application est notre coup de cœur.



GOALMAP :

COACH OBJECTIFS BIEN-ÊTRE

iOS ET ANDROID – GRATUITE,

ABONNEMENT POUR LA VERSION PREMIUM

Voilà une application qui conviendra aux personnes qui ont de la difficulté à se fixer des objectifs. Au départ, l'utilisateur doit remplir un questionnaire. À partir des réponses fournies, l'application lui propose une série d'activités à accomplir pour prendre de bonnes habitudes dans diverses sphères de sa vie : activité

physique, sommeil, alimentation, gestion du stress, etc. Elle aide également l'utilisateur à se construire un plan d'action. Chaque jour, des rappels contribuent à soutenir sa persévérance. Des balados d'information sur les bonnes habitudes sont également accessibles dans la version « premium ».

À noter que même si cette application est conçue pour l'écran d'un téléphone intelligent, elle fonctionne également sur une tablette.



CLEVEREST :

FOCUS DETOX DIGITAL

iOS ET ANDROID – GRATUITE

Cette application constitue une façon ludique d'utiliser la technique Pomodoro³. Cette méthode éprouvée permet à l'utilisateur d'augmenter sa productivité en éliminant les pertes de temps et les distractions et en favorisant la concentration. L'utilisateur peut donc décrocher de ses écrans pour se concentrer sur autre chose. L'application permet de chronométrer une séance de travail ou de détente ou une activité sociale et conserve des statistiques complètes des réussites. Vraiment très simple et très efficace.

Voilà de belles applications à recommander à toutes les personnes qui veulent prendre de bonnes habitudes en ce début d'année. //

BIBLIOGRAPHIE

1. Léger. *Trackernord-américain*. Montréal : Léger; 2021. 65 p. https://leger360.com/wp-content/uploads/2021/01/Tracker-Nord-Ame%CC%81ricain-de-Le%CC%81ger-4-janvier-2021_VF-min.pdf?x16723.
2. O'Hare KJ, Ade KK, Sukharnikova T et coll. Pathway-Specific striatal substrates for habitual behavior. *Neuron* 2016; 89 [3] : 472-9. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.12.032>.
3. Université de Sherbrooke. [En ligne]. Sherbrooke. Être plus efficace en utilisant la technique Pomodoro : Université de Sherbrooke; 2016.

M. Gilles Tousignant, clinicien retraité du réseau de la santé, est formateur en nouvelles technologies dans le domaine de la santé.