

Épisode 1

La force de l'habitude

Bonjour et bienvenue au tout premier épisode des capsules audio offertes par le programme de soutien AbbVie Care, qui vous présentent les tout derniers conseils sur la santé et le mode de vie.

Ici **Catherine Laurin**, votre animatrice et psychologue à Montréal, au Québec. Je travaille avec de nombreuses équipes médicales, dont des gastroentérologues, et j'enseigne à l'Université du Québec à Montréal. Uniques au Canada, les capsules audio du programme de soutien AbbVie Care s'inspirent de 15 années d'apprentissage de milliers de membres.

Comme l'a déjà dit Oprah Winfrey, « Mettez fin au chapitre qui vous retient et entamez le nouveau chapitre que vous voulez créer ».

Aujourd'hui, nous allons parler de changement. Pourquoi est-ce si difficile de changer ? Comment surmonter les embûches et commencer à profiter des avantages qui pourraient vous attendre au bout du compte ? Adopter une alimentation saine, un programme d'exercices ou un nouveau médicament ne représente peut-être pas un changement pour vous, mais c'en est un. Tout ce qui perturbe la routine est un changement. Oui, changer représente souvent tout un défi !

L'adoption ou le commencement d'une nouvelle routine exige beaucoup de pratique et de force mentale. Même si le nouveau mode de vie que vous vous êtes promis d'adopter la veille du Nouvel An vous emballe, il est plus facile de décider de faire un changement que de le maintenir à long terme. Mark Twain l'a si bien décrit quand il a dit qu'arrêter de fumer n'était vraiment pas difficile puisqu'il l'avait fait des centaines de fois ! Alors, soyez optimistes : vous n'êtes pas seuls !

Parfois, on a besoin de changement parce qu'on n'est pas satisfait de sa situation. Peut-être que la santé décline à cause de mauvaises habitudes, comme une mauvaise alimentation, un manque d'exercice ou le tabagisme. Le désir de changer peut aussi découler de l'espoir lié aux possibilités. Peut-être avez-vous toujours rêvé de jouer de la guitare ou aspirez-vous à réussir davantage dans d'autres sphères de votre vie ? La bonne nouvelle, c'est que vous avez beaucoup plus de pouvoir sur vous-même que vous le pensez. Et plus on comprend le fonctionnement des nouvelles habitudes, plus on a de pouvoir sur ce qu'on fait au quotidien. Après tout, on est la somme de ses actions quotidiennes. Ainsi, prendre de meilleures habitudes est une façon efficace de mieux vivre et de mieux se sentir.

Nous avons nos petites habitudes. Alors, comment en tirer avantage ? Il est utile de savoir comment ça fonctionne.

Le cercle des habitudes est un cycle bien connu dans lequel on entre involontairement et qui comprend trois composantes : le déclencheur, l'action et la récompense. On perçoit un déclencheur qui engendre une réaction ou une action menant à une récompense. Au fil du temps, on fait des liens entre les trois composantes, puis le cycle recommence. Par exemple, quand on aperçoit la cafetière le matin (le déclencheur), on se souvient de prendre son médicament (l'action), puis on se détend devant une tasse de café (la récompense). Ce cycle forme une boucle neurologique dans l'esprit et crée une habitude. Une habitude créée dans le cerveau entraîne un automatisme. L'automatisme permet donc au cerveau de se concentrer sur d'autres tâches. La constance est le seul moyen d'en arriver là. Votre routine doit être aussi rigoureuse que possible. Par exemple, à quelle fréquence démarrez-vous la cafetière le matin sans même y penser ? Et à quelle fréquence conduisez-vous jusqu'au travail sans vous en rendre compte ?

Maintenant, pensez à quelque chose que vous aimeriez changer ou ajouter dans votre vie, ou encore éliminer. Prendre la décision de changer est une étape importante parce qu'il faut beaucoup de détermination au départ. Vous voulez ce changement parce qu'il est important pour vous. Mais ne vous félicitez pas tout de suite. Même les meilleurs d'entre nous abandonnent avant même de voir des résultats. Voici donc quelques astuces qui peuvent vous aider à surmonter les difficultés et à changer pour de bon.

Examinons quatre petites stratégies qui vous aideront à garder le cap.

