SPAP-SCPE : SOLUTIONS POUR PASSER À L'ACTION

Dressez une liste de solutions pour atteindre votre objectif, qui consiste à

Ensuite, énumérez les avantages et les désavantages associés à chaque solution en vous assurant de peser le « pour » et le « contre » pour vous et pour les personnes qui vous entourent. Entourez la solution qui, selon vous, répond le mieux à vos besoins, et réfléchissez aux stratégies d'adaptation auxquelles vous pourriez avoir recours afin de minimiser les désavantages.

Avantages _____ Désavantages _____

_____ _____

_____ _____

Solution n° 2 :

Avantages _____ Désavantages _____

_____ _____

_____ _____

Stratégies d'adaptation :

Exemple : Marie aimerait augmenter son niveau d'activité physique quotidien afin de perdre du poids et d'être en meilleure santé. Elle identifie deux solutions : a) marcher tous les soirs après le souper; et b) suivre un cours de conditionnement physique durant son heure de dîner au travail. Elle a identifié les « pour » et les « contre » suivants :

Solution n° 1 :

	Avantages (S = pour soi-même | A = pour les autres)	Désavantages
Marcher tous les soirs après le souper	S = Cette activité me permet de prendre du temps pour moi et nécessite peu d'organisation A = Je peux promener le chien	S = Cette activité empiète sur le temps passé en famille A = Mon mari devra s'occuper des enfants seul pendant un moment
Suivre un cours de conditionnement physique au travail	S = Il sera plus facile de prendre part à une activité planifiée à heure fixe A = Cette activité n'empiétera pas sur le temps en famille	S = Je n'aurai pas le temps de faire des courses ou de dîner avec mes collègues A = Je travaillerai moins pendant l'heure du dîner

En se basant sur les « pour » et les « contre » identifiés, Marie décide d'essayer les deux options, c.-à-d. suivre un cours sur l'heure du dîner les lundis, mercredis et vendredis (pour avoir le temps de faire des courses les mardis et jeudis) et marcher après le souper les mardis et jeudis (son mari devra donc s'occuper des enfants deux fois par semaine seulement). Elle a également identifié une troisième option, c'est-à-dire convaincre son mari et ses enfants de marcher avec elle les samedis et dimanches.