

Prendre le dessus

Chapitre 1

Vision, buts et plans d'action

Vous allez découvrir :

1. Autogestion et examen de ce que signifie être un autogestionnaire
 - a. Qu'est-ce que l'autogestion et que veut dire être un autogestionnaire?
 - b. Comment l'autogestion peut-elle vous aider?
 - c. Quels changements pouvez-vous apporter pour devenir un autogestionnaire?
 - d. Qui peut vous aider à devenir un autogestionnaire?
2. Les étapes pour changer votre vie
 - a. Définissez votre vision
 - b. Fixez-vous des buts
 - c. Établissez des plans d'action
3. Comment résoudre les problèmes pour contrôler votre diabète
4. Comment revoir votre plan d'action

1. Définir l'autogestion et examiner ce que signifie être un autogestionnaire

Qu'est-ce que l'autogestion et que veut dire être un autogestionnaire?

L'autogestion signifie d'assumer un rôle actif pour gérer votre santé.

Un autogestionnaire se renseigne sur le diabète et la façon de le contrôler. Parfois, être un autogestionnaire signifie apporter des changements. Devenez un autogestionnaire et engagez-vous à apporter des changements s'il y a lieu pour contrôler votre diabète.

Être un autogestionnaire signifie que vous :

- Êtes au courant de vos problèmes de santé;
- Faites des choix éclairés à propos de votre santé;
- Suivez et gérez vos symptômes;
- Trouvez des réponses et réglez des problèmes à propos de votre santé.

Votre équipe soignante vous aidera à devenir un autogestionnaire.

Comment l'autogestion peut-elle m'aider?

L'autogestion vous aide à mieux contrôler votre diabète.

Prendre le contrôle signifie que vous gérez votre :

- Glycémie
- Pression artérielle
- Cholestérol

Pour vous aider à contrôler votre glycémie, votre cholestérol et votre pression artérielle :

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin;
- Mangez sainement;
- Faites de l'exercice et bougez;
- Prenez soin de votre stress ou dépression;
- Évitez de fumer ou de respirer la fumée secondaire;
- Surveillez vos taux de glycémie et de cholestérol;
- Surveillez votre pression artérielle.

L'autogestion vous aidera à vivre plus longtemps et à vous sentir mieux.

Quels changements puis-je apporter pour devenir un autogestionnaire?

Vous pouvez apporter certains changements pour devenir un autogestionnaire. Ces changements auront une incidence sur de nombreux aspects de votre vie.

Voici certains des changements que vous pouvez apporter :

- Prendre vos médicaments comme prescrit
- Habitudes alimentaires
- Habitudes d'activité physique
- Habitudes de sommeil
- Façon de gérer le stress et les émotions
- Cesser de fumer ou éviter la fumée secondaire

Ces changements peuvent avoir une incidence sur votre famille, votre travail et votre vie sociale.

Qui peut m'aider à devenir un autogestionnaire?

Beaucoup de personnes vous aideront à devenir un autogestionnaire. Elles peuvent vous aider à apporter des changements. Parlez aux personnes suivantes pour obtenir de l'aide :

- Médecin de famille
- Médecin spécialiste du diabète (endocrinologue)
- Pharmacien
- Équipe de renseignement sur le diabète (comme un membre du personnel infirmier et un ou une diététiste)
- Équipe de conditionnement physique
- Travailleur social ou psychologue
- Famille et amis
- Autres personnes diabétiques

2. Examiner les étapes pour changer votre vie

Devenez un autogestionnaire pour apporter des changements dans votre vie. Pour apporter les changements voulus, suivez les trois étapes suivantes :

1. Définissez votre vision
2. Fixez-vous des buts
3. Établissez des plans d'action

1. Définissez votre vision

Pour apporter des changements, la première étape consiste à définir votre vision. Votre vision est ce que vous voulez réaliser. Lisez les exemples ci-dessous pour vous aider à définir votre vision.

