



Apprendre de ses écarts

Aperçu de la trousse

Votre réaction après un écart est plus importante que l'écart lui-même. Vous pouvez apprendre de l'expérience et faire mieux la prochaine fois qu'une situation à risque se présente. Le fait de voir les écarts comme des occasions d'apprentissage peut contribuer à renforcer la confiance en soi. L'important, c'est d'essayer de nouveau, en mettant à profit vos expériences passées. Chaque fois que vous faites un écart, reportez-vous à cette trousse pour vous aider à transformer ce « faux pas » en expérience positive! La présente trousse porte sur les deux étapes suivantes :

Étape n° 1. Évaluer ses écarts

Étape n° 2. Réexaminer ses attitudes, ses croyances et ses compétences

Étape n° 1

Évaluer ses écarts

Les écarts vous aident à reconnaître les compétences et les attitudes que vous devez améliorer. Pour l'exercice qui suit, pensez à un écart que vous avez fait sur le plan de l'alimentation, de l'exercice ou de toute autre habitude que vous essayez de changer. Répondez aux questions qui suivent, puis discutez de vos réponses avec votre conseiller du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC).

Évaluer ses écarts

1. Quels facteurs ont contribué à l'écart? Demandez-vous *comment*, *quand* et *où*, au lieu de *pourquoi* l'écart s'est produit.
 - *Comment?*
 - *Quand?*
 - *Où?*
2. Qu'avez-vous fait ou n'avez-vous pas fait...
 - *avant l'écart?*
 - *durant l'écart?*
 - *après l'écart?*
3. Sur une échelle de 1 à 5, indiquez dans quelle mesure votre réaction à l'écart vous a aidé à repartir du bon pied? (*1 = pas du tout; 5 = tout à fait*) _____
4. Quelles leçons avez-vous tirées de cet écart?
5. Comment réagiriez-vous si cette situation se reproduisait? Que feriez-vous différemment...
 - *avant l'écart?*
 - *durant l'écart?*
 - *après l'écart?*

Étape n° 2

Réexaminer ses attitudes, ses croyances et ses compétences

Si vous faites souvent des écarts, il pourrait être utile de réexaminer vos attitudes, vos croyances et vos compétences à l'égard de la modification de votre mode de vie. Répondez aux questions qui suivent, puis parlez de vos besoins avec votre conseiller.

1. *Ressentez-vous une motivation **intérieure** de changer votre mode de vie?* *Oui* *Non*

La motivation intérieure est fondée sur le désir de changer parce qu'on le veut, et non parce que les autres disent qu'on *devrait* ou *doit* le faire. Certaines personnes se sentent poussées par leur famille, leurs amis et même leur médecin à apporter des changements. Tant qu'elles ressentent cette pression, elles ont tendance à bien réussir dans leurs efforts de changement. Toutefois, dès que la pression disparaît, elles retournent à leurs anciennes habitudes, car leurs efforts n'étaient pas motivés par un désir intérieur de changer. On comprend que si vous ne voulez pas faire quelque chose, vous ne le ferez pas, et on ne peut pas vous y forcer. Toutefois, on peut vous aider et vous appuyer, mais le désir de changer doit venir de l'intérieur.

2. *Comprenez-vous les bienfaits découlant de la modification du mode de vie?* *Oui* *Non*

Au début du programme, on vous a demandé de dresser une liste des bienfaits découlant de la modification du mode de vie, plus particulièrement en ce qui concerne l'exercice, l'alimentation saine et la gestion du poids. Passez en revue les listes de bienfaits que vous avez dressées dans les trousseaux intitulées « Commencer un programme... ».

- *Ces bienfaits sont-ils encore importants pour vous?* *Oui* *Non*
- *Depuis, avez-vous pris conscience d'autres bienfaits découlant de la modification du mode de vie? Si oui, lesquels?* *Oui* *Non*
- *Quels sont les obstacles qui vous empêchent d'apporter des changements?*
- *Que pouvez-vous faire pour surmonter ces obstacles?*

L'expérience montre que les personnes qui dressent une longue liste de bienfaits associés à l'exercice, à l'alimentation saine et à la gestion du poids sont plus susceptibles de maintenir leurs nouvelles habitudes à long terme. Autrement dit, plus les bienfaits perçus sont nombreux, plus les chances de réussite sont grandes.

On vous a aussi demandé de dresser une liste d'obstacles qui pourraient nuire à vos efforts de changement. Au début de votre cheminement, il était préférable de vous concentrer sur les bienfaits découlant de la modification du mode de vie. Maintenant, il est temps de commencer à éliminer les obstacles.

