



La démarche DÉCIDER

Le truc de l'infirmier

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>Quand l'automne arrive et qu'il ne fait pas beau, je n'ai pas envie de sortir à l'extérieur.</i>
É	Élaborer une liste de moyens pour surmonter cet obstacle	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Faire mon exercice à l'extérieur, tout en portant un habillement adapté aux conditions.</i> • <i>Pelleter l'entrée, s'il neige.</i> • <i>Faire mes exercices dans la maison, visionner un DVD d'entraînement.</i> • <i>Aller à la piscine municipale pour nager.</i> • <i>Faire mes travaux ménagers et domestiques.</i> • <i>Me rendre dans une salle d'entraînement.</i>
C	Choisir le moyen qui vous convient	<i>Le meilleur moyen pour moi est de faire des exercices à la maison. Je vais m'acheter un DVD d'entraînement.</i>
I	S'imaginer être en train d'utiliser ce moyen	<i>Je m'imagine en train de dérouler mon tapis de yoga dans le salon. Je fais quelques étirements avant de commencer mon nouveau DVD d'exercices.</i>
D	Décider de passer à l'action en utilisant le moyen choisi	<i>Je me suis acheté un DVD de cardio boxe qui contient 50 minutes d'exercices. Je vais le faire 3 fois par semaines.</i>
E	Évaluer les résultats	<i>J'ai fait ma troisième séance de cardio boxe maison cette semaine. C'était très agréable et facile à intégrer dans mon horaire. Qu'il fasse beau ou pas ne change rien, je peux faire mon entraînement dans le confort de mon salon.</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.