

DR 2–GC : Stratégies de changement

Nom _____ Classe _____ Date _____

Marche à suivre

Ce devoir t'aidera à mieux comprendre le continuum des Étapes du changement et les stratégies permettant de progresser d'une étape à la suivante dans ton comportement en matière d'activité physique. En répondant aux questions de la section qui correspondent à l'étape du changement à laquelle tu es rendu et à celles des sections précédentes, et en essayant de trouver des stratégies qui te permettront d'avancer à l'étape suivante, tu établiras un plan d'action favorisant un mode de vie actif et sain.

Ce devoir s'échelonne sur tout le cours et devrait être complété à mesure que tu progresses dans le cours.

Étape 1 : Précontemplation

Révision de l'étape 1

À cette étape, la personne n'envisage pas de changement à son comportement en matière d'activité physique, en grande partie parce qu'elle ne voit pas son comportement (d'inactivité physique) comme étant un problème. Le fait de comprendre les conséquences de ce comportement continu et de prendre conscience que la modification du comportement ne tient qu'à notre volonté personnelle nous permet de passer du stade de précontemplation à celui de la contemplation.

Stratégies pour passer à l'étape 2

- a. As-tu déjà essayé de changer ton comportement en matière d'activité physique? Décris les tentatives que tu as faites.

- b. Peux-tu reconnaître que ton comportement t'a causé des problèmes ou t'en causera dans l'avenir? Quels pourraient être ces problèmes?

- c. Si tu ne reconnais pas ou ne considère pas ton comportement comme un problème, qu'est-ce qui pourrait te faire changer d'opinion à ce sujet?

Suite

DR 2–GC : Stratégies de changement (suite)

Étape 2 : Contemplation

Révision de l'étape 2

La personne rendue à cette étape est davantage consciente des bienfaits pouvant résulter d'un changement dans son comportement en matière d'activité physique. Il est possible qu'elle ressente un conflit interne parce qu'elle pense qu'elle doit renoncer à quelque chose pour réaliser ce changement. Le fait de comprendre qu'elle obtiendra des gains réels sur le plan de la santé est un élément clé pour progresser vers l'étape de la préparation et de la décision.

Stratégies pour passer à l'étape 3

- a. Définis clairement pourquoi tu veux changer de comportement en matière d'activité physique.

- b. Quels sont les bienfaits et les conséquences de ton changement de comportement en matière d'activité physique?

Bienfaits de l'inactivité physique	Conséquences de l'inactivité physique

Bienfaits de l'activité physique	Conséquences de l'activité physique

DR 2–GC : Stratégies de changement *(suite)*

- c. Est-ce que les bienfaits de l'activité physique compensent pour ses conséquences? Quel est l'impact de l'activité physique sur tous les aspects de la santé et de la condition physique?
- d. Quels sont les obstacles ou difficultés qui t'empêchent de changer ton comportement en matière d'activité physique? Est-ce qu'il s'agit d'obstacles ou difficultés d'ordre physique/matériel ou mental (lié à l'attitude ou à l'émotion)?
- e. Maintenant que tu as répertorié les obstacles ou difficultés qui t'empêchent d'apporter les changements que tu envisages, il est temps de diminuer leur impact. Pour chacun des obstacles ou difficultés, indique ce que tu feras (ou ce que tu as fait) pour réduire ou éliminer cet effet.

Difficultés/obstacles physiques ou matériels	Je vais atténuer ou éliminer cet obstacle/difficulté en . . .

Difficultés/obstacles mentaux ou liés à l'attitude	Je vais atténuer ou éliminer cet obstacle/difficulté en . . .

DR 2–GC : Stratégies de changement (suite)

Étape 3 : Préparation/décision

Révision de l'étape 3

À cette étape, la personne prend les mesures préliminaires pour changer son comportement d'inactivité physique. Ces mesures peuvent inclure, par exemple, établir des objectifs d'exercice ou de conditionnement physique, recueillir de l'information sur la façon de procéder, acheter des vêtements d'exercice, trouver un ami d'entraînement, s'abonner à un centre de conditionnement physique.

Stratégies pour passer à l'étape 4

- a. Crée ton plan d'action afin de modifier ton comportement en matière d'activité physique. Ce plan écrit devrait inclure les dates cibles, des objectifs raisonnables et réalistes et un but final, et les étapes à suivre pour atteindre chacune de ces cibles. Pour t'aider à créer ton plan d'action, consulte le DR 3–GC : Étapes de l'établissement d'objectifs.
- b. Affiche ton plan d'action pour démontrer ton engagement à changer et comme rappel visuel de tes objectifs.

Étape 4 : Action

Révision de l'étape 4

La personne parvenue à cette étape fait des efforts pour mettre en application son plan d'action. Si elle n'a pas réfléchi suffisamment à son plan d'action, comme le recommandent les étapes précédentes, elle peut avoir de la difficulté à garder sa motivation pour réaliser les changements qu'elle veut apporter.

Stratégies pour passer à l'étape 5

- a. Utilise ton journal d'activité physique pour gérer et suivre de près ton activité physique et pour consigner tes réflexions, tes sentiments et tes pensées, ainsi que les difficultés qui influent sur tes décisions et actions subséquentes. Indique aussi des citations qui augmentent ta motivation.
- b. Souligne par écrit l'atteinte d'objectifs de ton plan d'activité physique et la satisfaction que cela te procure.

Objectif atteint	Ma satisfaction, c'est . . .

Suite

DR 2–GC : Stratégies de changement *(suite)*

- c. Indique quelles personnes t'appuieront dans tes efforts en vue d'atteindre les objectifs de ton plan d'activité physique. De quelle façon ces personnes t'aident-elles ou t'aideront-elles?

Nom de la personne	Cette personne m'appuie en . . .

Étape 5 : Entretien

Révision de l'étape 5

À cette étape, la personne évite consciemment le comportement à problème qu'elle avait antérieurement en mettant l'accent sur le nouveau comportement favorisant la santé. Elle a de plus en plus confiance en sa capacité de maintenir le changement qu'elle voulait apporter. Les rechutes sont possibles, mais il faut les considérer comme un recul mineur dans le processus visant à instaurer des changements durables.

- a. Prépare-toi à vivre certains conflits, difficultés et tentations qui peuvent se présenter à l'étape de l'entretien. Essaie d'anticiper les situations qui peuvent te faire retomber dans tes mauvaises habitudes et les actions positives que tu peux prendre pour gérer ces situations (p. ex., pour continuer à suivre ton programme pendant les vacances familiales, il faudra ajuster temporairement les exercices pratiqués).

Difficulté ou conflit	Mes stratégies ou actions pour gérer ces situations comprennent les suivantes :

DR 2–GC : Stratégies de changement (*suite*)

- b. Révise ton plan d'action périodiquement pour ajuster tes objectifs, changer tes dates cibles ou tout autre aspect de ton plan et t'aider à atteindre tes objectifs. Essaie de garder ta confiance en tes capacités, gardant toujours à l'esprit que tu sais comment changer ton comportement.