

The background features a large, light orange target icon with a white arrow hitting the bullseye. This target is surrounded by several overlapping circles of varying sizes, all in a light orange color with white outlines. The overall design is clean and modern.

# MOTIVATION

## Capsule 1 - Prendre un rôle actif dans la gestion du cancer

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

---

# MOTIVATION

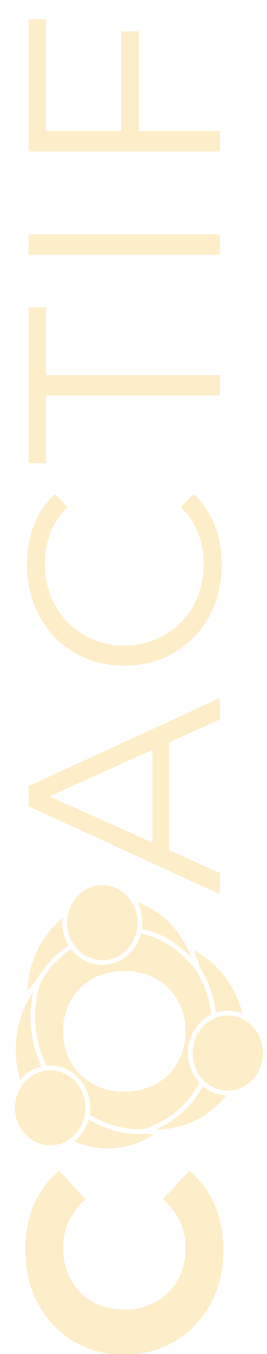
## Capsule 1 – Prendre un rôle actif dans la gestion du cancer



**QUE SIGNIFIE PRENDRE UN RÔLE ACTIF DANS LA GESTION D'UN DIAGNOSTIC DE CANCER ?**



**COMMENT FAIRE POUR PRENDRE CE RÔLE ?**





Prendre un **rôle actif**,  
qu'est-ce que cela signifie ?

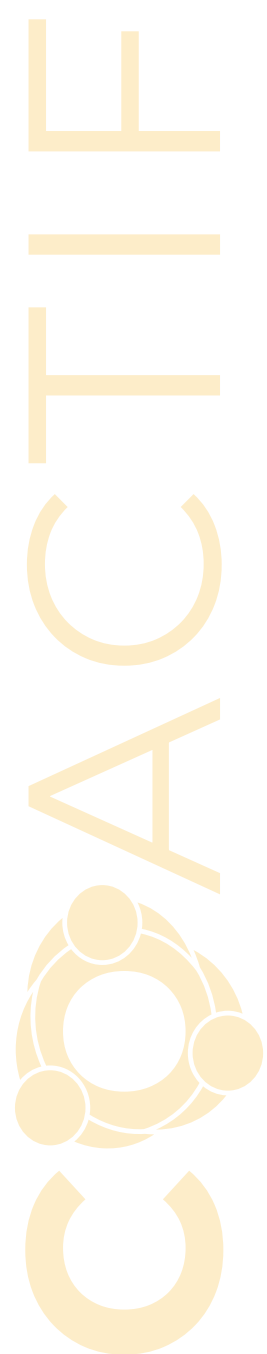
---

# Pour une personne ayant reçu un diagnostic de cancer

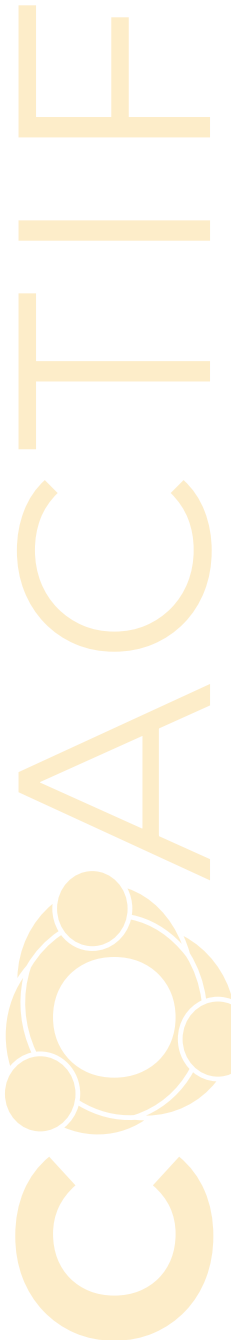


## Prendre un rôle actif signifie :

- **Être attentif** à son corps et ses sentiments
- **S'impliquer activement** dans les décisions qui concernent ses traitements et sa vie personnelle
- **Partager** tout besoin, symptôme ou effet secondaire à l'équipe de soins et à ses proches
- **Adopter des stratégies** qui favorisent le rétablissement et les saines habitudes de vie



# Pour une personne proche aidante



**Prendre un rôle actif signifie tout d'abord de s'impliquer avec son proche dans :**

- La planification et la participation aux rendez-vous médicaux
- La gestion et la prise de médication
- La prise de décision

**Cela signifie également de :**

- Prendre soin de soi comme proche aidant
- Gérer les changements dans la vie de tous les jours de son proche, pour soi-même et pour l'entourage

**Comment** prendre  
un rôle actif ?

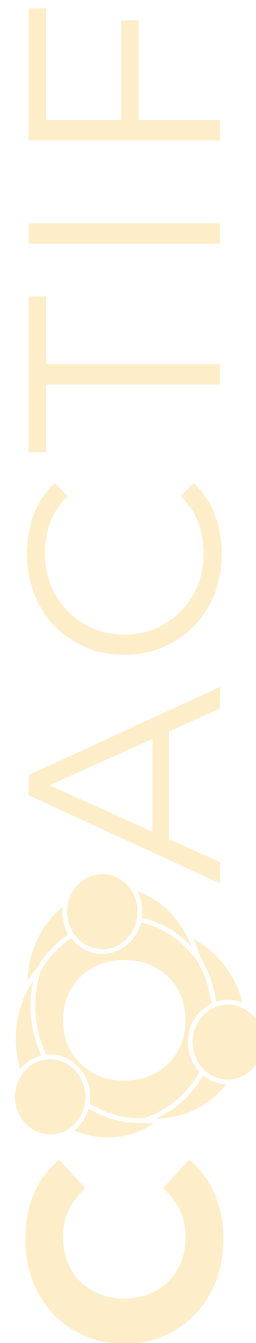
---



# STRATÉGIE 1

## Identifier les changements dans sa vie

- Le cancer amène différents changements dans la vie de tous les jours.
- Une bonne façon de prendre un rôle actif est de rester à l'affût des changements dans son quotidien. Être à l'écoute de votre corps, de vos sentiments et de vos proches vous permettra de mieux prendre action.
- **Demandez-vous :**
  - *Qu'est-ce qui se passe dans ma vie?*
  - *Qu'est-ce qui a changé?*



# STRATÉGIE 1

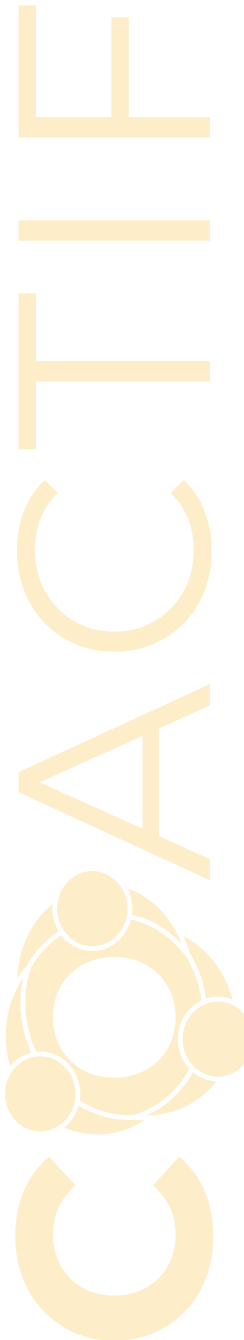
## Identifier les changements dans sa vie



### Par exemple :

- Des changements et réactions émotionnelles importantes comme :
  - La peur, l'anxiété et la tristesse
  - L'espoir ou le soulagement
- Des changements dans votre vision des choses, au niveau des priorités, des valeurs ou de la façon de voir la vie.
- Des différences dans vos relations avec les autres, comme des perceptions négatives de la part des autres, ou des défis dans la communication.

**Identifiez et notez vos symptômes** physiques, ainsi que les autres changements qui se présentent dans votre vie, sur une **feuille**, un **carnet** ou un **outil spécifique**.