Projetez-vous dans l'avenir et posez-vous deux questions :

1. Comment est-ce que je veux me sentir à l'avenir?

Exemples :

- Je me sentirai bien.
- Je serai en santé.
- J'aurai plus d'énergie.
- Je serai heureux.
- Je me sentirai plus proche de ma famille et de mes amis.

2. Qu'est-ce que je veux faire autrement à l'avenir?

Exemples :

- Je ferai toutes les choses que j'ai besoin d'accomplir chaque jour.
- Je serai capable de jouer avec mes petits-enfants.
- Je serai capable de faire du sport.
- Je ferai du bénévolat.
- Je voyagerai.

Affichez votre énoncé de vision où vous pouvez le voir chaque jour, par exemple dans votre domicile ou bureau. Lisez-le chaque jour pour vous rappeler ce que vous souhaitez réaliser.

2. Fixez-vous des buts

Après avoir défini votre vision, vous devez apporter des changements. Ces changements vous aideront à réaliser votre vision. Fixez-vous des buts pour vous aider à apporter ces changements. Vous pouvez vous fixer quelques buts pour atteindre votre vision.

Posez-vous la question suivante : De quoi est-ce que j'ai besoin pour atteindre ma vision?

Prendre le dessus

Chapitre 1: Vision, buts et plans d'action

Vous pourriez devoir faire certaines choses pour atteindre votre vision. Exemples :

- Mieux dormir.
- Manger sainement.
- Faire de l'exercice.
- Gérer votre stress.
- Suivre vos taux de glycémie et prendre les mesures qui s'imposent.

Atteignez vos buts pour vous rapprocher de votre vision. Par exemple, lorsque vous mangez sainement et que vous faites de l'exercice, vous aurez plus d'énergie.

En rédigeant vos buts, vous pourriez avoir l'impression que les changements sont trop difficiles à gérer. Il est normal que vous vous sentiez comme cela. Choisissez un but pour commencer. N'apportez pas trop de changements en même temps. Si vous avez encore l'impression que c'est encore trop à gérer, parlez à votre équipe soignante pour obtenir de l'aide.

Choisissez un but à atteindre. Rédigez ce but ci-dessous.

Voici le but que je m'efforcerai d'atteindre :

Exemple

Faire de l'exercice
régulièrement

Répondez aux questions ci-après concernant votre but.

Prendre le dessus

Chapitre 1: Vision, buts et plans d'action

1. Énumérez les raisons pour lesquelles vous voulez atteindre ce but. Réfléchissez à la façon dont votre vie changera si vous atteignez ce but.

Écrivez pourquoi vous voulez atteindre ce but.

Exemples de raisons pour lesquelles vous voulez **faire de l'exercice régulièrement** :

- Je me sentirai mieux dans mon corps et dans ma tête.
- J'aurai de meilleurs taux de glycémie.

2. Dans quelle mesure ce but est-il **important** à l'heure actuelle? Encerclez un chiffre sur l'échelle ci-dessous.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas très important

Très important

Il est essentiel de croire que votre but est important. La note que vous attribuez devrait être d'au moins 7 pour réussir. Si le but est important, vous vous efforcerez de l'atteindre. Si vous avez encerclé une note de 6 ou moins, votre but n'est pas assez important à l'heure actuelle. Choisissez un nouveau but.

Si vous avez encerclé une note d'au moins 7, répondez à la prochaine question.

3. Dans quelle mesure êtes-vous confiant de pouvoir atteindre ce but? Encerclez un chiffre sur l'échelle ci-dessous.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas très confiant

Très confiant

Prendre le dessus

Chapitre 1: Vision, buts et plans d'action

Il est important de croire que vous pouvez y arriver. La note que vous vous attribuez devrait être d'au moins 7 pour réussir. Si vous êtes confiant, vous avez plus de chance d'atteindre votre but. Si vous avez encerclé une note de 6 ou moins, vous avez besoin de plus de confiance pour atteindre ce but. Essayez d'apporter des changements à votre but pour accroître votre confiance. Si vous ne pouvez pas apporter de changements à votre but, choisissez-en un nouveau.

