

## Leçon 2 : Changer le comportement lié à l'activité physique

### Introduction

Cette leçon porte principalement sur le modèle des Étapes du changement, qui a été utilisé pour aider les personnes à adopter de nouveaux comportements sains et à rejeter des comportements malsains. Déterminer où nous nous trouvons sur le continuum des Étapes du changement peut aider à réaliser le changement voulu. Les expériences d'apprentissage proposées dans cette leçon aideront les élèves à comprendre leur propre étape du changement en rapport avec l'activité physique et les démarches auxquelles ils ont recourues ou auxquelles ils pourraient recourir pour favoriser le changement voulu.

---



### Résultats d'apprentissage spécifiques

- 11.GC.2** Examiner les facteurs qui ont une incidence sur l'élaboration, la mise en œuvre et le respect d'un plan personnel d'activité physique;  
*par exemple* : motivation, obstacles, changement aux habitudes de vie, valeurs et attitudes, bienfaits sur le plan social, situation financière, maladies, incitatifs, volonté de changement.
- 11.GC.3** Examiner et évaluer les facteurs qui ont une incidence sur les choix en matière de conditionnement physique et d'activité;  
*par exemple* : motivations intrinsèque et extrinsèque, intérêts personnels, état de santé, antécédents familiaux, environnement, situation financière, culture, niveau de risque.
- 



### Principaux éléments de connaissance

- La personne qui modifie son comportement progresse le long du continuum dit des Étapes du changement.
  - Chacune des étapes du changement est associée à des caractéristiques particulières.
  - Il existe des approches précises permettant d'aider les personnes à adopter des comportements sains selon l'endroit où elles se trouvent sur le continuum.
- 



### Questions essentielles

1. Quelles sont les étapes du modèle des Étapes du changement, et comment peut-on passer d'une étape à la suivante?
  2. Dans le processus du changement, quels seraient deux conseils à mettre en pratique pour passer d'une étape à la suivante? Pourquoi ces conseils sont-ils importants?
  3. Comment le processus du changement appuie-t-il le modèle des Étapes du changement?
-



## Information générale

### Comportement en matière d'activité physique et d'exercice

Nous sommes tous nés avec le besoin et le désir d'être physiquement actifs. Le succès de notre participation à l'activité physique, la liberté de faire différentes expériences liées au mouvement et le plaisir que nous en retirons entretiennent ce besoin et ce désir. Rester actif fera davantage que promouvoir les comportements essentiels liés à la condition physique qui, comme on le sait maintenant, peuvent ajouter des années à la vie. Rester actif permettra de conserver la vitalité physique qui ajoute de la vie aux années.

Malheureusement, la société dans laquelle nous vivons a connu de nombreux changements dont une orientation marquée vers la consommation, les commodités de la vie et la richesse, changements qui ont réduit la nécessité de bouger et d'être actif. Parallèlement à cette tendance vers une inactivité relative s'accroissent les risques de maladies. Cette tendance générale vers un mode de vie inactif (sédentaire) et d'autres modes de vie malsains (p. ex., la surconsommation alimentaire) a conduit à une crise dans le système de soins de santé, à l'augmentation du nombre de tragédies personnelles liées à la santé et à une « épidémie d'obésité ». Il est donc urgent de s'attacher à enrayer cette tendance. En d'autres mots, nous devons changer d'attitudes en priorisant davantage les comportements liés à l'activité physique et à l'exercice. Nous devons passer de l'étape du « vouloir faire » à celle du « devoir faire ».

### Les étapes du changement

Changer d'attitudes et de comportements est un processus qui exige du temps, et chacun de nous se trouve à une étape différente quant à la volonté de changer. Le modèle des Étapes du changement, tel que présenté par Prochaska, Norcross et DiClemente, fournit un cadre permettant d'expliquer comment se produisent les changements de comportement. Il a été appliqué à divers problèmes de comportement (p. ex., toxicomanies, troubles alimentaires et prévention des maladies). Ce modèle aide à déterminer où se trouve une personne donnée sur le continuum du changement et fournit des approches ou types d'aide adaptés à chaque étape du changement et facilitant le passage aux autres étapes.

