



Si je reçois ce document, c'est que :

- 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 »

Qu'il soit question d'alimentation, de gestion de stress, d'activité physique, d'arrêter de fumer ou de prendre un médicament, il est probable que vous soyez plus ou moins prêt à changer l'une ou l'autre de ces habitudes. Cela est tout à fait normal.

En effet, quand on entrevoit faire un changement de comportement, on passe généralement à travers différentes étapes de changement, qu'on en soit conscient ou non.

Voici une brève description de ces étapes :

ÉTAPES DE CHANGEMENT	DESCRIPTION	EXEMPLE EN FONCTION DU TABAGISME
Précontemplation	La personne ne voit pas de problème et elle ne veut pas changer	« Fumer ne doit pas être si mauvais pour la santé, mon grand-père a fumé toute sa vie et est décédé à 96 ans »
Contemplation	La personne voit le problème mais n'est pas prête à changer	« Je sais que fumer n'est pas bon pour ma santé, mais je ne me sens pas encore prêt à cesser de fumer »
Préparation	La personne est décidée à changer (d'ici les 30 prochains jours), elle se prépare, elle planifie	« Je compte cesser de fumer le 18 juin, d'ici là, je mets les choses en place pour me préparer à cesser de fumer »
Action	La personne pose des gestes concrets et tente d'atteindre son objectif	« J'ai cessé de fumer, mais cela m'est encore difficile de résister à la tentation »
Maintien	La personne maintient les changements depuis 6 mois, mais demeure fragile	« Cela fait 6 mois que j'ai cessé de fumer, je demeure fragile, mais je ressens de moins en moins de tentations »
Rechute	La personne perd sa motivation et revient à ses anciennes habitudes	« J'ai cru que je serais capable de fumer qu'une seule cigarette à Noël, mais depuis j'ai recommencé à fumer »

Pourquoi vous avoir décrit les étapes du changement ?

- Pour vous faire réaliser que le changement de comportement commence bien avant l'étape d'action. Quand on planifie le changement, on a déjà commencé à s'investir dans notre santé.
- Pour que vous preniez le temps de prendre conscience de l'endroit où vous vous trouvez dans le continuum des étapes du changement pour toutes vos habitudes de vie qui affectent votre santé cardiovasculaire.
- À l'aide du tableau ci-dessus, encerclez l'étape de changement où vous vous trouvez pour chacun de ces comportements de santé.

ALIMENTATION	ACTIVITÉ PHYSIQUE	GESTION DU STRESS	TABAGISME	PRISE DE MÉDICAMENT
Précontemplation	Précontemplation	Précontemplation	Précontemplation	Précontemplation
Contemplation	Contemplation	Contemplation	Contemplation	Contemplation
Préparation	Préparation	Préparation	Préparation	Préparation
Action	Action	Action	Action	Action
Maintien	Maintien	Maintien	Maintien	Maintien
			Je ne fume pas	Je ne prends pas de médicament

- Pour vous permettre d'amorcer une réflexion sur les raisons qui font en sorte que vous ne vous sentez pas prêt à changer.

Pour ce faire, répondez aux questions ci-dessous pour chacun des comportements de santé énumérés :

Jusqu'à quel point je veux vraiment...

	1 Pas du tout	2	3	4	5	6	7	8	9	10 extrêmement
améliorer mon alimentation ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
améliorer ma condition physique ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
améliorer ma gestion du stress ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cesser de fumer ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
prendre mes médicaments tels que prescrit ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Jusqu'à quel point je sens que je suis capable...

	1 Pas du tout	2	3	4	5	6	7	8	9	10 extrêmement
d'améliorer mon alimentation ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
d'améliorer ma condition physique ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
d'améliorer ma gestion du stress ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
de cesser de fumer ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
de prendre mes médicaments tels que prescrit ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Afin de planifier plus concrètement quel comportement vous allez cibler dans les prochaines semaines pour améliorer votre santé cardiovasculaire, consultez le tableau suivant. Dépendamment des étapes de changement où vous vous trouvez selon vos réponses à la question des étapes de changement, vous trouverez des suggestions pour vous aider dans votre démarche. Déjà, vous êtes en processus de changement !

