

SEMAINE 1 – ÊTES-VOUS PRÊT POUR UN CHANGEMENT?

Avant d’amorcer un changement dans vos habitudes alimentaires, il est important d’évaluer vos priorités ainsi que les motivations qui vous poussent à vouloir apporter un tel changement. Ce processus nécessite un moment de réflexion afin de déterminer les habitudes que vous souhaitez modifier en premier. Il est primordial de réaliser que vous êtes maître de vos décisions en ce qui concerne vos habitudes alimentaires. Les changements vers une alimentation saine doivent s’intégrer dans votre style de vie afin que vous puissiez continuer à bénéficier des avantages pour votre santé. Il est bon de noter que l’application de la règle du « tout ou rien » ne fonctionne pas pour un changement durable à long terme. Vous devez cibler vos motivations profondes afin de rester sur la bonne voie. Si s’engager vers une alimentation saine n’atteint pas le sommet de votre liste de priorités, il y a une forte chance que vous ne soyez pas prêt à consacrer le temps et les efforts afin d’entreprendre les changements requis. Vous pouvez envisager d’entreprendre ces changements quand vous serez prêt à vous engager. Avant de commencer votre quête vers l’amélioration de vos habitudes, prenez le temps de répondre aux questions ci-dessous; elles vous aideront à mieux comprendre où vous en êtes dans le processus de changement.

Encerclez la phrase ci-dessous qui représente le plus votre niveau de motivation au changement :

- Je ne crois pas que je doive changer mes habitudes alimentaires en ce moment.
- J’envisagerai un jour de changer mes habitudes alimentaires, mais je ne suis pas prêt à m’engager aujourd’hui.
- Je suis prêt à commencer à changer mes habitudes alimentaires dès maintenant.
- J’ai changé mes habitudes alimentaires au cours des six derniers mois et je mange maintenant sainement.
- Je mange sainement depuis plus de six mois.

Si vous avez établi que vous étiez prêt à aller de l’avant, votre prochaine étape est de répondre aux questions suivantes. Répondre à ces questions vous aidera à établir de solides assises afin de remplacer vos vieilles habitudes alimentaires.

Prenez le temps de répondre aux questions ci-dessous.

Décrivez vos habitudes alimentaires actuelles.

Énumérez certains aspects de votre alimentation que vous souhaitez modifier.

Quels sont les avantages d’entreprendre ces changements?

En ce qui concerne votre santé et vos habitudes alimentaires, quel est votre objectif à long terme?

Pour atteindre l'objectif défini ci-dessus, quels changements sont prioritaires pour vous?

Quel est l'aspect de votre vie que vous souhaitez modifier en priorité?

Quels sont les avantages d'entreprendre ces changements?

Quand êtes-vous prêt à commencer?

Qu'est-ce qui vous motive à changer dès maintenant votre alimentation? Pourquoi pas hier? Pourquoi pas demain?

Que devez-vous faire pour que ces changements se concrétisent?

Sur une échelle de 1 à 10, où 10 signifie que vous êtes entièrement motivé et 1, pas du tout, veuillez indiquer à quel point vous êtes motivé à modifier votre alimentation.

Questionnaire sur la disposition au changement

Les prochaines questions vous aideront à déterminer votre niveau de disposition au changement. Répondez aux questions suivantes en encerclant « Oui » ou « Non ».

1. Vous sentez-vous soutenu par vos proches quant à votre objectif de manger sainement?

Oui/Non

2. Êtes-vous prêt à consacrer le temps et les efforts nécessaires à la planification et à la mise en œuvre de votre plan pour manger sainement?

Oui/Non

3. Avez-vous réfléchi à vos habitudes alimentaires actuelles et déterminé ce que vous aimeriez y modifier? Avez-vous défini un objectif à long terme concernant vos habitudes alimentaires?

Oui/Non

4. Est-ce que changer vos habitudes alimentaires positivement influencera d'autres aspects de votre vie?

Oui/Non

5. Comprenez-vous qu'une alimentation saine est un changement de mode de vie?

Oui/Non

6. Êtes-vous prêt à remettre en question vos habitudes actuelles et votre être intérieur afin de changer vos habitudes alimentaires?

Oui/Non

7. Connaissez-vous d'autres moyens que vous pourriez utiliser pour vous aider à entreprendre ces changements?

Oui/Non

8. Avez-vous imaginé à quoi ressemblerait votre vie si vous apportiez des changements à vos habitudes alimentaires?

Oui/Non

9. Avez-vous réfléchi à la manière dont vous pourriez intégrer ces modifications dans votre mode de vie actuel?

Oui/Non

10. Êtes-vous prêt à consacrer le temps et l'énergie requis en vue de déterminer les changements nécessaires et de comprendre les étapes essentielles qui vous permettront d'entreprendre les changements souhaités?

Oui/Non

11. Êtes-vous prêt à donner la priorité au changement de vos habitudes alimentaires dans votre vie et êtes-vous prêt à commencer?

Oui/Non

Vos réponses à ces questions changeront au fil du temps et il est important de connaître ce que vous voulez changer, pourquoi vous voulez le changer et comment vous allez faire ce changement. La quête pour le changement de vos habitudes alimentaires commence par vous. Soyez réaliste dans les objectifs que vous souhaitez atteindre : effectuer de petits changements tout en vous récompensant régulièrement est plus réaliste que d'espérer des changements majeurs en un court laps de temps. Soyez indulgent avec vous-même et donnez-vous la permission de vous éloigner du plan « parfait ». La flexibilité est la clé du succès. Vous devez être flexible par rapport à votre plan et maintenir un bon équilibre, c'est ce qui vous aidera à atteindre le succès à long terme.