Le modèle, qui compte cinq étapes, nous aide à déterminer où se trouve une personne donnée en regard du processus du changement de ses attitudes et comportements liés, par exemple, au fait de faire davantage d'activité physique :

1. **Précontemplation** : À cette étape, la personne ne pense pas à modifier son comportement inactif ou sédentaire et n'est pas consciente de son problème. Elle n'envisage pas le changement.
2. **Contemplation** : La personne parvenue à cette étape a réfléchi sur son problème, est consciente de son inactivité et a commencé à penser au changement. Elle n'a encore pris aucune mesure axée sur le changement ou a peut-être commencé à envisager des options de changement.

3. **Préparation/décision** : À cette étape, la personne a entrepris le processus de changement en examinant les possibilités et les options qui s'offrent à elle, par exemple s'inscrire à un gymnase, trouver des vêtements d'exercice, commencer à utiliser un podomètre ou entreprendre un programme de marche à l'heure du midi.
4. **Action** : La personne parvenue à l'étape de l'action a pris des mesures pour abandonner son mode de vie sédentaire en modifiant son comportement, ses expériences ou son environnement de manière à pouvoir surmonter son problème. L'étape de l'action implique des changements de comportement des plus manifestes et exige du temps et de l'énergie. Les indicateurs précoces qui lui sont associés sont des mesures concrètes comme l'évaluation de différents centres de conditionnement physique et la comparaison des tarifs, l'abonnement à un gymnase, l'achat équipement d'exercice, la participation à un groupe de marche et l'utilisation de l'équipement d'exercice pour l'activité physique et non comme « mobilier ».
5. **Entretien** : À l'étape de l'entretien, la personne consolide les acquis découlant de son action initiale par une adhésion soutenue au nouveau comportement, soit, dans le cas présent, à un mode de vie actif (ou en évitant le comportement antérieur – l'inactivité physique). L'acquisition du nouveau comportement exige généralement plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Dans ce modèle, le changement de comportement est présenté comme une démarche. La volonté de changement d'une personne donnée est liée à sa position sur le continuum des Étapes du changement. Une personne peut parvenir à une étape ou la quitter à tout moment et peut aussi se retrouver plus d'une fois à la même étape. Elle peut progresser ou régresser. De manière générale, le but recherché est d'amener la personne à traverser chacune des étapes, de la précontemplation à l'entretien (le nouveau comportement). Une fois qu'elle a pris conscience de l'étape à laquelle elle se trouve en regard d'un certain comportement (p. ex., faire davantage d'activité physique ou être moins sédentaire), il est possible de lui proposer une approche adaptée à sa situation.

### *Exemple*

Un homme sédentaire se dit dégoûté de l'augmentation des cas de diabète dans la société et des coûts en soins de santé qui en découlent, mais ne se rend pas compte du fait que sa propre inactivité constitue un risque accru pour sa santé et le rend notamment vulnérable au diabète. Il est conscient du problème dans la mesure seulement ou les autres sont concernés (*précontemplation*).

Il a récemment soumis une demande d'assurance-invalidité de longue durée, et son courtier lui a répondu qu'il devait se soumettre à un examen médical pour bénéficier du rabais accordé à la clientèle privilégiée. Après l'examen, son médecin l'informe qu'il souffre d'hypertension et d'un taux élevé de triglycérides et de glycémie (prédiabète). L'assurance lui est refusée. Il comprend ainsi qu'il est temps d'apporter un changement dans sa vie et reconnaît qu'il fait partie du problème et qu'il doit mettre de l'ordre dans sa vie pour son propre bien et pour assurer l'avenir de sa famille (*contemplation*).

