

# Session 11:

**RESTER MOTIVÉ !**



## Quels sont les sujets aujourd'hui?

- Discuter de l'importance de la motivation et comment en garder
- Identifier les sources d'erreurs en suivant votre plan
- Discuter comment prévenir les tensions
- Comment s'adapter aux stressés avec vos efforts à améliorer la vie
- Apprendre des points pour vous aider à perdre des poids
- Souvenir comment attirer le soutien social de la famille et de vos copains

# Les expériences des individus qui ont réussi à perdre du poids

- Discussion des changements de votre vie quotidienne pour:
  - Devenir plus active? Y compris avec les petites activités comme monter les escaliers à pied...
  - Manger moins? Moins de calories? Moins de gras?
- Quelles sont les situations qui vous ont aidés à atteindre les objectifs de votre plan d'action?

Discussion en groupe:  
Comment les individus ont réussi à perdre des poids

- Quelles sont les stratégies ou les approches psychologiques qui vous aident à perdre du poids? Avez vous essayé les suivantes?
  - Soyez conscient de ce que vous mangez, et éviter de manger sans en penser
  - Manger lentement, ~~parler plus pendant le repas~~
  - Boire de l'eau pendant le repas
  - Prendre moins des portions de riz
  - Faire des activités physiques au moins 30 minutes par jour
  - Faire une promenade après avoir manger
  - Suivez les recettes pour une réduction d'huile dans les préparations
  - Ne pas prendre les snacks, surtout les snacks frites
  - Suivre l'évolution de votre poids, et se féliciter quand vous avez perdu du poids

Des autres suggestions ???

## Perdre du poids = Petit Pas pour Grandes Récompenses!

- Vous ne pouvez pas voir l'impact des changements du jour au jour, mais chaque semaine vous allez commencer à les voir
  - Vous vous sentirez en bonne santé
  - La famille et les autres vont vous féliciter pour les changements
- Si vous commencez à vous sentir moins motivé, n'oubliez pas que vous êtes membres de notre groupe, et nous offrons notre soutien sociale pour le progrès de chaque individu!

Célébrons-nous ensemble nos victoires!



Mais de temps en temps... les difficultés sont rencontrés....

- Discussions les difficultés que vous avez rencontrées en essayant a suivre le programme PPD-Mali



## D'avoir les erreurs c'est normale...

- C'est normale d'avoir des jours où vous ne pouvez pas faire tout ce que vous aviez programmé comme les habitudes saines.
- Les erreurs ne sont pas la cause des défis.
- Ce qui interrompt votre progrès pour une vie saine est COMMENT vous réagissez aux erreurs.
- Aujourd'hui nous discutons les choses ou les situations dans lesquelles vous ne pouvez pas suivre votre plan d'action



## Discussion en groupe:

Quand et où avez-vous eu des difficultés à suivre votre plan d'action?

- Eliciter les émotions ou les situations quand ils n'ont pas suivi leurs plan d'action:

- D'être content ou joyeux?



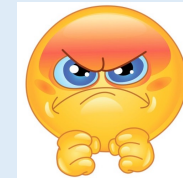
- Problème ou évènement de famille?



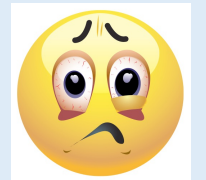
- Quand vous êtes seule ou s'ennuie?

- Quand vous regardez votre programme préféré à la télé?

- Quand les affaires domiciliaires sont perturbées?



- Quand vous pensez que vous serez derrières avec vos responsabilités?



- Pour chacune, spécifier si cette situation a un impact sur vos habitudes alimentaires ou les habitudes d'activité physique.

## Après avoir manqué un but, il faut continuer!

- Répondre aux récriminations après l'erreur avec des pensées positives.
  - « Je ne suis pas un échec après une seule erreur. Je peux recommencer avec force et engagement »
- Apprendre de cette erreur: Qu'est-ce qui s'est passé?
  - Identifier les actions qu'il faut entreprendre la prochaine fois pour éviter la même situation
- Prendre contrôle de votre plan d'action aussitôt que possible.
- Parler avec quelqu'un qui vous soutient
- Se souvenir de tous les changements positifs déjà accomplis

## Les points pour vous aider à répondre aux tensions et à rester motivé

- Penser aux bénéfices que vous avez eues jusqu'à présent
  - et ce que vous voulez en voulez plus?
  - Et des bénéfices non anticipées?
- Reconnaître vos réussites
  - De quels changements de comportements ou d'habitudes êtes-vous le plus fières?
  - Quels changements étaient plus faciles que vous avez anticipé?
  - Quels changements étaient plus difficiles? Plus les changements sont plus difficile, plus vous devez être fier de vous.

