

Leçon 1 : Application et maintien du changement : Un investissement personnel

Introduction

Cette leçon a pour but de réviser les apprentissages du cours d'Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année. Il y aura un peu de temps consacré à la révision du modèle des Étapes du changement (selon Prochaska, Norcross et DiClemente) et des stratégies facilitant le passage d'une étape à la suivante dans le continuum du changement. Comme l'établissement d'objectifs représente un élément absolument essentiel des stratégies de changement, une révision du processus d'établissement d'objectifs est également incluse. En 12^e année, les élèves ont l'occasion d'établir des objectifs et de déterminer la façon de les atteindre à un niveau plus poussé qu'en 11^e année.



Résultats d'apprentissage spécifiques

- 12.GC.1 Examiner le processus d'établissement d'objectifs comme moyen d'améliorer les comportements en matière de condition physique et/ou de santé.
 - 12.GC.2 Déterminer, appliquer et réviser les objectifs personnels visant des pratiques et des habitudes de vie saines, y compris la participation à l'activité physique.
-



Principaux éléments de connaissance

- On peut modifier les comportements touchant la santé, par exemple, intégrer l'activité physique à ses habitudes de vie.
 - Les stratégies favorisant l'engagement continu à faire de l'activité physique et à développer sa condition physique sont un choix personnel.
 - Le succès dans l'adoption de comportements positifs en matière de santé tient à l'établissement d'objectifs judicieux basés sur le continuum des Étapes de changement.
-



Questions essentielles

1. Pourquoi doit-on modifier ses objectifs au fil du temps?
2. Comment l'établissement d'objectifs réalistes augmente-t-il les chances de succès dans le changement des comportements relatifs à la santé?
3. Quelles sont les étapes ou la raison d'être de l'établissement d'objectifs?
4. Comment une personne peut-elle améliorer ses comportements liés à la condition physique et à la santé à l'intérieur de son mode de vie?



Information générale

Réflexions personnelles sur les étapes du changement

Bien des gens décident d'apporter des changements dans leur vie afin d'améliorer leur santé, d'augmenter leur revenu, de nouer des relations satisfaisantes et ainsi de suite. Souvent, les gens échouent dans leurs tentatives de changement parce qu'ils n'ont pas suffisamment réfléchi aux étapes du changement, ou qu'ils n'ont pas pris la peine de suivre ces étapes correctement.

Lorsqu'une personne établit des objectifs, il est important qu'elle comprenne bien sa situation actuelle, son point de départ. La stratégie d'apprentissage suggérée ci-dessous fournit aux élèves l'occasion de réfléchir à des changements qu'ils ont apportés dans leurs habitudes de vie favorisant la santé depuis la 11^e année.



Suggestion pour l'enseignement ou pour l'évaluation

Révision et réflexion au sujet de l'activité physique

Demander aux élèves de réfléchir, chacun pour soi, à ses expériences d'activité physique en complétant le questionnaire du DR 1-GC. Une fois le questionnaire terminé, les inviter à échanger avec leurs camarades au sujet de leurs réflexions et commentaires. Une discussion avec toute la classe pourrait faciliter la réflexion sur les diverses étapes du changement et sur les stratégies que les élèves ont adoptées pour assurer la réussite de leur plan personnel d'activité physique de 11^e année.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Il est important que les élèves se sentent à l'aise et soient d'accord pour faire part de leurs réflexions personnelles. Ils ne doivent pas se sentir obligés de divulguer des pensées ou sentiments personnels.

Ce questionnaire pourrait aussi servir comme guide de discussion durant les rencontres individuelles entre l'enseignant et les élèves, ou avec de petits groupes d'élèves.



Se reporter au DR 1-GC : Questionnaire sur les expériences d'activité physique : Révision et réflexions.



