

MOTIVATION

Capsule 3 - Maintenir sa motivation

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., en collaboration avec Sylvie Lambert, inf. Ph. D.

MOTIVATION

Capsule 3 – Maintenir sa motivation



L'IMPORTANCE DE LA MOTIVATION DANS LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT



DIFFÉRENTES STRATÉGIES POUR MAINTENIR VOTRE MOTIVATION À LONG TERME



À NOTER

- Pour cette capsule, la thématique de l'**activité physique** a été choisie pour illustrer les concepts qui seront présentés.
- La démarche de fixation d'objectifs peut s'appliquer à **tous les comportements modifiables**, que ce soit en lien avec vos habitudes de vie ou à une stratégie pour prendre action dans votre parcours de soins.





Définition de la **motivation**

La motivation



- La motivation est ce qui pousse quelqu'un à agir, ce qui motive une action, un comportement.
- Plusieurs facteurs peuvent influencer la motivation et peuvent donc la faire varier ou évoluer à travers le temps.
- **La motivation est essentielle** pour persévérer à travers les obstacles et les défis qui se présentent dans un processus de changement de comportement.



Comment changer ses habitudes de vie

Stratégies de **changement de comportement**



- Débuter un changement dans ses habitudes de vie ne se fait pas en claquant des doigts!
- Le reste de la capsule contient quelques stratégies pour vous aider à maintenir votre motivation à long terme.

Stratégie 1

Identifier son objectif



- Se fixer de **bons** objectifs vous aidera à :
 - Atteindre votre but
 - Développer un sentiment d'accomplissement
 - Vous sentir compétent.e.
- Avez-vous déjà choisi votre prochain objectif SMARTER? Gardez cet objectif en tête pour la suite de la capsule.



Pour savoir comment se fixer des objectifs SMARTER, consultez la **Capsule motivation 2 – Se fixer des objectifs.**

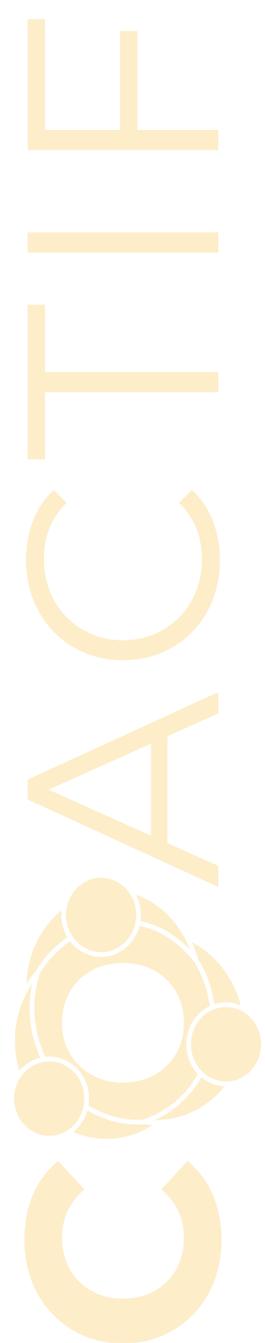


Stratégie 2

Communiquer son objectif



- Communiquer vos objectifs à vos proches ou même à votre équipe de soins peut rendre votre engagement avec vous-même plus officiel.
- Même si ces personnes ne vous accompagnent pas dans l'activité, le simple fait de révéler votre objectif à vos proches ou votre équipe de soins peut les inciter à vous demander « *Comment s'est passé votre marche ce matin* » ?
- Ce sentiment de devoir rendre des comptes peut être motivant ! Vous pourriez même vivre un sentiment de fierté envers vous-même en leur révélant que vous avez complété votre marche et en leur partageant les bienfaits que cela vous a apportés.



Stratégie 3

Développer sa confiance

Avoir **confiance en ses moyens** est essentiel. Posez-vous les questions suivantes :

- Avez-vous confiance en vos capacités pour atteindre votre objectif ?

Si vous n'avez pas totalement confiance avant même d'avoir commencé à vous mettre en action, c'est probablement parce que votre objectif n'est pas tout à fait réaliste ou atteignable.

