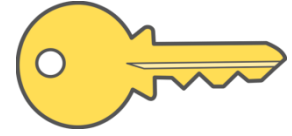


## Le changement



Parmi les ingrédients qui aident à faire un changement, il y en a deux spéciaux!

1. La **MOTIVATION**, c'est le petit moteur qui pousse à agir.

- ◆ Pourquoi l'objectif est important pour moi? Qu'est-ce qu'il m'apporte de positif?



2. Changer demande un **EFFORT** quotidien.

- ◆ Sur une échelle de 1 à 5, quelle est l'intensité de l'effort à fournir pour atteindre mon objectif? Est-ce que c'est un objectif réaliste?

(1) Très peu d'effort

(2) Peu d'effort

(3) Effort modéré

(4) Grand effort

(5) Très grand effort



**DÉFI PSY** : Je me motive et je me fixe des objectifs réalistes (échelle de l'effort) !

Habitue à améliorer (objectif)	<u>Désavantages</u> à ne pas changer	<u>Avantages</u> à changer (encerclez le plus important)	Effort à fournir (1 à 5)	Qu'est-ce que je peux faire pour avoir plus de <u>plaisir</u> ?

**Petits rappels :**

- ◆ N'oublie pas que l'effort est un concept **relatif** !  
Ce qui est facile pour toi peut être difficile pour ton ami(e) et vice versa.
- ◆ Débute par les objectifs qui demandent un effort moins grand.
- ◆ Mettez sur le **plaisir**! Plus on a de plaisir, moins ça nous demande d'efforts.