



## Changement de comportement

Ce guide d'auto-coaching Life-Screen vous apprendra à utiliser les techniques de changement de comportement pour vous aider à adopter un mode de vie sain et à le rendre habituel. Il vous apprendra également à gérer et à briser les habitudes peu saines. **C'est cet objectif visant à vous aider à changer de comportement qui fait de Life-Screen un outil unique !**

### Quelques idées sur le changement de comportement

La recherche scientifique a montré que trois choses sont importantes pour apporter des changements permanents à vos habitudes alimentaires et d'activité physique :

#### Connaissances et compréhension

Changer votre comportement exige une compréhension de ce qui vous a amené à céder à un comportement peu équilibré. Vous devez savoir quel type de changement vous devriez viser pour devenir plus actif et manger plus sainement. Ce guide d'auto-coaching Life-Screen vous aidera à acquérir ces connaissances et cette compréhension.

#### Compétences

L'apprentissage de nouvelles compétences vous aidera à modifier vos comportements en matière de mode de vie. Par exemple, apprendre à faire face aux troubles de l'humeur qui peuvent vous inciter à vous tourner vers une « alimentation réconfortante ». Life-Screen vous aidera à accroître vos compétences en autorégulation pour atteindre vos objectifs de style de vie. En pensant à l'avenir, en vous fixant des objectifs réalisables et en planifiant votre routine en fonction de ces objectifs, vous remarquerez que votre capacité à changer va s'accroître.

#### Motivation au changement

Etre motivé pour modifier vos habitudes de vie est également très important. La motivation est liée à la valeur que vous attribuez aux avantages versus les inconvénients d'un comportement ou d'une habitude. Si les avantages de changer de mode de vie (p. ex. : réduire votre risque de cancer, avoir un poids idéal) sont plus importants que les inconvénients (p. ex. : faire davantage d'activité physique est difficile), votre propre motivation sera élevée. Votre confiance dans le fait que le changement souhaité peut être réalisé dépend des expériences passées : obtenir le soutien de vos proches, obtenir des commentaires positifs, observer les tentatives des autres et, surtout, mettre en pratique vos résolutions s'avèrent essentiels. Life-Screen vous montrera comment renforcer votre confiance en vos capacités à apporter des changements à long terme à votre mode de vie.

# Adopter des habitudes saines

---

## Qu'est-ce qu'une habitude ?

Une habitude est quelque chose que vous faites automatiquement sans avoir à y penser, comme faire vos lacets ou vous brosser les dents. Les habitudes se prennent lorsque vous faites quelque chose encore et encore au même endroit ou au même moment. Les mauvaises habitudes peuvent être changées et remplacées par des habitudes plus saines pendant un nombre consécutif de jours/semaines.

## Comment prendre de nouvelles habitudes saines ?

Ce guide d'auto-coaching Life-Screen donne des recommandations simples en matière de mode de vie pour vous aider à réduire votre risque de développer un cancer. Si vous faites des plans précis sur la façon d'atteindre un comportement sain et les exécutez au même endroit et/ou au même moment, ils deviendront automatiques et plus faciles à adopter. Gardez une trace de vos progrès en utilisant les formulaires qui vous sont fournis dans la section Journal de bord. Cela vous aidera à démarrer et à vérifier vos progrès. Poursuivez jusqu'à ce que votre comportement devienne automatique. La tenue d'un journal de bord augmente le succès dans le développement d'habitudes saines. Ne vous inquiétez pas si vous dérapez. Il nous arrive à tous d'oublier parfois quelque chose ; alors ne vous inquiétez pas si vous avez omis un jour ou deux. Continuez parce que vous n'avez pas échoué. Et surtout, soyez patient, car former de nouvelles habitudes prend du temps. Cette section vous fournira également des conseils sur la façon de briser les mauvaises habitudes et de faire face à leurs déclencheurs tout en apportant des changements au mode de vie.

La meilleure façon d'apporter des changements à votre mode de vie est de vous concentrer sur un seul changement à la fois et de vous assurer qu'il deviendra une habitude avant de passer à un autre changement. Pensez-y : vous aurez plus de chances de voir aboutir vos résolutions du Nouvel An si vous vous fixez une seule résolution et essayez de la transformer en habitude avant de passer à une autre, plutôt que d'essayer de vous fixer plusieurs résolutions en même temps.