- Qu'est-ce que vous pourriez ajuster pour que votre niveau de confiance soit plus élevé ?

Par exemple, peut-être qu'aller marcher tous les matins est trop exigeant pour le moment ? Vous pourriez réviser votre objectif et décider de commencer par 3 matins par semaine, les lundis, mercredis et vendredis, pour augmenter votre confiance.



Stratégie 3

Développer sa confiance



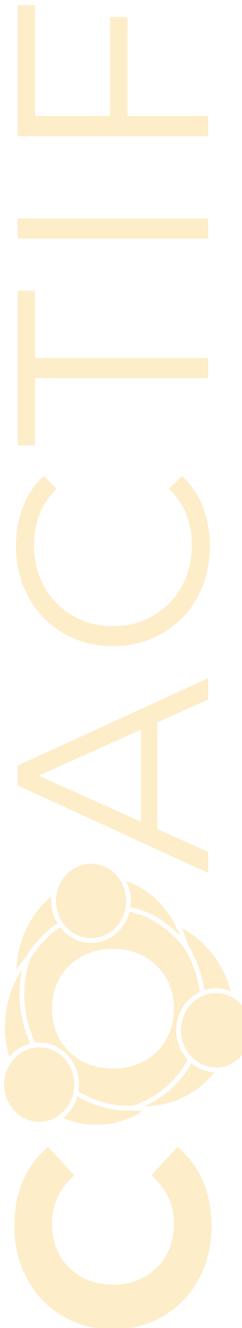
- Prenez les choses **une étape à la fois** ! Un plus petit objectif réussi est bien plus motivant qu'un plus gros objectif à moitié réussi !
- Pour augmenter votre confiance, visualisez votre succès dans votre esprit ! La visualisation est un outil puissant pour renforcer votre confiance et votre motivation.
- Arrêtez-vous quelques secondes et imaginez-vous en train d'atteindre votre objectif et de ressentir ses bienfaits.

Stratégie 4

Anticiper les obstacles potentiels



- Un obstacle est un événement qui diminue la motivation; si vous êtes moins motivé, il sera plus difficile d'atteindre votre objectif.
- Tout le monde fait face à un obstacle un jour ou l'autre et c'est tout à fait **normal**.
- Plus vite on les identifie, plus vite on peut planifier des stratégies pour les anticiper et pour les surmonter.



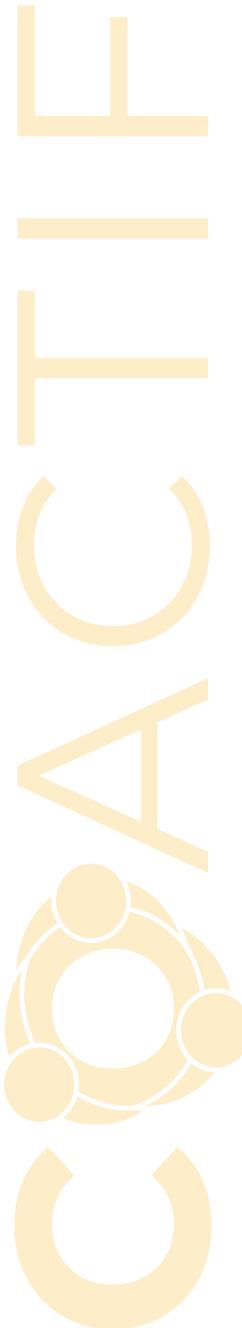
Stratégie 4

Anticiper les obstacles potentiels

- Reprenons l'exemple de la marche le matin. Plusieurs barrières pourraient se présenter, comme :



- **Le manque de temps** : si vous avez un rendez-vous médical, si votre enfant est malade et vous devez rester à la maison, si vous recevez un appel important au moment où vous vous apprêtez à sortir marcher.
 - **La température** : si l'hiver est arrivé, il y a eu une grosse bordée de neige et les trottoirs ne sont pas dégagés, s'il fait froid et le parc où vous allez généralement marcher est couvert de glace, - ou à l'inverse – il fait très chaud et le soleil est brûlant, il pleut, il vente très fort, etc..)
- Pensez à votre objectif. Pouvez-vous identifier les obstacles qui pourraient se présenter ?