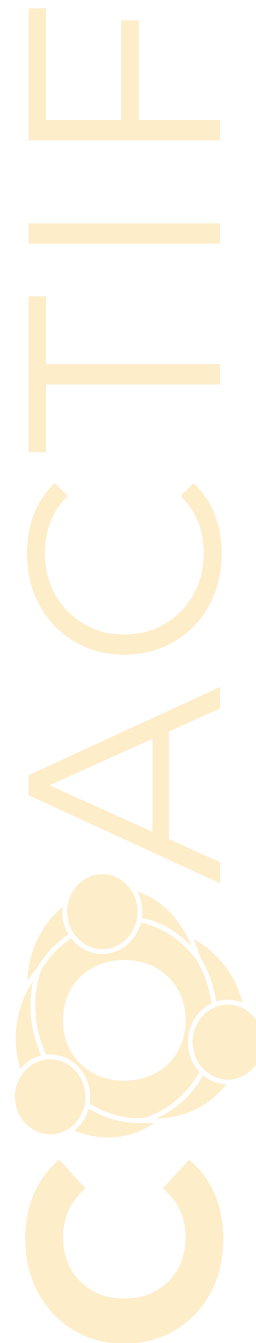


# STRATÉGIE 2

## Identifier ses besoins



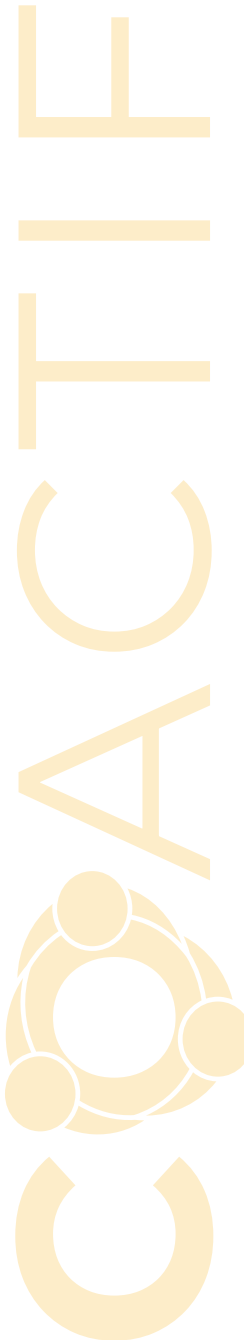
- Vous allez surement identifier certaines situations difficiles et des besoins qui pourraient être réponsus.
- Par exemple, des douleurs pourraient vous incommoder, des émotions de peur intense pourraient vous faire figer, ou un manque de contact avec votre famille pourrait vous préoccuper.
- **Demandez-vous :**
  - *Qu'est-ce que j'aimerais changer ?*
  - *Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?*
- Il est possible que vos besoins changent, augmentent ou diminuent avant, pendant et après les traitements. Il est important de rester à l'écoute de son corps, d'identifier et de noter les nouveaux besoins.



# STRATÉGIE 3

## Reconnaitre ses forces et ses ressources

- Tout d'abord, il est important de reconnaître ce que vous faites déjà pour prendre soin de vous. Ces gestes, activités, actions, et stratégies sont parfois inconscients.
- Sans vous en rendre compte, vous avez probablement déjà des idées de ce qui vous fait du bien.
- L'objectif est d'identifier clairement ce que vous faites déjà pour aller mieux et planifier des actions pour prendre soin de vous.
- **Demandez-vous :**
  - *Qu'est-ce que je fais déjà pour aller mieux ?*
  - *Quelles sont les choses ou les actions qui m'aident ?*



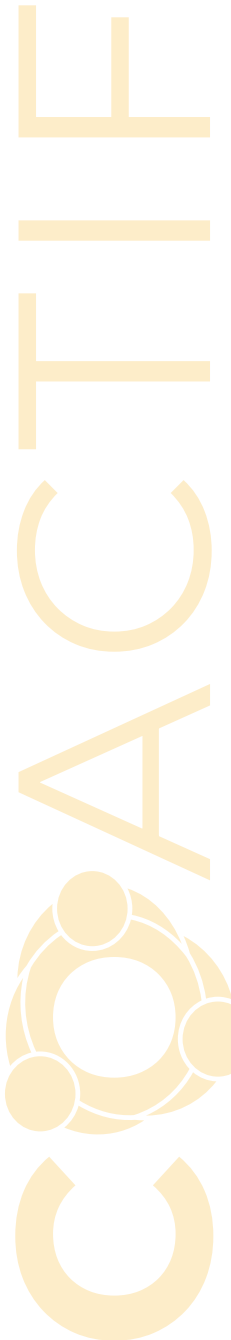
# STRATÉGIE 3

## Reconnaitre ses forces et ses ressources



- Est-ce qu'une marche au parc vous permet de vous défouler, faire sortir le stress ? Est-ce que la construction de LEGO ou un casse-tête vous permet de vous vider la tête ? Est-ce qu'un appel téléphonique régulier avec vos proches vous apporte du réconfort ?
- Pensez aux autres moyens que vous utilisiez déjà pour aller mieux avant le cancer.
- Vous pouvez les inscrire sur votre **feuille, carnet ou outil**. Vous aurez ainsi une liste de stratégies efficaces que vous pouvez mettre en place lorsque vous en avez besoin.

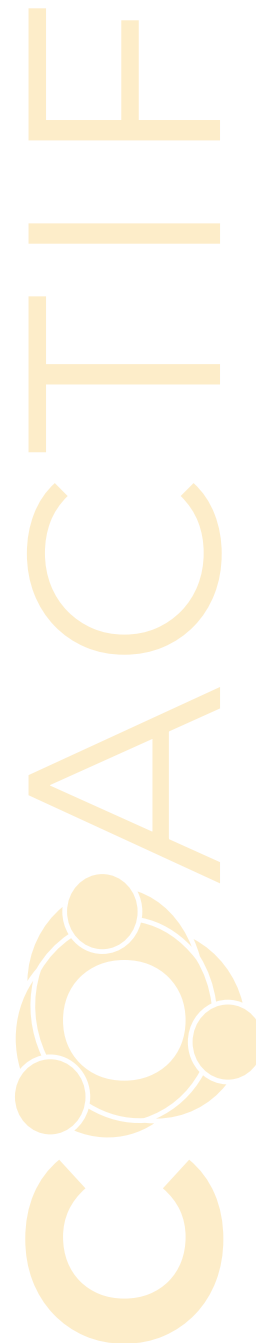
N'oubliez pas d'**adapter** vos stratégies lorsque vos besoins **changent**.



# STRATÉGIE 4

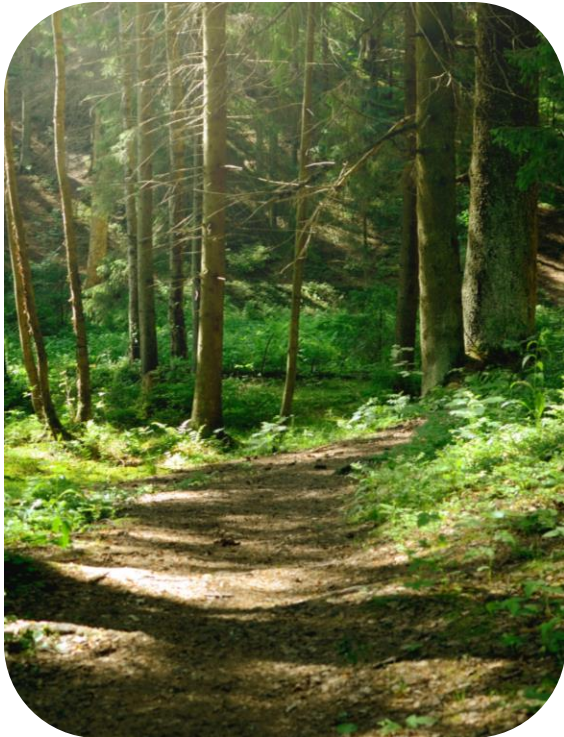
## Identifier les possibilités

- En consultant ces capsules, vous êtes déjà en train de poser un geste concret pour vous aider. Pensez aux autres moyens que vous pourriez mettre en place pour aller mieux.
- **Demandez-vous :**
  - *Qu'est-ce que je peux améliorer, faire de nouveau?*
  - *Qu'est-ce qui m'aiderait?*
- Certaines stratégies peuvent être plus faciles que d'autres à mettre en place. Pensez à ce qui est disponible et accessible autour de vous.



# STRATÉGIE 4

## Identifier les possibilités

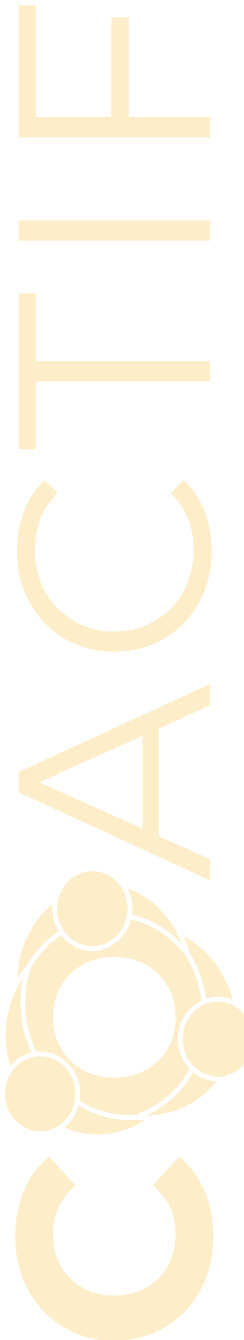


Pensez aux **outils et moyens à portée de main**, par exemple :

- Est-ce qu'il y a un parc à proximité de votre maison ou de votre travail pour aller marcher?
- Avez-vous une assurance invalidité ?

Pensez aux **connaissances et compétences utiles** que vous avez développées avant le diagnostic de cancer, par exemple :

- Peut-être avez-vous développé des techniques de respiration ?



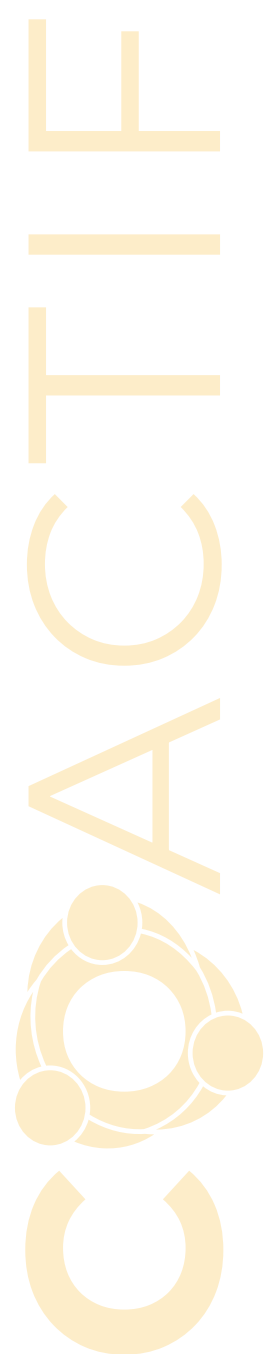
# STRATÉGIE 4

## Identifier les possibilités



Pensez aux **proches et autres personnes** qui peuvent vous **offrir du soutien**, par exemple :

- Est-ce qu'un proche pourrait vous conduire à l'hôpital lorsque vous vous sentez plus fatigué ou distrait ?
- Est-ce qu'un voisin pourrait vous aider avec certains travaux d'entretien sur votre maison ?

