



Si je reçois ce document, c'est que :

- Quand vient le temps de me prendre en main, je me dis : « J'ai déjà essayé, je n'y arriverai jamais »
- Lorsque je fais un excès alimentaire, même léger, je me dis que tout est perdu et je ne respecte plus les règles à suivre
- J'ai essayé souvent de me prendre en main alors je me dis : « En bout de ligne, ça ne marchera pas longtemps »
- Quand je vais au resto ou en visite, je me laisse aller
- Quand je suis frustré, déçu, découragé, ou en colère, je me dis : « Au diable mes bonnes habitudes »

« Je suis guéri pour la vie ! »

Quand on décide finalement de se prendre en main, on se dit que c'est pour la vie. Cette fois-ci, se dit-on, c'est la bonne ! Quand on est motivé, on essaie de se convaincre qu'il n'y aura jamais de rechute ou de découragement. Toutefois, et c'est très important de se le rappeler, la réalité est qu'il y aura inévitablement des périodes d'essoufflements, de doutes, de découragement et possiblement de rechutes aux vieilles habitudes. Rome ne s'est pas construite en une journée ! Il s'agit donc d'être réaliste et de planifier les étapes à venir afin de prévenir le plus possible les rechutes.

Il s'agit aussi de développer des trucs dès maintenant (alors qu'on est motivé) au cas où l'on vivrait une période de découragement plus tard.

QUAND ON SOUHAITE ADOPTER (OU REPRENDRE) DE BONNES HABITUDES, IL FAUT SE PRÉPARER À MODIFIER NOTRE ENVIRONNEMENT POUR SE FACILITER LA TÂCHE :

- J'organise mon horaire en prévision du changement
- Je m'y prépare activement (je collecte le matériel, l'information, je change mes habitudes...)
- J'entrevois déjà les hauts et les bas (je risque d'avoir de la difficulté quand...)
- J'identifie déjà des stratégies si je vois que je commence à me décourager (je vais faire ...si je vois que je commence à me décourager)
- Je prépare les gens de mon entourage à ce que je vais entreprendre et je leur dis concrètement comment ils peuvent m'encourager
- J'écris sur une feuille des pensées aidantes du genre : « Je progresse pas à pas et j'ai tout en moi pour réussir, à mon rythme », etc.
- Je trouve des activités qui vont remplacer ma mauvaise habitude afin que ce soit moins difficile de changer
- Je divise mes objectifs en petites étapes : ce n'est pas juste de perdre 10 livres en 6 mois mais de planifier des étapes à chaque semaine et de se récompenser à chaque semaine pour les efforts fournis
- Je me rappelle que cette démarche est un processus et non une destination et j'y vais **pas à pas**

Vous aurez compris que rien ne sert de se culpabiliser et de se décourager si l'on constate que l'on est revenu à d'anciennes habitudes. Plus on a eu de rechutes, plus on **SAIT** ce qui nous décourage et plus on peut se **PRÉPARER** pour affronter la situation la fois suivante. Prenez donc cette expérience comme une **situation d'apprentissage**, observez l'événement qui a déclenché ce retour aux vieilles habitudes et **préparez-vous maintenant** à reprendre le flambeau avec les bons outils.

Liste d'outils pour prévenir la rechute :

- Reconnaissez les signaux de stress (dans votre corps comme dans votre tête)
- Évitez l'isolement (recherchez le soutien des autres)
- Planifiez au lieu de vous laisser envahir
- Établissez des objectifs spécifiques, observables et mesurables
- Évaluez périodiquement et honnêtement où vous en êtes et modifiez votre parcours
- Acceptez les rechutes comme des opportunités d'apprentissage et modifiez votre parcours en conséquence
- Faites attention aux pensées « tout ou rien »
- Rappelez-vous que la culpabilité ne sert à rien : il est préférable d'apprendre de ce qui s'est passé et de trouver des solutions constructives
- Exprimez ce dont vous avez besoin et allez chercher ce qui vous aidera à réaliser vos objectifs
- Changez les circonstances/l'environnement quand vous réalisez que cela nuit à votre épanouissement
- Apprenez à dire « NON ». Dire non aux autres, c'est parfois dire oui à soi-même
- Identifiez vos valeurs et tentez d'agir en conséquence
- Apprenez à régler votre rythme pour faire place à votre santé
- Trouvez le temps pour le plaisir
- Soyez réaliste et patient : la perfection n'existe pas et Rome ne s'est pas construite en une journée

Quand vous revenez à de mauvaises habitudes, le simple fait de prendre un temps d'arrêt à l'aide de ce tableau pourra vous aider à vous reprendre en main :

ÉCRIRE DANS QUELLE SITUATION J'AI LAISSÉ ALLER MES BONNES HABITUDES	Le soir, lorsque je suis seul, je grignote, et pas toujours de bonnes choses	
QUI ME SUPPORTE ?	3 amis Ma conjointe	
LES CROYANCES ET ATTITUDES QUI M'AIDENT ?	Au lieu de me taper sur la tête, je me pardonne et me dis que ce n'est pas la fin du monde Je pense à pourquoi ça m'est arrivé et je sors grandi de cette expérience	
LES ACTIONS QUI M'AIDENT À CHANGER LA SITUATION	Je vais parler avec mon fils et être plus clair dans mes exigences car je mange mes émotions 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 J'ai des rechutes, j'apprends de plus en plus sur moi et je suis fier de mes progrès	