



Chapitre 11

Comment se fixer des objectifs et bâtir un plan d'action

Prenez votre santé en main en vous fixant des objectifs et en bâtissant un plan d'action

Vous allez découvrir :

- 1) Les mesures à prendre pour fixer des objectifs et établir un plan d'action
- 2) Comment résoudre les problèmes qui pourraient se dresser devant vous

Gestion de soi

Être un autogestionnaire actif, c'est bien vivre, savoir gérer un problème de santé chronique — comme une maladie cardiovasculaire — et s'épanouir. Être un bon autogestionnaire, c'est apprendre et mettre en œuvre les compétences nécessaires pour prendre soin de sa santé. Vous jouez un rôle crucial dans l'acquisition et la mise en œuvre de ces compétences.

Que signifie être autogestionnaire?

1) Opter pour un mode de vie sain

Pour être autogestionnaire, vous devez opérer certains changements, lesquels peuvent toucher de nombreux aspects de votre vie :

- Vos habitudes en matière d'exercice
- Vos habitudes alimentaires
- La façon dont vous gérez le stress et vos émotions
- Vos habitudes de sommeil
- La prise de vos médicaments
- Des aspects non liés à votre santé

2) Chercher du soutien

Vous n'êtes pas seul. Pour être un autogestionnaire efficace, formez un partenariat avec les personnes qui vous entourent. Obtenez le soutien :

- De votre équipe de soins de santé (p.ex. votre médecin, votre équipe de réadaptation cardiaque et d'autres professionnels de la santé)
- De votre famille et de vos amis
- D'autres personnes ayant une maladie cardiovasculaire.

Études sur la gestion de soi

L'idée selon laquelle il faut opérer des changements dans sa vie peut sembler insurmontable et même vous faire peur. Comment pouvez-vous...

- Vous gérer vous-même?
- Prendre le contrôle de votre santé?
- Modifier votre mode de vie?

Plusieurs études ont démontré qu'il est judicieux d'apprendre à **définir des objectifs** et à **élaborer un plan d'action**.

Étapes du changement

Plusieurs travaux de recherche ont montré que le meilleur moyen d'opérer des changements dans sa vie consiste à :

- 1) Définir sa vision
- 2) Se fixer des objectifs
- 3) Établir un plan d'action

Définissez votre vision

Projetez-vous dans l'avenir et posez-vous les questions suivantes :

- 1) Comment voulez-vous vous sentir à l'avenir?

Exemples

- Je veux me sentir bien et heureux.
- Je veux avoir plus d'énergie.
- Je veux être heureux.
- Je veux me sentir proche de ma famille.

- 2) Que voulez-vous faire différemment à l'avenir?

Exemples

- Je veux pouvoir faire toutes les activités que je dois faire chaque jour.
- Je veux pouvoir jouer avec mes petits-enfants.
- Je veux pouvoir jouer au golf ou pratiquer un sport que j'aime.
- Je veux faire du bénévolat.

Il est important de définir votre vision de façon à ce que vous sachiez dans quelle direction vous vous dirigez. Dans la section suivante, vous allez apprendre à définir des objectifs qui vous aideront à concrétiser la vision que vous avez de votre avenir.

Certaines personnes affichent leur vision chez eux ou au bureau de façon à pouvoir la consulter tous les jours et à ne pas oublier pourquoi elles font autant d'efforts pour modifier leur mode de vie.

Écrivez ici votre vision :

Exemple de vision

Je souhaite avoir plus d'énergie et être en meilleure santé de façon à pouvoir jouer avec mes petits-enfants.

Fixez-vous des objectifs

Une fois que vous avez une vision en tête, il est possible que vous deviez opérer quelques changements dans votre vie pour la concrétiser. Établir des objectifs de changement constitue un moyen d'y parvenir. Il est possible que vous deviez vous fixer plusieurs objectifs pour pouvoir concrétiser votre vision.

Étapes du changement

1. Définissez votre vision
2. Fixez-vous des objectifs
3. Établissez un plan d'action

Répondez aux questions suivantes pour fixer votre objectif :

Que doit-il se passer pour que vous parveniez à concrétiser votre vision? Il pourrait s'agir de plusieurs choses.

Si l'on reprend l'exemple d'une vision où l'on a **davantage d'énergie** et où l'on se sent **en meilleure santé**, les objectifs suivants pourraient permettre de la concrétiser.



- Mieux dormir
- Manger sainement
- Faire de l'exercice régulièrement
- Gérer le stress

Plus vous atteindrez vos objectifs, plus vous vous rapprocherez de votre vision. Si l'on reprend l'exemple énoncé plus haut, mieux vous dormirez, mieux vous mangerez, plus vous ferez de l'exercice régulièrement et mieux vous gèrerez votre stress, plus vous aurez d'énergie et plus vous serez en bonne santé. En couchant vos objectifs sur papier, il est possible que vous vous sentiez dépassé par la quantité de changements à opérer pour concrétiser votre vision. Il est possible que vous ne sachiez pas par où commencer. Il est important de **choisir un objectif** pour commencer. N'essayez pas d'apporter trop de changements en même temps.

