



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je me dis : « Je ne sais pas si je vais être capable de changer suffisamment pour améliorer ma santé à long terme »
- Quand vient le temps de me prendre en main, je me dis : « J'ai déjà essayé et je n'y arriverai jamais »
- Je m'en demande beaucoup et je mets la barre bien haute
- J'ai essayé souvent de me prendre en main alors je me dis : « En bout de ligne, ça ne marchera pas longtemps »
- 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
- Quand je mange des chips ou des biscuits, il faut que je vois le fond du sac

Lorsque que vient le temps de changer, notre plus grand ennemi c'est... **NOUS-MÊMES**. En effet, l'attitude que l'on adopte prédit si on sera capable de maintenir ou non ce changement. Si, avant d'entreprendre un changement, vous êtes convaincu que vous avez peu de chances d'y arriver ou si vous vous fixez des objectifs rigides et trop élevés, vous risquez de rapidement perdre votre motivation et ultimement revenir à vos anciennes habitudes. Ci-dessous, vous retrouverez des attitudes que l'on adopte souvent sans s'en rendre compte et qui affectent notre motivation et nos chances de succès à maintenir nos bonnes habitudes de vie. C'est un peu comme si inconsciemment, on se met des bâtons dans les roues et qu'ensuite, on se demande pourquoi ça n'a pas bien roulé. On se culpabilise et notre estime de nous-même est affecté. Portez attention aux attitudes suivantes qui peuvent représenter des pièges aux changements. Vous reconnaissez-vous ? Si oui, nous vous suggérons d'être alerte à ces attitudes pour mettre toutes les chances de votre côté de maintenir vos changements à long terme.

### Le perfectionnisme

Généralement, les perfectionnistes se fixent des objectifs irréalistes (délai trop court ou objectif trop ambitieux) et lorsqu'ils n'atteignent pas leurs objectifs, ils ont tendance à se dévaloriser. Bien sûr, changer est difficile ; vous ferez face à des obstacles, des échecs, des rechutes. Cela est NORMAL et fait partie du processus. Il est donc important de se donner des objectifs réalistes. Ces objectifs doivent s'insérer relativement bien dans notre horaire, ils ne doivent pas demander de changements inatteignables, mais nous poussent à changer de petites choses qui engendreront de gros changements à long terme. Pas de diète excessive, pas de programme d'entraînement exagéré, mais des petits pas constants et réalistes qui mèneront loin à long terme. Si vous vous reconnaissez dans cette attitude...

Écrivez un objectif réaliste que vous pouvez vous fixer pour le prochain mois dont vous êtes certain de pouvoir maintenir avec des efforts modérés :

---



---

Si jamais vous n'atteignez pas votre objectif, comment pourriez-vous faire preuve d'indulgence envers vous-même ?

Si vous n'avez pas atteint votre objectif, pouvez-vous le modifier ? Pouvez-vous le sous-diviser en petites étapes plus facilement atteignables ?

### La tendance à se comparer

Les individus qui se comparent ont généralement tendance à se dévaloriser par rapport aux autres. Par exemple, on se dit que les autres sont meilleurs, qu'ils ont plus de facilité, de chance ou de succès. Le fait de se comparer et de se dévaloriser affecte notre motivation, notre estime de soi, notre humeur et augmente notre détresse. Si telle est votre habitude...

Posez-vous les questions suivantes : « Par rapport à mon point de départ, ai-je progressé ? », « Par rapport à mon objectif, que me reste-t-il à accomplir ? », « Quels sont les progrès que j'ai accompli depuis les trois derniers mois ? ».

Le gazon semble toujours plus vert sur la pelouse de notre voisin. Il faut donc se demander plutôt comment on veut grandir en rapport avec qui nous sommes, en rapport avec notre propre parcours de vie. Par exemple, si un marathonien termine sa course en 2h30 tandis que le « coureur de fin de semaine » prend 4 heures pour terminer sa course, y'a-t-il lieu de les comparer ? Bien sûr que non ! L'important est de regarder d'où l'on part, en fonction de notre vécu et de ne jamais le perdre de vue en se comparant à des réalités différentes. En bref, on ne mélange pas les pommes avec les oranges !

### La tendance à se blâmer et se culpabiliser

« Je suis vraiment une paresseuse », « Je n'aurais jamais dû manger ce morceau de gâteau, je n'ai vraiment aucune volonté ». Certaines personnes ont tendance à se blâmer, à se culpabiliser et parfois même à faire preuve de mépris envers elles-mêmes. Au même titre que la punition n'est pas une

méthode efficace, le blâme et la culpabilité sont aussi les ennemis du changement. Bien qu'à petite dose, la culpabilité et le blâme peuvent permettre de se remettre en question et d'ajuster notre comportement, à grande dose ces attitudes sont destructrices, dévalorisantes et inhibent l'action. Apprenez à prendre soin de vous comme vous prendriez soin d'une autre personne. Si vous vous reconnaissez dans cette attitude...

Identifiez les avantages et les inconvénients à vous culpabiliser ou vous blâmer :

Avantages	Inconvénients
•	•
•	•

### L'attente du miracle

Qui ne s'est jamais fait raconter des histoires quasi-miraculeuses où une personne a réussi à cesser de fumer du jour au lendemain ou bien a réussi à perdre du poids rapidement et sans effort ? Ces histoires sont des exceptions plutôt que des règles à suivre. N'oubliez pas que changer est difficile : la majorité des individus devront mettre beaucoup d'efforts et de persévérance afin d'atteindre et de maintenir leurs objectifs. Le but ici n'est pas de vous décourager mais bien de débiter un tel processus avec réalisme. Au même titre que l'on n'embarque pas dans un train Montréal-Vancouver en passant arriver à destination en moins d'une heure, il sera plus efficace de débiter un processus de changement avec des attentes réalistes au sujet des efforts et actions que cela nous demandera. La division des objectifs à long terme en petits objectifs concrets aide justement le développement d'attentes réalistes. Quant à elles, les récompenses périodiques maintiennent l'encouragement tout au long du processus. Si vous vous reconnaissez dans cette attitude d'attendre un miracle...