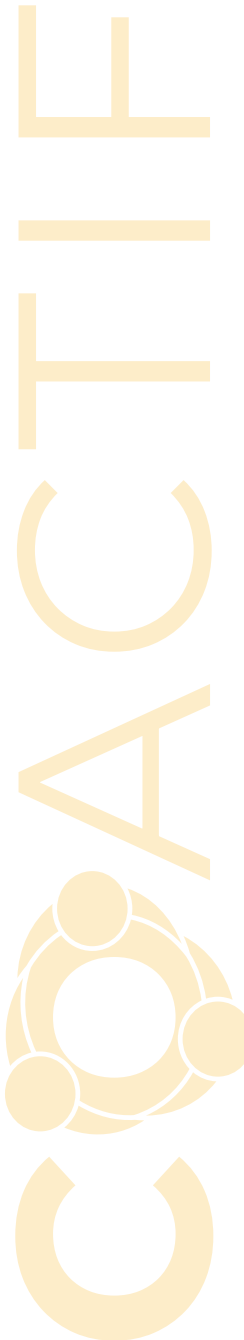


# STRATÉGIE 4

## Identifier les possibilités

Pensez aux **ressources et professionnels** qui peuvent vous **aider** (p. ex. à l'hôpital, organismes communautaires, ville, gouvernement, etc.) :

- Est-ce qu'il existe un programme d'activité physique adapté à votre situation pour vous aider à maintenir la forme physique ?
- Est-ce qu'il serait aidant de parler de votre expérience avec un groupe d'autres personnes qui vivent la même chose afin de vous sentir entendu et compris ?



# STRATÉGIE 5

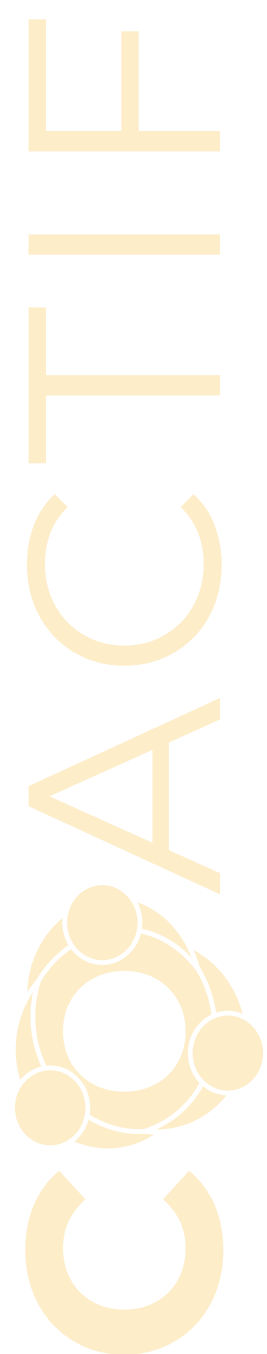
## Être bien informé.e

### Aller chercher de l'information :

- Pour prendre un rôle actif, il est important de se garder informé.
- Il est recommandé de rechercher des ressources d'information fiable et récente. Pensez à **confirmer les informations trouvées sur internet** avec votre équipe de soins.

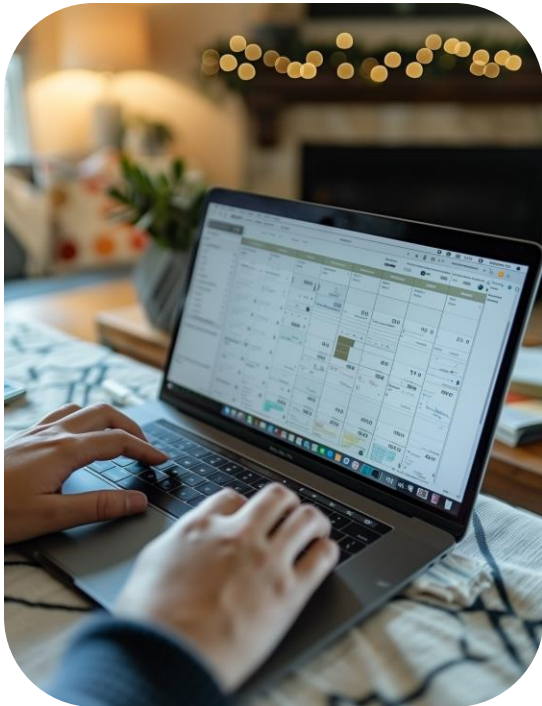


Consultez les **ressources** proposées sur le site de **coACTIF** pour être bien informé.e, elles sont fiables et à jour.



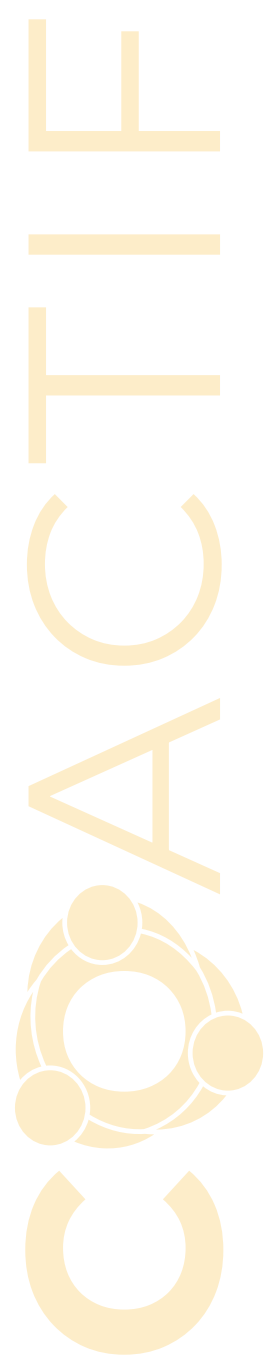
# STRATÉGIE 5

## Être bien informé.e



### Aller chercher de l'information

- Votre équipe médicale, les patients accompagnateurs, les groupes et associations de patients et les ressources de la section bien-être peuvent aussi être d'excellentes sources d'information.
- Il existe également de nombreuses **ressources pour les personnes proches aidantes**. Certaines ressources, comme celles proposées sur le site de coACTIF, vous permettront de vous outiller pour soutenir le rôle actif de votre proche diagnostiqué, tout en gardant vos propres besoins en tête.



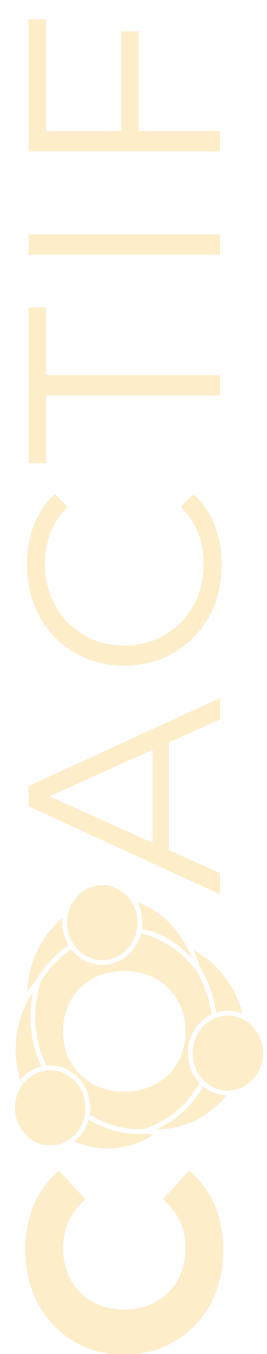
# STRATÉGIE 5

## Être bien informé.e



### Se préparer aux rencontres médicales

- Avant votre prochain rendez-vous médical, il peut être utile de **préparer vos questions d'avance**, de les amener avec vous ou de les envoyer par courriel à votre équipe de soins.
- Apporter quelque chose pour noter les réponses à vos questions et les informations partagées par les professionnel.les de la santé.
- Si vous trouvez cela trop difficile, vous pouvez demander à la personne qui vous accompagne de le faire, ou même enregistrer la rencontre si vous en avez l'accord.



# STRATÉGIE 5

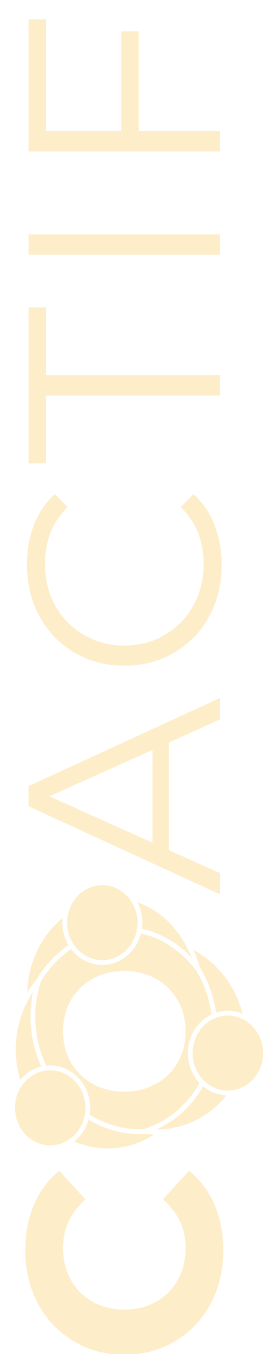
## Être bien informé.e

### Se préparer aux rencontres médicales

- Une étude a montré que les patients qui utilisaient une liste de questions...
  - Se souvenaient davantage de ce qu'on leur a dit,
  - Se sentaient moins anxieux,
  - Et posaient plus de questions.