# Modifier les habitudes

---

## Surmonter les obstacles afin de poursuivre votre plan d'un mode de vie sain

Life-Screen vous apprendra également à comprendre ce qui se passe lorsque les choses tournent mal, comment y faire face et comment vous assurer de rester sur la bonne voie à l'avenir. Mais si votre situation ne s'améliore pas du tout, apportez des modifications à vos plans et commencez par des changements très faciles (par ex., si vous consommez 3 collations déséquilibrées par jour, essayez au début d'en supprimer une seule, au cas où le remplacement de toutes les collations serait difficile).

## Faire face à des déclencheurs externes

Les déclencheurs externes sont des éléments qui déclenchent des comportements et proviennent de facteurs extérieurs. Voici quelques exemples de déclencheurs externes courants : voir, « entendre » ou sentir la nourriture ; voir les autres manger ; voir des publicités pour des aliments ou faire les courses. Une fois que vous savez quels sont vos déclencheurs, vous pouvez utiliser des stratégies pour les surmonter. Nous vous donnons ci-dessous trois stratégies pour vous aider à démarrer. Après avoir choisi la stratégie qui peut fonctionner pour vous, définissez des objectifs SMART (plus de détails dans la section Journal (section IV- page 3) pour vous aider à faire face aux déclencheurs externes et définir une récompense pour y parvenir.

### 1 Éviter le déclencheur

Une des façons les plus efficaces de surmonter un déclencheur est de l'éviter. Par exemple, si voir du chocolat déclenche votre désir d'en manger, ne gardez pas de chocolat à la maison.

### 2 Faire autre chose à la place

S'il est difficile d'éviter les situations qui vous incitent à vous tourner vers une « alimentation réconfortante », vous pouvez essayer d'autres types de réconforts, distractions ou récompenses non liés à l'alimentation. Essayez de penser à d'autres choses qui vous plaisent. Par exemple : en dehors de la nourriture, qu'est-ce que vous trouvez réconfortant ? Vous constaterez peut-

être que se promener ou écouter de la musique pourrait fonctionner pour vous. Des idées vous sont données dans la section “**Conseils pratiques pour changer de comportement**”.

### **3 Apprendre à résister**

La plupart des envies de manger sont « apprises ». Par exemple, plus vous prenez une collation sucrée en regardant la télévision, plus vous en aurez envie dans une situation similaire. Le point positif à propos de ces réponses conditionnées, c’est qu’elles peuvent également être « désappries ».

#### **Faire face aux déclencheurs internes**

Pour changer un comportement, il faut comprendre ce qui le déclenche. Certains déclencheurs ne sont pas évidents parce qu’ils sont « à l’intérieur » de la personne (par ex. ils font partie de notre subconscient). Ils peuvent inclure la façon dont vous appréhendez les choses ou la façon dont vous pensez aux choses, et peuvent également inclure des états physiques de votre corps, tels que la faim ou la soif. Les pensées qui encouragent les comportements établis comme peu sains peuvent décourager les changements de comportements plus sains. Il a été prouvé que le changement de ces croyances contribuait de manière importante à modifier nos anciens comportements et à les remplacer par des comportements plus adéquats. Il est essentiel de savoir qu’au cours de votre enfance ou de votre adolescence, vos expériences de vie (par ex. : expérience négative au cours d’une activité sportive, commentaires de parents ou de pairs) ont pu générer un nombre important de « croyances persistantes » (par ex. : je ne suis pas bon en sport, je suis paresseux, je manque de discipline, etc.). Life-Screen vous donne quelques suggestions pour gérer chacun de ces déclencheurs internes.

#### **1 Faire face à la faim et aux envies**

Un mode de consommation modéré et régulier est le meilleur moyen d’éviter la surconsommation due à la faim. Cependant, faire face à un désir intense d’aliments spécifiques – connu sous le nom d’envie, peut nécessiter des stratégies différentes. Ce qui peut vous aider, c’est avoir un plan pour faire autre chose ou penser à autre chose lorsque vous commencez à avoir envie

de nourriture. Par exemple, quand j'ai envie d'un aliment, je vais envoyer un texto à un de mes amis ou m'imaginer profiter de la plage avec un poids idéal et une silhouette agréable. Rappelez-vous aussi que les fringales durent de 15 à 30 minutes. Pour essayer de manger moins, vous pouvez manger plus lentement et prendre le temps de profiter de chaque bouchée. Être conscients de la nourriture que nous mangeons pendant les repas nous rend plus conscients de notre sensation de satiété.

