



## La technique SI/ALORS

### *Le truc de l'infirmière*

Malgré votre motivation et votre intention de faire des bons choix dans les gras que vous mangez, il se peut que certains obstacles ou situations difficiles se dressent sur votre chemin et nuisent à votre plan d'action. La technique SI/ALORS vous permettra d'identifier ces situations difficiles et de trouver des solutions pour les surmonter. Elle vous aidera à développer un automatisme : lorsqu'une situation difficile se présentera, vous saurez tout de suite quoi faire.

Commencez votre phrase avec « SI ... ». Pensez à une barrière, un obstacle ou une situation difficile. Ensuite, trouvez une solution, et continuez votre phrase avec « ALORS... ». SI un événement survient, ALORS je ferai cela.

Par exemple, **SI** je mange au restaurant **ALORS** je vais choisir un plat de poulet grillé avec du riz plutôt que du poulet pané avec des frites.



**Mon SI/ALORS**

*Choisissez une barrière, un obstacle ou une situation difficile dans la colonne de gauche qui s'applique à vous. Tracez une ligne vers une solution qui vous aiderait à surmonter cette situation difficile. Reliez autant de situations difficiles à leurs solutions qui correspondent à votre réalité. Une même solution peut être utilisée plus d'une fois. Vous pouvez aussi ajouter d'autres situations difficiles et solutions.*

Mes situations difficiles (SI... )		Mes solutions (ALORS...)	
SI je mange au restaurant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ALORS je vais demander au serveur comment le plat est préparé
SI j'ai faim pour une collation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ALORS je vais consulter la valeur nutritive des aliments (en lisant l'étiquette)
SI je manque de temps pour cuisiner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ALORS je vais choisir un restaurant qui offre une variété d'aliments santé dans son menu
SI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ALORS je vais choisir un fruit, un yogourt ou des noix
SI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ALORS
SI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ALORS
SI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ALORS
SI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ALORS
SI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ALORS
SI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ALORS
SI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ALORS