Après avoir examiné de nombreuses options, il décide de s'inscrire auprès d'un physiologiste de l'exercice agréé d'un centre de conditionnement physique privé (*décision*). Il prend un abonnement d'un an, achète l'équipement nécessaire et rencontre son entraîneur pour la première séance (*action*). En dépit des conseils de ce dernier, il tente maintenant de modifier trop rapidement ses habitudes de vie en se fixant des buts irréalisables et rechute au bout d'une semaine. Il prend alors conscience du fait qu'un changement efficace exige du travail et de la patience (*contemplation* et *action*). Avec les encouragements de sa famille et d'un nouveau partenaire d'entraînement rencontré au centre et vivant la même situation que lui, il s'en tient à son plan personnel d'activité physique et à son programme alimentaire (*décision*). Après huit semaines, son corps a changé, et il se sent revivre; il s'adonne tous les jours à une activité (*entretien*). À l'approche de l'hiver, il établit de pair avec son entraîneur un nouveau programme d'entraînement (*prévention des rechutes*).

## RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter aux ressources suivantes :

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. *Étapes de changement en activité physique*. Juin 1996. <[www.cflri.ca/pdf/f/pep05.pdf](http://www.cflri.ca/pdf/f/pep05.pdf)>

Service Vie.com. *Programme d'entraînement : Comment se motiver*.

<[www.servicevie.com/03forme/condition/motivation.html](http://www.servicevie.com/03forme/condition/motivation.html)>

\*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) : p. 428-443.

\* anglais seulement

## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Étapes du changement liées à l'activité physique — Questionnaire

Proposer aux élèves d'employer une stratégie de type penser-préparer-partager (voir l'annexe E) afin de déterminer à quelle étape du changement ils se situent actuellement en regard de l'activité physique :

- Demander aux élèves de répondre seuls au questionnaire du DR 1-GC, puis d'utiliser leurs réponses ainsi que l'information et les exemples tirés de cette leçon pour définir les mesures ou les stratégies auxquelles ils pourraient recourir pour progresser le long du continuum des Étapes du changement vers l'étape de l'*entretien*.
- Inviter les élèves à débattre de leurs réponses et de leurs idées avec un autre élève qui se trouve actuellement à la même étape qu'eux.
- Pour terminer, demander aux couples d'élèves de faire part de leurs idées au reste de la classe.



Se reporter au DR 1-GC : Étapes du changement liées à l'activité physique – Questionnaire.

---



## Information générale

### Le processus du changement

Évoluer le long du modèle des Étapes du changement est un processus qui exige à la fois des changements d'ordre cognitif et des changements de comportement, notamment :

- changements d'attitude et prise de conscience par rapport à sa propre situation (fonction cognitive – en rapport avec la façon dont on pense);
- changements liés aux gestes visant à réduire la fréquence des comportements indésirables, comme le fait de trop manger, et à en acquérir de nouveaux, souhaitables (comportement – la façon dont on agit).

Les deux aspects, cognitif et comportemental, sont nécessaires pour passer d'une étape à une autre.

Le modèle des Étapes du changement porte simultanément sur de multiples attitudes et comportements; il est donc possible pour une personne donnée de se trouver à une certaine étape en regard d'un comportement et à une autre étape en regard d'un autre comportement. La recherche et le maintien d'un mode de vie sain a trait à de nombreux comportements, et il est peu probable qu'une personne donnée se trouve à l'étape de l'entretien pour tous les comportements sains. Elle peut éprouver un certain problème de comportement, ou manifester de manière instable un autre comportement (p. ex., en passant de l'étape de l'entretien à la rechute, et de la rechute à l'étape de l'entretien, et ainsi de suite). Du point de vue d'un mode de vie sain, être physiquement actif et adopter un régime alimentaire sont deux comportements essentiels. Il est très fréquent de voir quelqu'un bien réussir dans un aspect de sa vie, mais réussir moins bien dans un autre aspect. Les athlètes très actifs, par exemple, peuvent mal s'alimenter, même lorsqu'ils sont bien informés sur l'alimentation. Des personnes inactives s'imaginent parfois qu'elles n'ont qu'à bien manger pour être en santé. Pour mener une vie saine et active, nous avons tous besoin d'une approche individualisée qui puisse nous permettre de demeurer à une étape donnée ou de passer à une autre étape.

