



Dans ce bulletin, nous discuterons de l'importance de la gestion des attentes et de la façon dont cela peut vous aider à définir et à atteindre vos objectifs de gestion du poids.

Comment fixer des objectifs de gestion du poids réalistes

Reconnaître que vous avez des préoccupations au sujet de votre poids et amorcer la conversation avec votre professionnel de la santé représentent des étapes importantes vers la gestion de votre poids. Pourtant, beaucoup de gens se reprochent injustement leur excès de poids et ne comprennent pas que ce n'est pas toujours leur faute.

Comme nous l'avons mentionné dans notre bulletin précédent, l'histoire de vos antécédents en matière de poids vous permet de déterminer vos forces, vos faiblesses et les événements qui peuvent avoir entraîné un changement de poids. Ces renseignements peuvent vous aider, ainsi que votre équipe de soins de santé, à définir des objectifs réalistes et atteignables.

L'importance d'avoir des attentes réalistes

La gestion du poids représente un parcours à long terme; nous ne pouvons donc pas nous attendre à ce que les changements se produisent du jour au lendemain. Il est préférable d'essayer de perdre du poids lentement afin de pouvoir maintenir la perte de poids à long terme. Avoir des attentes réalistes pour la gestion de votre poids peut vous aider à rester motivé et à célébrer les petites victoires que vous accumulez en cours de route.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à définir des objectifs réalistes et à gérer vos attentes :

1. Essayez de définir des objectifs en fonction de vos habitudes et de vos valeurs



Lorsque vous vous fixez de nouveaux objectifs, essayez d'explorer les possibilités de faire des choix plus sains dans le cadre de votre routine quotidienne existante. Il est plus facile de maintenir de petits changements dans vos habitudes actuelles que de faire de grands changements d'un seul coup. De plus, ces changements seront probablement plus efficaces à long terme. Essayez également de choisir des objectifs qui correspondent à vos valeurs existantes, p. ex., vouloir être en forme pour jouer avec vos enfants. Cette stratégie peut vous aider à vous rappeler pourquoi vous avez commencé à faire des changements.

2. Vérifiez si vos attentes sont réalistes et adaptez-les au besoin



Lorsqu'on commence quelque chose de nouveau, il est courant de rencontrer des obstacles. Il est important de ne pas s'y attarder, mais de les utiliser pour comprendre ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Nous avons parfois besoin de changer ou d'ajuster nos attentes en cours de route pour nous aider à atteindre nos objectifs. Par exemple, vous souhaitez peut-être commencer à faire une promenade tous les matins avant le travail, mais vous constatez que vous n'avez pas assez de temps. Vous pouvez utiliser cela comme une expérience d'apprentissage et essayer quelque chose de différent, comme prendre l'escalier au travail au lieu d'utiliser l'ascenseur.

3. Fixez des objectifs à court terme



Faire de petits pas vers la gestion de votre poids peut vous aider à ne pas vous sentir dépassé. N'essayez pas de faire de grands changements dramatiques dès le début. Essayez plutôt de faire de petits changements soutenables. Par exemple, lorsque vous commencez à faire de l'exercice, 10 minutes peuvent suffire, mais au fil du temps, vous pourrez augmenter la durée et la cadence.

De nombreux facteurs contribuent à l'obésité, dont certains qui sont hors de notre contrôle. Lors de la définition des objectifs et des attentes en matière de gestion du poids, il est important de vous concentrer sur les choses que vous pouvez changer.

Fixez des objectifs qui fonctionnent pour vous

Fixer des objectifs qui nous aident à changer notre comportement est souvent plus efficace que de fixer des objectifs fondés sur les chiffres affichés sur le pèse-personne. Évaluer votre succès en fonction de ce que vous êtes capable d'accomplir chaque jour est plus motivant à long terme. La méthode d'établissement d'objectifs SMART peut être utile pour établir des objectifs de gestion du poids¹.

S

SPÉCIFIQUE :

Il ne suffit pas de dire « Je veux améliorer ma façon de gérer mon poids ». Il est important de vous fixer un objectif clair et précis sur lequel vous pouvez travailler. Par exemple, essayez de choisir 1 ou 2 changements de comportement et concentrez-vous sur leur intégration dans votre routine quotidienne.

M

MESURABLE :

Choisissez une méthode pour faire le suivi de vos progrès et définir le moment où vous avez atteint vos objectifs. Par exemple, essayez d'utiliser un calendrier ou de tenir un journal pour vous aider à faire le suivi de vos progrès.

A

ATTEIGNABLE :

Avant de commencer, réfléchissez à votre confiance en votre capacité à maintenir les changements. Veillez à ce que les changements que vous souhaitez apporter ne soient pas trop éloignés de vos comportements actuels pour qu'ils soient réalistes pour vous.

R

RÉCOMPENSE/SATISFACTION :

Déterminer les objectifs qui sont pertinents et importants pour vous. Fixer des objectifs qui vous tiennent à cœur vous aidera à rester motivé.

T

TEMPOREL :

Fixez-vous des objectifs à court terme et vérifiez régulièrement vos progrès pour rester sur la bonne voie. Fixer de petits objectifs avec des délais plus courts peut être moins intimidant que de fixer de grands objectifs à long terme. Une fois que vous avez atteint un petit objectif, vous pouvez définir de nouveaux objectifs à court terme qui s'ajoutent aux précédents.

Vous pouvez utiliser la technique des objectifs SMART pour vous aider, ainsi que votre professionnel de la santé, à déterminer les objectifs qui vous conviennent.

Découvrez les propos d'une personne aux prises avec l'obésité

« Je pense que vous devez être heureux avec ce que vous voyez avant de pouvoir vous ramener où vous devriez être. »

Pendant la poursuite de vos objectifs de gestion du poids, vous pouvez faire face à des obstacles en cours de route. Il est important de rester positif et de se concentrer sur les raisons pour lesquelles vous avez commencé à apporter ces changements. Gardez votre famille, vos amis et votre équipe de soins de santé informés de vos progrès afin qu'ils puissent vous aider à rester motivé pour atteindre votre prochain objectif!

Souhaitez-vous en savoir plus?

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur l'établissement d'objectifs de gestion de poids réalistes pour vous ou pour un proche :



Visitez Obésité Canada



Parlez avec votre professionnel de la santé



Communiquez avec votre service des ressources humaines



Nous voulons de vos nouvelles!

Envoyez-nous un courriel à l'adresse NNCICustomerCare@novonordisk.com pour nous faire part de vos idées et commentaires.

Dans le prochain bulletin, nous discuterons des ressources que vous pouvez explorer en matière de gestion du poids et des moyens d'y accéder.

Référence : 1. Obésité Canada. Les « 5As » de la gestion de l'obésité. Accessible à l'adresse : www.obesitycanada.ca. Consulté en novembre 2018.