## **2 Faire face à des pensées inutiles**

Votre façon de penser détermine souvent ce que vous pensez d'une situation et des choses que vous faites. Beaucoup de gens ont des pensées inutiles/limitantes qui peuvent constituer un obstacle à un plan d'alimentation saine ou d'activité. En transformant vos pensées limitantes en pensées positives, il sera plus facile de vous en tenir à votre plan de mode de vie sain. Si vous pratiquez régulièrement des pensées positives (par ex. : au lieu de penser « je n'ai pas le temps de faire une activité », vous pouvez commencer à penser « je peux facilement faire une marche de 15 minutes à midi »), elles finiront par devenir habituelles et se traduiront par des habitudes durables. Vous pourrez trouver des alternatives à vos pensées limitantes dans la section **“Conseils pratiques pour changer de comportement”**.

## **3 Faire face aux émotions**

Beaucoup de gens disent qu'ils mangent des aliments inutiles parce qu'ils sont de mauvaise humeur ou se sentent stressés et ont besoin de se remonter le moral. De même, la bonne humeur peut déclencher la consommation d'aliments peu sains, par envie de faire la fête. Pour faire face à cela, vous pouvez essayer de vous distraire de votre humeur ou de découvrir d'autres façons de vous reconforter et de vous récompenser au lieu de faire appel à la nourriture (par ex., boire des boissons chaudes, peut réduire la faim et les tentations). Faites un plan sur la façon dont vous allez intégrer ces compétences.

## Défaillance/rechute

Les épisodes de décallage par rapport à votre plan de mode de vie sain sont connus sous le nom de « écart ». Ils font partie du processus de changement, sont attendus et vous offrent l'occasion d'en apprendre davantage sur les choses qui déclenchent certains comportements. Une succession d'écarts est appelée rechute. Cela se produit quand vous reprenez vos anciennes habitudes. Une des choses les plus importantes que vous pouvez faire si vous vous trouvez en pleine rechute est d'arrêter ce que vous faites et de vous donner le temps de réfléchir à ce que vous voulez faire ensuite. Voici ci-dessous quelques étapes importantes :

**ARRETEZ** de faire ce que vous faites et retirez-vous de la situation.

**RECONNAISSEZ** qu'un écart n'est pas la fin du monde et ne vous piègez pas avec une pensée négative.

**APPRENEZ** en pensant à ce qui s'est passé autour de vous et à l'intérieur de vous.

**PLANIFIEZ** ce qu'il faut faire pour empêcher cet écart de devenir une rechute et mettez votre plan en action dès maintenant.

**SOYEZ POSITIF (ve)** et continuez.

## Comment faire des plans spécifiques ?

Précisez ensuite « comment », « quand » et « quelle fréquence/durée » pour chaque comportement cible. Vous pouvez établir plusieurs plans pour aider à suivre une recommandation. Par exemple :

| Recommandation                                                                      | Quel comportement ?                                          | Comment/ Combien ?                                | Quand ?                     | Fréquence ?    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|----------------|
| Être actif physiquement                                                             | Marcher plus                                                 | Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur      | Quand je rentre à la maison | Tous les jours |
| Avoir une alimentation riche en céréales complètes, légumes, fruits et légumineuses | Manger plus de fruits                                        | Manger une portion                                | Petit déjeuner              | Tous les jours |
|                                                                                     | Manger plus de légumes                                       | Commencer les repas avec une salade               | Repas du soir               | Tous les jours |
|                                                                                     | Augmenter la disponibilité des fruits et légumes à la maison | Acheter différentes variétés de fruits et légumes | Lors des courses            | Chaque semaine |

## Exemples d'objectifs durables

Vous trouverez ci-dessous des exemples d'objectifs/plans durables qui peuvent être intégrés à vos activités quotidiennes et maintenus sur une longue période ou même à vie :

- Si la distance et les circonstances le permettent, allez au travail/à la boulangerie/au supermarché à vélo au lieu de prendre la voiture (c'est moins cher, bon pour l'environnement et meilleur pour la santé).
- Utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Remplacez votre soda par de l'eau pétillante ou de l'eau aromatisée aux fruits.
- Prenez toujours une salade ou une soupe de légumes en accompagnement de vos repas pour être sûr d'atteindre la recommandation de légumes quotidienne.
- Lorsque vous prenez l'apéritif, privilégiez des options plus saines comme les légumes frais avec une sauce légère (par ex., carottes, tomates cerises, bâtonnets de concombre, etc.).