Si vous avez encerclé une note d'au moins 7, répondez à la prochaine question.

4. Dans quelle mesure êtes-vous prêt à travailler pour atteindre ce but? Encerclez un chiffre sur l'échelle ci-dessous.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Je ne suis pas prêt

Je suis presque prêt

Je suis
vraiment prêt

Il est important de croire que vous êtes prêt. La note que vous vous attribuez devrait être d'au moins 7 pour réussir. Si vous avez encerclé une note de 6 ou moins, vous n'êtes pas assez prêt pour atteindre ce but. Choisissez un nouveau but.

Vous avez plus de chance d'atteindre votre but si vous :

- ✓ 1. Pensez que votre but est **important**;
- ✓ 2. Avez **confiance** que vous pouvez y parvenir; et
- ✓ 3. Vous sentez **prêt** à travailler pour l'atteindre.

Votre but doit être détaillé

Écrivez votre but. La prochaine étape consiste à vous assurer que votre but est détaillé. Posez-vous les quatre questions suivantes :

1. Comment est-ce que je saurai que j'ai atteint mon but?

**Exemple de but :
Faire de l'exercice**

Je saurai que j'ai atteint mon but lorsque je marcherai pendant 30 minutes, de 3 à 5 fois par semaine.

2. Puis-je prendre les mesures nécessaires pour atteindre mon but? Est-il trop difficile?

**Exemple de but :
Faire de l'exercice**

Je commencerai par faire 10 minutes d'exercice, 3 fois par semaine. J'évoluerai à partir de là. Si je commence lentement, je pense que j'y arriverai.

3. Ce but m'aidera-t-il à réaliser ma vision?

**Exemple de but :
Faire de l'exercice**

Oui. Si je fais de l'exercice, j'améliorerai ma santé et j'aurai plus d'énergie. Je serai capable de jouer avec mes petits-enfants.

4. À quel moment est-ce que je veux atteindre ce but? Aurai-je assez de temps?

Exemple de but : Faire de l'exercice

Je m'accorde trois mois pour atteindre ce but. C'est un délai raisonnable pour cinq raisons :

- Il me donne le temps de parler à mon équipe soignante de mon désir de faire de l'exercice;
- Il me donne assez de temps pour trouver le type d'exercice que je souhaite faire;
- J'ai le temps d'acheter une paire de chaussures de course;
- J'aurai le temps de déterminer où je vais pratiquer l'activité;
- J'aurai aussi le temps de m'habituer à faire de l'exercice.

3. Établissez des plans d'action

Une fois votre but fixé, vous aurez besoin d'un plan d'action. Établissez un plan d'action chaque semaine pour atteindre votre but. Un tel plan d'action vous aidera à prendre les mesures nécessaires pour atteindre votre but.

Vous devrez apporter des changements pour atteindre votre but, ce qui peut vous donner l'impression d'en avoir trop à gérer. Il est normal que vous vous sentiez comme cela. Divisez votre but en petites étapes à suivre chaque semaine. Ainsi, le changement sera plus facile à apporter. Les plans d'action hebdomadaires vous aident à déterminer ce que vous devez accomplir chaque semaine. Les plans d'action décrivent les actions à faire pour atteindre votre but.

Étapes pour établir votre plan d'action

Répondez aux questions suivantes pour établir votre plan d'action hebdomadaire :

1. Qu'est-ce que je vais faire?
2. À quel moment vais-je le faire?
3. Où vais-je le faire?
4. Combien de choses vais-je accomplir?
5. À quelle fréquence vais-je le faire?

Étapes du changement

1. Définissez votre vision
2. Fixez-vous des buts
3. Établissez des plans d'action

Les plans d'action sont :

- Liés au but que vous vous êtes fixé;
- Détaillés;
- Basés sur l'action, ce qui veut dire qu'ils décrivent ce que vous ferez;
- Revus chaque semaine.

