



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 cette démarche, mémorisez le mot DÉCIDER qui correspond à la première lettre de chacune des étapes.

D	Décrire la situation dans laquelle l'obstacle se pose	<p><i>Par exemple...</i></p> <p><i>Je fume occasionnellement, mais quand je suis stressé, la seule chose qui me calme c'est de fumer une cigarette. Je vis beaucoup de pression au travail ces temps-ci alors je fume plus qu'avant et j'aimerais diminuer le nombre de cigarettes que je fume.</i></p>
É	Élaborer une liste de moyens pour surmonter cet obstacle	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Prendre des grandes respirations quand l'envie de fumer me prend.</i> • <i>Faire de la relaxation, de la méditation.</i> • <i>Prendre des cours de yoga.</i> • <i>Trouver d'autres moyens pour gérer mon stress : lire, écouter de la musique, appeler un ami.</i>
C	Choisir le moyen qui vous convient	<p><i>J'ai décidé de prendre de grandes respirations. J'ai trouvé une méthode simple : prendre cinq grandes respirations profondes en inspirant lentement par le nez, en comptant jusqu'à cinq, et en expirant doucement, comme si je soufflais sur une chandelle. C'est la respiration abdominale.</i></p>
I	S'imaginer être en train d'utiliser ce moyen	<p><i>Je m'imagine que je viens de raccrocher le téléphone avec un client important et je stresse... J'ai tellement envie de fumer! Je prends de grandes respirations et mon envie de fumer passe.</i></p>
D	Décider de passer à l'action en utilisant le moyen choisi	<p><i>Aujourd'hui, je ne vais pas fumer lorsque je vais ressentir du stress. Après une rencontre importante avec mon patron, je suis tendu et j'ai envie d'aller en « griller » une. Je m'assois à mon bureau et prends quelques longues inspirations et expirations.</i></p>
E	Évaluer les résultats	<p><i>Respirer de la sorte m'a fait du bien; mon envie de fumer a passé. En plus, j'utilise cette méthode régulièrement et je me sens moins stressé de manière générale.</i></p>
R	Reprendre la démarche lorsque vous n'êtes pas satisfait des résultats	<p><i>Si ce moyen n'est plus efficace à un certain moment donné, je trouverais d'autres trucs pour m'aider.</i></p>



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

Evaluer les résultats

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