



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je fais des journées de fou et quand vient le temps de décompresser, j'ai juste le goût de m'écraser devant la TV
- Quand je suis débordé, stressé, ou que je m'ennuie, j'ai le goût de tout lâcher
- Je sais que je dois changer mes habitudes de vie, mais je me trouve 1001 raisons au quotidien pour ne pas le faire
- Je me récompense en mangeant des cochonneries
- 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 »

« Est-ce que ça vaut le coup de faire tant d'efforts ? »

(ÉVALUEZ LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS)

Vous l'entendez partout : à la télé, à la radio, dans les revues, les journaux, les livres. On doit bien manger et faire de l'activité physique. On doit aussi apprendre à mieux gérer notre stress. On doit suivre les recommandations de notre médecin. On sait que ce serait mieux pour notre santé de suivre ces recommandations, mais on a souvent l'impression que c'est trop ! On n'a pas le goût, on manque de motivation, on manque de temps, on est trop fatigué. Peu importe, il semble toujours y avoir de bonnes raisons pour remettre tout cela à demain. On se sent mal car, d'un côté, on sait que c'est important et de l'autre côté, on n'est pas certain que ça vaille la peine de mettre tant d'efforts. En somme, il nous arrive d'être ambivalent !

Alors comment faire ?

Quand on est incertain ou ambivalent, on ne sait plus trop quoi penser et ça devient vraiment embêtant.

Prenons l'exemple de Sébastien : il sait que le fait de fumer est mauvais pour sa santé cardiovasculaire mais il n'est pas convaincu que ça vaille la peine de faire tant d'efforts pour arrêter cette habitude (Il nous dit : « Ma grand-mère a fumé toute sa vie et est en pleine forme »). Il n'a pas vraiment envie d'arrêter sa mauvaise habitude, mais en même temps, il sait que c'est essentiel pour sa santé cardiovasculaire.

Ce genre de situation peut possiblement vous interpeller à des degrés plus ou moins comparables. Si vous faites face à une situation pour laquelle vous vivez ce type d'ambivalence devant un comportement à changer, vous pouvez faciliter votre décision en dressant une liste des avantages et des inconvénients de changer.

Regardez le tableau à la page suivante pour comprendre de quoi il s'agit : en faisant une telle liste, on peut vraiment voir ce qui nous tire et nous bloque à faire le changement et déterminer si ça vaut le coup ou non de poser un geste à ce moment-ci de notre vie. Au bas de ce tableau, vous pouvez aussi écrire en une phrase ce que serait votre plus grande motivation au changement. Par exemple, être en santé quand viendra le moment de prendre votre retraite pourrait vous motiver suffisamment au changement. Il est reconnu que de faire cet exercice des avantages et inconvénients permet de clarifier rapidement vos priorités et d'y voir plus clair. Une fois l'inventaire effectué, la décision que vous prendrez face au changement de votre comportement deviendra une décision éclairée de votre part quant aux CHOIX que vous aurez décidé de faire.

Lorsque que l'on devient CONSCIENT de comment on agit et pourquoi on agit d'une certaine façon, on peut ensuite réaliser que l'on est maître de notre vie et que l'on a consciemment le CHOIX de réagir de différentes façons. Ci-dessous, vous voyez un exemple de tableau portant sur les avantages et les inconvénients que Sébastien a complété. Dans ce tableau, vous devez indiquer un pourcentage pour chacun des avantages et des inconvénients qui indique l'importance que vous attribuez à chacun d'eux. L'objectif n'est évidemment pas d'atteindre un score de 100% ! Le fait d'attribuer des points pour vos énoncés permet de voir en un clin d'œil ce qui pèse plus lourd dans votre balance décisionnelle, surtout quand vous additionnez les points.

AVANTAGES D'ARRÊTER DE FUMER	INCONVÉNIENTS D'ARRÊTER DE FUMER
<ul style="list-style-type: none"> • Je vais être en meilleure santé physique (15%) • Ça va me sauver de l'argent (20%) • Je vais mieux respirer (10%) • Je vais enfin être en contrôle de moi au lieu d'être contrôlé par la cigarette (40%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ça me coupe d'un grand plaisir (30%) • Je vais ressentir des effets secondaires reliés à l'arrêt et je crains ça (20%) • Je vais prendre du poids (30%)
SCORE TOTAL 85	SCORE TOTAL 80

MA PLUS GRANDE MOTIVATION :

Être en santé à la retraite, dans deux ans, pour entreprendre mon voyage de rêve...

Prise de décision :

Je constate que les avantages d'arrêter de fumer sont plus élevés que les inconvénients à changer. Je suis donc conscient que les raisons que j'évoque pour ne pas me prendre en main sont moins importantes que les raisons que j'ai de cesser de fumer. Hum...matière à réflexion !

Exemple personnel :

AVANTAGES DE	INCONVÉNIENTS DE
SCORE TOTAL	SCORE TOTAL

Ma plus GRANDE MOTIVATION au changement et ma PRISE DE DÉCISION :