Première astuce :

Soulignez vos progrès

Nous savons qu'un des secrets pour conserver nos nouvelles habitudes, c'est qu'elles soient trop plaisantes pour être abandonnées. Par exemple, si vous vous pesez plusieurs semaines d'affilée et voyez votre poids diminuer, vous saurez que vos nouvelles habitudes alimentaires ou votre nouveau programme d'exercice fonctionnent. Si vous constatez que votre mobilité s'est améliorée (vous prenez de plus longues marches par exemple) et que vous pensez que c'est lié au fait de prendre vos médicaments comme prescrit, vous êtes moins susceptible de briser votre routine. Chaque fois que vous serez tenté d'abandonner un comportement, votre voix intérieure dira « attends un peu, gâche pas tes progrès ». Autrement dit, vous maintenez le changement parce que la décision de faire le contraire va à l'encontre de ce qui vous tient à cœur.

Faites le suivi de vos progrès dans un journal ou à l'aide des outils d'AbbVie Care pour bien voir les changements; parfois, les petits progrès passent inaperçus. Notez les activités que vous êtes maintenant capable de faire. Parfois, les changements se produisent si lentement qu'on les tient pour acquis. Lorsqu'on réalise qu'on a repris une activité, il faut prendre le temps de célébrer et de souligner le chemin parcouru. Avoir un outil de suivi

des progrès peut être extrêmement gratifiant et amusant, sans compter qu'on peut le consulter pour se rappeler ce à quoi on renoncerait si on décidait d'abandonner.

Deuxième astuce :

Méfiez-vous d'un relâchement graduel

Les récompenses ont une place essentielle dans le cercle des habitudes. Il est donc important de se récompenser et d'être conscient du risque de relâchement.

Si quelque chose vous incite à laisser tomber votre nouvelle habitude de temps en temps, il faut analyser ce qui se passe. Demandez-vous pourquoi ça arrive et ce que vous pourriez faire pour éviter les déclencheurs. Si vous passez chaque jour devant une boulangerie qui dégage des effluves de biscuits fraîchement sortis du four alors que vous tentez de consommer moins de sucre, vous pourriez peut-être changer de trajet et remplacer votre envie par autre chose. Éviter les situations qui pourraient vous faire céder est une astuce importante.

De même, pensez à la fois où vous avez sauté votre dose de médicament et demandez-vous pourquoi c'est arrivé. Était-ce le mauvais moment de la journée, étiez-vous trop occupé ou est-ce que votre récompense ne fonctionnait plus? Faire le point aide à anticiper les problèmes pouvant survenir pendant que vous opérez un nouveau changement.

Si, lorsque je vous demande quelle est la probabilité que vous mainteniez un changement comme celui de prendre votre médicament comme prescrit, vous répondez moins de 80 %, le moment est venu de réfléchir à ce qui pourrait nuire au changement et à la façon dont vous pourriez augmenter ce pourcentage.

Un changement, c'est parfois essayer de grimper au sommet d'une montagne en faisant deux pas en avant et un pas en arrière. Une fois au sommet, il peut être tentant de célébrer et de penser que les efforts sont terminés alors qu'en réalité, on se dirige dans la direction opposée : deux pas en arrière et un pas en avant. Soudainement, on réalise qu'on ne se trouve plus au sommet de la montagne, mais plus bas. Gardons en tête l'importance de ne pas relâcher ses efforts. Par ailleurs, dites-vous que chaque pas en arrière ne représente pas un échec. C'est une occasion de mieux se comprendre pour mieux avancer!

Troisième astuce :

Trouvez un partenaire de changement

Conclure un pacte avec un ami ou un membre de la famille qui essaie aussi de faire un changement positif dans sa vie est une bonne façon de rester fidèle à notre engagement. Vous pourrez ainsi vous encourager mutuellement et vous requinquer au besoin. Quand quelqu'un nous regarde, nous avons tendance à faire un peu mieux. Par exemple, on a tendance à aller plus souvent au gym quand on y va avec quelqu'un d'autre!

