

Trouvez votre POURQUOI

Nom : _____

Date : _____

En découvrant votre POURQUOI, vous comprendrez ce qui a le plus de valeur pour vous. Les valeurs sont un ensemble de croyances personnelles qui déterminent ce qui compte le plus dans la vie. En identifiant ces valeurs, vous pouvez les utiliser comme une boussole pour guider vos comportements pendant votre parcours de gestion du poids.

N'oubliez pas que les valeurs diffèrent des objectifs.



Les **objectifs** ont tendance à changer au fil du temps.



Les **valeurs** ont tendance à demeurer les mêmes au fil du temps.

Nos valeurs sont comme une boussole; elles aident à guider nos choix tout au long de notre parcours de gestion du poids et elles nous accompagnent tout au long de notre vie.

Trouvez vos valeurs

Quelles sont les **raisons** pour lesquelles vous voulez gérer votre poids? Posez-vous la question suivante : qu'est-ce qui est suffisamment important pour que vous apportiez des changements de comportement à vie?

La découverte de vos valeurs peut prendre du temps, mais les exemples suivants peuvent vous aider à amorcer la réflexion :

« Je veux faire en sorte que mon poids et ma santé me permettent : _____ »



d'être une influence positive pour mes proches



d'être en bonne santé pour pouvoir voyager après ma retraite



d'avoir l'énergie nécessaire pour promener mon chien

Complétez l'énoncé ci-dessous pour aider à découvrir vos valeurs.

« Je veux faire en sorte que mon poids et ma santé me permettent... »

Vérification quotidienne de vos valeurs

Prendre le temps de réfléchir vous permettra de vérifier vos progrès et de voir comment vos décisions vous ont permis d'améliorer votre santé. Le fait de noter vos réflexions vous aidera à comprendre comment certains choix vous ont fait sentir, et le fait de reconnaître ces sentiments vous donnera l'occasion d'apprendre pour l'avenir.

Essayez de réfléchir sans jugement. Lorsque vous devez faire un choix, vous pouvez vous demander : est-ce que ce choix vous rapproche de la personne que vous voulez être ou vous en éloigne?

Demandez-vous comment ça s'est passé aujourd'hui! Avez-vous eu l'impression de prendre des décisions qui étaient conformes à vos valeurs?

Oui

Comment vous êtes-vous senti(e)?
Inscrivez vos sentiments et vos pensées.

Non

Comment vous êtes-vous senti(e)?
Inscrivez vos sentiments et vos pensées.

N'oubliez pas : une journée avec un écart de conduite ne signifie pas que *vous vous êtes écarté(e)* de la bonne voie! Vous pouvez utiliser les journées avec des écarts comme des occasions d'apprentissage et en profiter pour vous rappeler gentiment vos valeurs. Et n'oubliez pas, lorsque vous avez une journée sur la bonne voie, savourez ce moment et célébrez le fait que vous prenez des décisions pour favoriser une meilleure santé.

Partagez-le avec votre professionnel de la santé pour discuter des stratégies de soutien et fixer des objectifs.



Toutes les marques de commerce appartiennent à Novo Nordisk A/S et sont utilisées sous licence par Novo Nordisk Canada Inc.
Novo Nordisk Canada Inc., tél. : 905 629-4222 ou 1 800 465-4334. caf.novonordisk.ca
© Novo Nordisk Canada Inc.
CA23OB00035F

