

Faire le premier pas :

décider

de faire de l'activité physique



Ce livret vous aidera à réfléchir :

- à vos raisons de décider de bouger plus;
- à la manière de vous motiver à continuer.

Vos raisons d'être plus actif

Il y a bien des raisons de décider de faire plus d'activité physique. Chaque personne a ses raisons.

Lisez les questions ci-dessous pour vous aider à penser à vos raisons de faire plus d'activité physique.

Réfléchissez à ce qui vous motive à faire de l'activité physique.

Ne rien changer (ne pas faire d'activité physique)	Faire plus d'activité physique
Quels sont les avantages à ne pas augmenter votre niveau d'activité physique?	Si vous commencez à bouger plus, quels bienfaits pourriez-vous en tirer?
Si vous ne faites pas d'activité physique, quels pourraient être les effets sur votre santé et sur votre bien-être dans cinq ans?	Si vous continuez, quels bienfaits pourriez-vous ressentir dans cinq ans?

Trouver ce qui vous motive

C'est important de penser à ce qui vous motive à faire de l'activité physique. Le fait de le savoir peut vous aider à commencer et à continuer!

Demandez-vous :

- Quelle est la **pire chose** qui peut se produire si vous ne faites pas ce changement?

- Quelle est la **meilleure chose** qui peut se produire si vous faites ce changement?

Prenez le temps de penser à ce qui vous motive. Votre source de motivation est-elle :

- votre santé?
- l'envie d'être capable de faire plus de choses avec vos proches et amis?
- le désir d'avoir plus d'énergie ou de mieux dormir?
- le désir d'avoir plus de force physique?

Cette courte liste ne donne que quelques idées. Il se peut que vous ayez les mêmes, mais il se peut aussi que vous en ayez d'autres qui vous sont propres.

Écrivez ci-dessous toutes les raisons qui pourraient vous motiver à bouger plus.

Il arrive que nous soyons moins motivés à faire de l'activité physique. C'est normal! Voici quelques conseils pour vous aider à garder une bonne motivation :

- Relisez souvent les réponses que vous avez écrites sur ce document.
- Trouvez une activité qui vous plaît et que vous pouvez faire facilement.
- Tenez un journal de vos activités et des dates où vous les avez faites.
- Considérez-vous comme une personne active.
- Répétez-vous constamment que vous êtes capable!

Rappelez-vous qu'il est important :

- de prendre le temps de penser à vos raisons de vouloir bouger plus et
- de découvrir ce qui vous donne le plus de motivation à continuer.