Stratégie 5

Planifier des stratégies pour surmonter les obstacles



- Une fois que vous avez identifié ces obstacles, vous pouvez planifier une stratégie pour les anticiper ou pour les surmonter.
- Il existe autant de stratégies qu'il existe d'obstacles !

Stratégie 5

Planifier des stratégies pour surmonter les obstacles



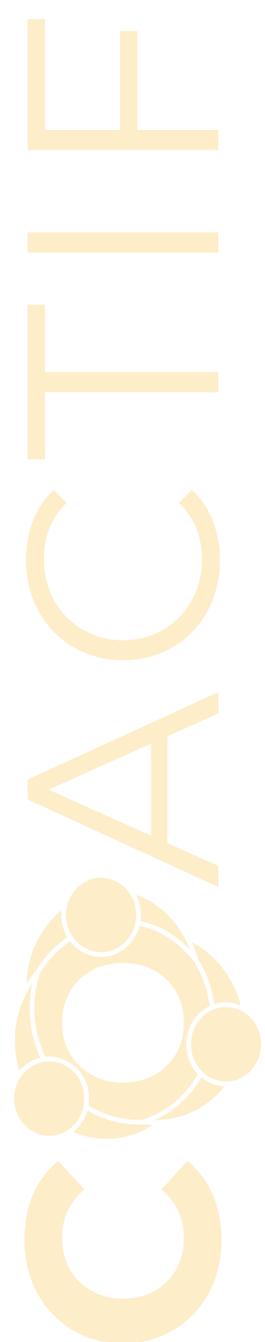
- Reprenons l'exemple de la marche le matin :
 - **Si vous manquez de temps** : utilisez un calendrier ou un agenda pour planifier vos activités, réserver une plage horaire pour cette activité comme si c'était un rendez-vous... avec vous-même! prévoyez un moment pour reprendre votre activité en cas d'imprévu, combinez votre marche à un appel téléphonique.
 - **Si la température est un obstacle** : choisissez un endroit couvert pour aller marcher - comme un centre de conditionnement physique, un centre d'achat; ou encore, investissez ou empruntez de bons vêtements, des bonnes chaussures ou des crampons pour affronter la température! On dit souvent qu'il n'y a pas de mauvaise température, seulement de mauvais vêtements!



Stratégie 6

Suivre ses progrès

- Vos progrès peuvent varier dans le temps. Il est possible que vous progressiez rapidement au début, puis que vos progrès se stabilisent ou ralentissent.
- En suivant vos progrès, cela vous permet de prendre un pas de recul et de voir tout le chemin parcouru. Cela vous permet aussi d'identifier les stratégies qui fonctionnent pour vous. Au besoin, vous pourrez même réajuster vos objectifs SMARTER.
- Il existe plusieurs outils que vous pouvez utiliser :
 - Les outils papier, comme un agenda, calendrier, journal de bord.
 - Les applications mobiles pour les téléphones intelligents ou les tablettes électroniques, comme MyFintessPal, Google Fit et autres.
 - Les appareils intelligents qui permettent de suivre vos activités physiques ou habitudes de vie, comme les montres Garmin, FitBit, ou toute autre marque.



