

Étapes du changement liées à l'activité physique — Questionnaire*

Pour chacun des énoncés suivants, veuillez encercler la réponse (Oui ou Non) qui correspond à votre situation. Assurez-vous de bien suivre les directives.

L'activité physique et l'exercice comprennent des activités comme la marche rapide, la course à pied, la bicyclette, la natation et toute autre activité pour laquelle l'effort est tout au moins aussi intense que pour ces activités.

	No	O
1. Je suis actuellement physiquement actif.	0	1
2. J'ai l'intention de devenir plus actif physiquement dans les six prochains mois.	0	1

Pour que l'activité physique soit qualifiée de régulière, elle doit être pratiquée au total pendant 30 minutes ou plus par jour, au moins cinq jours par semaine. Par exemple, vous pouvez faire une promenade d'une durée de 30 minutes ou faire trois promenades d'une durée de 10 minutes chacune pour un total de 30 minutes.

	No	Oui
3. Je fais actuellement une activité physique <i>régulière</i> .	0	1
4. Je fais de l'activité physique <i>régulière</i> depuis maintenant six mois.	0	1

POINTAGE

Si la question 1 = 0 et la question 2 = 0, vous êtes à l'étape 1 (*précontemplation*).

Si la question 1 = 0 et la question 2 = 1, vous êtes à l'étape 2 (*contemplation*).

Si la question 1 = 1 et la question 3 = 0, vous êtes à l'étape 3 (*préparation*).

Si la question 1 = 1, la question 3 = 1 et la question 4 = 0, vous êtes à l'étape 4 (*décision/action*).

Si la question 1 = 1, la question 3 = 1 et la question 4 = 1, vous êtes à l'étape 5 (*entretien*).

* Source : Adapté, avec l'autorisation de B. H. Marcus et de L. H. Forsyth, 2003, de *Motivating People to Be Physically Active*, (Champaign, IL: Human Kinetics), page 21.

Le processus du changement : personnalisez votre approche

Étape du	Conseils d'ordre comportemental et cognitif (avec notes explicatives)
Précontemplation	<ul style="list-style-type: none"> • Remettez en question la résistance à l'activité physique. <ul style="list-style-type: none"> • Amenez les personnes à remettre en question leur résistance à changer leurs comportements liés à l'activité physique en les informant et en leur expliquant pourquoi il est sage d'adopter un mode de vie actif. Se limiter à leur remettre des dépliants ne suffit pas. Elles doivent comprendre les risques associés à la vie sédentaire et le fait que ces risques les concernent personnellement, qu'ils ne concernent pas seulement les autres. • De nombreuses personnes croient n'avoir ni le temps ni les moyens financiers de devenir actifs. Jetez le doute sur l'excuse concernant le manque de temps, en revoyant avec la personne concernée son calendrier ou son horaire de la semaine. Avec un peu de patience, il vous sera possible de trouver quelques heures à consacrer à l'activité physique dans l'horaire de presque chaque personne. Lorsque la personne invoque les difficultés financières comme raison de son inactivité, il est parfois possible de lui démontrer qu'elle a les moyens de devenir active (p. ex., en dépensant pour faire de l'activité physique plutôt que pour l'achat d'articles de luxe comme un nouveau téléviseur, une nouvelle chaîne stéréo pour la voiture ou une nouvelle console de jeu) ou que le fait de devenir active ne lui coûtera pas très cher. • Les personnes qui se sentent impuissantes risquent d'abandonner tout effort de devenir actives. Appuyez-les en les aidant à comprendre comment le fait d'être actives pourrait leur permettre de faire des choses qu'elles apprécient. Amenez-les à remettre en question leur sentiment d'impuissance en les aidant à comprendre qu'elles <i>peuvent</i> changer et que même si cela exige du temps, les bienfaits en seront presque immédiats. • Lorsque vous les informez, efforcez-vous de vous en tenir aux faits et d'être aussi impartial que possible et encouragez-les à se renseigner davantage.
Contemplation	<ul style="list-style-type: none"> • Apportez des raisons additionnelles pour motiver le changement. <ul style="list-style-type: none"> • Les personnes invoquent souvent une raison unique comme prétexte au changement (p. ex., « Je veux perdre 5 kg avant de partir en vacances » ou « Je veux courir mon premier marathon »). Lorsque ces mêmes personnes trouvent d'autres raisons expliquant les bienfaits d'un changement, elles n'ont pas à s'appuyer sur un seul résultat pour en mesurer le succès. Le fait d'apporter d'autres raisons justifiant l'activité physique (p. ex., renforcer les os, améliorer son efficacité au travail ou sa capacité à garder le même rythme que les autres, apprendre un nouveau sport) peut aider les personnes à se donner de nouveaux objectifs liés au procédé (p. ex., s'acheter de nouveaux souliers de course, s'inscrire dans un centre de conditionnement physique) ou de nouveaux objectifs liés à la performance (p. ex., entrée du nombre de pas quotidiens dans un journal), ce qui les aide souvent à se sentir sur la bonne voie. La simple énumération de bienfaits additionnels associés au changement SUFFIT, mais trouver des bienfaits auxquels « aspirent » les personnes concernées est important. • Trouvez les causes de l'ambivalence face au changement. <ul style="list-style-type: none"> • Le fait que « quelque chose retienne quelqu'un » d'agir découle de la coexistence de sentiments positifs et négatifs vis-à-vis du nouveau comportement à adopter. Pour aider

(suite)

DR 2–GC : Le processus du changement : personnalisez votre approche (suite)