Sur le plan cognitif, les deux aspects fondamentaux qui permettent de parcourir avec succès le continuum des Étapes du changement sont la motivation et l'estime de soi :

- La **motivation** est un état de propension, d'aspiration à changer, état qui peut fluctuer de temps à autre au gré des circonstances et qui est parfois fortement déterminé par les facteurs internes et externes. La motivation est la probabilité selon laquelle une personne donnée adoptera et poursuivra une stratégie de changement sans en dévier.

- L'**estime de soi** peut être définie comme la probabilité de se percevoir comme en mesure de surmonter les défis de la vie et de mériter d'être heureux. Pour améliorer son estime de soi, une personne doit réaliser avec succès ses attentes. En particulier, plus les attentes ou les buts sont réalistes, plus le taux de succès est élevé. En retour, le succès se traduit à court terme par une meilleure estime de soi.

### *Une approche personnalisée du changement*

Les approches efficaces du processus du changement reposent sur les principes suivants :

- adapter l'approche à chacune des étapes du changement;
- ne franchir qu'une seule étape à la fois;
- être patient et se donner le temps de changer.

Adapter son approche à chacune des étapes du changement exige des conseils précis sur les plans cognitif et comportemental, conseils qui sont présentés sommairement au DR 2-GC. Il est possible de recourir à des approches précises pour aider les personnes à adopter des comportements sains, tout dépendant de l'endroit où elles se trouvent le long du continuum des Étapes du changement.



Se reporter au DR 2-GC : Le processus du changement : personnalisez votre approche.



### **Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation**

#### Simulation des étapes du changement

Inviter les élèves à se regrouper par deux pour simuler les étapes du changement. L'un des élèves choisi une étape du changement selon sa propre situation (telle que définie au DR 1-GC) et l'autre tente d'utiliser les conseils d'ordre comportemental et cognitif appropriés pour l'aider à progresser le long du continuum des Étapes du changement. Demander aux élèves de simuler chacune des étapes du changement, de noter par écrit les méthodes qui se sont révélées efficaces à chacune des étapes et selon les circonstances et d'expliquer la raison d'être de chacune des méthodes.

#### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

En cas de préoccupations concernant la réaction de certains élèves au fait de se reporter à leur propre situation dans le cadre du jeu de rôle, l'enseignant peut plutôt proposer un scénario correspondant à une étape du changement.

Les élèves peuvent s'inspirer des conseils d'ordre cognitif et comportemental du DR 2-GC pour formuler leurs questions ou orienter la discussion.



Se reporter au DR 1-GC : Étapes du changement liées à l'activité physique –  
Questionnaire et au DR 2-GC : le processus du changement : personnalisez votre  
approche.

---

## DR 1–GC : Étapes du changement liées à l'activité physique — Questionnaire\*

Pour chacun des énoncés suivants, veuillez encercler la réponse (**Oui** ou **Non**) qui correspond à votre situation. Assurez-vous de bien suivre les directives.

L'activité physique et l'exercice comprennent des activités comme la marche rapide, la course à pied, la bicyclette, la natation et toute autre activité pour laquelle l'effort est tout au moins aussi intense que pour ces activités.

	Non	Oui
1. Je suis actuellement physiquement actif.	0	1
2. J'ai l'intention de devenir plus actif physiquement dans les six prochains mois.	0	1

Pour que l'activité physique soit qualifiée de *régulière*, elle doit être pratiquée au *total* pendant 30 minutes ou plus par jour, au moins cinq jours par semaine. Par exemple, vous pouvez faire une promenade d'une durée de 30 minutes ou faire trois promenades d'une durée de 10 minutes chacune pour un total de 30 minutes.

