



Conseils pour soutenir la motivation et la création d'habitude dans le temps :



Bonjour à tous,

Je suis Marion Fournier ; je suis à la fois professeure d'éducation physique, docteure en psychologie cognitive, et membre du bureau d'Azur Sport Santé depuis sa création.

Aujourd'hui je vais vous parler de la création d'habitude dans le domaine de l'activité physique ou **comment pratiquer l'activité physique de façon régulière**.

Dans cette période de confinement qui nous impose de rester chez soi, il est important aussi de garder une bonne santé, et donc de pratiquer les fameuses 30 mn d'activité par jour à intensité modérée pour les adultes et les seniors et 60 mn pour les enfants. Pour certains ce sera plus facile car ils pratiquent déjà régulièrement et il leur suffira de poursuivre leurs habitudes à l'aide de vidéos, programmes et consignes de leurs coaches ou ceux présentés dans [la boîte à outils](#) « JE BOUGE + à la maison ».

Pour d'autres il s'agira de se lancer et surtout de réussir à être assidus chaque jour ou au moins 5 fois par semaine... et on sait par expérience que ce n'est pas toujours facile de faire durer les bonnes résolutions dans le temps. Alors pourquoi ne pas saisir l'opportunité de ce confinement forcé pour créer des habitudes d'activité physique ?

Dans un premier temps, nous verrons ce que sont les habitudes, et dans un second temps nous verrons comment vous aider à créer des habitudes d'activité physique à partir de données issues d'expériences scientifiques et de conseils de terrain. En effet, d'après les dernières recherches scientifiques, le meilleur moyen de maintenir un comportement dans le temps, c'est de former des habitudes. (*Rothman et al., 2009*)

Qu'est-ce qu'une habitude ?

C'est réaliser un **comportement en réponse à un signal de l'environnement, de façon complètement automatique**. Par exemple, se laver les dents après avoir déjeuné. Dans ce cas, le signal de l'environnement est le moment de la journée, c'est-à-dire après son petit déjeuner.

Pour les comportements d'activité physique, il a été démontré qu'il fallait en moyenne 66 jours pour former des habitudes d'activité physique. (*Lally et al., 2010*)

Qu'est ce qui peut nous aider à former des habitudes d'activité physique ?

Dans un premier temps, il faudra se concentrer à répéter le comportement en réponse à un signal de l'environnement. Comme pour l'exemple du lavage de dent, trouver une heure de la journée qui nous correspond pourra être facilitateur.

Plus le comportement va être répété, plus il va rentrer en « mémoire d'habitude » rapidement et plus il vous sera facile de faire de l'activité physique de façon régulière. Pour vous aider à répéter le comportement de façon régulière, vous pouvez le réaliser tous les jours ou tous les deux jours à la même heure. Par exemple, vous pouvez décider que tous les jours, à 10h, vous faites 15 minutes ou 30mn d'activité physique.

[Les vidéos postées](#) dans le cadre de « JE BOUGE plus à la maison » vous donneront des exemples d'exercices simples à réaliser chez vous.

Une étude que nous avons réalisée il y a quelques années a également démontré qu'il était plus facile de créer des habitudes d'activité physique le matin plutôt que le soir (*Fournier et al., 2016*). Donc, pourquoi ne pas tenter de réaliser votre séance au réveil ? Ou une heure après le petit déjeuner ?

Bien entendu, **le plus important est de choisir le moment où vous aurez le moins de contraintes vous empêchant de pratiquer** et où vous vous sentirez le plus motivé.

Si vous trouvez ça dur au début, c'est normal. Il est important de persévérer : plus vous pratiquerez, plus l'habitude se créera et moins ça vous demandera d'effort.

Dans un second temps, pour vous aider à pratiquer de façon régulière, planifier votre séance d'activité physique peut être une très bonne solution. Pour cela, vous pouvez vous aider à la maison de plusieurs outils très simples d'utilisation. Par exemple :

- Mettre un rappel de l'heure de votre séance sur des post-it que vous accrocherez à des endroits stratégiques de la maison (sur votre frigo, le miroir de salle de bain, l'armoire). Cela agira comme un aide-mémoire.
- Si vous possédez un smart phone, vous pouvez également vous envoyer un rappel grâce à votre agenda.

S'engager dans une pratique régulière, pourquoi pas maintenant ? D'une difficulté il faut toujours essayer d'en faire une opportunité ! Essayer, et vous verrez. C'est bon pour le moral, et en ce moment, on en a besoin ! Bon courage à tous. Je me tiens à votre disposition si vous avez des questions et pour vous parler d'autres outils pour soutenir la motivation !