Si vous êtes découragé, il faut confronter votre approche par la tête!



# Changer votre Approche Mentale

## A Eviter...

- Ne pas penser que le stress est
  - Une Menace
  - Une démoralisation
  - Une pression
  - Ecrasant
  - Débilitant
- Ne pas focaliser sur les problèmes
- Ne pas combattre le stress

## A Faire....

- Penser que le stress est:
  - Un Défi
  - Une motivation
  - Une opportunité
  - Maniable
  - Stimulant
- Focaliser sur les possibilités
- Reconnaître et accueillir le stress

# Gérer le stress!

- Quels sont les activités qui vous stress ou qui vous pose des problèmes?
- Comment répondez-vous aux bouleversements ou aux stress?
  - Des symptômes comme mal à la tête ou à l'estomac, être déprimé, manger beaucoup, dormir plus....
- Comment varient les répons en accord avec le stress?
  - Chroniques vs. Imprévues
  - Entre la famille vs. Au travail
- Comment ces réactions perturbent vos efforts d'adopter les habitudes saines?

## Les techniques pour prévenir le stress...

- Répondre « non » plus souvent, et dire « oui » seulement quand l'activité ou la nourriture est importante pour vous-même.
- Partager le travail avec des autres, chez vous ou au travail
- Choisir les objectifs réalistes.
  - Être raisonnable. Avec des objectifs raisonnables, vous aurez une meilleure chance de réussir.
  - Être encouragé avec un cycle positif
- Maîtriser votre routine quotidienne, avec assez de temps pour les activités prévues.

# Importance de planification pour résoudre les problèmes

- Souvent les situations de tensions sont anticipées, et vous pouvez planifier pour les éviter ou pour réduire leurs impacts négatifs sur votre plan d'action.
- Toujours garder votre approche positive. Pensez à toutes les choses positives dans la vie et les raisons pour lesquelles vous aviez rejoint le programme PPD-Mali.
- Demander l'aide des autres si vous avez besoin de discuter des problèmes. Choisir quelqu'un dans le groupe PPD-M avec lequel vous pouvez vous renforcer.
- Bouger, faire des promenades. Vous allez trouver que les activités vous aident à réduire les tensions.



# Jeu de Rôles: Comment répondre aux tensions

- Sous-diviser entre pairs,
  - #1: Individu qui se plaint des tensions, des difficultés à trouver le temps pour ces exercices ou même un moment pour lui-même
  - #2: Son copain(e), qui voudrait lui rassurer
- Quels sont les possibilités que #2 peut suggérer?
  - Ecouter ses plaintes
  - Rassurer que vous êtes ensemble pour faire face aux difficultés, et la famille aussi
  - Proposer une période de 5 minute de silence avant de continuer avec les taches
  - Suggérer qu'il/elle vous fait appel pour une promenade de 10 minutes quand les tensions sont agrégés
  - Discuter comment organiser les exercices dans des petites périodes, comme 5-10 min a la fois...
  - Autres???
- Donner le feedback, #1 a #2, sur ces suggestions.

# Regarder votre progrès jusqu'au présent...

- Enregistrer sur le calendrier les dates, les activités physiques, et vos consommations (en gros)
- Mesurer votre progrès chaque mois
- Prendre un image de vous au début et après 3-4 mois de participation



# Comment utilisez les cahiers pour enregistrer les activités

- **Activité en groupe:** Montrez ensemble comment utiliser les cahiers pour enregistrer les activités, la consommation, l'eau....

## Planification pour la semaine prochaine

- Etablir les buts individuels pour les activités physiques et la consommation
- Configurer un plan d'action parmi les partenaires dans le groupe
- Qui va assister aux activités dans la communauté?

## Vos réflexions sur notre séance d'aujourd'hui

- Quels activités vous plaisiez le plus? Le moins?
  - Si vous pouvez dire une phrase pour ce que vous avez appris aujourd'hui, qu'est-ce que c'est?
  - Comment pouvons-nous améliorer la séance?
- 
- Grand merci!!!