

Annexe 1: Switch participant booklet

SWITCH

UN GUIDE POUR MA MOTIVATION

Conception : Bénédicte Thonon, Université de Liège
benedicte.thonon@ulg.ac.be

SWITCH

« Switch », cela veut dire « interrupteur » en anglais. L'idée, c'est de sortir du mode « off » et de remettre l'interrupteur sur « ON », de retrouver un élan, un sens, une motivation. « Switch », cela signifie également « changer », et on est tous capables de changement !

L'intervention Switch est basée sur de nombreuses et récentes études scientifiques. Cette intervention psychologique cible les mécanismes cognitifs (les pensées et croyances), émotionnels et comportementaux qui sont en lien avec les difficultés de motivation. Le but de Switch est d'augmenter la motivation pour améliorer votre qualité de vie, pour vous faire avancer vers les valeurs et projets qui vous tiennent à cœur.

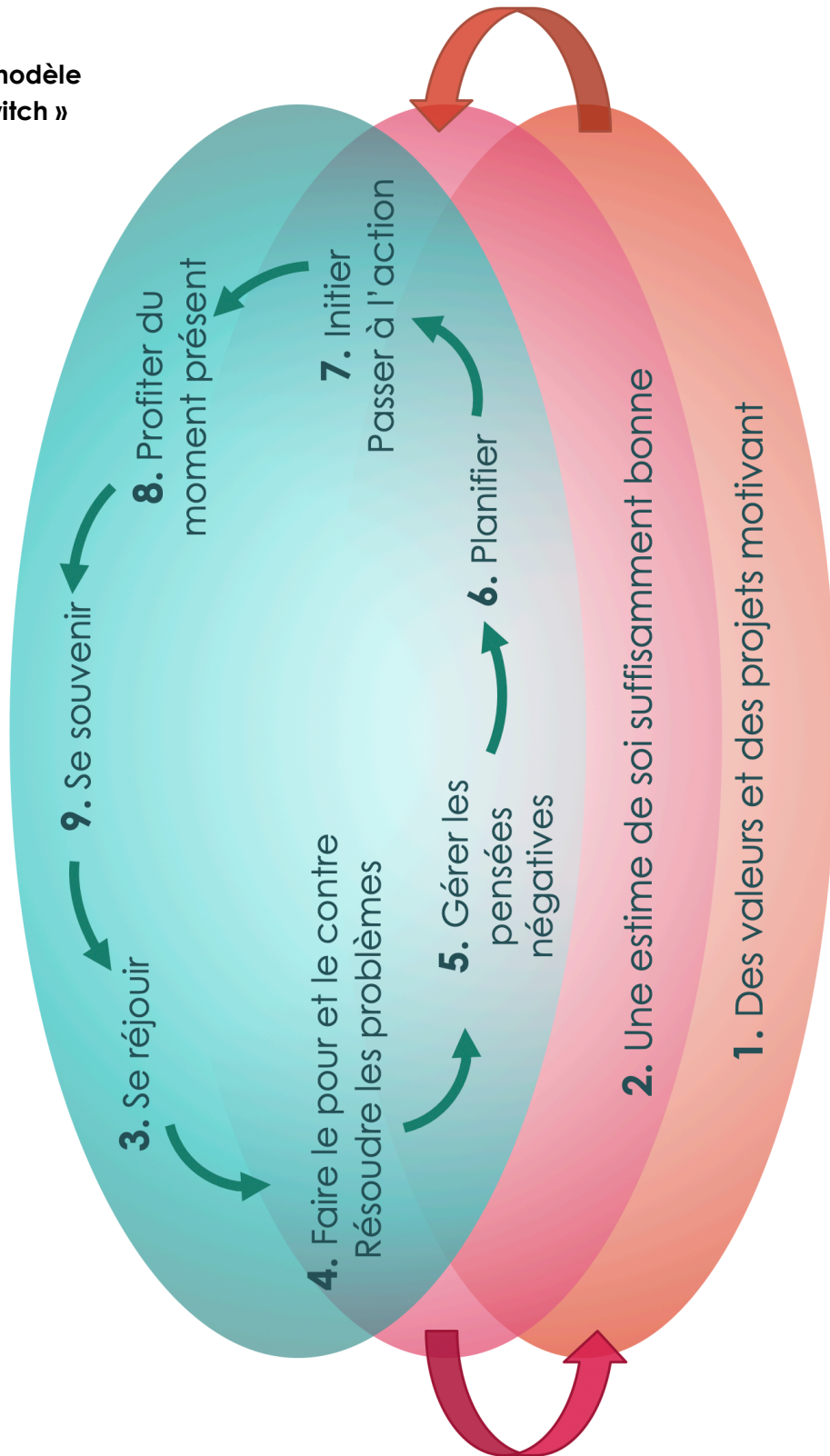
Switch est composé de différents « ingrédients » que l'on va entraîner et renforcer pour soutenir votre motivation à vous engager dans des activités qui font sens pour vous, qui vous font du bien, qui sont en lien avec vos objectifs personnels.