## Vos objectifs doit être "SMART"

Il est important de relier vos objectifs à une situation qui se produit régulièrement au cours de la journée ou de la semaine (p. ex. à l'heure des repas) afin de prendre de bonnes habitudes. En outre, vos objectifs doivent être "SMART", c'est-à-dire qu'ils doivent être :



### Spécifiques

*Par exemple, un objectif spécifique peut être de manger plus de fruits.*



### Mesurables

*Par exemple, un objectif mesurable peut être de marcher 30 minutes/3 jours par semaine.*



### Atteignables/réalisables

*Visez de petites étapes spécifiques, puis travaillez progressivement vers votre objectif principal. Par exemple, vous pouvez réduire graduellement votre consommation de chocolat, en allant de deux barres par jour à une seule barre.*



## R Réalistes/pertinents

*L'objectif doit être pertinent pour vous et non pour les autres.*



## Temporels

*(ou limités dans le temps : à quelle date souhaitez-vous atteindre quel objectif ?)*

*Donnez-vous un délai réaliste pour votre objectif. Prendre de nouvelles habitudes demande du temps.*

## Autosurveillance

L'autosurveillance signifie garder une trace de ce que vous faites et de votre poids. C'est une technique de changement de comportement très utile. Life-Screen vous recommande de surveiller vos objectifs et votre poids régulièrement, tout en gardant à l'esprit qu'il faudra peut-être plusieurs semaines avant que vos changements de comportement soient visibles, comme un changement de poids corporel. Donc, ne soyez pas déçu si vous ne voyez pas de changement immédiat au niveau de votre poids, et restez fier de vous pour tout succès.

### Choix de la feuille de suivi pour le journal de bord

Nous avons développé deux feuilles de suivi différentes. La première est au format hebdomadaire, où vous pouvez suivre les progrès de votre alimentation et de votre activité physique tous les jours d'une même semaine. Vous pouvez également ajouter des notes pour vous aider à vous motiver et à apporter des modifications si nécessaire. Si vous préférez avoir une seule feuille pour l'ensemble des 60 jours, vous pouvez utiliser la seconde feuille de suivi, avec des cases à cocher. Vous aurez besoin d'une feuille distincte pour chaque plan établi et d'une feuille pour votre contrôle de poids hebdomadaire. Il existe également une feuille de suivi de l'activité physique qui peut vous aider à suivre votre nombre de pas à l'aide d'un podomètre ainsi que votre niveau global d'activité physique.

Choisissez la feuille de suivi que vous préférez, faites vos plans et commencez. Vous pourrez trouver ces feuilles à la fin de ce dossier.

## Contrôler votre poids

Il a été démontré que se peser chaque semaine aide à garder un poids santé. Comme votre poids fluctue au cours de la journée en fonction de plusieurs facteurs, tels que la nourriture que vous mangez et vos selles, il est important de toujours vous peser de la même façon et au même moment chaque semaine, de préférence au réveil et sans vêtements (ou légers). Si vous essayez de perdre du poids, ne vous inquiétez pas si cela prend plus de temps que prévu. Cela ne signifie pas que vous avez échoué. Les modifications de votre alimentation peuvent être à l'origine de ce délai. En outre, l'augmentation de l'activité physique peut parfois augmenter votre poids au début en raison d'une augmentation de la masse musculaire. Continuez, vous êtes sur la bonne voie et vous finirez par atteindre votre objectif de poids.

## Récompenses

Les récompenses rendent la réalisation de vos objectifs plus probable. Cependant, les récompenses ne devraient pas être en lien avec la nourriture ou les boissons, et il n'est pas nécessaire qu'elles soient coûteuses. Voir quelques suggestions de récompenses dans la section Conseils pratiques pour changer de comportement. Pour chaque objectif que vous définissez pour vous-même, vous devez planifier une récompense pour chaque amélioration et/ou quand vous atteignez cet objectif.

## Alternatives à l'alimentation

---

Si vous êtes sujet à la surconsommation et aux envies, vous pouvez essayer les alternatives suivantes pour transférer votre concentration sur l'alimentation vers d'autres activités agréables\* :

-  Prendre un bain relaxant
-  Se promener au parc
-  Lire un roman
-  Téléphoner à un ami
-  Organiser des photos en albums

-  Faire une activité pour être physiquement actif
-  Nettoyer la voiture
-  Organiser un week-end loin
-  Aller nager
-  Faire l'amour
-  Faire quelque chose en lien avec la maison, comme nettoyer un placard, trier des affaires, etc.

