



La démarche DÉCIDER

Le truc de l'infirmière

La démarche DÉCIDER vous permettra de trouver des moyens pour faire face aux obstacles qui se dressent sur votre chemin. Pour vous rappeler de cette démarche, mémorisez le mot DÉCIDER qui correspond à la première lettre de chacune des étapes.

D	Décrire l'obstacle	Par exemple... <i>Je manque de temps pour cuisiner des repas équilibrés.</i>
É	Élaborer une liste de moyens pour surmonter cet obstacle	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Aller chercher un poulet rôti, un sac de salade et du riz à l'épicerie située à côté de mon bureau durant mon heure de lunch.</i> • <i>Préparer une salade de légumineuses en combinant une conserve de lentilles, des légumes pré-coupés surgelés, des pâtes et de l'huile d'olive.</i> • <i>Cuisiner des plats dans une mijoteuse.</i>
C	Choisir le moyen qui vous convient	<i>Je décide d'investir dans l'achat d'une mijoteuse.</i>
I	S'imaginer être en train d'utiliser ce moyen	<i>Le matin avant de partir au travail, je m'imagine déposer des légumes et une pièce de viande dans la mijoteuse.</i>
D	Décider de passer à l'action en utilisant le moyen choisi	<i>J'ai acheté une mijoteuse. Ce matin, j'ai déposé dans la mijoteuse des légumes pré-coupés, des pommes de terre et des cubes de bœuf à ragoût que j'ai achetés déjà coupés à l'épicerie.</i>
E	Évaluer les résultats	<i>Le repas a cuit pendant que j'étais au travail. Il était délicieux, la viande était très tendre.</i>
R	Reprendre la démarche lorsque vous n'êtes pas satisfait des résultats	<i>Si ce moyen n'est plus efficace à un certain moment donné, je trouverais d'autres trucs pour m'aider.</i>



Ma démarche DÉCIDER

La démarche DÉCIDER vous permettra de trouver des moyens pour faire face aux obstacles qui se dressent sur votre chemin. Pensez à une situation difficile et complétez les différentes étapes.

Décrire la situation

Élaborer une liste de
moyens

Choisir le moyen

S'Imaginer être en
train d'utiliser ce
moyen

Décider de passer à
l'action

Évaluer les résultats

Reprendre la démarche DÉCIDER lorsque vous n'êtes pas satisfait des résultats.