Pour améliorer votre qualité de vie, Switch va vous apprendre à :

- Développer une estime de vous-même suffisamment bonne
- Identifier des valeurs et des objectifs personnels
- Vous réjouir, vous projeter dans l'avenir
- Mettre en avant vos motivations
- Rechercher des solutions face aux obstacles rencontrés
- Gérer vos pensées pessimistes
- Planifier
- Passer à l'action !
- Profiter du moment présent
- Vous remémorer les moments agréables

Ce carnet vous appartient et vous accompagnera à chaque séance et entre les séances. Il contient des exercices et des points de repère qui vous permettront de booster votre motivation. N'hésitez pas à le consulter régulièrement !

**Le modèle
« Switch »**



« Modèle Switch » : Exemple de Will



1. Objectif/valeur :
Will aimerait aller à un match de foot/au cinéma avec un.e ami.e, car il aime se divertir et passer du temps avec ses amis.

2. Qualités utiles pour le projet/la valeur :
.....

3. Il se réjouit de :
.....

4. Il se motive en mettant en avant les arguments « pour » et les solutions face aux éventuels obstacles :

Obstacles, efforts requis, inconvénients	→ Solutions	Motivations, avantages, arguments positifs

5.

Pensées négatives, décourageantes	Pensées motivantes

6. Son plan d'action :
.....
.....
.....

7. Pour s'assurer de passer à l'action, il met en place :
.....

9. Pour se remémorer cette expérience agréable, il met en place :
.....

« Modèle Switch » : application à une situation personnelle

1. Objectif/valeur :

.....

2. Qualités utiles pour le projet/la valeur :

.....

3. Je me réjouis de :

.....

4.

Obstacles, efforts requis, inconvénients	→ Solutions	Motivations, avantages, arguments positifs, valeurs

5.

Pensées négatives, décourageantes	Pensées motivantes

6. Mon plan d'action :

.....

.....

7. Pour m'assurer de passer à l'action, je mets en place :

.....

.....

9. Pour me remémorer cette expérience agréable, je mets en place :

.....

1. Mes qualités et mes ressources pour une meilleure estime de moi

Mes qualités

Mes qualités et un exemple concret et récent qui illustre chaque qualité :

.....

.....

.....

.....

.....

Le pire portrait



.....

.....

.....

.....

.....

Quels sont mes défis ?

Je voudrais être plus

.....

.....

Ce que je peux faire pour être plus comme cela :

.....

.....

.....

2. Mes projets et mes valeurs

Mes valeurs

Indiquez dans quelle mesure la valeur est **importante** pour vous. Ensuite, indiquez à quel point vous vous êtes **engagé.e** vers ces valeurs ces derniers temps. Enfin, notez à quel point vous êtes **satisfait.e** par rapport à cette valeur.

