

Aperçu

- Le modèle de plan d'action hebdomadaire vous accompagne dans votre planification des changements que vous souhaitez apporter à votre style de vie et dans l'atteindre vos objectifs santé. C'est en suivant les instructions et en ayant un plan d'action détaillé que vous vous donnez les meilleures chances de succès! Les plans d'action hebdomadaires sont enregistrés sur votre profil au fur et à mesure que vous les remplissez; vous pouvez ainsi suivre votre progrès et vos réussites!

Établir des objectifs

- Avant de créer un plan d'action, choisissez-vous un objectif réaliste et précis. Commencez par consulter le module éducatif « Les ingrédients du changement ». Choisissez un domaine de la santé à travailler, que ce soit à partir votre rapport personnalisé ou de vos préférences. Utilisez l'information fournie dans les modules éducatifs pour mieux définir vos objectifs. Parcourez le répertoire des ressources, les événements et les modules éducatifs pour atteindre vos buts!

Exemple 1 :

Votre rapport personnalisé suggère de consulter le module éducatif sur l'activité. Après l'avoir regardé, vous décidez que de bouger plus est un bon objectif global. Par le passé, vous avez aimé faire du yoga et décidez donc de recommencer. Vous utilisez alors le répertoire des ressources pour trouver un cours à Trois-Rivières et vous y inscrire.

Votre plan d'action est alors :

Faire du yoga, les mardis et vendredis, pendant 60 minutes (dont un cours en personne).

Exemple 2 :

Votre rétroaction personnalisée souligne des besoins dans le domaine de la santé mentale et l'une des recommandations est de visiter la section « Santé mentale » du répertoire des ressources. Vous vous souvenez que votre médecin vous avait proposé de joindre un groupe

de soutien pour l'anxiété. Vous trouvez un organisme qui en offre à toutes les semaines près de chez vous.

Votre plan d'action est alors :

Participer au groupe de soutien 2 fois par mois.

Progrès

Vos objectifs, vos plans d'action et le suivi de votre progrès vous permettront de vous mettre en action et de faire un pas dans la bonne direction. Trouvez la motivation en augmentant vos connaissances sur les saines habitudes de vie, en vous fixant des objectifs et en utilisant les ressources disponibles pour les atteindre, et en faisant le suivi de vos réussites. La soumission de vos plans d'action et l'outil de suivi sont les seuls mécanismes qui permettent de suivre votre progrès. Nous vous encourageons à utiliser vos applications de mise en forme ou de suivi de la santé afin d'avoir des renseignements plus précis sur votre santé, comme votre nombre de pas, le nombre de minutes de mouvement ou le nombre de calories dépensées quotidiennement.