



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je sais que je dois changer mes habitudes de vie, mais je me trouve 1001 raisons au quotidien pour ne pas le faire
- Je fais des journées de fou et quand vient le temps de décompresser, j'ai juste le goût de m'écraser devant la TV
- Ce n'est pas de faire attention aujourd'hui qui va faire une différence sur ma santé
- Lorsque je fais un excès alimentaire, même léger, je me dis que tout est perdu et je ne respecte plus les règles à suivre
- Je m'en demande beaucoup et je mets la barre bien haute
- Quand je suis frustré, déçu, découragé, ou en colère, je me dis : « Au diable mes bonnes habitudes »
- Quand je me sens débordé, stressé, ou que je m'ennuie, j'ai le goût de tout lâcher
- Je me dis : « Je n'ai pas envie de changer mes habitudes alimentaires (ma diète) »
- Je me dis : « Je n'ai pas envie de faire de l'activité physique »
- Je me dis : « Je n'ai pas envie d'arrêter de fumer »

Oh ! Que je manque de motivation !

La motivation, c'est quelque chose qui fluctue au fil du temps. C'est tout à fait normal de se sentir essoufflé par moments. La différence entre ceux qui persévèrent et ceux qui rechutent, c'est l'attitude et le fait de s'être préparé à la rechute afin de mieux l'affronter. C'est un peu comme le fait de se préparer d'avance pour une tempête tropicale quand on vit dans une zone à risque : on lit sur les techniques préventives, on en parle, on se procure le matériel, on choisit comment agir « au cas où ». Et quand la tempête arrive, on est préparé ! Quand on se connaît, que l'on sait qu'il y aura des périodes creuses et qu'on détermine d'avance des stratégies pour se garder motivé, on a beaucoup plus de chance de passer au travers que quelqu'un qui se dit : « Oh, ça ne m'arrivera plus des rechutes, je suis guéri pour la vie ! » ou encore : « Ça y est, je n'ai pas de volonté. J'échoue toujours. Je ne réussirai jamais ». On voit très bien comment ce langage intérieur peut nous dériver de notre bonne intention de maintenir de saines habitudes de vie.

COMMENT SE PRÉPARER AUX PÉRIODES DE DÉCOURAGEMENT INÉVITABLES ?

Même les plus motivés d'entre nous vivent des périodes de découragement. C'est tout à fait normal. Il faut donc s'y préparer. Comment ? En repensant aux situations vécues et en se demandant ce qui risque de nous démotiver. De cette façon, on peut déjà trouver des solutions, soit pour éviter que cela se produise, soit pour nous aider à se reprendre en main rapidement.

Complétez le tableau, ci-contre, qui saura vous aider à prévenir ou à surmonter les rechutes / découragements.

Mes situations à risque

SITUATION À RISQUE	Me retrouver seul sans avoir planifié le souper d'avance	
QUAND CELA ARRIVE T-IL ?	La semaine, quand je suis trop occupé	
QUE PEUT-IL ARRIVER ?	Je mange mal et trop	
CE QUE JE ME DIRAIS SI CELA ARRIVAIT	Ça y est, je rechute, je n'ai aucune volonté Ça ne marchera jamais	
LES CROYANCES ET ATTITUDES QUI M'AIDENT	Il est normal de chuter à l'occasion Je sais que je peux grandir de cette expérience	
LES ACTIONS QUI M'AIDENT À CHANGER LA SITUATION	Planifier mes menus le soir avant de me coucher Regarder si j'ai les ingrédients Augmenter mes activités sociales la semaine car je m'ennuie tout seul	
AFFIRMATIONS	Je respecte mon corps et le nourris de plus en plus avec des aliments sains Je fais des chutes, j'apprends de plus en plus sur moi, je développe des stratégies en cours de route et j'en suis fier	

COMMENT METTRE TOUTES LES CHANCES DE MON CÔTÉ POUR RÉUSSIR?

• Établir des objectifs réalistes

Petits défis = meilleure motivation = plus de succès

Pour conserver une bonne motivation, il est important de se fixer au départ des objectifs réalistes, c'est-à-dire que l'on croit raisonnables d'atteindre. Il faut donc choisir de petits défis afin de pouvoir vivre des succès. C'est à force de succès que notre confiance augmente et que notre niveau de motivation peut se maintenir dans le temps. Rappelez-vous la fable « Le lièvre et la tortue »... mieux vaut commencer lentement et finir en force que d'y aller trop vite au début et terminer le dernier.

• S'investir progressivement

Pas la perfection, mais plutôt la progression !

Cette affirmation est importante puisqu'elle laisse place à l'erreur. Peu importe le chemin que nous prenons, l'important est de se diriger vers notre but à partir de ce que nous sommes, peu importe d'où on vient et du bagage que l'on porte. Lentement, mais sûrement.