- 0** : Pas important / Pas d'engagement en direction de cette valeur /
Insatisfaction totale par rapport à cette valeur
1 : Légèrement important / Rares actions engagées en direction de cette valeur /
Insatisfaction modérée par rapport à cette valeur
2 : Plutôt important / Quelques actions engagées en direction de cette valeur /
Légère insatisfaction par rapport à cette valeur
3 : Très important / Actions régulières engagées en direction de cette valeur /
Entièrement satisfait par rapport à cette valeur

Valeurs :	Importance	Actions/ engagement	Satisfaction
1. Famille (<i>autre que relation intime ou rôle de parent</i>)			
2. Mariage/couple/relation intimes			
3. Rôle de parent			
4. Amis/vie sociale			
5. Vie professionnelle, travail			
6. Éducation/Formation			
7. Divertissement/loisirs			
8. Vie spirituelle			
9. Citoyenneté / Communauté			
10. Santé, bien-être (alimentation/exercice/sommeil)			

ID :

T0

La loterie



Mon projet :

.....

La valeur qu'il révèle :

.....

Actions concrètes

Ce que je peux faire pour avancer vers cette valeur avec peu/pas de moyens :

.....

.....

.....

.....

→ Les valeurs sont un guide, une motivation à ma vie.

→ Penser à mes valeurs permet de contrebalancer l'effort que certaines activités me demandent.

→ Réaliser des petites actions régulières en direction de mes valeurs me rend plus heureux.se.

Récompenses recherchées

.....

.....

.....

BILAN : MES VALEURS

Représentations de mes valeurs

Photo / dessiner / écrire / citation / ...

3. Se réjouir

Me réjouir et me projeter dans une activité future permet de me motiver et de me préparer. En plus, cela m'offre la possibilité de ressentir des émotions agréables déjà maintenant.

D'abord, je choisis **une activité** que j'ai envie de réaliser.

- **Images :**

De quoi aura l'air la scène ? Comment serai-je ? Qu'est-ce que je ferai ?

→ J'imagine la scène de la manière la plus précise possible.

- **Sensations physiques et mouvements :**

Comment est-ce que je me sentirai dans mon corps ? Quelles sensations est-ce que j'aurai ? Quels mouvements est-ce que je ferai ?

→ J'essaie d'imaginer les sensations agréables que je pourrai avoir.

- **Sons :**

Qu'est-ce que j'entendrai ? Y aura-t-il des sons particuliers ?

→ Je m'imagine l'ambiance sonore, les sons, ou le silence...

- **Odeurs et goûts :**

Qu'est-ce que je goûterai ? Y aura-t-il une odeur particulière ?

→ Je m'imagine les goûts et les odeurs agréables.



- **Émotions :**

Comment est-ce que je me sentirai ? Quelle émotion est-ce que je ressentirai ?

→ J'accueille l'émotion que je pourrai ressentir en réalisant cette activité.

- **Pensées :**

Qu'est-ce que je penserai ? Qu'est-ce qui me passera par la tête ?

→ J'identifie les pensées positives que l'activité provoquera.

Une fois tous ces éléments identifiés, je m'installe confortablement, je ferme les yeux, et j'imagine la scène, je passe par tous mes sens et j'accueille l'émotion agréable qui en découle. S'il y a un sens qui me plaît particulièrement, qui me motive et qui me donne envie de m'engager dans l'activité en question, je me focalise là-dessus.

Si vous voulez être guidé.e dans votre « imagerie plurisensorielle », écoutez le morceau « Se réjouir » (mp3).

Activités pour lesquelles je me réjouis (+ description de sensations, images, sons...) :

.....
.....
.....

4. Se motiver et trouver des solutions

4.1 Balances motivationnelles

Parfois, on a envie de s'engager dans certaines activités, mais la motivation n'est pas tout à fait là... D'un côté, il y a des arguments positifs qui pèsent dans la balance (le « pour »), de l'autre, il y a également des obstacles, des inconvénients (le « contre »). De quel côté est-ce que la balance penche ? Que puis-je mettre en place pour qu'elle penche du côté de mes motivations ?