Information générale

Révision des étapes du changement

Dans le cours d'Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année, les élèves ont étudié le modèle des Étapes du changement (Prochaska, Norcross et DiClemente), qui énonce cinq étapes par lesquelles on passe pour apporter un changement durable d'attitude et de comportement. Le continuum du changement comporte des processus particuliers qui caractérisent chacune des cinq étapes du changement.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Le fait de comprendre à quelle étape du changement se situe l'élève aide l'enseignant à orienter l'élève dans l'établissement de ses objectifs personnels et l'élaboration de ses plans. L'enseignant doit tenir compte de l'étape où se trouve chaque élève pour l'aider à établir ses objectifs et à élaborer son plan personnel d'activités physiques.

1. **Précontemplation** (aucune intention de faire du changement). À cette étape, la personne commence à se rendre compte qu'elle a un problème de comportement. Elle peut alors procéder à une autoévaluation ou réfléchir à sa propre situation et déterminer qu'un changement s'impose. Elle peut alors passer au stade de la contemplation.
2. **Contemplation** (réflexion sur la réalisation du changement). Parvenue à cette étape, la personne cherche de l'information sur le comportement malsain et devient plus consciente des problèmes pouvant en résulter. Elle parle du problème avec d'autres personnes et discute ou réfléchit à propos de solutions éventuelles. Cette personne est maintenant prête à passer à l'étape de la préparation.
3. **Préparation/décision** (préparation afin de réaliser le changement). À ce stade, la personne s'engage à apporter le changement au comportement visé et pense qu'elle peut y arriver. Elle comprend mieux comment apporter le changement et connaît les bienfaits qu'elle peut en retirer. Elle élabore un plan visant la pratique du nouveau comportement. Elle est prête à passer à l'étape de l'action.
4. **Action** (réalisation du changement). La personne rendue à cette étape amorce son plan pour réaliser le changement. Elle trouve des façons de demeurer motivée, par exemple, en demandant l'aide des autres. Elle tente de contrôler les facteurs déclencheurs du comportement problématique et se donne des moyens de rester concentrée sur le comportement sain. Le nouveau comportement commence à se substituer au comportement malsain. Certaines personnes peuvent intégrer des « récompenses » personnelles pour avoir respecté leur plan d'action.
5. **Entretien** (efforts pour maintenir le changement). À cette étape, la personne agit de la même façon qu'à l'étape de l'action et maintient son comportement depuis au moins six mois. Elle s'efforce de respecter son plan d'action et de ne pas revenir à son comportement antérieur.

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les ressources suivantes :

- * Prochaska, James O., John C. Norcross, et Carlo C. DiClemente. *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward*. New York, NY: Avon Books Inc., 1994.
- * Spencer, Leslie, Troy B. Adams, Sarah Malone, Lindsey Roy, et Elizabeth Yost. "Applying the Transtheoretical Model to Exercise: A Systematic and Comprehensive Review of the Literature." *Health Promotion Practice* 7.4 (Oct. 2006): 428–43.
- * anglais seulement



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Stratégies de changement

Comme préparation à cette tâche, les élèves auront peut-être besoin de réviser ou de compléter le DR 1-GC : Étapes du changement liées à l'activité physique – Questionnaire, inclus dans le cours d'Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année (se reporter au module B, leçon 2, page 122).

Demander aux élèves de compléter le DR 2-GC pour les aider à mieux comprendre le continuum des Étapes du changement et les stratégies qui les aideront à progresser d'une étape à la suivante dans leur comportement en matière d'activité physique. En répondant aux questions relatives à leur situation actuelle dans le continuum du changement, et aux étapes antérieures, et en appliquant des stratégies pour passer à l'étape suivante, ils établiront un plan d'action pour adopter un mode de vie actif et sain.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Demander aux élèves de travailler à ce devoir en continu à mesure qu'ils avancent dans le cours d'Éducation physique et Éducation à la santé 12^e année. S'assurer d'utiliser la même terminologie qu'en 11^e année.



Se reporter au DR 2-GC : Stratégies de changement.