\* Stratégies basées sur le matériel Shape-Up

## Pensées alternatives

---

Pour changer de comportement, il vous faut comprendre ce qui déclenche celui-ci. Certains déclencheurs de surconsommation alimentaire ne sont pas évidents et peuvent inclure la façon dont vous pensez aux choses. Les pensées inutiles qui encouragent les mauvais comportements établis peuvent décourager les changements de comportement plus sain. Il a été prouvé que le changement de ce type de croyances aide de façon importante à briser nos anciens comportements et à les remplacer par des comportements plus sains. Veuillez trouver ci-dessous une liste de pensées plus utiles qui peuvent remplacer vos pensées inutiles.

| <b>Pensées inutiles</b>                                                                                                                                                   | <b>Pensées plus utiles</b>                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| « J'ai eu une très mauvaise journée. Je vais me faire plaisir ce soir, sans régime. »                                                                                     | « Pour être honnête, les aliments malsains ne m'aideront pas à me débarrasser de ma journée pourrie, à l'inverse d'une option saine et savoureuse. Je regarde dans mes livres de cuisine pour trouver quelque chose de sain qui me remontera le moral. » |
| « J'en ai assez de me sentir coupable de mon poids. Quelques kilos en trop ici ou là, ça ne va pas vraiment faire la différence. »                                        | « Je sais que quelques kilos en trop ne vont pas faire de différence, mais j'en ai marre de ne plus pouvoir porter mes beaux vêtements. »                                                                                                                |
| « Je ne peux rien faire à propos de cette fête. Je peux en profiter maintenant tout en mangeant tout ce que je veux autant que je veux au lieu de me rendre malheureux. » | « J'ai toujours le choix, même si cela rend la vie parfois un peu plus difficile. Ces fêtes font partie de ma vie. La seule façon d'apprendre à réguler la quantité que je mange lors des fêtes, c'est de passer à la pratique. »                        |
| « Je vais devoir penser à cela tellement longtemps. Je ne pense pas avoir la force de continuer. »                                                                        | « N'importe qui abandonnerait en pensant devoir suivre un régime pour toujours. Je vais juste me concentrer sur ce que je peux faire en ce moment et mettre le long terme de côté. »                                                                     |
| « Il faut trop de temps pour préparer des plats sains »                                                                                                                   | « Je peux manger sainement sans cuisiner du tout. Je peux partager la préparation avec ma famille et mes amis. »                                                                                                                                         |
| « Je ne vais pas m'embêter à manger plus sainement »                                                                                                                      | « Bien que cela puisse sembler un effort au début, manger plus sainement pourra bientôt devenir une habitude. »                                                                                                                                          |
| « Mon budget ne me permet pas de manger plus sainement. »                                                                                                                 | « Les plats à emporter, riches en matières grasses, coûtent souvent plus cher qu'un repas sain préparé à la maison. Je vais faire mes courses au marché pour trouver des fruits et des légumes. »                                                        |
| « Je rentre trop tard à la maison »                                                                                                                                       | « Je peux préparer des repas rapides, planifier à l'avance ou congeler des plats. »                                                                                                                                                                      |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| « Je n'ai pas le temps de faire une activité »    | « Je vais essayer de faire une promenade de 15 minutes à l'heure du déjeuner. »                                                                                                                    |
| « Qui s'occupera des enfants ? »                  | « Enseignez à vos enfants l'importance de l'exercice physique en participant à une activité familiale comme la promenade, le parcours de santé, la baignade, le basket, le tennis ou le football.» |
| « Je suis trop fatigué pour faire de l'exercice » | « Je vais aller à l'école à pied avec mes enfants, ou au moins marcher une partie du chemin. »                                                                                                     |

## Suggestions de récompenses\*

---

Les récompenses rendent la réalisation de vos objectifs plus probable. Voir ci-dessous quelques suggestions de récompenses.



Prendre un moment pour soi



Un petit chèque-cadeau, qui peut être économisé pour un plus grand régal



Regarder une nouvelle série



Un nouveau produit de maquillage



Un nouveau livre



Une journée avec un ami



Une sortie au cinéma ou au théâtre ou dans une galerie d'art



Une plante ou un bouquet de fleurs



Un beau voyage



Un long bain sans interruption

\* Suggestions basées sur le matériel Shape-Up