Balance à 4 entrées

	Avantages	Inconvénients
Statu quo =	1	3
Changement =	4	2

Balance Switch

Activité choisie :

Obstacles, efforts requis, inconvénients, pensées négatives...	→ Solutions	Motivations, avantages, arguments positifs, valeurs

4.2 Recherche de solutions

Quel est le problème (où, quand, quoi, qui, causes, conséquences...):

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Objectif visé (précis) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Toutes les solutions imaginables :

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

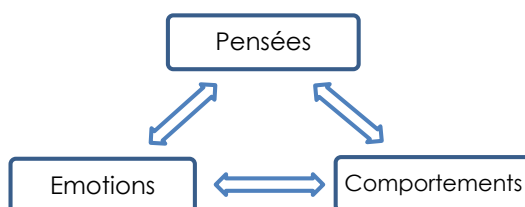


Solution	Avantages/conséquences positives	Inconvénients/conséquences négatives	Résout le problème ?	Faisable ?	Conséquences à court-terme ?	Conséquences à long-terme ?	Total
1							
2							
3							
4							
5							

Évaluez dans quelle mesure la solution résout le problème, est faisable et a des conséquences appréciables à court et à long terme en utilisant l'échelle suivante : **+** = **globalement positif** ; **-** = **globalement négatif** ; **0** = **globalement neutre**. Faites le total et choisissez votre solution !

5. Gérer les pensées négatives

Les pensées ont un effet sur nos émotions et nos comportements, qui à leur tour ont un effet sur les pensées. Parfois, ces pensées sont difficiles, elles nous font peur et nous empêchent de temps en temps de faire des choses qu'on aimerait pourtant bien faire. Ce sont les pensées négatives, décourageantes, démotivantes, défaitistes... inutiles à nos projets !



Heureusement, nous pouvons agir sur nos pensées :

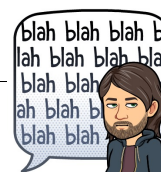
- En les modifiant ou en prenant de la distance par rapport à elles.
- En changeant nos comportements et nos émotions.

Je peux me poser plusieurs questions pour réévaluer mes pensées :

- Est-ce un fait ou une hypothèse ?
- Suis-je en train d'essayer de prédire l'avenir ?
- Quel effet est-ce que cette pensée a sur mes émotions ?
- Quelles preuves ai-je pour cette pensée ?
- Quelles preuves ai-je contre cette pensée ?
- Quelles sont les autres façons de voir la situation ?
- Que dirais-je à un(e) ami(e) qui serait dans la même situation ?
- Suis-je en train de dramatiser la situation ?
- ...

Identifier les pensées négatives

Situation	Émotions	Pensées
- L'événement réel conduisant à l'émotion. OU - Le flot de pensées, souvenirs, conduisant à l'émotion.	- Spécifiez (triste, anxieux, fâché...) - Évaluez l'intensité de l'émotion (0 à 100 %).	- Écrire littéralement la/les pensée(s) automatiques correspondantes. - Évaluez le degré de croyance en cette/ces pensée(s) (0 à 100%).



Situation	Émotions	Pensées

Chercher des pensées alternatives (1)

<i>Ce qui me passe automatiquement par la tête</i>	<i>Pensée alternative</i>



Chercher des pensées alternatives (2)

Ce qui me passe automatiquement par la tête	Émotion + Intensité	Conséquences sur mon comportement / Comment je réagis	Pensée alternative	Émotion + Intensité	Conséquences sur mon comportement / Comment je réagis

Prendre de la distance par rapport à ces pensées

Mes pensées ne sont pas des faits. Les pensées sont une hypothèse, un scénario possible concernant la réalité. Mes pensées ne sont pas moi. Je ne suis pas obligée.e de fusionner avec elles. Mes pensées prescrivent parfois d'agir d'une certaine façon, mais je ne suis pas obligée.e de suivre cela. Je peux choisir de suivre mes objectifs et mes valeurs à la place.

La **métaphore** qui me permet de visualiser mes pensées à distance :

.....