Information générale

Établissement d'objectifs

L'établissement d'objectifs est l'une des stratégies les plus importantes et les plus efficaces pour avoir ce que l'on veut dans la vie. Si l'on demandait à un groupe de personnes d'écrire leurs cinq principaux objectifs dans la vie, beaucoup d'entre eux mentionneraient « une bonne santé ». Nous savons tous qu'une bonne santé ne doit rien au hasard. Une variété de facteurs entrent en ligne de compte dans le fait d'avoir et de maintenir une bonne santé.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Comportements qui ont une incidence sur la santé

Comme révision rapide, demander aux élèves d'utiliser la stratégie Pense-Trouve un partenaire-Discute (se reporter à l'annexe E) pour échanger sur les comportements qu'ils peuvent pratiquer tous les jours afin d'améliorer ou de conserver leur santé personnelle. En travaillant par paires, les élèves indiqueront les comportements qui auraient le plus grand impact à long terme sur la santé, puis ils feront part de leurs résultats au reste de la classe.



Information générale

Pourquoi établir des objectifs?*

De nombreuses recherches démontrent une corrélation entre l'établissement d'objectifs et l'atteinte ou l'amélioration de sa performance dans bien des domaines, comme l'éducation, le sport et les affaires. Parmi les raisons justifiant l'établissement d'objectifs, mentionnons les suivantes :

- **Avoir des objectifs nous aide à voir plus clairement ce que nous voulons.** Nous voulons tous réussir dans nos entreprises, quelles qu'elles soient. Ce désir de réussir nous aide à atteindre nos buts et à surmonter les obstacles qui se dressent sur notre route. Nous nous sentons mieux et travaillons plus dur quand nous visons des objectifs clairs que nous avons choisis personnellement et qui sont orientés vers un but identifiable.
- **Avoir des objectifs nous aide à rester concentrés et à éviter les distractions.** Les gens qui établissent des objectifs obtiennent des résultats parce qu'ils ont appris comment cibler leur temps, leur énergie et leurs ressources de façon à atteindre un objectif précis. Le fait de rester concentré sur ses objectifs aide à surmonter bien des difficultés et obstacles qui se présentent dans la poursuite des résultats souhaités. En établissant des objectifs clairs et réalisables et en travaillant consciemment à les atteindre, on peut éviter bien des pièges et distractions de la vie quotidienne.
- **Avoir des objectifs nous aide à rester motivés.** La motivation est une force motrice puissante qui nous aide à accomplir les choses que nous voulons vraiment dans la vie. L'adoption et le maintien d'un mode de vie sain et actif comporte parfois des difficultés. Le fait d'avoir des objectifs et de rester motivé aide à passer à travers les revers ou les déceptions qui surviennent périodiquement lorsqu'on tente de changer une habitude ou d'en adopter une nouvelle. Notre motivation vient des raisons qui nous ont fait choisir ces objectifs précis dès le départ.

* Source : Time Thoughts. "Goal Setting: Why Should I Set Goals?" *Goal Setting*. <http://www.timethoughts.com/goalsetting/WhySetGoals.htm>. Adapté avec l'autorisation des auteurs.

- **Avoir des objectifs nous aide à établir les priorités en fonction de nos valeurs.** À mesure que l'on progresse vers l'objectif visé, on doit décider entre diverses options, mais en gardant les yeux rivés sur le but à atteindre et en restant fidèle à ses valeurs et convictions, on a plus de chances de faire les bons choix. Ces choix se fondent sur ce qui est le plus important pour nous. Il faut se rappeler que ces buts sont ceux qu'on a choisis soi-même et que les raisons qui nous poussent à les atteindre sont importantes.
- **Les objectifs établis sont les jalons d'un plan d'action visant la réalisation du changement.** Un plan d'action bien conçu qui énonce une série d'objectifs à court terme fournit la marche à suivre pour atteindre des objectifs plus grands et à long terme. Le fait de subdiviser un objectif à long terme en étapes plus courtes et réalisables rend la progression beaucoup plus facile vers l'objectif ultime. Les objectifs à court terme fournissent un moyen d'évaluer si nous faisons les progrès escomptés ou si nous dévions de la voie. L'évaluation de notre plan d'action nous permet d'apprendre de nos erreurs et de surmonter les obstacles. Elle fournit aussi l'occasion de modifier notre plan en tenant compte de nos expériences.