	Non	Oui
3. Je fais actuellement une activité physique <i>régulière</i> .	0	1
4. Je fais de l'activité physique <i>régulière</i> depuis maintenant six mois.	0	1

### P O I N T A G E

Si la question 1 = 0 et la question 2 = 0, vous êtes à l'étape 1 (*précontemplation*).

Si la question 1 = 0 et la question 2 = 1, vous êtes à l'étape 2 (*contemplation*).

Si la question 1 = 1 et la question 3 = 0, vous êtes à l'étape 3 (*préparation*).

Si la question 1 = 1, la question 3 = 1 et la question 4 = 0, vous êtes à l'étape 4 (*décision/action*).

Si la question 1 = 1, la question 3 = 1 et la question 4 = 1, vous êtes à l'étape 5 (*entretien*).

\* Source : Adapté, avec l'autorisation de B. H. Marcus et de L. H. Forsyth, 2003, de *Motivating People to Be Physically Active*, (Champaign, IL: Human Kinetics), page 21.

## DR 2–GC : Le processus du changement : personnalisez votre approche

Étape du changement	Conseils d'ordre comportemental et cognitif (avec notes explicatives)
<b>Précontemplation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Remettez en question la résistance à l'activité physique.               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Amenez les personnes à remettre en question leur résistance à changer leurs comportements liés à l'activité physique en les informant et en leur expliquant pourquoi il est sage d'adopter un mode de vie actif. Se limiter à leur remettre des dépliants ne suffit pas. Elles doivent comprendre les risques associés à la vie sédentaire et le fait que ces risques les concernent personnellement, qu'ils ne concernent pas seulement les autres.</li> <li>▪ De nombreuses personnes croient n'avoir ni le temps ni les moyens financiers de devenir actifs. Jetez le doute sur l'excuse concernant le manque de temps, en revoyant avec la personne concernée son calendrier ou son horaire de la semaine. Avec un peu de patience, il vous sera possible de trouver quelques heures à consacrer à l'activité physique dans l'horaire de presque chaque personne. Lorsque la personne invoque les difficultés financières comme raison de son inactivité, il est parfois possible de lui démontrer qu'elle a les moyens de devenir active (p. ex., en dépensant pour faire de l'activité physique plutôt que pour l'achat d'articles de luxe comme un nouveau téléviseur, une nouvelle chaîne stéréo pour la voiture ou une nouvelle console de jeu) ou que le fait de devenir active ne lui coûtera pas très cher.</li> <li>▪ Les personnes qui se sentent impuissantes risquent d'abandonner tout effort de devenir actives. Appuyez-les en les aidant à comprendre comment le fait d'être actives pourrait leur permettre de faire des choses qu'elles apprécient. Amenez-les à remettre en question leur sentiment d'impuissance en les aidant à comprendre qu'elles <i>peuvent</i> changer et que même si cela exige du temps, les bienfaits en seront presque immédiats.</li> <li>▪ Lorsque vous les informez, efforcez-vous de vous en tenir aux faits et d'être aussi impartial que possible et encouragez-les à se renseigner davantage.</li> </ul> </li> <li>▪ Sensibilisez les personnes concernées aux risques et aux problèmes liés à l'inactivité.</li> <li>▪ Gardez présent à l'esprit le fait que la tolérance et la patience sont nécessaires lorsque la résistance au changement est grande.</li> </ul>
<b>Contemplation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apportez des raisons additionnelles pour motiver le changement.               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les personnes invoquent souvent une raison unique comme prétexte au changement (p. ex., « Je veux perdre 5 kg avant de partir en vacances » ou « Je veux courir mon premier marathon »). Lorsque ces mêmes personnes trouvent d'autres raisons expliquant les bienfaits d'un changement, elles n'ont pas à s'appuyer sur un seul résultat pour en mesurer le succès. Le fait d'apporter d'autres raisons justifiant l'activité physique (p. ex., renforcer les os, améliorer son efficacité au travail ou sa capacité à garder le même rythme que les autres, apprendre un nouveau sport) peut aider les personnes à se donner de nouveaux objectifs liés au procédé (p. ex., s'acheter de nouveaux souliers de course, s'inscrire dans un centre de conditionnement physique) ou de nouveaux objectifs liés à la performance (p. ex., entrée du nombre de pas quotidiens dans un journal), ce qui les aide souvent à se sentir sur la bonne voie. La simple énumération de bienfaits additionnels associés au changement SUFFIT, mais trouver des bienfaits auxquels « aspirent » les personnes concernées est important.</li> </ul> </li> <li>▪ Trouvez les causes de l'ambivalence face au changement.               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le fait que « quelque chose retienne quelqu'un » d'agir découle de la coexistence de sentiments positifs et négatifs vis-à-vis du nouveau comportement à adopter. Pour aider quelqu'un à aller de l'avant, il est important de découvrir ce qui le retient et de déterminer si les sentiments positifs sont suffisamment puissants pour neutraliser les sentiments négatifs (p. ex., les préoccupations concernant le fait de ne pas avoir les bons vêtements est un aspect négatif fréquent qui peut être surmonté).</li> </ul> </li> <li>▪ Mesurez le pour et le contre.</li> </ul>