.....

.....

.....



« Ce n'est pas parce que j'ai envie de pizza que je... suis une pizza ? Ou en tout cas, cela ne veut pas dire que je dois craquer et en manger »

Pratique de la pleine conscience :

La méditation pleine conscience aide à revenir dans le moment présent, à accueillir les pensées pour ce qu'elles sont : juste des pensées qui passent.

Moment de la journée pour pratiquer :

→ Mp3 « Défusion cognitive »

Plan d'actions : projet-cible

Pour s'assurer d'avancer vers ses objectifs, il est important de se fixer un plan d'actions très précis, de façon à ce qu'il n'y ait pas d'hésitation ou de tentation à reporter à plus tard.

Dans le tableau ci-dessous, indiquez quel est votre sous-objectif et notez (dans l'ordre chronologique) les actions à entreprendre, ainsi que comment, où et quand vous les réaliserez. Essayez d'être le plus précis possible !

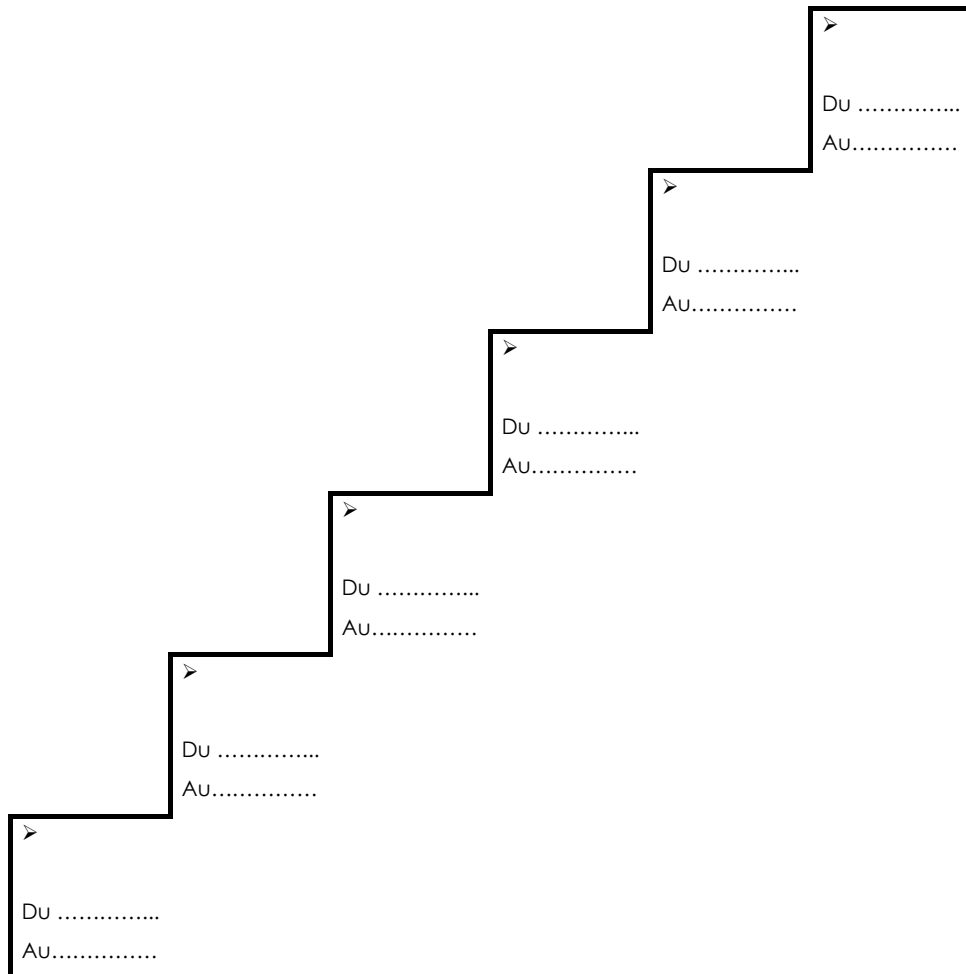
Par exemple : « faire du sport la semaine prochaine » est trop vague. Quel sport voudriez-vous pratiquer ? Quel jour ? Quelle heure ? Où exactement ? Pendant combien de temps ?