Votre **équipe de soins** apprécie généralement lorsque vous arrivez **préparé** à votre rendez-vous avec des **questions**. Ils sont là pour vous aider et vous soutenir !

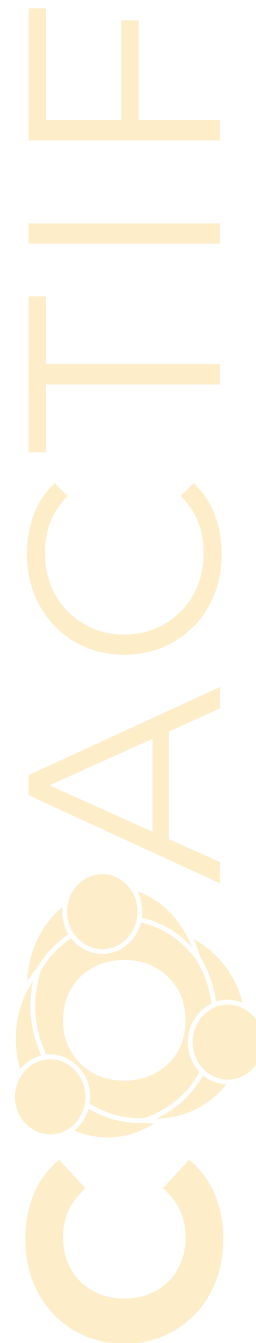


# STRATÉGIE 5

## Être bien informé.e

### Se préparer aux rencontres médicales

- **Priorisez vos questions** pour s'assurer que les questions qui vous sont le plus importantes sont répondues pendant la rencontre.
- N'hésitez pas à **demander des clarifications** ou explications supplémentaires si vous ne comprenez pas parfaitement.
- **Affirmez-vous** si nécessaire, tout en restant respectueux. Vous avez le droit de poser des questions et de savoir ce qui se passe. Vous, vos proches et les professionnel.les de la santé formez une équipe.



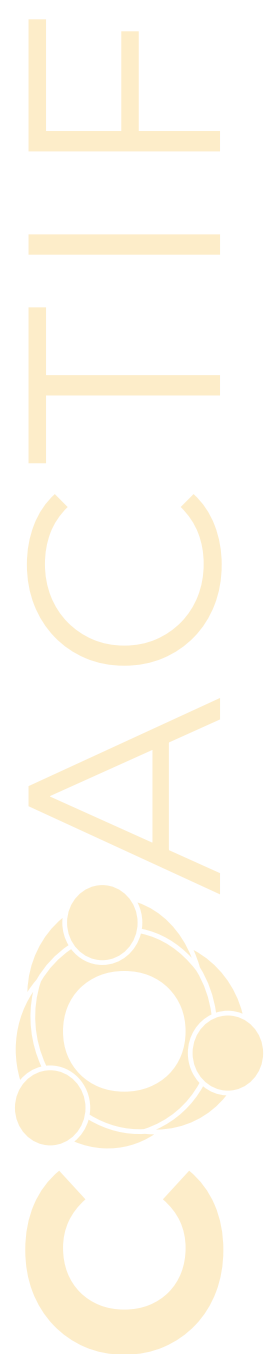
# STRATÉGIE 5

## Être bien informé.e



### Trucs et astuces pour les personnes proches aidantes

- En tant que personne proche aidante, vous pouvez soutenir votre proche avec plusieurs de ces stratégies.
- Vous avez également le droit à vos propres questions, demandes et suggestions; n'hésitez pas à les partager lorsque c'est le bon moment.
- Il est également possible et utile que vous preniez un rôle plus actif, surtout lorsque l'annonce du diagnostic est encore un choc.



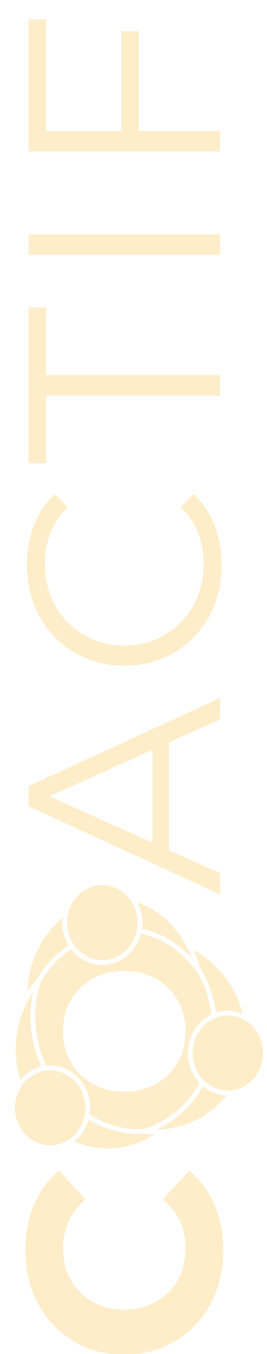
# EN RÉSUMÉ



## Prendre un rôle actif dans la gestion d'un diagnostic de cancer implique de :

- Évaluer les changements qui surviennent
- Identifier les besoins qui en découlent
- Reconnaître ses forces et ses ressources
- Identifier les possibilités et les actions à prendre
- Bien s'informer

Une autre stratégie très importante pour prendre un rôle actif est de se fixer des objectifs. Consultez la capsule **Motivation 2 – Se fixer des objectifs** pour en apprendre davantage.





Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 1 – Prendre un rôle actif dans la gestion du cancer**

# 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](mailto:info@coactif.ca).

**Dernière mise à jour** : 12 juillet 2024

# MOTIVATION

## Capsule 2 - Se fixer des objectifs

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

---

# MOTIVATION

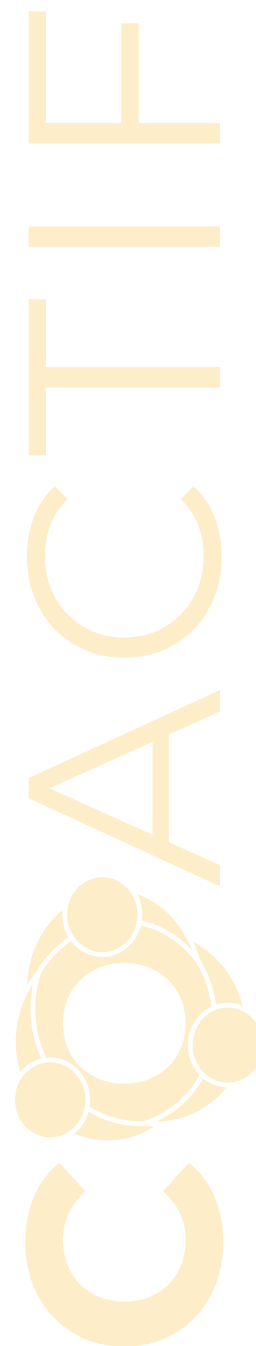
## Capsule 2 – Se fixer des objectifs



**L'IMPORTANCE DE SE FIXER DES OBJECTIFS**

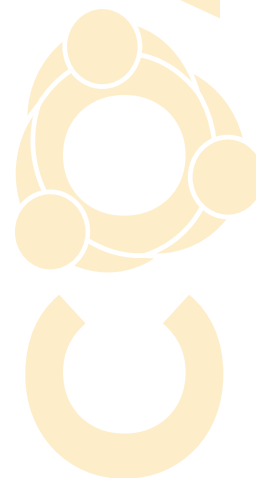


**STRATÉGIES POUR SE FIXER DE BONS OBJECTIFS**



# 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 du  
terme "**objectif**"

---

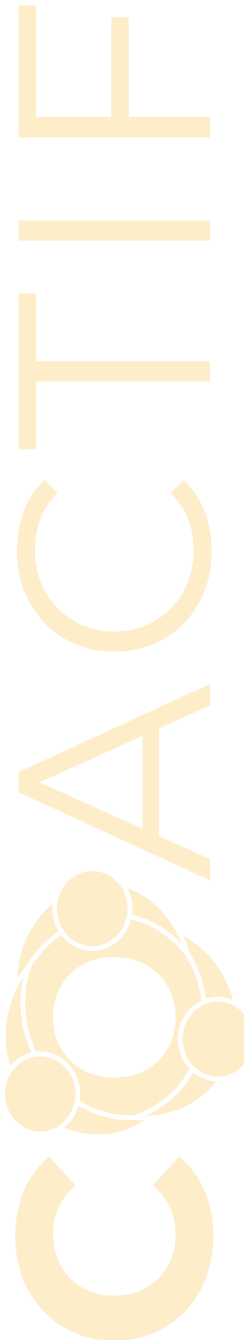
# Qu'est-ce qu'un **objectif** ?

- Un objectif est un but précis vers lequel une personne dirige ses actions. Les objectifs peuvent être à court, moyen ou long terme.



# Qu'est-ce qu'un **objectif** ?

- Les **objectifs à court terme** sont atteignables en **quelques jours ou semaines**. Ils permettent d'avoir des petites victoires au quotidien et de rester motivés. N'hésitez pas à les renouveler régulièrement!
- Les **objectifs à moyen terme** sont généralement atteignables en **quelques semaines ou mois**. Ils sont utiles pour suivre votre progression vers l'objectif ultime.
- Les **objectifs à long terme** (par exemple: améliorer sa santé, ou réussir un exploit) sont atteignables en **plusieurs mois ou années**. Parfois, cela semble intimidant et inatteignable. L'objectif à long terme peut être divisé en plusieurs petits objectifs, ce qui est souvent beaucoup plus motivant!