• Prenez votre objectif principal (perdre 5 kg) et divisez-le en petites étapes atteignables (intégrer 2 marches de 30 minutes par semaine dans mon horaire). Mon objectif principal est :

\_\_\_\_\_

Pour atteindre cet objectif, je dois le diviser en petites étapes atteignables :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### La tendance à oublier le plaisir

Il est important de se sentir bien à propos de l'ensemble du processus de changement et non uniquement de se satisfaire quand l'objectif ultime est finalement atteint « Je me sens bien face à l'idée de perdre du poids, mais l'idée de devoir changer mes habitudes alimentaires me répugne ». En somme, il faut que le trajet pour se rendre à destination soit suffisamment plaisant et attrayant pour vous permettre de vous rendre jusqu'au bout. Pas de plaisir, pas de possibilité de se rendre à destination ou d'y rester. N'oubliez jamais la notion de plaisir et cultivez votre imagination pour toujours chercher de nouveaux moyens d'intégrer le plaisir à vos changements. Si vous vous reconnaissez dans cette attitude de mettre de côté le plaisir jusqu'à l'obtention de l'objectif ultime...

Énumérez quelques façons d'intégrer le plaisir à vos objectifs (marcher avec de la musique, me récompenser par une activité plaisante après avoir atteint un objectif...) :

### Saboter sa santé quand on a peur de l'échec

Qui n'a pas peur de l'échec ? Quand on doit faire un changement (dans ce cas-ci pour améliorer notre santé cardiovasculaire) et que l'on n'est pas certain de la façon de s'y prendre, ça nous inquiète et nous fait peur. Ça nous fait d'autant plus peur quand on a déjà essayé de changer et que ça n'a pas fonctionné. Une façon semi-consciente de gérer cette peur, c'est de se saboter soi-même. On se dit des choses comme : « De toute façon, pour les bienfaits que j'en retirais, aussi bien ne rien changer », « Ce n'est pas si grave que ça si... », « Ma mère est morte à 90 ans et elle mangeait des frites à tous les soirs », etc. On peut tous se trouver des raisons pour ne pas s'occuper de soi et se convaincre que ce n'est pas grave. Le problème c'est que tôt ou tard, la réalité nous rattrape et on doit vivre avec les conséquences... en espérant que notre santé ne soit pas trop détériorée. À ce moment-ci, peut-être aurez-vous le réflexe de vous dire : « Vous ne comprenez pas ma réalité ». Rappelez-vous, ce n'est pas une question de comprendre ou ne pas comprendre votre réalité, c'est une question de choix que de s'investir dans sa santé. Pour surmonter la peur de ne pas réussir, procédez à petits pas, en vous fixant des objectifs réalistes et atteignables. Le progrès se fait certes plus lentement, mais le succès et le maintien sont assurés.

### L'attitude du tout-ou-rien

« J'ai triché en mangeant quelques croustilles. Je suis incapable d'atteindre mes objectifs ! Je n'ai aucune volonté ! Je n'y arriverai jamais ! Il vaut mieux abandonner. Tant pis, je termine le sac de croustilles ». Vous reconnaissez-vous dans cet exemple ? Avez-vous tendance à voir la vie en noir et blanc et à oublier toutes les nuances de gris ? Si tel est le cas, cette façon d'aborder les défis est un billet première classe vers l'abandon. Lorsque l'on a des attentes / objectifs rigides, sans permettre de changements (Je dois éviter toutes matières grasses ou je dois faire mon activité physique les lundi, mercredi et vendredi à 16h), on augmente nos risques de déceptions et d'échecs. La vie en soi est une suite d'imprévus. Les choses sont rarement exactement telles qu'on les a planifiées ou prévues. Adopter une vision flexible est un gage de succès (Je peux me permettre à l'occasion des aliments gras, j'aimerais faire de l'activité physique trois fois par semaine). Apprenez à voir la vie et votre défi de changement de façon flexible. Recherchez les nuances de gris lorsque vient le moment de juger le succès ou l'échec de votre démarche.

• **Quel est votre plus grand ennemi personnel à l'atteinte de vos objectifs Éducoeur-en-route ? Encerclez-le(s).**

**a)** La tendance à me justifier pour ne pas faire (ou faire) certaines choses **b)** La tendance à remettre au lendemain **c)** La tendance à être trop indulgent envers moi **d)** La tendance à faire la sourde d'oreille face à mes difficultés **e)** Le perfectionnisme **f)** La tendance à me culpabiliser à l'extrême **g)** La tendance à me comparer aux autres défavorablement **h)** La tendance tout ou rien (attitude drastique m'amenant parfois à tout abandonner...) **i)** La peur de l'échec ou de la déception **j)** La tendance à attendre la solution miracle qui réglerait mes problèmes **k)** La tendance à chasser tout plaisir du processus de changement (privations, etc.)

• **Comment cela se manifeste-t-il ? Donnez un exemple illustrant comment cette tendance vous a joué des tours depuis le début de votre démarche Éducoeur-en-route :**

\_\_\_\_\_

• **Cela vous a-t-il déjà joué des tours dans un processus de changement antérieur ? Si oui, de quelle façon ?**

\_\_\_\_\_

• **Comment pouvez-vous déjouer cette tendance. Énumérez quelques stratégies concrètes et réalistes :**