Envie de changer d’habitude?

Nous sommes nombreux à avoir adopté des comportements que nous savons ne pas être favorables à notre santé: fumer, ne pas beaucoup bouger, manger ce qui nous tombe sous la main, parfois en quantité excessive, etc.

Nous pouvons avoir de multiples raisons de vouloir **modifier ces habitudes**. Mais il n’est pas simple de changer!

Vous avez envie d’aller plus loin dans votre réflexion, peut-être de passer à l’action ? N’hésitez pas à en parler avec votre médecin généraliste qui pourra vous accompagner dans votre cheminement.

Il vous conseillera probablement un temps d’arrêt, le temps nécessaire pour réfléchir et préciser votre souhait et votre objectif. Comme le dit le dicton, « qui va lentement va sûrement »!

Quelques questions peuvent vous aider à voir plus clair et à construire votre motivation:

- Quel comportement me pose question ? Mon alimentation, mon manque d’activité physique, ma consommation de tabac, ma consommation d’alcool, ma sexualité, ma prise de médicaments ? Il est souvent plus réaliste de se concentrer sur un seul problème à la fois…
- Quels sont les avantages, les plaisirs que je retire de mon comportement actuel ?
- Quels sont les inconvénients liés à mon comportement actuel ?
- Quelles sont mes craintes par rapport à un changement éventuel ?
- Quels sont les obstacles que j’entrevois à mon changement de comportement ?
- Quelles actions pourrais-je mettre en place pour dépasser ces obstacles ? Sur quel soutien puis-je

compter dans mon entourage ? Quelles leçons puis-je tirer de mes expériences passées ?
- Quels sont les avantages que je retirerais du changement ?

Vous pouvez noter vos réponses à ces questions et les réflexions qu'elles suscitent. Cela vous permettra de suivre l'évolution de votre changement. Prenez votre temps et sachez aussi qu'un échec est souvent le point de départ d'une nouvelle tentative bénéficiant de plus de chance de réussite.

Mise à jour le 15/09/2021

En collaboration avec l'asbl Promosanté et médecine générale. Promosante.be