

CARNET DE MOTIVATION

POURQUOI VOULEZ-VOUS CHANGER?

Commencez par déterminer vos raisons personnelles qui vous motivent à vouloir changer vos habitudes.

Voici quelques faits intéressants pour vous aider à déterminer de bonnes raisons de vouloir changer vos habitudes :

- Plus vos raisons de vouloir changer vos habitudes seront claires, plus ce sera facile d'y parvenir.
- Plus vos raisons seront personnelles, plus il sera facile de changer.
- Plus vous voudrez effectuer ces changements pour votre propre bénéfice, plus ce sera facile d'y arriver.
- Plus vous voudrez effectuer ces changements pour faire plaisir à quelqu'un d'autre, plus il sera difficile de persévérer.

Consignez ci-dessous vos raisons personnelles de changer vos habitudes de vie.

1

2

3

4

5

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS PERSONNELS

Il sera plus facile de maintenir vos nouvelles habitudes de vie saines si vous savez quels en sont les avantages et les inconvénients. Votre objectif est de faire des choix qui maximisent les avantages, tout en minimisant les inconvénients.

Notez les avantages et les inconvénients personnels qui sont associés à vos objectifs. Pensez aux facteurs qui font en sorte que ces changements sont une bonne et une mauvaise idée.

Avantages

Avantages possibles :

- Cela va m'aider à abaisser mon taux de cholestérol LDL.
- Cela va m'aider à perdre du poids.
- Je vais me sentir mieux et paraître mieux.
- Je vais avoir plus d'énergie.

Inconvénients

Inconvénients possibles :

- Je devrai prendre le temps d'apprendre à lire les étiquettes.
- Je devrai payer plus cher pour les aliments que je mange.
- J'aurai moins de choix à l'épicerie ou au restaurant.
- Je devrai penser et élaborer mes repas à l'avance, ce qui m'empêchera d'être spontané.
- Je ne pourrai pas manger d'aliments réconfortants lorsque je suis stressé.

OBSTACLES

Les obstacles peuvent rendre difficile l'atteinte de votre objectif. Il est important de prévoir comment réagir à ces obstacles afin de réussir à maintenir vos nouvelles habitudes. Notez les obstacles qui pourraient vous empêcher de maintenir vos bonnes habitudes et comment vous pourriez les surmonter.

Obstacles

Exemples :

- Conditions climatiques peu favorables à l'exercice à l'extérieur.
- Temps nécessaire à la préparation de repas maison sains et équilibrés.
- Ne pas manger suffisamment durant la journée et être affamé le soir.

Comment surmonter les obstacles

Exemples :

- Abonnez-vous à un centre de conditionnement physique pour pouvoir faire de l'exercice lorsque la météo ne le permet pas.
- Préparez quelques repas pendant la fin de semaine et congelez-les afin de pouvoir les servir rapidement durant la semaine.
- Consommez de petites collations au cours de la journée.

TENTATIONS

Les tentations sont des situations où vous avez envie d'opter pour les mauvais choix alimentaires. Il est important de prévoir comment faire face aux tentations afin de réussir à maintenir vos nouvelles habitudes.

Notez certaines des tentations qui pourraient vous empêcher de maintenir vos bonnes habitudes et comment vous pourriez y résister.

Tentations

Exemples :

- Crème glacée dans le congélateur.
- Amis qui mangent de la malbouffe devant vous.

Comment résister aux tentations

Exemples :

- Ne gardez pas de crème glacée dans votre congélateur. Si vous avez envie d'une crème glacée, sortez vous acheter un cornet.
- Au lieu de manger un repas entier de malbouffe, partagez vos frites avec des amis. Commandez-vous également une soupe et une salade.

COMPORTEMENTS

La plupart de nos comportements sont associés à des situations, à des gens ou à des émotions. Si nous étudions notre comportement, nous pouvons repérer nos habitudes et ainsi comprendre ce que nous devons faire pour changer.

