

**En collaboration avec :**

Document créé par:

**Isabelle Martineau-Crète**

Étudiante de maîtrise en psychoéducation et stagiaire à l’Association des cardiaques de la Mauricie.

Références utilisées :

Appui pour les proches aidants d’ainés. (2018). *Conseils pratiques*. Récupéré le 6 février 2018 du site de l’organisme : <https://www.lappui.org/Conseils-pratiques>

Etienne, A. M., Krzesinski, J. M. et André, J. F. (2014). *Comportement à risques et maladies cardio-vasculaires : comment infléchir le cours de choses*. Document inédit, Enseignement Post-Universitaire de la Faculté́ de Médecine de Liège, Centre hospitalier universitaire de Liège, France.

Roland, O. (n.d.). *Aide-mémoire, changer ses habitudes : 29 facons de réussir à enraciner un comportement*. Récupéré le 6 février 2018 du site : <https://habitudes-zen.net/2012/aide-memoire-changer-ses-habitudes-29-facons-de-reussir-a-enraciner-un-comportement/>

Simard, S. (1999). *Programme d’intervention sur les déterminants et les indicateurs de la motivation (P.I.D.I.M.)*. Chicoutimi, Canada : Université du Québec à Chicoutimi.

**Précontemplation**

**Contemplation**

**Préparation/Décision**

**Action**

**Maintien**

Rechute

**Précontemplation**

* Il n’y a pas d’intention de changement.

**Contemplation**

* Envisage le changement, mais ne voit pas la nécessité de changer maintenant.

**Préparation/Décision**

* Décision de changer dans l’immédiat.

**Action**

* Mise en place des actions liées au changement.
* Risque accru de rechute dans les premiers 6 mois.

**Maintien**

* Maintien du changement dans le temps.

**Rechute**

* Retour à l’étape de précontemplation.

**Les étapes du changement**

La motivation dans le cadre d’un changement d’habitudes de vie

## La motivation

« Un **état dynamique** qui a ses origines dans les **perceptions** qu'un individu a de **soi-même** et de son **environnement** et qui l'incite à choisir une activité, à s'y engager et à y persévérer afin **d'atteindre un but.**»

(Viau, 1994)

« La motivation te sert de départ. L’habitude te fait continuer. »

Jim Ryun

« Un proche aidant est une personne qui vient en aide, à titre **non professionnel** et **sans rémunération**, à une personne de son **entourage**, peu importe l’âge, qui présente une ou des incapacités **temporaires** ou **permanentes**. Le proche aidant peut offrir un soutien émotif, prodiguer des soins ou rendre divers services. Il aide et soutient de façon occasionnelle ou continue, à court ou à long terme, sans égard au fait qu’il vive ou non avec la personne aidée. »

(Appui, 2018)

## Qu’est-ce qu’un proche-aidant?

* Ne changez qu’une habitude à la fois.
* Commencez petit.
* Faites un défi sur 30 jours.
* Mettez-le par écrit.
* Faites un plan.
* Connaissez vos motivations, et soyez sûr qu’elles sont fortes.
* Ne commencez pas précipitamment.
* Identifiez les déclencheurs d’éventuelles rechutes.

## Astuces pour changer ses habitudes de vie à long terme

* Mettez tous vos obstacles par écrit.
* Pour chaque déclencheur, identifiez une habitude positive que vous allez faire à la place.
* Prévoyez un plan d’urgence.
* Demandez de l’aide.
* Soyez ouvert au discours intérieur.
* Restez positif.
* Ayez des stratégies pour combattre les envies.
* Préparez-vous contre les possibles commentaires décourageants des autres.
* Parlez-vous.
* Ayez un mantra, un leitmotiv.
* Utilisez la visualisation
* Récompensez-vous.
* Gérez une envie à la fois.
* Prenez du repos.
* Renouvelez régulièrement votre engagement.
* Rendez des comptes en public.
* Concevez votre changement de façon à ne pas pouvoir échouer.
* Évitez certaines situations dans lesquelles vous auriez normalement votre vieille habitude.
* Si vous échouez, trouvez ce qui n’a pas marché, prévoyez une solution et essayez encore.

(Roland, n.d.)