

B o u g e z

Bulletin de l'Institut de kinésiologie du Québec

Psychologie des résolutions

Le nouvel an est synonyme de renouveau, et l'on profite souvent de cette occasion pour amorcer certains changements afin d'améliorer sa qualité de vie : c'est le temps des résolutions. Prendre une résolution implique une modification de ses habitudes ; il s'agit d'éliminer un comportement (par exemple, fumer) ou d'en adopter un nouveau (par exemple, faire de l'exercice).

Conditionnement physique : la clé est la motivation

Les chercheurs en psychologie du comportement humain connaissent les déterminants de l'adoption ou de la non-adoption d'un comportement. Ils savent que la motivation en est le facteur clé ; tous les éléments qui la favoriseront seront bienvenus au moment de prendre une résolution, particulièrement s'il s'agit de débiter un programme de remise en forme.

Un programme de conditionnement physique comporte trois éléments : la méthode d'entraînement utilisée, le type d'encadrement et le système de motivation. Des trois composantes, le système de motivation est le plus important et il requiert une attention toute particulière. Même en présence de la meilleure méthode d'entraînement et sous la supervision du meilleur kinésiologue, si la motivation est déficiente, il n'y aura pas d'exécution suivie du programme et donc pas de gains ou de bénéfices. Il est donc primordial d'adopter une approche systématique pour maximiser la motivation.

Voici donc des éléments qui pourraient faire partie de votre système de motivation et faire en sorte que votre résolution de cette année soit plus qu'un vœux pieux !

Écrivez

Achetez-vous un livret et écrivez votre résolution sur la première page. De plus, notez les raisons qui vous poussent à prendre une telle résolution et son importance réelle à vos yeux. Puis énoncez les avantages et les désavantages relatifs à ce nouveau comportement. Ensuite, inscrivez-y vos progrès régulièrement.

Le fait de documenter votre démarche la rendra tangible et augmentera vos chances de succès. Votre action deviendra officialisée, et vous serez à même de constater les progrès au jour le jour, ce qui constitue un renforcement appréciable.

Énoncez votre résolution de façon précise et soyez réaliste

Décrivez votre résolution de façon la plus précise possible. « Je vais faire de l'exercice » n'est pas une résolution mais plutôt une intention vague. Il faut se donner un objectif précis. L'objectif doit être quantifiable, spécifique, réaliste et doit représenter un défi. De plus, celui-ci doit être adaptable, c'est-à-dire qu'il pourrait être modifié au besoin. Un exemple : « Je vais faire de l'exercice trois fois par semaine au centre de conditionnement physique du quartier, 45 à 60 minutes par séance. Je m'alloue la possibilité de manquer une séance une fois par mois. »

Pour respecter mes résolutions

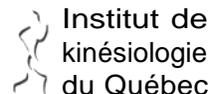
- ✓ Il me faut utiliser une approche systématique.
- ✓ Je me fixe des objectifs précis et réalistes.
- ✓ Je les écris et je tiens un journal de mes progressions.
- ✓ Je fragmente ceux-ci en sous-objectifs et je me récompense.
- ✓ J'informe mes proches de mes intentions.

En cas de difficulté

- ✓ J'y vais avec une seule résolution à la fois.
- ✓ Je réévalue l'importance de ma résolution.
- ✓ Je fais appel à un ou une professionnel(le).

Programme d'exercices

- personnalisé
- sécuritaire
- pouvant être fait à domicile



514-754-3475
www.yvanc.com

Clinique de kinésiologie

de l'Institut de kinésiologie du Québec

1010, rue Saint-Laurent, Longueuil, Qc, J4K 1C8, 514-754-3475

Marc Bétournay, B.Sc. KIN

Mélanie Faucher, B.Sc. KIN

Yvan Campbell, M.Sc. KIN

Anik Villemure, B.Sc. KIN

Réadaptation cardiaque

Troubles musculosquelettiques
(douleurs au dos, genoux, épaules.)

Gestion du poids corporel

Programme d'exercices

Douleur chronique

Prévention au travail

De toutes les caractéristiques relatives à un objectif de pratique régulière d'activité physique, la perception de votre capacité à exécuter avec succès votre nouveau comportement (concept de perception d'efficacité personnelle, Bandura, 2001) est le facteur déterminant des chances que vous avez de persévérer à réaliser votre programme d'exercices. L'objectif que vous vous fixerez doit donc être en lien en votre perception d'efficacité personnelle. Nombreux sont ceux qui se proposent des objectifs trop difficiles à atteindre et réalisent assez rapidement leur impuissance, ce qui mine leur motivation. Il convient donc de bien doser le but que l'on se donne, de sorte que celui-ci soit réaliste tout en représentant un défi.

