

Questions pour Hanèn M’Kaouar, M. Sc., kinésiologue (Kin pour Elle)

Comment adopter un comportement motivationnel pour changer ses habitudes de vie

Une Fibromelle avertie sait à quel point il est important d’adopter de saines habitudes de vie, tant sur les plans alimentaire, environnemental et sportif. Nous avons posé nos questions à Hamèn M’Kaouar, kinésiologue et propriétaire de *Kin pour Elle*, dans le but d’avoir des réponses éclairées sur une bonne hygiène de vie.

1. Qu’est-ce qui **est le plus difficile** à changer dans ses habitudes de vie ?

➤ Adopter et maintenir (continuité) une nouvelle routine,

Causes :

- Oublier la notion du plaisir,
- Ne pas respecter son rythme :
 - *Reconnaître ses limites et son statut de débutant,*
- Ne pas avoir des objectifs réalistes :
 - *Un petit objectif à la fois (des Win Win),*
- Ne pas avoir des objectifs intrinsèques :
 - *Qui viennent de soi et non de l’extérieur (son médecin, ses amis, les normes de la société (la mode), les réseaux sociaux, etc.)*

2. Quels sont les moyens les plus efficaces pour garder sa motivation et cultiver les changements à long terme ?

- **L’attitude et le MindSet :**
 - Comprendre et se convaincre que les changements sont pour du long terme et non des FAST SOLUTIONS.
 - Réaliser que certains résultats sont visibles maintenant et rapidement et d’autres seront visibles dans la continuité de l’effort et du changement.
- **Le processus du changement :**
 - Est aussi important sinon plus important que les résultats, car le comprendre permet d’être plus indulgent et plus patient envers soi-même et ainsi, permet de maintenir l’effort dans le temps.

- **Le pourquoi ? Le *Why* de ce changement :**
 - Comprendre, assimiler et s'imprégner du pourquoi (le Why ?)
 - Pourquoi je veux adopter un mode de vie sain et actif ?
 - Est-ce parce que mon médecin me l'a dit ou parce que je le veux ?
 - Plus le pourquoi est *intrinsèque* et plus il est fort.
 - Surtout s'il vient toucher à un besoin et à une valeur :
 - Exemple : valeur-santé, besoins-physiques et estime de soi.



3. Quelle serait **la principale habitude** de vie à adopter pour sentir un **changement profond dans sa santé** ?

- Se mettre en haut de la liste des priorités : santé mentale et physique
- **Bouger minimum 30 min par jour chaque jour : le 30 minutes peut être le total de 3 marches de 10 minutes, donc il peut être divisé.**
- Bien s'hydrater : boire de l'eau
- Bien manger : sans sauter de repas, cuisiner soi-même, l'assiette santé
- Avoir des moments pour rien faire
- Avoir des moments de relaxation et de connexion avec soi et le moment présent

4. Les bienfaits se font ressentir après combien de temps en général ?

- Les adaptations **physiologiques** sont visibles **à partir de 15 jours**

- On donne le chiffre magique de 21 jours pour s'imprégner d'une nouvelle habitude de vie et de 6 mois pour dire qu'elle est ancrée

5. Quelles sont les **erreurs à éviter** quand on entreprend des changements **drastiques** dans son mode de vie ?

- Il ne faut pas qu'ils soient drastiques justement!
- **Drastique** : draconien, très rigoureux

À éviter :

1. Avoir une attitude de *no pain no gain*
2. S'acharner sur son corps :
 - En le faisant souffrir à travers un programme non adapté à ses capacités
 - En le privant de nourriture (**privation calorique**)
 - En le bourrant de nourriture (**manger plus parce que je bouge**)
3. Avoir la notion du plaisir **absente**
4. Ne pas connaître et ne pas respecter ses limites et ses capacités
5. Chercher la perfection (*vous avez le droit à des erreurs*)
6. Chercher à réussir du premier coup (*vous pouvez recommencer*)
7. S'attendre à de gros changements rapidement et ne pas voir les petits pas sûrs à chaque fois :
 - Il ne faut pas avoir l'attitude du tout ou rien : être capable de voir les petits changements et les considérer comme des réussites et les comparer à zéro! Et se féliciter!
8. Ne pas avoir un plan de rechute
9. Chercher la solution facile, rapide et **ne pas se renseigner et s'éduquer sur son corps, son fonctionnement et ses besoins.**

6. À quoi peut ressembler votre accompagnement auprès des femmes atteintes de fibromes utérins ?

- C'est un accompagnement **personnalisé**.
- Je suis dans le devoir de comprendre **qui est ma cliente**, son étude de cas médicale et comportementale (comportements/style de vie).
- **Adapter mon intervention** en fonction de ma cliente et non adapter ma cliente à un modèle préétabli.
- Je procède à une évaluation physique et à une évaluation motivationnelle :
 - Journal nutritionnel
 - Questionnaires/ saines habitudes de vie et historiques médical + saines habitudes de vie/style de vie
- Ensuite j'élabore un plan d'action avec ma cliente qui comporte des objectifs hebdomadaires à atteindre et tant qu'ils ne sont pas atteints, on ne passe pas à l'objectif suivant.
- Un suivi optimal s'échelonne entre 8 et 12 semaines, ensuite la cliente est autonome et me consulte pour un changement de programme ou d'objectifs.

7. Quels sont les meilleurs conseils que vous pouvez donner à une femme qui veut commencer à bouger et à changer ses habitudes pour optimiser sa santé?

1. Considérer son corps comme un enfant *souffrant (s'il est en souffrance)*

➤ En prendre soins avec :

- Beaucoup d'empathie,
 - Beaucoup de bienveillance,
 - Beaucoup d'acceptation,
 - Beaucoup d'engagement,
 - Beaucoup d'ouverture,
 - Beaucoup d'accueil
- (L'accueillir dans sa souffrance, dans sa défaillance, sur toutes ses facettes)*

Et

- Le plus de patience que possible et l'aimer **INCONDITIONNELLEMENT**

2. Réapprendre à se mettre en haut de la liste des priorités

3. Avoir un engagement inconditionnel pour sa santé

Ces trois points donnent le ton à l'instauration d'un mode de vie sain et actif. Ils constituent la charpente essentielle et souvent oubliée pour garantir une continuité et une durée dans le temps du changement instauré.