



## La technique SI/ALORS

### Le truc de l'infirmier

Malgré votre motivation et votre intention de faire davantage d'activité physique chaque semaine, 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 manque de temps pour faire de l'activité physique      **ALORS...** je vais me rendre au travail à bicyclette  
je vais emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur



**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 la température n'est pas belle dehors pour faire mon activité à l'extérieur... <input type="radio"/>	<input type="radio"/> ALORS je vais faire trois périodes de 10 minutes d'activité dans journée
SI je suis fatigué et que je manque d'énergie pour faire de l'activité physique... <input type="radio"/>	<input type="radio"/> ALORS je vais appeler un ami pour me motiver à sortir et à faire de l'exercice
SI je n'ai pas le temps de faire de l'activité physique... <input type="radio"/>	<input type="radio"/> ALORS je vais me remémorer que l'activité va soulager la douleur aux articulations, va renforcer mes muscles et me donner de l'énergie.
SI j'ai des douleurs articulaires et/ou musculaires au moment de faire de l'activité physique... <input type="radio"/>	<input type="radio"/> ALORS je ferai des exercices de renforcement et d'étirement à la maison
SI m'inscrire à une activité coûte trop cher... <input type="radio"/>	<input type="radio"/> ALORS je vais m'inscrire à une activité de groupe
SI je suis seul pour faire de l'activité physique... <input type="radio"/>	<input type="radio"/> ALORS j'irai prendre une marche
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