Fragmentation à court, moyen et long terme

Il est plus efficace de fragmenter un objectif en « sous-objectifs » que l'on peut atteindre à court terme. Chaque petite victoire ainsi remportée mérite une récompense et contribue au renforcement positif nécessaire à la poursuite.

Certains auront tendance à dénigrer cette approche et à la qualifier d'infantile, mais il est important de s'accorder une petite récompense après avoir atteint un objectif à court terme. Cette récompense n'est pas obligatoirement coûteuse ou élaborée ; il s'agit de souligner, de façon tangible, un accomplissement. Bien entendu, il est indiqué de planifier un renforcement plus important à la fin du processus, une fois intégré le nouveau comportement à votre mode de vie, et ce, proportionnellement aux efforts consacrés.

La réussite, puissant facteur de motivation

L'expérience de la réussite aide à maintenir le cap (Godin & Kok, 1996) ! Pour mettre toutes les chances de votre côté, n'ayez pas peur d'informer votre entourage de votre nouvelle résolution. Vous serez surpris de constater comment vos proches peuvent vous aider à acquérir une nouvelle habitude de vie. Il est prouvé scientifiquement que ceux-ci (surtout le conjoint ou la conjointe) représentent une source de motivation très importante (Caron, 1996).

Ajustements en cas de difficulté

Si vous éprouvez de la difficulté, voici trois façons de modifier votre système.

1) Amorcez un seul changement à la fois.

Il est difficile de changer plusieurs comportements en même temps. Débutez modestement en vous fixant un objectif réaliste. Combien de personnes ont déjà attaqué la nouvelle année en se promettant de s'entraîner cinq jours par semaine, d'adopter de meilleures habitudes alimentaires, d'arrêter de fumer, d'apprendre à gérer leur stress... tout cela en même temps. En réalité, on augmente grandement ses chances de réussite en se concentrant sur un seul changement à la fois. Quand ce nouveau comportement est intégré au mode de vie, il est toujours le temps d'en cibler un autre.

2) Réévaluez l'importance réelle de l'adoption d'un nouveau comportement pour vous.

À vos yeux, la résolution est-elle d'une importance capitale ou non ? Une bonne façon d'estimer son importance est de dresser la liste des avantages et désavantages relatifs à l'adoption d'une telle résolution.

3) Ayez recours à un encadrement professionnel.

Laissez-vous guider par un professionnel. Certaines résolutions importantes (cessation du tabagisme, adoption de nouvelles habitudes alimentaires, initiation à un programme d'exercices) méritent une attention particulière par le biais du « coaching ». Une personne-ressource est habilitée à vous renseigner et à vous guider en ce qui concerne les aspects techniques de votre démarche (que ce soit en diététique, en conditionnement physique, en médecine, en psychologie...), et, même, à vous fournir un système de motivation encore plus efficace que celui que vous auriez pu élaborer vous-même.

De plus, si vous débutez un programme d'exercices, le dosage a un effet direct sur vos chances d'adhérer au programme (Pollock, 1990). L'encadrement, par un ou une kinésologue, pourrait donc être déterminant pour le maintien de votre résolution. ☺

Merci au Dr Marie-France Coutu, psychologue, pour ses suggestions et commentaires éclairants lors de la rédaction de ce texte.

Conférence sur la douleur chronique

mal de dos
tendinite
douleurs aux genoux
fibromyalgie

- causes
- conséquences
- solutions
- effet de l'exercice

Yvan Campbell

kinésologue
Institut de kinésiologie du Québec
Chargé de cours, Université de Montréal

Le lundi 25 février 2008, 18 h

coût : 20 \$
places limitées

réservations au
514-754-3475

Clinique de kinésiologie

de l'Institut de kinésiologie du Québec
1010, rue Saint-Laurent, Longueuil, Qc, J4K 1C8

Réadaptation au travail

- Gestion de la douleur chronique
- Retour progressif au travail

 Institut de
kinésiologie
du Québec

514-754-3475
www.yvanc.com