Stratégie 6

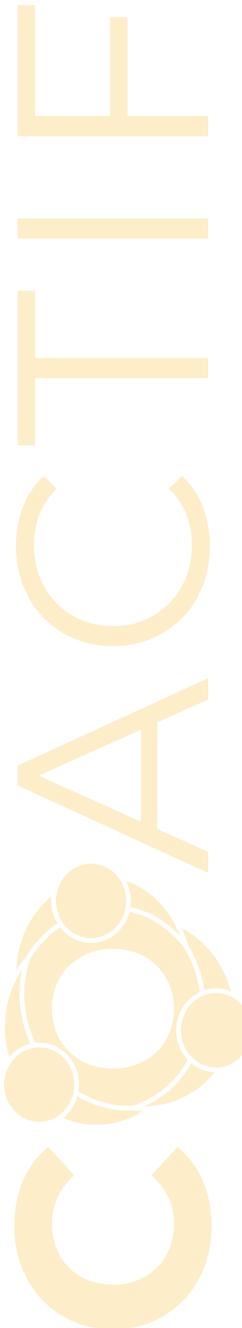
Suivre ses progrès



- Voici quelques exemples d'informations que vous pouvez noter dans ces outils de suivi :
 - Objectif SMARTER
 - Effets / bénéfices ressentis pendant et après l'activité
 - Niveau d'énergie
 - Barrières rencontrées
 - Stratégies mises en place
 - Qui dans votre entourage vous soutient



Consultez les **ressources de la section Motivation** pour télécharger les **outils de suivi coACTIF**. Suivre vos progrès vous aidera à rester motivé.e !



Stratégie 7

Impliquer ses proches, intégrer un groupe



- Être entouré de personnes qui soutiennent vos choix, vous encouragent et vous motivent est essentiel et peut réellement faire une différence dans votre motivation et l'atteinte de vos objectifs à long terme. Invitez vos proches, votre famille ou vos amis à bouger avec vous et célébrez vos réussites avec eux!



- Le soutien social peut aussi se trouver, à l'extérieur de votre entourage. Les **groupes de soutien**, les **cours d'exercice en groupe**, les **clubs de marche** et les **ateliers de cuisine** sont tous des environnements sociaux qui favorisent la motivation grâce à la présence des autres.



Stratégie 8

Atteindre son objectif dans le plaisir



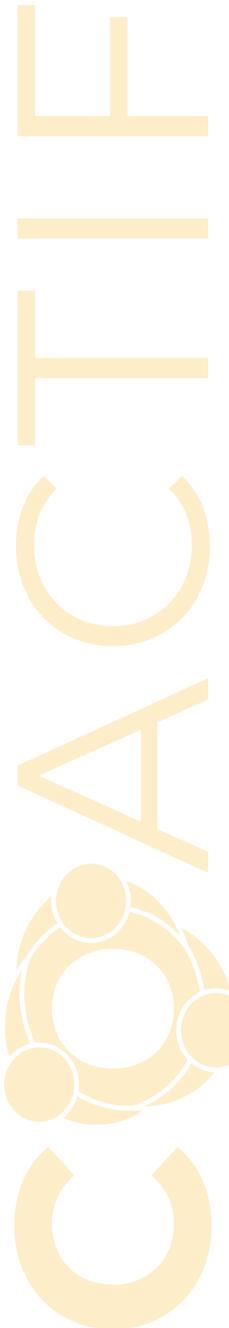
- Changer des habitudes de vie peut être un long processus; mieux vaut le faire dans le plaisir! Choisissez des objectifs qui rejoignent vos intérêts et qui vous motivent.
- Assurez-vous d'adopter un rythme de changement qui vous convient et qui vous procure du plaisir.
- Appréciez chacune des étapes de ce processus qui vous rapproche de votre objectif et surtout : **amusez-vous!**



En résumé



- Il est tout à fait normal que la motivation varie au fil du temps. Il est possible qu'elle fluctue à travers les jours, les semaines ou les mois.
- Il faut bien se préparer pour persévérer à travers les moments où la motivation est plus difficile à maintenir.
- **Souvenez-vous des 8 stratégies que nous avons vues dans cette capsule :**
 - Se fixer des objectifs SMARTER
 - Communiquer ses objectifs avec ses proches
 - Développer sa confiance
 - Anticiper les obstacles
 - Planifier des stratégies pour les surmonter
 - Suivre ses progrès
 - Impliquer son entourage, rejoindre un groupe
 - Atteindre son objectif dans le PLAISIR !





Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 3 – Maintenir sa motivation**

Merci d'avoir consulté ce contenu !

Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D., en collaboration avec Sylvie Lambert, inf. Ph. D.

Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à info@coactif.ca.

Dernière mise à jour : 12 juillet 2024