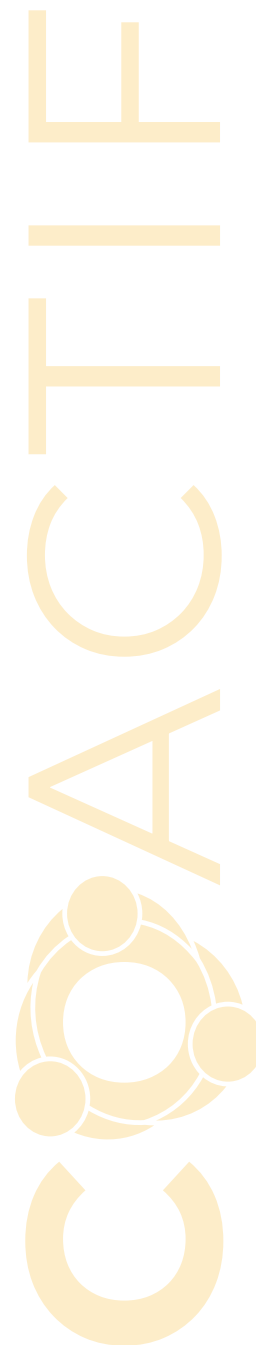


Se fixer un **bon objectif** :  
utiliser l'outil **SMARTER**

---

# Qu'est-ce qu'un bon objectif ?

- Un des outils les plus utilisés pour se fixer des objectifs est l'outil **SMARTER**. Un bon objectif doit être :
  - **Spécifique**
  - **Mesurable**
  - **Atteignable**
  - **Réaliste**
  - **Temporellement défini**
  - **Entouré** – tenir compte du soutien
  - Prévoir une **Récompense**.
- Pour rendre le tout plus concret, nous vous invitons à choisir un objectif personnel.
- Maintenant que vous avez choisi votre objectif, vérifions s'il répond à tous les critères d'un **bon** objectif **SMARTER**!



# Spécifique



- Vous devriez être en mesure de préciser le **quoi**, soit l'action à poser, et le **où**, soit l'endroit où l'action aura lieu.
- Par exemple :
  - ✗ « Bouger plus » n'est pas un objectif spécifique.
  - ✓ « Aller prendre une marche dans mon quartier » est un objectif spécifique.

# Mesurable

- Vous devriez être en mesure de répondre aux questions suivantes :
  - Quand allez-vous mettre en pratique votre activité ?
  - À quelle heure ?
  - Combien de fois par semaine ?
  - Pendant combien de temps ?
- ✔ Par exemple : Aller prendre une marche de 15 minutes tous les matins à 9h est un objectif mesurable.



Pour commencer, assurez-vous de choisir une **fréquence** et une **durée réaliste** afin de ne pas vous décourager.

# Atteignable

- Votre objectif devrait être **adapté à votre situation actuelle**.
- Posez-vous les questions suivantes pour savoir si votre objectif est atteignable :

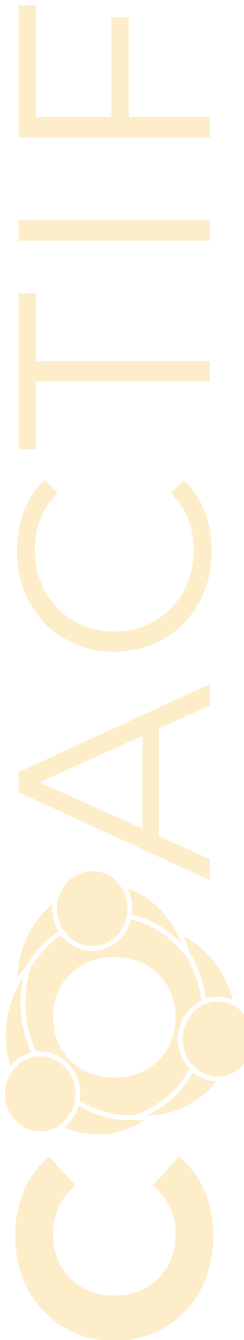
Avez-vous ...

- Le temps
- Les connaissances
- Les compétences
- Les capacités nécessaires ...

pour y arriver ou pour essayer quelque chose de nouveau ?



- Par exemple : Selon votre condition physique, prendre une marche de 15 minutes est peut-être plus atteignable qu'aller courir 1 heure.

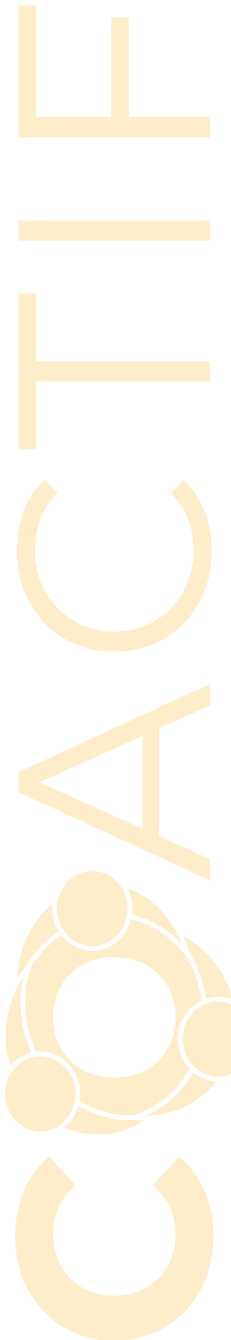


# Atteignable

- Autre exemple : Si vous vous levez tard le matin, aller marcher à 10h est probablement plus atteignable qu'aller marcher à 8h.
- Il est normal de rencontrer certains obstacles lors de la poursuite de votre objectif.
- Si une barrière se présente, quelles sont les stratégies que vous utiliserez pour la surmonter ?
- S'il pleut un matin, allez-vous aller marcher quand même ? Vous pourriez aller marcher avec un parapluie et un imperméable ou encore remplacer votre marche par des exercices dans la maison.



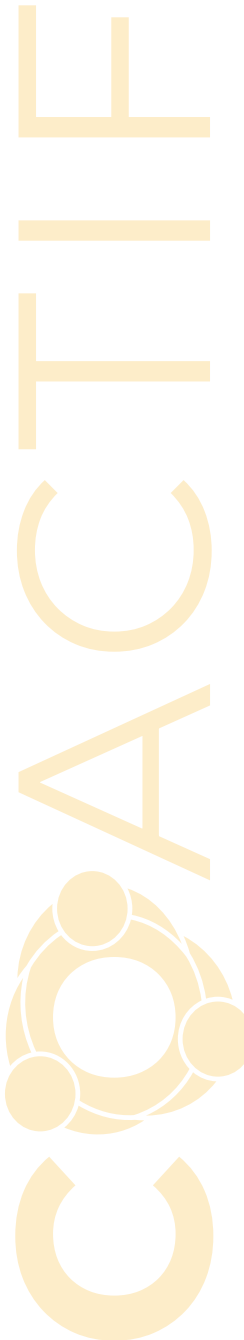
Consultez la **Capsule motivation 3 – Maintenir sa motivation** dans laquelle nous proposons différentes stratégies et outils pour faire face aux obstacles.



# Réaliste et pertinent



- Vous devriez être en mesure de répondre à ces questions :
  - Est-ce que votre objectif est important pour vous ? Pourquoi ?
  - Est-il lié à vos motivations, votre réalité ?
  - Comment vous sentez-vous par rapport à votre objectif ?
- Par exemple : *Mon objectif de marcher 15 minutes tous les jours est important pour moi parce que cela fait du bien à mon moral et me garde en forme. Lorsque je fais ma marche le matin, j'ai remarqué que j'ai plus d'énergie pour jouer avec mes enfants en fin de journée. Ça me motive vraiment!*
- Ces émotions liées à votre objectif peuvent se transformer en motivation lors des moments plus difficiles. Laissez-vous une **petite note sur votre bureau ou sur le frigo** ! Cela peut-être une bonne façon de vous remémorer régulièrement ces émotions!



# Temporellement défini

- Vous deviez être en mesure de répondre à ces questions :
  - Combien de temps vous donnez vous pour atteindre votre objectif ?



Bientôt



Deux semaines

Le temps imparti doit être très **concret**.

- Quand allez-vous commencer à vous mettre en action ?

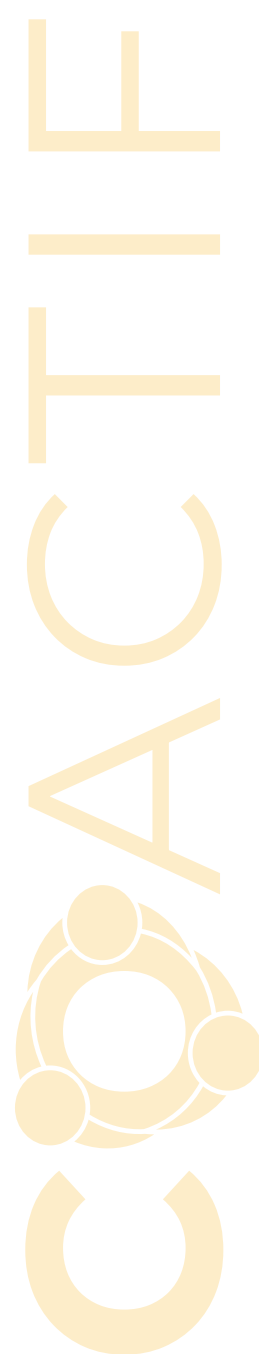


Dans un mois



Dans 2 jours

Il est recommandé de vous mettre en action **dès que possible**.



# Temporellement défini

- Quand allez-vous réévaluer votre objectif ?