Prendre le dessus

Chapitre 1: Vision, buts et plans d'action

Remplissez les espaces :

Cette semaine, je vais _____ (Exemple : marcher)
(quoi)

_____ (Exemple : après souper)
(quand)

_____ (Exemple : tour du quartier)
(où)

_____ (Exemple : 15 minutes)
(combien)

_____ (Exemple : 3 jours par semaine)
(à quelle fréquence)

De quoi est-ce que j'ai besoin pour atteindre ce but?

Notez ce que vous devez faire ici :

**Utiliser l'exemple
ci-dessus**

Je dois prévoir 3 jours de
marche cette semaine.

Prendre le dessus

Chapitre 1: Vision, buts et plans d'action

Dans quelle mesure êtes-vous **confiant** de pouvoir terminer le plan d'action de cette semaine? Encercliez un chiffre sur l'échelle ci-dessous.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas très confiant Très confiant

Examinez les conseils suivants :

- Il est important de croire que vous pouvez atteindre votre but. La note que vous attribuez devrait être d'au moins 7 pour réussir.
- Si votre note est 6 ou moins, choisissez un nouveau but. Vous pouvez en apprendre davantage sur votre but pour vous préparer.
- Si votre plan d'action est trop vaste, établissez de plus petits plans d'action. Changez les parties de votre plan d'action comme « combien » ou « à quelle fréquence ». Cela vous aidera à vous sentir confiant et prêt à commencer.

Examiner votre plan d'action

Examinez votre plan d'action une fois par semaine. Évaluez le plan d'action de la semaine dernière. Posez-vous les questions suivantes :

- Quels ont été les aspects positifs du plan d'action de la semaine dernière?
- Quels ont été les aspects négatifs du plan d'action de la semaine dernière?

Si vous avez atteint votre plan d'action, c'est super! Établissez un nouveau plan pour la semaine à venir. Chaque semaine, vous vous rapprocherez de l'atteinte de votre but et de votre vision.

Si vous n'avez pas atteint votre plan d'action, ne vous inquiétez pas. Vous pourriez avoir rencontré des obstacles. Il faut parfois des mois pour adopter de bonnes habitudes qui durent. Il est important d'apprendre comment gérer la situation. Vous devez résoudre des problèmes lorsque vous n'atteignez pas votre plan d'action. La résolution de problèmes vous aide à prendre votre vie en main. Elle vous aidera aussi à atteindre votre but.

3. Apprenez comment régler les problèmes pour aider à changer votre vie

Résolution de problèmes

Acceptez le fait que votre plan d'action hebdomadaire ne se déroule pas comme prévu. Il est important de régler certains problèmes lorsque votre plan d'action ne se passe pas bien. La résolution de problèmes est une compétence clé à acquérir.

Voici des étapes à suivre lorsque les choses ne se passent pas

1. Décrivez le problème;
2. Déterminez ce qui vous a empêché de suivre votre plan d'action;
3. Lancez des idées et trouvez d'autres façons d'atteindre votre plan;
4. Choisissez une idée à essayer;
5. Établissez votre prochain plan d'action;
6. Essayez une nouvelle idée si la première idée n'a pas fonctionné.

N'oubliez pas :

Vous n'êtes pas seul. Parlez à votre équipe soignante pour obtenir de l'aide. Vos membres de la famille ou vos amis peuvent aussi vous aider. Ils peuvent vous aider à régler les problèmes et à maintenir le cap.

4. Revoir votre plan d'action

Votre Vision																					
Votre but																					
Votre plan d'action	<ul style="list-style-type: none">• Cette semaine, je vais :• _____ (Quoi)• _____ (Quand)• _____ (Où)• _____ (Combien)• _____ (À quelle fréquence)• Voici comment j'évalue mon niveau de confiance <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td colspan="5">aucunement confiant</td><td colspan="5">entièrement confiant</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	aucunement confiant					entièrement confiant				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
aucunement confiant					entièrement confiant																

Vérifiez votre plan d'action la semaine suivante pour voir comment ça s'est passé. Vous devrez résoudre des problèmes et établir votre prochain plan d'action. Parlez à votre médecin de votre plan d'action.