Consignez vos comportements dans ce carnet. Ceci vous permettra d'observer vos comportements et vous fournira des détails objectifs indiquant le lieu, le moment, le pourquoi et le comment de certains de vos comportements.

Voici quelques idées de réflexion :

- Avez-vous tendance à faire des excès alimentaires ou à manger lorsque vous êtes émotif ou stressé? Il serait intéressant de le noter.
- Trouvez-vous toujours de bonnes raisons pour ne pas faire de l'exercice au moment où vous l'aviez prévu? Observez votre comportement au fil du temps.
- Vos écarts de conduite sont-ils toujours la faute de quelqu'un d'autre? Réfléchissez-y et identifiez le vrai responsable.

1

2

3

4

5

ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS

Fixez-vous des objectifs très précis et réalisables, à court et à long terme, et vous aurez plus de chances de les atteindre. Il est conseillé de viser de petits changements au commencement et d'en viser de plus grands progressivement. C'est facile de vouloir un changement immédiat et radical, mais plus les changements que vous apporterez seront rapides et importants, moins vous serez susceptibles de les maintenir. Établissez vos objectifs pour la journée, le mois prochain, puis les six mois suivants. L'atteinte des objectifs compte, mais la façon d'y parvenir est plus importante. Souvenez-vous que ce n'est pas la destination qui compte, mais bien le voyage.

Date (date d'aujourd'hui) : _____

Objectif : _____

Comment vais-je atteindre cet objectif : _____

Date (date d'aujourd'hui) : _____

Objectif : _____

Comment vais-je atteindre cet objectif _____

Date (date d'aujourd'hui) : _____

Objectif : _____

Comment vais-je atteindre cet objectif: _____

Date (date d'aujourd'hui) : _____

Objectif : _____

Comment vais-je atteindre cet objectif _____

Date (date d'aujourd'hui) : _____

Objectif : _____

Comment vais-je atteindre cet objectif _____

ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS PERSONNELS

Notre comportement dépend souvent des situations dans lesquelles nous nous trouvons. Si vous vous trouvez dans une pizzeria, il est fort probable que vous choisissiez de manger de la pizza. De même que si vous êtes dans une beignerie, vous voudrez probablement manger un beigne. Notre société est truffée de tentations suscitant des comportements nuisibles pour notre santé en ce qui concerne l'alimentation et l'exercice.

Quels sont vos éléments déclencheurs? Notez-les ci-dessous.

Après avoir déterminé quels sont les facteurs qui déclenchent chez vous un mauvais comportement, vous devez veiller à les éviter.

Éléments déclencheurs

Exemples :

- Manger un beigne en revenant du travail.
- Manger en regardant la télé.

Comment éviter les éléments déclencheurs

Exemples :

- Choisir un itinéraire différent pour retourner à la maison à la marche.
- Ne pas manger en regardant la télé. Si vous tenez vraiment à prendre une collation, éteignez le téléviseur, asseyez-vous dans la cuisine pour manger, puis retournez à votre émission.

RÉCOMPENSES

Un comportement sain exige beaucoup d'efforts. Le renforcement positif peut vous aider jusqu'à ce que ce nouveau comportement devienne une seconde nature.

Inscrivez les récompenses qui vous feraient plaisir si vous atteignez les objectifs que vous vous fixez. Choisissez un comportement réaliste et une récompense appropriée si vous parvenez à l'adopter.

Voici quelques idées :

Notez les activités et les cadeaux (relatifs à votre nouveau mode de vie santé) que vous aimeriez vous offrir en récompense, comme aller au cinéma ou vous acheter un livre ou un vêtement. Concluez un pacte avec vous-même : si vous marchez trois fois par semaine du lundi au vendredi, vous pourrez acheter le disque compact qui vous fait envie. Par contre, si vous ne marchez pas trois fois comme il était prévu, vous n'achèterez pas le disque compact.

1

2

3

4

5