Gardez votre liste de bienfaits et d'obstacles bien en vue. Révisez-la souvent. Il est normal que certains bienfaits qui étaient importants pour vous au début le soient moins maintenant. Par exemple, vous aviez peut-être indiqué le désir de perdre du poids pour pouvoir porter des vêtements qui ne vous allaient plus. Maintenant que vous avez atteint cet objectif, vous vous rendez compte que le bienfait réel de la perte de poids est le renforcement de l'estime de soi et de la maîtrise de soi.

3. *Avez-vous acquis les connaissances et les compétences nécessaires pour modifier votre mode de vie?*

Il faut du temps pour apprendre à maîtriser de nouvelles compétences. Il pourrait être utile de passer en revue les premières troussees éducatives ainsi que certains concepts clés avec votre conseiller du CPRIC. Voici les compétences et les concepts les plus importants pour assurer votre réussite à long terme.

<i>Compétences</i>	<i>Oui, je maîtrise bien cette compétence.</i>	<i>Non, je ne maîtrise pas encore cette compétence.</i>
<i>Compétences liées à l'exercice</i>		
• <i>Avez-vous choisi un type d'exercice que vous aimez faire?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• <i>Avez-vous accès à un endroit pratique pour vos séances d'exercice?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• <i>Avez-vous l'équipement nécessaire (chaussures, vêtements, etc.) pour pratiquer le type d'exercice choisi?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• <i>Avez-vous un partenaire avec qui faire de l'exercice (si c'est ce que vous préférez)?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• <i>Avez-vous réservé un moment précis à votre horaire pour l'exercice?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• <i>Connaissez-vous l'effort que vous devez déployer (effort perçu et fréquence cardiaque cible)?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Compétences	Oui, je maîtrise bien cette compétence.	Non, je ne maîtrise pas encore cette compétence.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Connaissez-vous la durée (minutes par séance) et le nombre de fois (séances par semaine) que vous devez faire de l'exercice?</i> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Brûlez-vous des calories additionnelles par le biais d'activités intégrées au mode de vie?</i> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Compétences	Oui, je maîtrise bien cette compétence.	Non, je ne maîtrise pas encore cette compétence.
Compétences liées à l'alimentation et à la gestion du poids		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Connaissez-vous les « aliments à privilégier » dans les quatre groupes alimentaires?</i> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Connaissez-vous les « aliments à privilégier » et les « aliments à consommer avec modération ou à éviter » dans les quatre groupes alimentaires?</i> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Si vous avez faim et que vous devez prendre une collation, optez-vous pour des choix santé?</i> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Savez-vous lire les étiquettes des aliments pour déterminer s'ils contiennent beaucoup ou peu de matières grasses?</i> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Savez-vous utiliser La ROUE DE SANTÉ pour déterminer la teneur en matières grasses des aliments qui n'ont pas d'étiquette?</i> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Consommez-vous les portions adéquates de chaque aliment?</i> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Consommez-vous une quantité de matières</i> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Compétences	Oui, je maîtrise bien cette compétence.	Non, je ne maîtrise pas encore cette compétence.
<p><i>grasses inférieure à celle recommandée?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Consommez-vous le nombre recommandé de portions provenant de chaque groupe alimentaire au déjeuner, au dîner, au souper et aux collations?</i> • <i>Achetez-vous des aliments sains à préparer à la maison?</i> • <i>Modifiez-vous les recettes de manière à réduire le nombre de calories et la quantité de matières grasses?</i> • <i>Faites-vous des choix santé lorsque vous mangez à l'extérieur?</i> 	<p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </p>	<p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </p>

Apprendre de ses écarts

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos trousseaux éducatifs. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

Avez-vous la motivation intérieure nécessaire pour :

- | | | |
|--|-----|-----|
| • faire de l'exercice régulièrement? | Oui | Non |
| • adopter une alimentation faible en matières grasses? | Oui | Non |
| • apprendre à gérer votre stress? | Oui | Non |

Passez en revue vos bienfaits et vos obstacles personnels associés à l'exercice, à l'alimentation saine et à la gestion du poids. Si vous avez besoin de plus d'espace, utilisez le verso de cette feuille.

Les bienfaits que me procure l'exercice

-
-
-

Mes obstacles à l'exercice

-
-
-

Les bienfaits que me procurent une alimentation saine et la gestion du poids

-
-
-

Mes obstacles à une alimentation saine et à la gestion du poids

-
-
-

Y a-t-il des compétences que vous n'avez pas encore apprises à maîtriser? Si oui, énumérez-les ci-dessous.

Compétences liées à l'exercice que je dois apprendre à maîtriser

-
-

Compétences liées à l'alimentation et à la gestion du poids que je dois apprendre à maîtriser

-
-

Autres compétences liées au mode de vie que je dois apprendre à maîtriser.

-
-

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