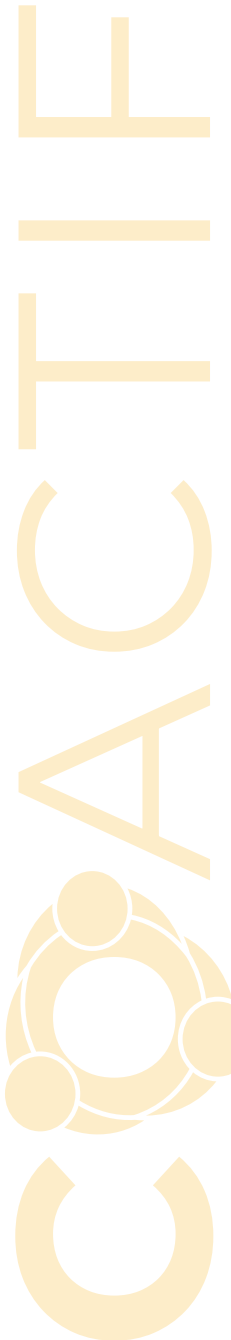
Bientôt



Deux semaines

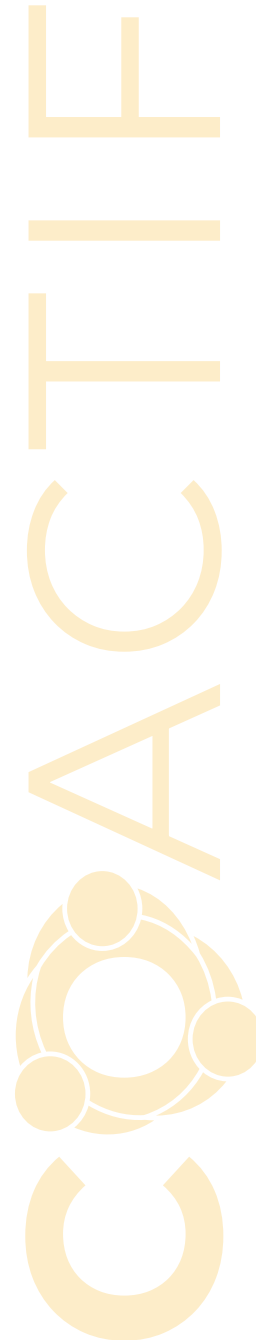
Il est recommandé de réévaluer votre objectif **à chaque semaine ou 2 semaines**. L'idée est d'évaluer vos progrès, vos efforts, ce qui fonctionne bien ou moins bien, ce qui devrait être changé, etc. Si votre objectif demeure atteignable, vous avez moins de chances d'abandonner et **plus de chances de rester motivé !**

- **Par exemple :** Commencer à marcher 15 minutes dès demain matin est possiblement envisageable. Dans quelques semaines, lorsque vous allez réévaluer vos progrès, peut-être que vous aurez envie d'un plus grand défi. Votre nouvel objectif sera une marche de 30 minutes ou peut-être que vous aurez envie d'alterner 1 minute de marche et 1 minute de course, qui sait ?



# Entouré

- Vous devriez être en mesure de répondre à cette question :
  - Par qui êtes-vous soutenu dans l'atteinte de votre objectif ?
  - Comment ces personnes vous apportent-elles du soutien ?
- Le soutien est essentiel dans l'atteinte de vos objectifs et pour surmonter les défis qui se présenteront ! Il peut être émotionnel, matériel, informationnel ou social et provenir de plusieurs sources, comme :
  - Entourage rapproché – votre famille, vos amis, votre partenaire de vie
  - Équipe de soins
  - Communauté
  - Des groupes de soutien



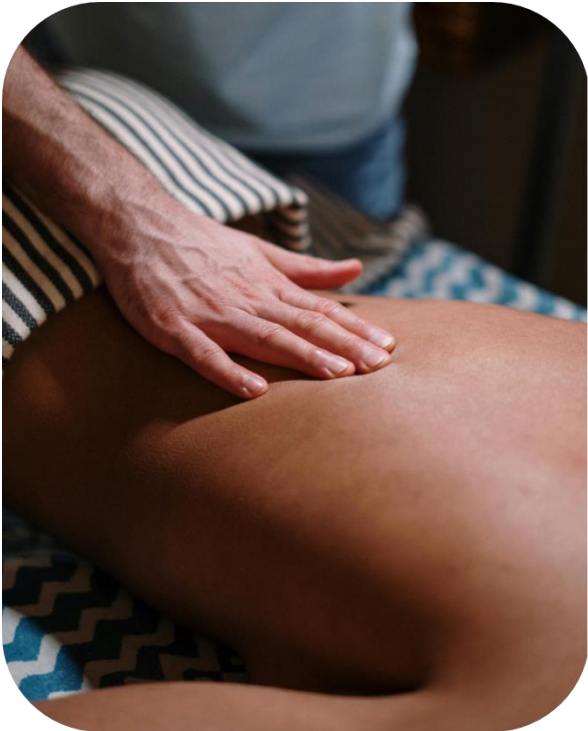
# Entouré

- Par exemple, vous pourriez demander à votre partenaire s'il ou elle veut venir marcher avec vous le matin. Ou encore, demander à des amis de prendre de vos nouvelles en lien avec votre objectif à chaque semaine.

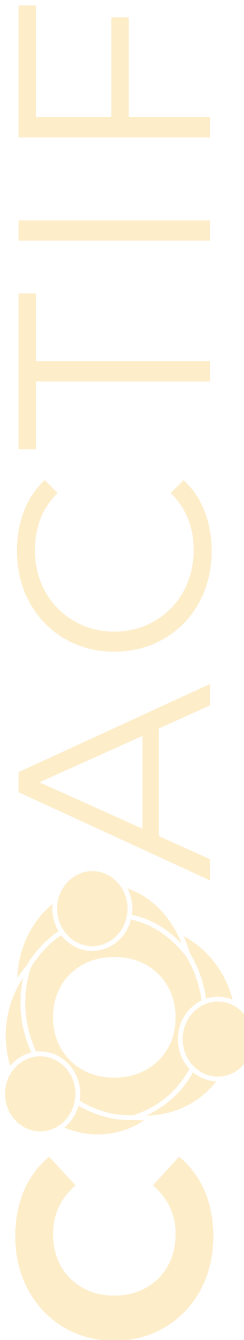


Consultez la **Capsule bien-être – Communiquer et s'entourer** pour obtenir plus d'informations sur le soutien

# Récompense



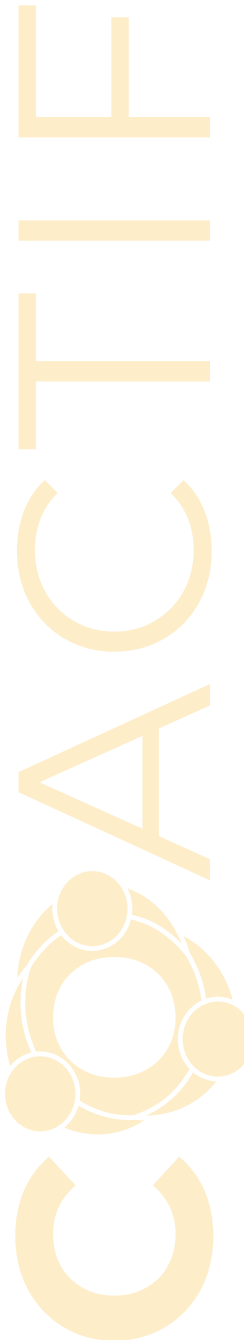
- Cela peut paraître étonnant, mais toutes les réussites, petites ou grandes, méritent d'être célébrées!
- L'idée derrière la récompense est de choisir quelque chose que vous **aimez** et qui vous **fait du bien**, comme une activité, une sortie ou une expérience.
- Le fait de célébrer vos réussites après avoir mis les efforts pour y arriver peut renforcer votre sentiment d'accomplissement et vous donner l'énergie pour continuer.
- Par exemple, vous pourriez :
  - Vous inscrire à un événement sportif ou un cours pour rester motivé.e
  - Vous permettre un bon bain chaud, un massage ou un soin du corps pour relaxer.



# EN RÉSUMÉ



- **Se fixer des objectifs SMARTER** est une façon efficace et motivante pour prendre un rôle actif dans son parcours de soins ou celui de son proche.
- Dans cette capsule, nous avons défini ce qu'est **un bon objectif** et nous avons exploré **l'outil SMARTER** pour établir des objectifs :
  - **S**pécifique
  - **M**esurable
  - **A**tteignable
  - **R**éaliste
  - **T**emps (défini dans le temps)
  - **E**ntourage (tient compte de l'entourage)
  - Qui prévoit des **R**écompenses.



# EN RÉSUMÉ



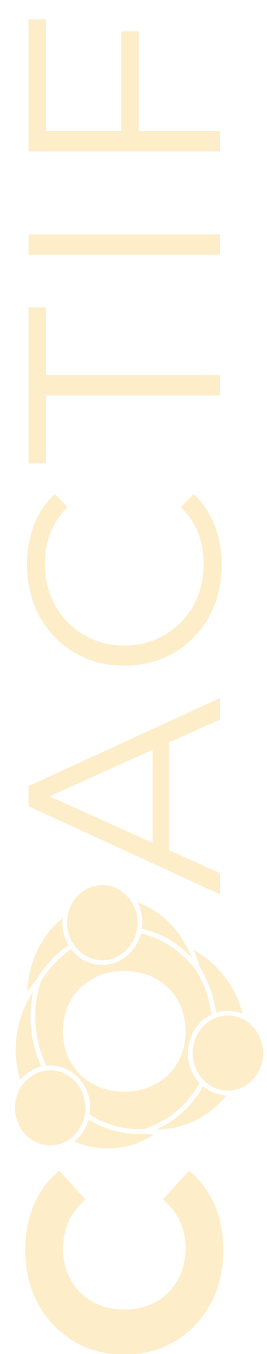
- En combinant tous les critères SMARTER, mon objectif initial serait maintenant beaucoup plus concret :

Prendre une **marche de 15 minutes dans mon quartier, trois fois par semaine** les lundis-mercredis-vendredis à 16h00, **avec mon partenaire** à son retour du travail. Je veux réaliser cet objectif pendant **6 mois**, je vais réévaluer mes progrès chaque semaine et je me récompenserai en me permettant un **massage de détente**.