PRÉCONTEMPLATION	CONTEMPLATION	PRÉPARATION	ACTION	MAINTIEN	RECHUTE
<p>Vous avez le droit de ne pas avoir envie de modifier vos habitudes de vie. Cette décision vous appartient. Nous vous proposons de prendre quelques instants pour vous poser les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quels sont les avantages pour moi de maintenir ce comportement ? • Quel seraient les avantages de modifier ce comportement ? <p>Aussi, si vous en avez envie, allez chercher de l'information sur le comportement en question. Par exemple, allez visiter le site du Défi : « J'arrête, j'y gagne » pour obtenir plus d'informations sur le tabagisme et ses impacts. Cela ne nous engage en rien de nous informer.</p> <p>Vous pouvez aussi inviter les gens de votre entourage à vous parler de leurs inquiétudes face au maintien de ce comportement.</p>	<p>Dressez la liste des pour et des contre à changer ce comportement.</p> <p>Dressez la liste des obstacles qui ralentissent votre volonté de changer.</p> <p>Dressez la liste des choses qui vous motivent à changer.</p> <p>Inscrivez les peurs, craintes et inquiétudes associées à changer. Si vous vous sentez à l'aise, parlez-en aux gens de votre entourage.</p> <p>Ne vous précipitez pas dans la phase d'action, prenez le temps de réfléchir et de prendre une décision éclairée face au changement en sachant concrètement ce que cela impliquerait (vous pouvez consulter l'outil 41 à ce sujet).</p>	<p>Prenez un engagement avec vous-mêmes : contrat écrit par exemple.</p> <p>Établissez un objectif réaliste et observable et fixez-vous une date pour débiter cette démarche.</p> <p>Divisez votre objectif ultime en petits objectifs réalistes à atteindre.</p> <p>Tentez de découvrir les situations qui seront à risque de chute ou de rechute et planifiez des stratégies pour y faire face (je mange quand je m'ennuie le soir, alors je vais me prévoir des activités qui me divertissent).</p>	<p>Procédez à petits pas. Lancez-vous de petits défis chaque jour, chaque semaine.</p> <p>Parlez-en aux personnes autour de vous, impliquez-les dans le changement (partenaire de marche).</p> <p>Modifiez votre environnement pour vous faciliter la vie (sortir les souliers de marche en permanence, ne pas acheter de croustilles ou ne pas les maintenir à la vue).</p> <p>À court terme, évitez certaines situations (la pause avec les collègues fumeurs quand on débute une cessation tabagique).</p> <p>Utiliser plusieurs stratégies différentes : utilisez des aide-mémoires.</p> <p>Récompensez-vous quand vous franchissez une nouvelle étape.</p> <p>Assurez vous de rendre le processus le plus plaisant possible.</p>	<p>Évitez de vous culpabiliser et de vous blâmer lors de chutes et tentez plutôt de vous remettre dans l'action le plus tôt possible (vous pouvez consulter l'outil 57 à ce sujet).</p> <p>Percevez le changement au jour le jour : « Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui pour ma santé ? »</p> <p>Constatez le chemin parcouru pas uniquement celui qui reste à parcourir.</p> <p>Continuez d'utiliser le support social pour vous motiver et continuez de vous récompenser.</p> <p>Réviser fréquemment vos objectifs pour vous assurer qu'ils sont encore importants pour vous.</p>	<p>Dites-vous tout d'abord qu'il est normal de perdre la motivation à l'occasion. Ça arrive à tout le monde.</p> <p>Lorsque vous reprenez vos anciennes habitudes, vous avez deux choix : 1) Si vous choisissez de percevoir la rechute comme un échec, cela le deviendra assurément, 2) La rechute deviendra une opportunité d'apprentissage pour mieux s'investir dans votre quête de vie saine si vous choisissez de voir la rechute comme une opportunité de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprendre pourquoi ça vous arrive • regarder tout de suite comment se reprendre en main • regarder comment prévenir ce genre de situation à l'avenir • mieux s'outiller pour aller un peu plus loin la prochaine fois <p>La rechute deviendra alors une opportunité d'apprentissage pour mieux s'investir dans votre quête de vie saine</p>

Vous constatez maintenant qu'il existe certaines habitudes de vie que vous êtes prêt à changer, tandis que pour d'autre, vous ne l'êtes pas du tout. L'important est de réaliser qu'il existe des habitudes de vie pour lesquelles vous voulez et pouvez faire quelque chose et que d'agir à petits pas dès aujourd'hui pourra améliorer votre santé. Identifiez un comportement prioritaire (alimentation, activité physique, gestion du stress, arrêter de fumer, prendre votre médication telle que prescrite) que vous voulez changer et que vous sentez pouvoir changer et répondez aux questions ci-dessous pour vous y préparer.

Je veux commencer à changer :

Mon objectif dans 6 mois est de :

Dans les prochaines semaines, je m'engage concrètement à :

Je vais donc poser des actions concrètes pour m'aider comme :

En résumé

- Identifiez à quelle étape de changement vous vous trouvez pour chacune des habitudes de vie (alimentation, activité physique, gestion du stress, cessation tabagique, médication)
- Déterminez à quel point vous voulez changer et à quel point vous vous sentez capable de changer les habitudes de vie énumérées ci-dessus
- Identifiez maintenant une habitude de vie prioritaire que vous voulez et que vous pouvez changer
- Utilisez le tableau du point ci-dessus pour vous aider à vous engager dans le changement
- Percevez les rechutes comme des opportunités d'apprentissage plutôt que comme un échec