

Stratégies de modifications de comportements

Comment arrive-t-on à modifier nos comportements ou nos habitudes? Voici certains éléments de solutions.

Contrats

Avoir un engagement vis-à-vis soi-même et l'activité. Posséder la volonté, la détermination, le désir, la motivation et le dévouement nécessaires pour s'impliquer.

Contingences comportementales

Miser sur les domaines où il peut effectivement et plus facilement y avoir des modifications, par exemple les habitudes de vie, nos priorités, notre attitude, nos valeurs et nos croyances.

Renforcement social

Se sentir appuyé dans nos efforts et être entouré d'amis.es. Discuter, appartenir à un groupe ou un club, se regrouper avec des gens ayant les mêmes préoccupations renforce l'interaction sociale. Inciter les autres à se joindre à nous, monter un club, parler des bénéfices, etc. est un excellent moyen de promouvoir notre activité.

Évaluation des bénéfices et des coûts

Les gens vont se poser des questions avant de s'engager. Est-ce abordable? Est-ce nécessaire de s'embarquer dans l'achat de gadgets? Et que dire des déplacements? Est-ce accessible à tous? Il faut pouvoir en retirer de la satisfaction, des résultats appréciables, mais surtout pouvoir les modeler en fonction de nos besoins.

Contrôle personnel

Se sentir ou avoir l'impression que l'on est capable d'exercer un contrôle personnel sur ses objectifs; les résultats obtenus, les moyens utilisés et les actions prises favorisant la prise de conscience que nous sommes réellement les auteurs de notre vie. Donc, se sentir responsable de sa vie, de la prise de décision et sur les changements souhaités. On en fait notre affaire !

Signal stimulant

Apprendre à s'occuper de soi. Être en mesure de reconnaître les réponses positives face à l'atteinte des objectifs. Faire les efforts nécessaires afin de jouir de la sensation du sens de l'accomplissement, d'être comblé d'un certain bonheur ou de satisfaction personnelle ou tout simplement de la sensation d'accomplir quelque chose pour soi.

Distraction sensorielle

S'attarder plutôt sur le plaisir que procure l'activité que sur le déplaisir. Changer notre attitude à l'égard du travail et des responsabilités pour bénéficier davantage des bons moments de la vie. Garder sa vie en perspective.

Fixation d'objectifs

Quels sont vos objectifs? À court, moyen et long terme. Comment les atteindre? (Moyens) Comment évaluer votre rendement? Écrire ses objectifs afin d'en prendre conscience et de s'engager personnellement dans ce cheminement, voilà un excellent moyen de se réaliser. Dans le cadre de votre travail, donnez-vous également des objectifs d'ordre personnel que vous pouvez évaluer sur une base quotidienne ou hebdomadaire...