Choisissez un objectif sur lequel travailler maintenant, puis répondez aux questions suivantes.

L'objectif que je compte poursuivre est le suivant :

Exemple

Faire de l'exercice régulièrement

- 1) Énumérez les raisons pour lesquelles vous voulez atteindre cet objectif. Réfléchissez à ce que sera votre vie une fois que vous aurez atteint cet objectif.

Couchez sur papier les raisons pour lesquelles vous souhaitez atteindre votre objectif :

Exemples de raisons pour lesquelles il est essentiel de **faire de l'exercice régulièrement**.

- Je me sentirai mieux physiquement et mentalement.
- Je dormirai mieux.
- J'aurai plus d'énergie.
- Je serai plus facilement en mesure de porter les courses de la voiture jusqu'à la maison.

2) À quel point cet objectif est-il **important**? Encerclez un chiffre sur l'échelle ci-dessous.



Il est important que vous soyez convaincu que cela vaut la peine de faire des efforts. Pour y parvenir, votre évaluation devrait être égale ou supérieure à 7.

3) Avez-vous **confiance** en votre capacité à atteindre cet objectif? Encerclez un chiffre sur l'échelle ci-dessous.



Il est essentiel que vous croyiez en votre capacité à y parvenir. Pour cela, votre évaluation devrait être égale ou supérieure à 7.

4) Dans quelle mesure êtes-vous **prêt** à faire des efforts pour atteindre cet objectif?
Encerclez un chiffre sur l'échelle ci-dessous.



Il est essentiel que vous soyez convaincu d'être prêt. Pour y parvenir, votre évaluation devrait être égale ou supérieure à 7.

Vous serez davantage susceptible d'atteindre votre objectif si vous :

- 1. êtes convaincu que votre objectif est **important** ✓
- 2. avez **confiance** en votre capacité à y parvenir. ✓ et
- 3. vous sentez **prêt** à faire des efforts pour atteindre votre objectif. ✓

Détaillez votre objectif

Une fois que vous connaissez votre objectif, mettez-le par écrit. Pour être certain que votre objectif est suffisamment détaillé, posez-vous les questions suivantes :

- Comment saurai-je que j'ai atteint mon objectif?

Exemple : Faire de l'exercice régulièrement

Je saurai que j'ai atteint mon objectif consistant à faire de l'exercice régulièrement lorsque je marcherai 30 minutes par jour, cinq jours par semaine.

- Suis-je capable de faire ce qu'il faut pour atteindre mon objectif?

Exemple : Faire de l'exercice régulièrement

Si je procède par étapes et que je commence avec 10 à 15 minutes d'exercice par jour, à raison de trois jours par semaine, je pense que je peux y arriver!

- Cet objectif va-t-il m'aider à concrétiser ma vision?

Exemple : Faire de l'exercice régulièrement

Oui. Si je fais de l'exercice régulièrement, je serai plus en forme et en meilleure santé et j'aurai plus d'énergie pour jouer avec mes petits-enfants.

- Quand est-ce que je veux atteindre cet objectif? (Me suis-je accordé suffisamment de temps?)

Exemple : Faire de l'exercice régulièrement

Je veux atteindre cet objectif en trois mois. Cela me donne suffisamment de temps pour parler d'exercice à mon équipe de réadaptation cardiaque, trouver quel genre d'exercice j'aime faire, acheter une paire de chaussures de sport, déterminer où je vais faire de l'exercice et prendre petit à petit l'habitude de faire de l'exercice régulièrement.

Élaboration d'un plan d'action hebdomadaire et résolution des problèmes

Dans la section précédente, vous avez appris à définir des objectifs qui vous aideront à concrétiser votre vision pour l'avenir. Dans cette section, vous allez apprendre à élaborer un plan d'action hebdomadaire pour atteindre vos objectifs.

Étapes du changement

1. Définissez votre vision
2. Fixez-vous des objectifs
3. Établissez un plan d'action

De nombreuses personnes se sentent dépassées par la quantité de changements à faire pour être en meilleure santé. Il est possible que vous vous sentiez moins anxieux en décomposant en plusieurs petites étapes la tâche à accomplir chaque semaine. Le plan d'action vous aidera à vous concentrer sur ce que vous devez faire chaque semaine. Il expose les actions à accomplir et les comportements à adopter chaque semaine pour atteindre vos objectifs.

Un plan d'action est :

- lié aux objectifs que vous vous êtes fixés;
- détaillé;
- axé sur l'action, c'est-à-dire qu'il définit ce que vous allez faire;
- réexaminé chaque semaine.