Pourquoi y a-t-il si peu de gens qui établissent des objectifs?*

Certains experts estiment que seulement cinq à dix pour cent des gens pensent à leurs objectifs régulièrement, et que seulement un à trois pour cent ont des objectifs clairs rédigés sur papier. La plupart des experts s'entendent pour dire que l'établissement d'objectifs est un outil puissant. Si tel est le cas, pourquoi y a-t-il si peu de gens qui se fixent des objectifs?

Les raisons expliquant pourquoi les gens ne se fixent pas d'objectifs comprennent les suivantes :

- Ils ne savent pas ce qu'ils veulent. (Absence de but)
- Ils ne savent pas comment fixer des objectifs ou n'élaborent pas de plan pour les réaliser. (Inaction)
- Ils n'ont pas de buts, ils ont seulement des désirs.
- Ils ont peur du changement.
- Ils se trouvent des excuses qui deviennent des barrières personnelles.
- Ils deviennent frustrés, se découragent ou se sentent dépassés. (Objectifs trop nombreux, trop gros ou trop longs à atteindre)

En ayant des objectifs clairs et précis, on garde plus facilement sa motivation et sa concentration, surtout face à des difficultés. L'établissement d'objectifs est une façon de régler son comportement de façon à atteindre une cible qu'on a déterminée soi-même et que l'on veut atteindre. Il peut s'agir d'objectifs axés sur les finances personnelles, l'éducation ou la santé et la condition physique.

* Source : Time Thoughts. "Goal Setting: Why Should I Set Goals?" *Goal Setting*. <http://www.timethoughts.com/goalsetting/WhySetGoals.htm>. Adapté avec l'autorisation des auteurs.

Étapes pour établir et atteindre des objectifs

Bon nombre de personnes établissent des objectifs qu'ils veulent atteindre. Certains de ces objectifs visent l'acquisition de biens matériels (voiture, vacances d'hiver, etc.), ou encore la pratique ou l'apprentissage de nouvelles choses (p. ex., écrire un livre, peindre un tableau, pratiquer un nouveau sport). D'autres ont trait à l'accomplissement personnel (p. ex., faire de l'exercice régulièrement, trouver un nouvel emploi, manger sainement). Ce sont tous de bons objectifs, mais beaucoup de gens ne les atteindront peut-être jamais parce qu'ils n'ont pas pensé à faire un plan précis pour les réaliser.

Voici les six étapes qui peuvent aider les élèves à fixer et à atteindre leurs objectifs.