**Et vous, quel est votre objectif SMARTER ?**



Pour en savoir plus sur la motivation à long terme, nous vous invitons à **visionner la capsule 3 - Maintenir sa motivation.**





Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 2 – Se fixer des objectifs**

# 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](mailto:info@coactif.ca).

**Dernière mise à jour** : 12 juillet 2024

# 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

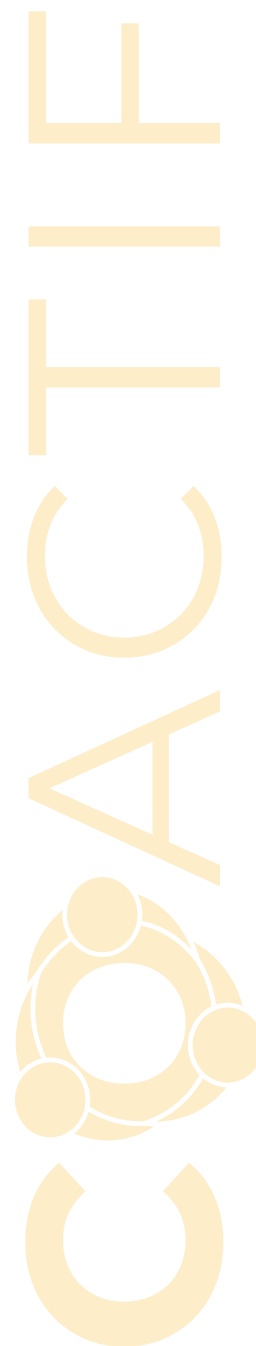
## Capsule 3 – Maintenir sa motivation



**L'IMPORTANCE DE LA MOTIVATION DANS LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT**

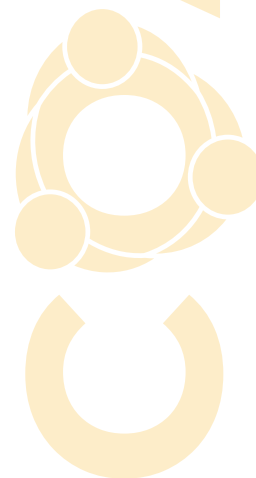


**DIFFÉRENTES STRATÉGIES POUR MAINTENIR VOTRE MOTIVATION À LONG TERME**



# 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

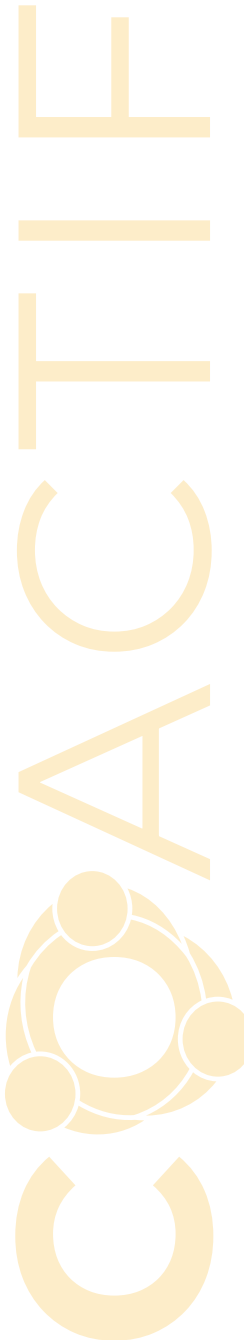
## Identifier son objectif



- 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.**

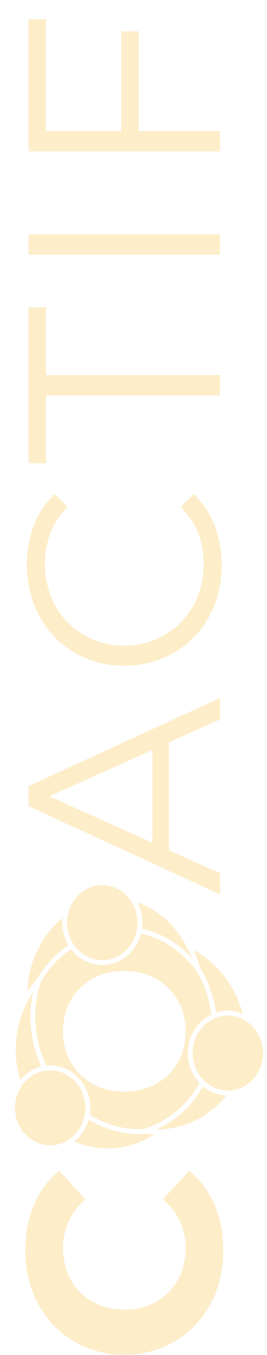


# Stratégie 2

## 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

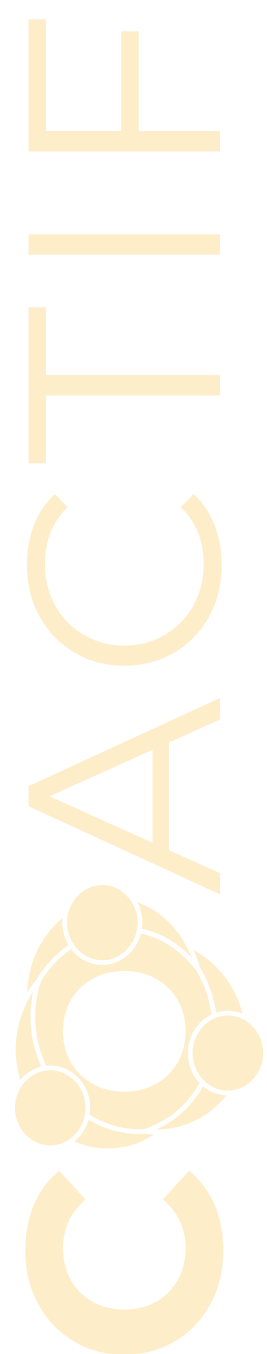
Avoir **confiance en ses moyens** est essentiel. Posez-vous les questions suivantes :

- 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

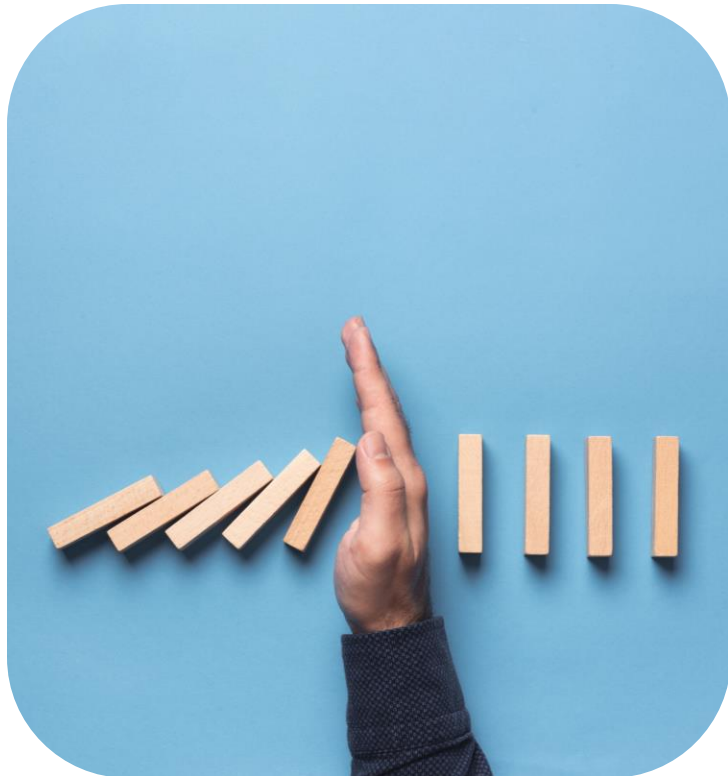
## Développer sa confiance



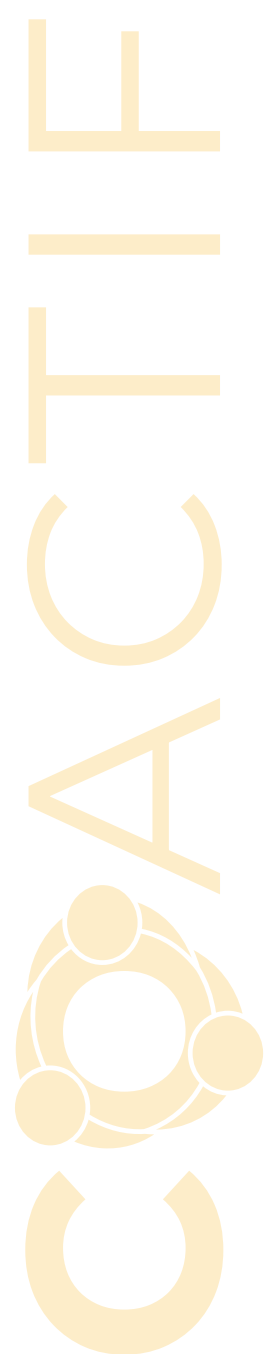
- Prenez les choses **une étape à la fois** ! Un plus petit objectif réussi est bien plus motivant qu'un plus gros objectif à moitié réussi !
- Pour augmenter votre confiance, visualisez votre succès dans votre esprit ! La visualisation est un outil puissant pour renforcer votre confiance et votre motivation.
- 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.