Étapes du processus d'établissement de votre plan d'action

Chaque semaine, répondez aux questions suivantes :

Qu'est-ce que je vais faire?

Dans quelle mesure vais-je le faire?

Quand vais-je le faire?

À quelle fréquence vais-je le faire?

Où vais-je le faire?

Remplissez les champs libres :

Cette semaine, je vais _____ (par exemple : marcher)
(quoi)

_____ (par exemple : après le dîner)
(quand)

_____ (par exemple : autour du quartier)
(où)

_____ (par exemple : 15 minutes)
(combien de temps)

_____ (par exemple : 3 jours cette semaine)
(à quelle fréquence)

Que devez-vous faire pour réaliser vos objectifs?

Écrivez ici ce que vous devez faire :

Si l'on reprend l'exemple susmentionné

Je vais devoir planifier trois jours dans mon emploi du temps.

Dans quelle mesure avez-vous confiance en votre capacité à mener à bien votre plan d'action cette semaine? Encerclez un chiffre sur l'échelle ci-dessous.

Dans quelle mesure ai-je confiance en ma capacité à réaliser ce plan :



N'oubliez pas :

- Il est essentiel que vous croyiez en votre capacité à y arriver. Pour ce faire, votre évaluation devrait être égale ou supérieure à 7.
- Si votre évaluation est inférieure ou égale à 6, vous voudrez peut-être creuser davantage le point que vous aimeriez cibler, ou redoubler d'efforts pour vous préparer à travailler sur ce point. L'élaboration de plans d'action plus modestes peut aussi vous aider à gagner confiance en vous et à vous sentir prêt à passer à l'action. Vous pourriez par exemple ajuster certains volets de votre plan d'action, comme la quantité d'effort ou la fréquence.

Réexaminez votre plan d'action

Réfléchissez chaque semaine à la façon dont s'est déroulé votre plan d'action. Posez-vous les questions suivantes :

- Quels sont les éléments du plan d'action de la semaine dernière qui se sont déroulés comme prévu?
- Quels sont ceux qui ne se sont pas déroulés comme prévu?

Si vous avez réalisé votre plan d'action, bravo. Élaborez maintenant un nouveau plan pour la semaine à venir afin de continuer à progresser vers la réalisation de vos objectifs et la concrétisation de votre vision.

Si quelque chose vous a empêché de réaliser votre plan d'action cette semaine, ne vous inquiétez pas. Prendre de saines habitudes et les maintenir dans le temps peut prendre des mois, voire des années. Il est essentiel de savoir résoudre des problèmes pour pouvoir surmonter les situations où vous vous éloignez de votre objectif. La résolution de problèmes constitue l'une des façons de prendre votre vie en main et de continuer à progresser vers votre objectif.

Résolution de problèmes

Il est possible que vous réalisiez que votre plan d'action hebdomadaire ne se déroule pas toujours comme prévu. La résolution de problèmes est une compétence essentielle à maîtriser pour régler les problèmes éventuels. Voici quelques étapes à suivre lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu :

- 1) Décrivez le problème.
- 2) Qu'est-ce qui vous a empêché de mener à bien votre plan?
- 3) Réfléchissez à d'autres moyens de réaliser votre plan.
- 4) Choisissez une idée que vous allez essayer de mettre en œuvre.
- 5) Établissez votre prochain plan d'action.
- 6) Essayez une nouvelle idée si la première n'a pas fonctionné.

Résumé des étapes à suivre pour concrétiser votre vision, atteindre vos objectifs et mettre en œuvre votre plan d'action

Définissez votre vision

- Décrivez votre « moi » idéal
- Comment voulez-vous vous sentir à l'avenir?
- Que souhaitez-vous faire différemment à l'avenir?

Définissez votre objectif

- Qu'avez-vous à faire pour concrétiser votre vision?
- Quels changements doivent s'opérer dans votre vie?
- Êtes-vous prêt à opérer ces changements?
- Un bon objectif est spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et défini dans le temps.

Établissez votre plan d'action

- Comment allez-vous atteindre votre objectif?
- Chaque semaine, posez-vous les questions suivantes :
 - Que vais-je faire?
 - Quand vais-je le faire?
 - Où vais-je le faire?
 - Dans quelle mesure vais-je le faire?
 - À quelle fréquence vais-je le faire?
- Chaque semaine, posez-vous la question : qu'est-ce qui s'est bien passé? Qu'est-ce qui ne s'est pas passé comme prévu?
- Résolvez les problèmes rencontrés lorsque votre plan ne se déroule pas comme prévu.

Votre
vision

Votre
objectif

Votre
plan
d'action

• Cette semaine, je vais :

_____ (quoi)

_____ (quand)

_____ (où)

_____ (dans quelle mesure)

_____ (à quelle fréquence)

• Dans quelle mesure ai-je confiance en ma capacité à réaliser ce plan :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pas confiant du tout Tout à fait confiant