

## Effort... et plaisir!

Changer nos habitudes de vie demande un EFFORT quotidien...



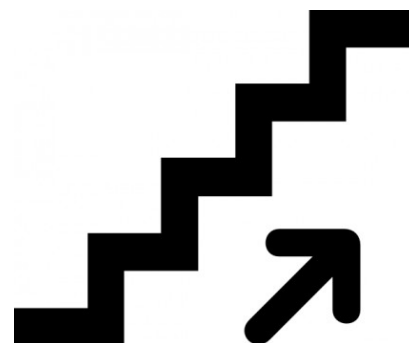
Nous devons nous fixer un objectif qui nous demande un effort réaliste.

- Sur cette échelle de 1 à 5, quelle est l'intensité de l'effort à fournir pour atteindre mon objectif? Est-ce que c'est un effort réaliste (3 ou 4)?

---

(1) Très peu d'effort      (2) Peu d'effort      (3) Effort modéré      (4) Grand effort      (5) Très grand effort

- Qu'arrive-t-il si nous nous fixons un objectif avec un effort de 5 en partant? C'est trop difficile, on se décourage, on ne tient pas longtemps...
- Qu'arrive-t-il si nous nous fixons un objectif avec un effort de 1? C'est trop facile, c'est démotivant, on en vient à oublier notre objectif...
- Petit truc : on peut découper notre objectif en escalier, en commençant avec un objectif plus facile (*ex. : aller au gym 1 fois/semaine*) et qui devient de plus en plus difficile au fil du temps (*ex. : ensuite 2 fois/semaine, 3 fois, jusqu'à notre objectif ultime d'aller au gym 4 fois/semaine*). En procédant de cette façon, cela favorise les réussites et on augmente notre sentiment d'efficacité!



Les êtres humains étant des êtres paresseux, nous n'aimons généralement pas fournir un effort... Il faut donc miser sur le PLAISIR!

Plus j'ai du plaisir à faire quelque chose, moins ça me demande d'efforts... C'est donc important à considérer lorsque vous vous fixer un objectif.

- Sur cette échelle de 1 à 5, quelle est l'intensité du plaisir que je ressens à faire une activité pour changer mes habitudes de vie?

---

(1) Très peu de plaisir      (2) Peu de plaisir      (3) Plaisir modéré      (4) Beaucoup de plaisir      (5) Énormément de plaisir

- Qu'est-ce que je pourrais faire pour avoir plus de plaisir dans mes activités qui me demandent un effort?
  - *Ex. 1 : Mon enfant doit bouger plus. Il aura sûrement plus de plaisir à jouer à Just Dance ou à faire une activité sportive avec un parent/ami que d'aller marcher/courir seul 2 km!*
  - *Ex. 2 : Mon enfant doit boire moins de jus et plus d'eau. Il aura plus de plaisir à boire de l'eau dans un verre très coloré, avec une paille spéciale!*