

Faire le premier pas :

décider de faire de l'activité physique

Vos raisons d'être plus actif

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

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

Prenez le temps de penser à ce qui vous motive à faire de l'activité physique.

Ne rien changer (ne pas faire d'activité physique)

Quelles sont les bonnes choses qui peuvent se produire si vous ne changez pas votre niveau d'activité physique ?

Si vous n'êtes pas actif, quels effets cela pourrait-il avoir sur votre santé et sur votre bien-être dans **cinq** ans ?

Faire plus d'activité physique

Si vous devenez plus actif, quels bienfaits pourriez-vous en tirer ?

Si vous continuez d'être actif, quels bienfaits pourriez-vous ressentir dans **cinq** ans ?

Ce papillon pour adultes vous aidera à :

- réfléchir à vos raisons de faire plus d'activité physique, et
- trouver comment vous motiver à demeurer actif.

Adapté de Miller et Rollnick (2002)

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 devenir plus actif et à le demeurer !

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. Êtes-vous motivé par :

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






La courte liste ci-dessus ne comprend que quelques idées. Vous pouvez avoir le même genre d'idées ou bien, des idées bien à vous.

Écrivez ci-dessous toutes les raisons qui pourraient vous motiver à faire plus d'activité physique.

Trouvez une activité qui vous plaît et que vous pouvez faire facilement.



Il arrive que nous soyons moins motivés à faire de l'activité physique. C'est normal ! Voici quelques conseils pour vous aider à rester très motivé :

-  relisez souvent les réponses que vous avez écrites sur ce papillon,
-  trouvez une activité qui vous plaît et que vous pouvez faire facilement,
-  tenez un journal des dates où vous avez fait de l'activité physique et de ce que vous avez fait,
-  considérez-vous comme une personne qui fait de l'activité physique, et
-  répétez-vous constamment que vous êtes capable de le faire !

Rappelez-vous que c'est important de :

- prendre le temps de penser à vous raisons de vouloir faire plus d'activité physique, et
- d'apprendre ce qui vous motive le plus à continuer de faire de l'activité physique.

En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établir les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévient ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pression sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrales
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

Le Centre de vie active tient à remercier M. Armstrong, MSc, CSEP-CEP, pour sa contribution à l'élaboration de la présente ressource.

**Centre de
vie active**

www.centre4activeliving.ca