Il est aussi très efficace de profiter du soutien d'un ami ou d'un membre de la famille pour prendre ses médicaments comme l'a prescrit le médecin. Par exemple, si vous et votre partenaire avez l'habitude de déjeuner ensemble, vous risquez moins d'oublier de prendre vos médicaments à ce moment-là. Peu importe le changement que vous essayez de faire, si vous envisagez d'intégrer une autre personne à votre routine, demandez-lui de renforcer votre nouveau comportement, par exemple en disant « je suis heureux que tu prennes soin de ta santé ». Cette personne doit également célébrer les étapes que vous franchissez en plus de vous soutenir et de vous encourager lors des journées plus difficiles. Une personne qui vous dit que vous ne faites pas les bonnes choses ou qui met l'accent sur vos erreurs ne vous apportera pas grand-chose. Les réactions comme « tu as oublié ta dose hier, tu as échoué » ne sont pas constructives.

La stratégie essentielle pour maintenir un changement est de savoir pourquoi on fait ce qu'on fait, c'est-à-dire les raisons qui vous ont amené à amorcer ce changement. Si vous n'avez pas d'objectif clair de faire un changement, vous aurez du mal à le maintenir. Notez tout ce qui pourrait vous faire perdre de vue votre objectif et agissez rapidement pour éviter les problèmes. Pour y arriver, il faut faire preuve de sagesse et demander à d'autres personnes de vous aider à revenir sur la bonne voie.

Quatrième astuce :

Si vous tombez, remettez-vous en selle !

Opérer un changement ne se fait pas d'un seul coup. Même si on y consacre toute son énergie, il faut de la patience, et tout le monde sait qu'il est facile de perdre le cap. Si on vous prescrit un nouveau médicament, les effets n'ont pas lieu dès que vous quittez le cabinet du médecin. Parfois, cela prend même quelques mois, ce qui demande une bonne dose de persévérance ! Et cette persévérance, il nous en manque parfois. Comme un changement exige souvent de faire deux pas en avant et un pas en arrière, on fait souvent le contraire par la suite : deux pas en arrière et un pas en avant. Soudainement, on constate avec horreur qu'on est retourné au point de départ.

En général, ce sont de petites exceptions à la règle qui font qu'on en arrive là, comme par exemple sauter quelques doses ou se permettre de tricher quand on est en congé ou parce qu'on pense qu'on mérite une pause... Oui, il vous arrivera de tomber et briser votre nouvelle routine. Comment faire pour vous remettre en selle le plus vite possible ? Rappelez-vous vos motivations personnelles et souvenez-vous que plus vous restez fidèle à votre routine, plus elle deviendra facile et plus vous profiterez des bénéfices !

Récapitulons.

Première astuce : surlignez vos progrès;

Deuxième astuce : méfiez-vous d'un relâchement graduel;

Troisième astuce : trouvez un partenaire de changement; et

Quatrième astuce : si vous tombez, remettez-vous en selle !

Essayez ces astuces et dès que vous faites un pas en arrière, revenez vers l'avant. Vous vous en félicitez plus tard.

Et n'oubliez pas de faire preuve de patience. Un changement demande du temps, mais les récompenses possibles en vaudront l'effort. Si vous voulez adopter une nouvelle habitude, il vaut mieux commencer maintenant.

Merci d'avoir été à l'écoute! Cette capsule vous a été offerte par le programme AbbVie Care, qui vous soutient tout au long de votre parcours. Si ce contenu vous a plu, vous aimerez peut-être aussi nos autres capsules audio.

Visitez abbviecare.ca pour savoir comment nous pouvons vous aider tout au long de votre parcours.



Nous sommes là pour vous,
à chaque étape de votre parcours

Communiquez avec nous!

Programme de soutien AbbVie Care

N'hésitez pas à communiquer avec nous
si vous avez des questions!

Restez en contact

Souvenez-vous qu'AbbVie Care est là pour vous
en un simple clic ou coup de fil.



1-866-848-6472

du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h



abbviecare.ca

 Capsules audio



MEMBRE DE
MÉDICAMENTS NOVATEURS CANADA

© Corporation AbbVie
CA-IMM-220014F – juin 2022

Copyright © 2022 Corporation AbbVie
Toutes les marques déposées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Les renseignements sur ce site Web sont fournis à titre informatif seulement et ne doivent pas se substituer aux conseils de votre médecin.
Si vous avez des questions au sujet de votre traitement ou de votre maladie, veuillez consulter votre médecin.