*(suite)*

## DR 2–GC : Le processus du changement : personnalisez votre approche (suite)

Étape du changement	Conseils d'ordre comportemental et cognitif (avec notes explicatives)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tout nouveau comportement présente toujours des aspects positifs et négatifs. Il est important de reconnaître l'existence des aspects négatifs et le fait que les aspects positifs, une fois pris en compte, pourront sans doute les neutraliser. Il est utile de simplement dresser la liste des aspects positifs et négatifs et d'en discuter.</li> <li>▪ Sachez reconnaître les personnes dont l'intention d'agir est grande, mais le désir de faire un effort, faible.</li> </ul> <p>De toute évidence, l'exercice exige un effort. Cependant, les personnes se sentent presque toujours mieux lorsqu'elles se dépensent, et surtout après s'être dépensées. Comme il est recommandé d'accroître petit à petit l'intensité et la durée de l'exercice et de l'activité physique, encouragez les personnes à commencer doucement et à accroître l'intensité et la durée de l'effort (p. ex., une augmentation de 10 % par semaine équivaut à une progression rapide).</p>
Préparation/ Décision	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aidez à choisir les meilleures options possible.</li> <li>▪ Élaborez un plan d'action réaliste.               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Assurez-vous que l'établissement des objectifs ne repose pas uniquement sur les résultats (p. ex., le temps obtenu pour une course, le classement dans une activité ou la perte de poids). Établissez des objectifs liés au procédé et des objectifs liés à la performance (p. ex., changement dans le compte de pas hebdomadaire, distance courue, régularité de l'entraînement).</li> </ul> </li> <li>▪ Prévoyez de petits « écarts » dans le processus de changement.</li> </ul> <p>Les écarts par rapport aux plans surviennent souvent en raison de facteurs tant externes qu'internes, de sorte qu'il est préférable de les prévoir et de planifier en conséquence afin de limiter au minimum l'énergie requise pour y faire face (p. ex., maîtrise de la réaction émotionnelle à l'éventualité d'un échec). Les écarts par rapport aux plans d'activité physique peuvent survenir du fait des changements de saison (p. ex., au moment de la transition de l'été à l'hiver), des congés, de la maladie ou d'un épisode de stress intense à l'école. Établissez des objectifs d'activité présentant des valeurs minimale, normale et maximale (p. ex., une séance d'entraînement par semaine correspond au niveau d'entretien, deux ou trois séances, à un très bon niveau, et quatre séances ou plus, à un excellent niveau). L'établissement d'un « plan de secours » est aussi important que l'établissement du plan d'action</p>
Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Appuyez les décisions en éliminant les doutes liés à l'action.               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nous avons tous sans doute déjà senti une certaine incertitude par rapport à des décisions que nous avons prises. Lorsqu'une personne doute de sa décision concernant un plan d'action, rassurez-la en lui disant qu'elle « a fait le bon choix » et rappelez-lui les bienfaits qu'elle en retirera.</li> </ul> </li> <li>▪ Établissez des objectifs précis, mesurables, atteignables, réalistes et limités dans le temps.</li> <li>▪ Établissez des outils permettant la rétroaction sur le déroulement d'une démarche.               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'autosurveillance est souvent la clé du succès. Définissez des outils de responsabilisation comme des feuilles de contrôle pour podomètre sur lesquelles consigner les changements liés au procédé ou à la performance. Les personnes concernées peuvent les évaluer et faire état de leurs progrès. Le fait d'en faire état les responsabilise et leur rappelle l'importance de l'activité physique. Le carnet d'entraînement, le calendrier et le journal d'exercice sont d'autres outils d'autosurveillance utiles.</li> </ul> </li> <li>▪ Renforcez les changements de comportement.               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilisez des messages pour amorcer un changement de comportement (p. ex., placardez des affiches à la maison pour vous rappeler de faire de l'exercice). Ces messages, dont l'effet s'estompe au bout d'un certain temps, rappellent aux personnes concernées d'entreprendre une nouvelle activité et de la pratiquer.</li> </ul> </li> </ul>