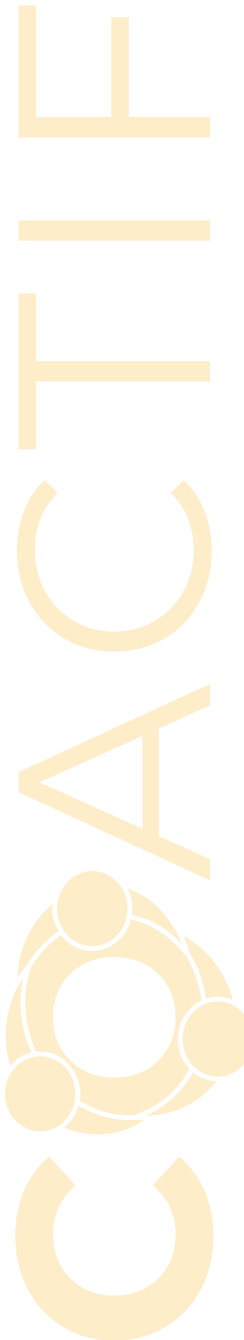
# Stratégie 4

## 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



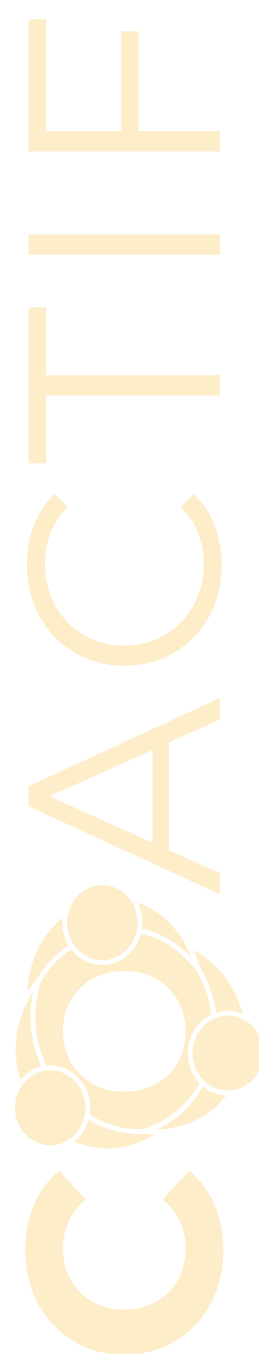
- Une fois que vous avez identifié ces obstacles, vous pouvez planifier une stratégie pour les anticiper ou pour les surmonter.
- Il existe autant de stratégies qu'il existe d'obstacles !

## Stratégie 5

# Planifier des stratégies pour surmonter les obstacles



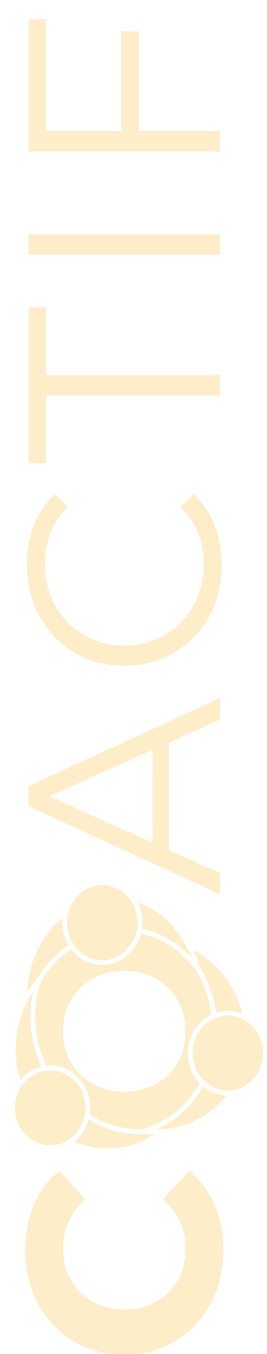
- Reprenons l'exemple de la marche le matin :
  - **Si vous manquez de temps** : utilisez un calendrier ou un agenda pour planifier vos activités, réserver une plage horaire pour cette activité comme si c'était un rendez-vous... avec vous-même! prévoyez un moment pour reprendre votre activité en cas 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

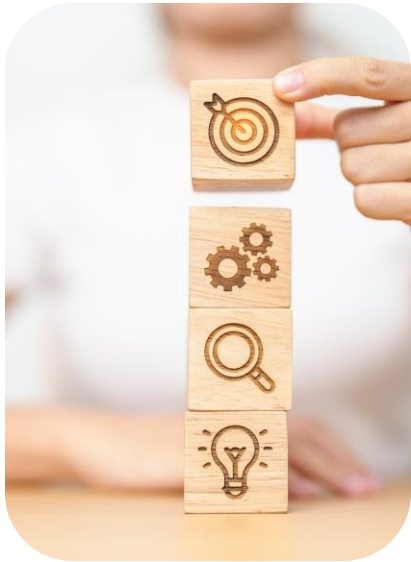
## Suivre ses progrès

- 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

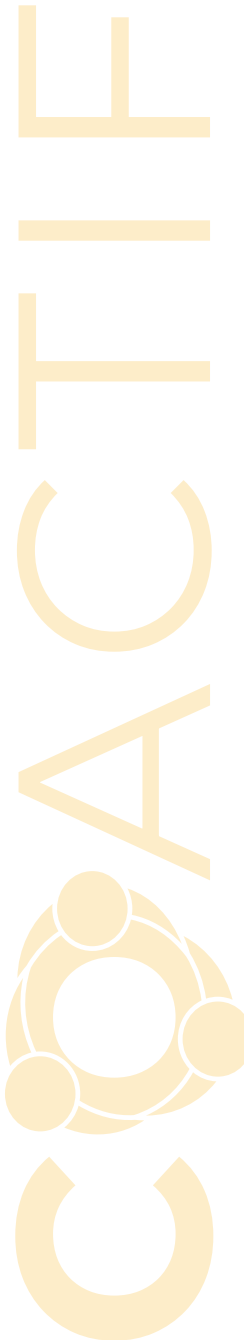
## Suivre ses progrès



- 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

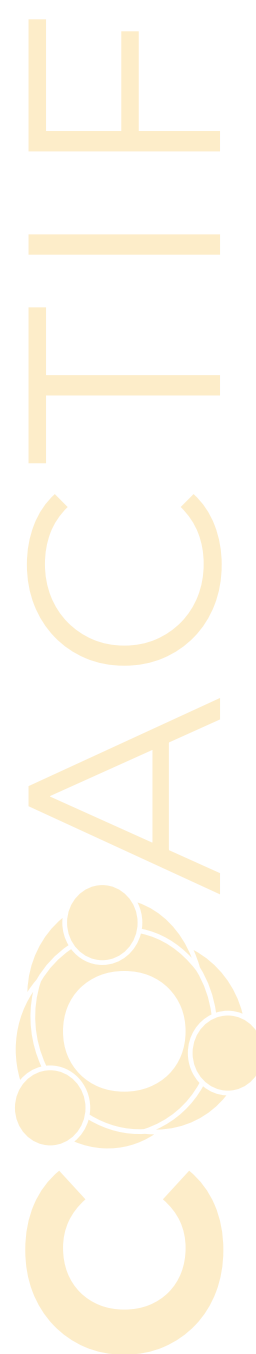
## Impliquer ses proches, intégrer un groupe



- 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.

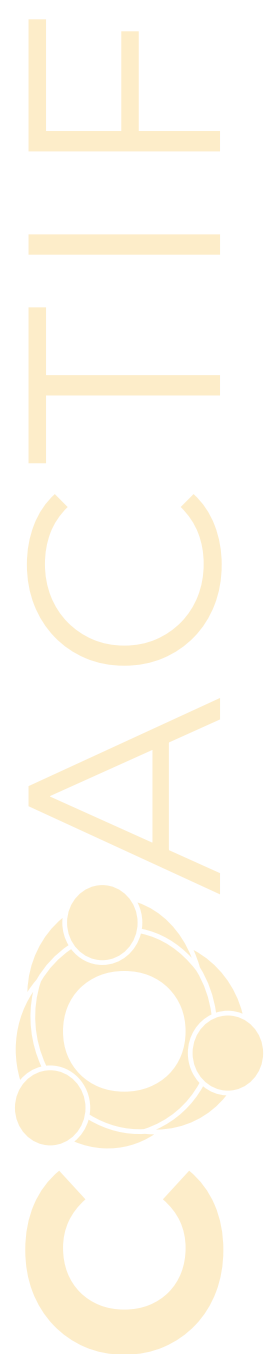


# Stratégie 8

## Atteindre son objectif dans le plaisir



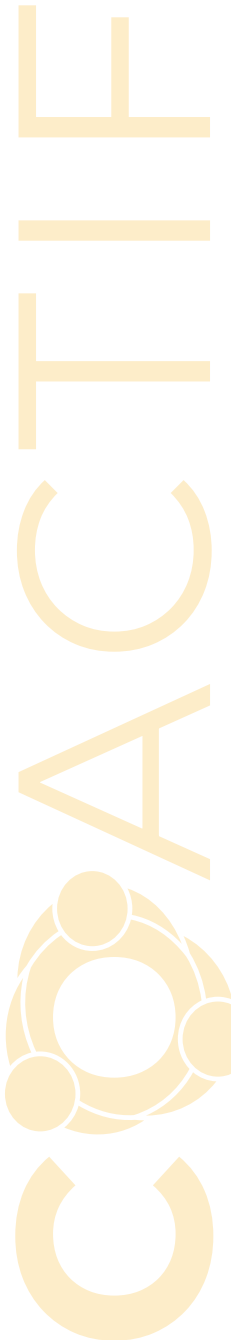
- Changer des habitudes de vie peut être un long processus; mieux vaut le faire dans le plaisir! Choisissez des objectifs qui rejoignent vos intérêts et qui vous motivent.
- Assurez-vous d'adopter un rythme de changement qui vous convient et qui vous procure du plaisir.
- Appréciez chacune des étapes 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](mailto:info@coactif.ca).

**Dernière mise à jour** : 12 juillet 2024