Étape du	Conseils d'ordre comportemental et cognitif (avec notes explicatives)
	<ul style="list-style-type: none"> • Tout nouveau comportement présente toujours des aspects positifs et négatifs. Il est important de reconnaître l'existence des aspects négatifs et le fait que les aspects positifs, une fois pris en compte, pourront sans doute les neutraliser. Il est utile de simplement dresser la liste des aspects positifs et négatifs et d'en discuter. • Sachez reconnaître les personnes dont l'intention d'agir est grande, mais le désir de faire un effort, faible. <p>De toute évidence, l'exercice exige un effort. Cependant, les personnes se sentent presque toujours mieux lorsqu'elles se dépensent, et surtout après s'être dépensées. Comme il est recommandé d'accroître petit à petit l'intensité et la durée de l'exercice et de l'activité physique, encouragez les personnes à commencer doucement et à accroître l'intensité et la durée de l'effort (p. ex., une augmentation de 10 % par semaine équivaut à une progression rapide).</p>
Préparation/ Décision	<ul style="list-style-type: none"> • Aidez à choisir les meilleures options possible. • Élaborez un plan d'action réaliste. <ul style="list-style-type: none"> • Assurez-vous que l'établissement des objectifs ne repose pas uniquement sur les résultats (p. ex., le temps obtenu pour une course, le classement dans une activité ou la perte de poids). Établissez des objectifs liés au procédé et des objectifs liés à la performance (p. ex., changement dans le compte de pas hebdomadaire, distance courue, régularité de l'entraînement). • Prévoyez de petits « écarts » dans le processus de changement. <p>Les écarts par rapport aux plans surviennent souvent en raison de facteurs tant externes qu'internes, de sorte qu'il est préférable de les prévoir et de planifier en conséquence afin de limiter au minimum l'énergie requise pour y faire face (p. ex., maîtrise de la réaction émotionnelle à l'éventualité d'un échec). Les écarts par rapport aux plans d'activité physique peuvent survenir du fait des changements de saison (p. ex., au moment de la transition de l'été à l'hiver), des congés, de la maladie ou d'un épisode de stress intense à l'école. Établissez des objectifs d'activité présentant des valeurs minimale, normale et maximale (p. ex., une séance d'entraînement par semaine correspond au niveau d'entretien, deux ou trois séances, à un très</p>
Action	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez les décisions en éliminant les doutes liés à l'action. <ul style="list-style-type: none"> • Nous avons tous sans doute déjà senti une certaine incertitude par rapport à des décisions que nous avons prises. Lorsqu'une personne doute de sa décision concernant un plan d'action, rassurez-la en lui disant qu'elle « a fait le bon choix » et rappelez-lui les bienfaits qu'elle en retirera. • Établissez des objectifs précis, mesurables, atteignables, réalistes et limités dans le temps. • Établissez des outils permettant la rétroaction sur le déroulement d'une démarche. <ul style="list-style-type: none"> • L'autosurveillance est souvent la clé du succès. Définissez des outils de responsabilisation comme des feuilles de contrôle pour podomètre sur lesquelles consigner les changements liés au procédé ou à la performance. Les personnes concernées peuvent les évaluer et faire état de leurs progrès. Le fait d'en faire état les responsabilise et leur rappelle l'importance de l'activité physique. Le carnet d'entraînement, le calendrier et le journal d'exercice sont d'autres outils d'autosurveillance utiles. • Renforcez les changements de comportement. <ul style="list-style-type: none"> • Utilisez des messages pour amorcer un changement de comportement (p. ex., placardez des affiches à la maison pour vous rappeler de faire de l'exercice). Ces

DR 2–GC : Le processus du changement : personnalisez votre approche (suite)

Étape du	Conseils d'ordre comportemental et cognitif (avec notes explicatives)
	<ul style="list-style-type: none">• Envisagez de trouver un partenaire pour vous aider à respecter votre plan d'activité physique. Il peut s'agir d'une personne ou d'un groupe, voire d'un animal (p. ex., un chien). D'autres trouvent utile d'utiliser un appareil (p. ex., un podomètre).• Le fait de trouver un bon ami ou un membre de la famille prêt à adhérer au changement et à l'encourager est important aussi.• Trouvez le moyen de faire de votre activité une expérience agréable plutôt qu'un fardeau ou une corvée. <p>Les récompenses et les mesures incitatives sont parfois utiles.</p>
Entretien	<ul style="list-style-type: none">• Encouragez les nouveaux comportements.• À cette étape-ci, un soutien sans faille peut aider les personnes concernées à éviter de retourner à des habitudes de pensée du genre « Je n'ai pas assez de temps » ou « J'ai des choses plus importantes à faire ». Rappelez-leur l'importance de leur santé et des gestes qu'elles sont en train de poser.• Diversifiez les comportements et explorez-en de nouveaux.<ul style="list-style-type: none">• Élargir le répertoire d'activités peut aider la personne à ne pas dépendre d'une seule forme d'exercice (p. ex., le fait de combiner la bicyclette stationnaire et la bicyclette à l'extérieur• ajoute une nouvelle dimension et offre la possibilité de continuer à faire du vélo indépendamment des changements de saison).• Bien que les plans d'activité physique structurés soient importants, le fait de varier l'entraînement peut rendre l'exercice plus agréable et atténuer l'ennui.• Fournissez des outils de responsabilisation.<ul style="list-style-type: none">• Une certaine forme d'autosurveillance continue est importante. Il est possible aussi de