ÉTAPES POUR ÉTABLIR ET ATTEINDRE DES OBJECTIFS

1. **Choisir des objectifs précis et mesurables.** Détermine quels sont tes objectifs et les raisons qui font que ces objectifs sont importants pour toi. Sois aussi précis que tu le peux sur ce que tu veux accomplir. Au lieu de dire que tu veux manger plus sainement, indique les choses que tu veux changer dans ton alimentation (p. ex., consommer sept à dix portions de fruits et de légumes par jour). Ainsi, tu sauras exactement ce que tu dois changer et dans quelle mesure. Tu as maintenant un objectif mesurable.
2. **Fixe des objectifs réalisables.** Divise tes grands objectifs en objectifs plus petits et atteignables de façon à te rapprocher graduellement de ton but final. C'est une façon de bâtir un processus graduel afin d'atteindre le but ultime. Les étapes peuvent te servir de jalons (ou postes de contrôle) qui te permettront de voir comment tu progresses et si tu dois réviser tes petits objectifs. Quand tu verras que tu as dépassé tes attentes ou que tu commences à prendre du retard, tu pourras faire les ajustements nécessaires. Durant le processus de changement de tes habitudes d'activité physique, il est important de tenir un journal de tes activités.
3. **Évalue tes objectifs pour t'assurer qu'ils sont réalistes.** L'établissement d'un objectif peu réaliste qui ne tient pas compte des conditions ou circonstances actuelles peut t'empêcher d'atteindre un objectif. Il est important de viser haut, mais si les objectifs ne sont pas réalistes, ils peuvent être perçus comme étant inatteignables, ce qui peut stopper la progression vers l'atteinte de ce but. Cherche des gens qui peuvent t'aider à atteindre tes objectifs et utilise les ressources nécessaires qui te sont accessibles.
4. **Fixe un échéancier (des dates cibles) et des rappels visuels de tes objectifs.** Un objectif est simplement un rêve que tu caresses, avec une date d'achèvement précise. Prépare un échéancier pour les objectifs que tu as établis. Cet échéancier peut être établi en fonction des petits objectifs que tu t'es fixés. Il est très important de prévoir des dates cibles distinctes pour chaque objectif, ce qui t'aidera à rester concentré sur les actions que tu vises et à évaluer tes progrès dans la poursuite de l'objectif. Crée un rappel visuel de chacun de tes objectifs et place-les là où tu pourras les voir tous les jours. N'oublie pas que les raisons qui t'ont poussé à choisir ces objectifs étaient importantes pour toi, et qu'elles t'ont motivé à élaborer un plan pour les accomplir.
5. **Prépare-toi à rencontrer des obstacles ou difficultés.** Les obstacles que tu peux rencontrer dans la poursuite de tes objectifs peuvent être de nature émotive. Par exemple, tu peux te sentir frustré que les gens ne t'encouragent pas, ou ressentir du découragement parce que les changements visés n'arrivent pas aussi vite que tu voudrais. Les sentiments de frustration ou de découragement sont des réactions naturelles. L'ajustement des petits objectifs peut atténuer cette réaction émotionnelle. Il est important de persévérer et de ne pas perdre espoir.
6. **Pense à te récompenser.** À mesure que tu auras atteint chaque petit objectif, récompense-toi pour tes efforts.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Étapes de l'établissement d'objectifs

Fournir aux élèves une copie du DR 3-GC et leur demander d'écrire leurs objectifs (p. ex., relativement à l'activité physique, à la condition physique et à une saine alimentation) et d'élaborer un plan d'action pour les atteindre. Leur suggérer de prendre leur temps pour réfléchir à chaque étape, puis d'écrire ce qu'ils prévoient faire pour accomplir chaque objectif.



Se reporter au DR 3-GC : Étapes de l'établissement d'objectifs.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Il s'agit d'un devoir continu, qui devrait être considéré comme un échantillon de travail obligatoire. Demander aux élèves de revenir périodiquement à ce plan d'action et d'évaluer leurs progrès dans l'atteinte des objectifs établis, en apportant des changements au besoin.

Indiquer aux élèves qu'ils peuvent se servir du DR 4-GC comme outil de suivi pour leurs progrès dans la poursuite de leurs objectifs.



Se reporter au DR 4-GC : Gestionnaire d'objectifs (disponible en format Excel seulement).

Le chiffrier Excel est accessible dans la version CD-ROM de ce document et en ligne à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Stage d'activité physique

Les élèves de 12^e année doivent compléter au minimum 55 heures d'activité d'intensité modérée à vigoureuse. Le stage d'activité physique devrait tenir compte des objectifs personnels de chaque élève en matière d'activité physique ou de condition physique. La détermination des exigences relatives à l'achèvement du stage d'activité physique et/ou du plan d'activité physique de 12^e année appartient aux décideurs locaux. Les écoles peuvent décider d'ajouter d'autres critères qui démontrent une participation régulière à l'activité physique (p. ex., variété des activités physiques, ajout d'une nouvelle activité physique, activités que l'élève choisit de faire à la fin de ses études secondaires).

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les sites Web suivants :

Manitoba Physical Education Teachers Association/Association manitobaine des enseignants et des enseignantes en éducation physique (MPETA/AMEEP). « Mon programme d'entraînement physique – Objectifs » ("Goal Setting: Personal Plan"). *MPETA Resources to Support the Grades 11 and 12 Curriculum*. <http://www.mpeta.ca/resources.html>.

Time Thoughts. "Goal Setting: Why Should I Set Goals?" *Goal Setting*. <http://www.timethoughts.com/goalsetting/WhySetGoals.htm>. (anglais seulement)

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.