(Sous-)objectif : Représentation mentale de l'objectif (qui, quoi, quand, où) ?			
Action	Comment ?	Quand ?	Où ?

Plan d'actions : habitudes de vie

Habitude à mettre en place :

A chaque marche, marquez l'objectif et la période pendant laquelle vous allez la réaliser.



Checklist	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du du							

7. Initier les actions

Pour m'assurer de passer à l'action et d'avancer vers les objectifs établis :

- Je place des **post-its** de façon visible dans mon environnement.
- Je mets des **rappels dans mon téléphone**
Attention de bien choisir l'heure ! Pour ce faire, imaginez la scène, projetez-vous dans ce moment : est-ce le bon moment pour initier l'action en question ?
- J'applique la règle « **si X, alors Y** » (voir ci-dessous).
- ...



Si X, alors Y

Cette technique s'appelle une « intention d'implémentation ». Une expression un peu compliquée... pour se faciliter la vie ! L'idée est de décider à l'avance ce qu'on fera *précisément* à un moment ultérieur. Du coup, à ce moment-là, on n'a plus à réfléchir et on agit automatiquement. Pour ancrer cela en tête, on utilise la formule « **quand/si la situation X apparaît, alors je fais Y** ».

Si c'est trop vague, cela ne fonctionnera pas ! Par exemple, « demain, je mangerai mieux » ... risque de ne jamais arriver ! Par contre, « *quand* je termine mon petit déjeuner, *alors* je mets des fruits dans mon sac pour la journée » aura déjà de bien meilleures chances de fonctionner (à condition d'avoir des fruits dans sa cuisine !).

La situation X peut être un indice dans votre environnement (« s'il pleut... »), une personne (« si je vois ma mère... »), une activité (« quand je cuisine... »), mais aussi un état interne (une pensée, une émotion, une sensation). De même, le comportement Y peut être « externe » (ex : faire une promenade, appeler une amie...) ou « interne » (ex : se focaliser sur sa respiration, prendre de la distance par rapport à ses pensées...).

Veillez à :

- Être très **précis** dans la situation **X** et la réponse **Y** : **quand ? où ? comment ?**
- La situation **X** doit apparaître dans un **délai raisonnable** pour qu'il déclenche l'action Y.
- L'action **Y** doit bien sûr être **faisable**.
- L'action **Y** doit être **formulée de manière positive** (« alors je ne fumerai pas » ne vous dit pas ce que vous allez faire à la place).
- **Imaginer précisément la situation X et comment vous allez réaliser l'action Y**. Prenez un instant pour vous projeter, l'action Y sera d'autant plus automatique à l'apparition de X.

Quand / Si...	Alors...
Quand je sors de ma voiture devant ma maison...	alors je sors les surgelés du coffre.
Si je me sens déprimé...	alors je sors me promener.

Quand / Si...	Alors...

8. Profiter du moment présent

Être pleinement présent.e, cela permet de :

- Maximiser le plaisir dans le moment présent
→ Augmenter l'intensité et la fréquence des émotions agréables
- Diminuer les ruminations dépressives, car on se focalise sur le présent plutôt que sur le passé.
- Diminuer les anticipations anxieuses, car on se focalise sur le présent plutôt que sur le futur incertain.

Liste des – petites – activités pour lesquelles j'aimerais être plus présent.e :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Utilisez le mp3 « pleine conscience » pour pratiquer ce type de méditation.



9. Se souvenir

Se rappeler des bons souvenirs, c'est revivre des bons moments, s'est ressentir des émotions agréables, même quand l'événement est passé. Partager mes bons moments, cela peut faire plaisir aux autres. Partager mes succès, c'est l'occasion de me sentir fier/fière. Me rappeler des choses que j'ai réussies ou que j'ai aimées, c'est aussi mieux comprendre qui je suis, ce que j'aime, ce dont je suis capable, et ce que je peux faire pour être heureux/se.