(suite)

<b>DR 2–GC : Le processus du changement : personnalisez votre approche (suite)</b>	
<b>Étape du changement</b>	<b>Conseils d'ordre comportemental et cognitif (avec notes explicatives)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Envisagez de trouver un partenaire pour vous aider à respecter votre plan d'activité physique. Il peut s'agir d'une personne ou d'un groupe, voire d'un animal (p. ex., un chien). D'autres trouvent utile d'utiliser un appareil (p. ex., un podomètre).</li> <li>▪ Le fait de trouver un bon ami ou un membre de la famille prêt à adhérer au changement et à l'encourager est important aussi.</li> <li>▪ Trouvez le moyen de faire de votre activité une expérience agréable plutôt qu'un fardeau ou une corvée.</li> </ul> <p>Les récompenses et les mesures incitatives sont parfois utiles.</p>
<b>Entretien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Encouragez les nouveaux comportements. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ À cette étape-ci, un soutien sans faille peut aider les personnes concernées à éviter de retourner à des habitudes de pensée du genre « Je n'ai pas assez de temps » ou « J'ai des choses plus importantes à faire ». Rappelez-leur l'importance de leur santé et des gestes qu'elles sont en train de poser.</li> </ul> </li> <li>▪ Diversifiez les comportements et explorez-en de nouveaux. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Élargir le répertoire d'activités peut aider la personne à ne pas dépendre d'une seule forme d'exercice (p. ex., le fait de combiner la bicyclette stationnaire et la bicyclette à l'extérieur ajoute une nouvelle dimension et offre la possibilité de continuer à faire du vélo indépendamment des changements de saison).</li> <li>▪ Bien que les plans d'activité physique structurés soient importants, le fait de varier l'entraînement peut rendre l'exercice plus agréable et atténuer l'ennui.</li> </ul> </li> <li>▪ Fournissez des outils de responsabilisation. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Une certaine forme d'autosurveillance continue est importante. Il est possible aussi de changer d'outil d'autosurveillance (p. ex., de passer du calendrier au carnet ou au journal d'exercice). Ce type d'outil de rétroaction contribue à renforcer le comportement.</li> <li>▪ Examinez de façon réaliste les objectifs à atteindre (p. ex., perte de poids). À cette étape-ci, les attentes à court terme non réalistes peuvent compromettre le succès.</li> </ul> </li> </ul>