• S'imaginer là où on veut se rendre

Afin de nous aider à faire les efforts et les sacrifices nécessaires pour rencontrer nos objectifs, il peut être très motivant de s'imaginer atteindre notre objectif. Par exemple, si un de vos objectifs est de courir 5 km, vous devez imaginer la joie, la sensation physique et psychologique de réaliser cet objectif. Où cela se passe-t-il ? Comment est votre plaisir à l'arrivée ? Fait-il soleil ? Comment êtes-vous habillé ? La visualisation permet de retrouver à l'intérieur de soi cet espace de bien-être et vous aide à faire les bons choix au quotidien.

• Porter attention à son discours intérieur

Est-ce que cela va fonctionner ?

Est-ce vraiment essentiel à ma santé ?

N'est-il pas déjà trop tard pour faire quoi que ce soit ?

J'ai l'impression que cela demande un grand changement pour qu'il y ait un résultat concret ? Je n'y arriverai jamais !

Ces phrases reflètent bien l'état d'ambivalence et le dialogue négatif qui survient inévitablement à un moment donné durant le processus de changement. Bien sûr, cela affecte notre motivation, il faut donc porter attention à ce discours intérieur et aussi se rappeler les raisons profondes qui ont motivé notre changement de comportement.

• Se rappeler que l'important, ce n'est pas la destination, mais le processus !

Si vous n'avez pas de plaisir dans le processus, c'est-à-dire sur le chemin qui vous rend à l'objectif à long terme, votre motivation ne restera pas longtemps

Il faut trouver des moyens pour être heureux maintenant, non pas seulement quand vous aurez atteint, par exemple, votre poids santé. Il est important de prendre plaisir dans ce que vous faites dès maintenant. Si ce n'est pas le cas, rajustez vos objectifs pour y trouver du plaisir dès maintenant. Cela augmentera les chances que vous réussissiez à persévérer.

• Agir aujourd'hui et maintenant

Le manque de motivation représente l'une des excuses les plus fréquentes que l'on se donne pour ne pas faire les choses

Pourtant, si l'on veut atteindre nos objectifs, il ne faut pas attendre que la motivation se présente à notre porte pour agir. Il faut agir maintenant puisque l'action est le moteur de la motivation. La motivation est à l'intérieur de nous et c'est à nous de la faire germer et de la cultiver. Essayez-le ! La prochaine fois que vous n'avez pas envie de prendre votre marche, passez à l'action et vous verrez qu'en cours de route vous croiserez le plaisir et la motivation.

• Se rappeler les raisons profondes qui ont motivé le changement de comportement

Quelles sont mes raisons profondes qui me motivent à changer ?

Est-ce parce que mon médecin m'a dit que ce serait bon pour moi ou parce que je veux vraiment changer certaines choses pour améliorer ma santé ? Si vos raisons sont extérieures, comme par exemple parce que votre médecin vous a conseillé de le faire ou encore parce que votre entourage vous incite à changer, cela n'est pas suffisant. Si la motivation ne vient pas de nous, il sera difficile de conserver cette motivation au fil du temps. Il est donc essentiel de prendre le temps de réfléchir à ce qui vous pousse à faire un changement. Cette démarche vous permettra de vous souvenir pourquoi vous avez décidé d'entamer ce processus si l'envie vient de laisser tomber vos bonnes habitudes.

Prenez maintenant quelques instants pour remplir le tableau suivant. D'abord, dans la colonne « Motivations profondes », inscrivez les motivations (vos valeurs) qui vous poussent à changer. Dans la colonne « Coûts », inscrivez ce que cela implique comme changements (les coûts) dans votre vie. Ensuite dans la colonne bénéfiques, inscrivez tous les avantages et gains que ces nouveaux comportements vous apporteront. Et finalement, dans la dernière colonne « Émotions », inscrivez comment vous vous sentez après avoir écrit cela (Enthousiaste ? Déterminé ? Inquiet ? Anxieux ?).

	MOTIVATIONS PROFONDES	COÛTS	BÉNÉFICES	ÉMOTIONS
Améliorer mon alimentation (exemple)	<ul style="list-style-type: none"> Il est important pour moi d'améliorer mon alimentation pour ma santé et mon bien-être J'aimerais être en santé le plus longtemps possible pour profiter de la vie, réaliser mes rêves (voyager) et voir mes enfants grandir 	<ul style="list-style-type: none"> Cela me demandera du temps et des efforts pour planifier les repas Je devrai aller chercher de l'information nutritionnelle et de nouvelles recettes Je devrai m'affirmer lors des fêtes de famille 	<ul style="list-style-type: none"> Perte de poids possible Bien-être subjectif Meilleure digestion Fierté 	<ul style="list-style-type: none"> Enthousiaste Un peu inquiet Ambivalent
Bouger plus				
Mieux gérer mon stress				
Cesser de fumer				