Pour booster ces choses positives je peux, par exemple :

- Tenir un **journal** des succès et des bons moments (Où ? Quand ? Avec qui ? Qu'est-ce que j'ai ressenti comme émotion ?) et en partager certains plusieurs fois par semaine.
- Mettre des **photos** en évidence (dans mon logement, mais aussi sur mon téléphone, dans mon portefeuille).
- Mettre des **souvenirs** (carte postale, aimant, objets) en évidence dans mon logement.
- Appeler ou rencontrer une personne que je sais bienveillante pour **raconter** mes succès et événements positifs.



- Écouter de la **musique** qui me rappelle de bons souvenirs.

D'autres idées pour me rappeler les bonnes choses :

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

BILAN

Les stratégies que j'ai apprises :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les stratégies que je continuerai d'utiliser :

Stratégie	Comment ? Quand ? Où ?

Ce que j'ai appris à mon sujet :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes valeurs

Indiquez dans quelle mesure la valeur est **importante** pour vous. Ensuite, indiquez à quel point vous vous êtes **engagé.e** vers ces valeurs ces derniers temps. Enfin, notez à quel point vous êtes **satisfait.e** par rapport à cette valeur.

- 0** : Pas important / Pas d'engagement en direction de cette valeur /
Insatisfaction totale par rapport à cette valeur
- 1** : Légèrement important / Rares actions engagées en direction de cette valeur /
Insatisfaction modérée par rapport à cette valeur
- 2** : Plutôt important / Quelques actions engagées en direction de cette valeur /
Légère insatisfaction par rapport à cette valeur
- 3** : Très important / Actions régulières engagées en direction de cette valeur /
Entièrement satisfait par rapport à cette valeur

Valeurs :	Importance	Actions/ engagement	Satisfaction
1. Famille (<i>autre que relation intime ou rôle de parent</i>)			
2. Mariage/couple/relation intimes			
3. Rôle de parent			
4. Amis/vie sociale			
5. Vie professionnelle, travail			
6. Éducation/Formation			
7. Divertissement/loisirs			
8. Vie spirituelle			
9. Citoyenneté / Communauté			
10. Santé, bien-être (alimentation/exercice/sommeil)			

ID :

T1

Prénom, NOM :

Annexe 2: Switch reminder cards

MES VALEURS

.....
.....
.....

MES OBJECTIFS

.....
.....
.....
.....

SWITCH

MES QUALITÉS

.....
.....
.....

MES RESSOURCES

.....
.....
.....
.....

SWITCH

ME RÉJOUIR

J'imagine...

La **scène**
Les **sons**
Les **odeurs**
Les **gouts**
Les **sensations**
Les **émotions**
Les **pensées positives**

BALANCE MOTIVATIONNELLE

- Identifier les **inconvénients** d'une activité/d'un changement.
- Identifier les **avantages** d'une activité/d'un changement.

- Trouver des **solutions** aux inconvénients.
- **Me projeter** dans les avantages à long-terme.

SWITCH

GÉRER LES PENSÉES NÉGATIVES

- Accueillir et identifier la pensée.
- Prendre de la **distance** par rapport à cette pensée : elle n'est pas un fait.

- Revenir dans l'**instant présent**.
- Me focaliser sur mes **objectifs** et mes **valeurs**.
- Générer une **pensée alternative**, plus utile à mes objectifs.

SWITCH

RECHERCHE DE SOLUTIONS

- Quel est le **problème** ?
- Quel est l'**objectif** ?
- **Lister** toutes les solutions imaginables
- Choisir celles qui sont :
 - Faisables
 - Permettent de me rapprocher de mon objectif

SWITCH

PLANIFIER

- Quel est mon **objectif** ?
- Ses **sous-étapes** ?
- Les **ordonner**
- **Vérifier** où j'en suis.
- Mettre des **alertes/post-its** pour ne pas oublier les différentes étapes.

SWITCH

INITIER L'ACTION

- Enregistrer une alerte dans mon téléphone pour me rappeler quand passer à l'action.
- Placer des post-its pour me rappeler de faire ce que j'ai prévu.

SWITCH

- Demander à quelqu'un de me rappeler ce que je dois faire (ou ne pas faire).
- M'imaginer précisément *quand, où, comment* je vais initier l'action.
- Automatiser certains comportements en établissant une règle :

Si X se passe

Alors je fais Y

ME SOUVENIR

- Prendre régulièrement un moment pour **me rappeler** les expériences positives que j'ai vécues récemment, même les petites choses.

*(Quoi ? Avec qui ? Quand ? Où ?
Mes émotions ?)*

- Tenir un **journal**.

SWITCH

- **Me raconter** à une autre personne.
- Regarder des **photos** qui me rappellent de bons moments.
- Mettre des **souvenirs** en évidence chez moi.
- Garder une trace de mes **succès** et mes **progrès**.
- **Me féliciter** de mes avancements ou du maintien de mes engagements.

Annexe 3: Benefit-cost cards

(Thonon et al., 2016)



Note: The benefit-cost cards are available with illustrations created by Sybille Groux, but can also be used with only words (see below).

Bilan effort-bénéfice

Procédure

La personne reçoit une pile de carte sur lesquelles sont inscrites différents « **bénéfices** » (récompenses, valeurs recherchées). Elle doit classer les cartes selon qu'elle cherche à atteindre ces bénéfices au quotidien ou non (pile « oui », pile « non »).

La personne étale les cartes « oui » devant elle. Elle reçoit dix « pièces d'or » qu'elle peut distribuer sur les cartes selon l'**importance du bénéfice** choisi. Elle peut donc mettre plusieurs pièces sur certaines cartes. Sur une feuille, les différents bénéfices sont notés en y apposant un certain nombre de gommettes jaunes (ou toute inscription visuelle claire), selon l'importance du bénéfice en question.

Ensuite, sur une feuille, la personne indique pour chaque bénéfice choisi (en commençant par les plus importants) quelles **activités** elle réalise pour les atteindre.

Enfin, la personne évalue l'**effort** nécessaire pour réaliser les différentes activités. Cette estimation se fait sur une échelle à 4 points : 0 = pas d'efforts ; 1 = effort léger ; 2 = effort moyen ; 3 = effort important. Des gommettes noires (ou toute inscription visuelle claire) sont apposées à côté des différentes activités, selon l'importance de l'effort estimé.

La **fréquence** des activités est notée.

Face à ce « bilan visuel », une discussion peut être entreprise pour prendre conscience des activités facilement mises en place et porteuses de sens, et au contraire, les activités demandant un effort, mais n'amenant qu'un bénéfice peu valorisé. Aussi, les efforts peuvent être discutés (qu'est-ce qui prend tant d'effort ? Quels **obstacles** sont rencontrés ?) afin, le cas échéant, de les diminuer.

Enfin, des **nouvelles activités** peuvent être discutées selon les bénéfices recherchés. En regard de nouvelles activités, l'estimation de l'effort est indiquée.

**Quels bénéfices d'une activité est-ce
que je recherche?**

Oui	Non
-----	-----

Excitation-frisson	Détente – relaxation
Bien-être physique	Divertissement – amusement
Connaissances – culture	Estime, reconnaissance des autres
Maîtrise d'une compétence	Satisfaction d'avoir réalisé quelque chose

Sentiment d'être utile aux autres	Emerveillement – plénitude
Sentiment d'appartenir à un groupe	Acquérir des biens matériels, devenir riche
Créativité – réalisation	Sentiment d'être apprécié, aimé
Joie, gaité	Ivresse

Bienveillance, faire plaisir aux autres	Avoir du pouvoir, dominer
Auto-discipline	Sentiment de réussite
Sentiment de sécurité	Être bien chez moi
Amour – Amitié	Spiritualité

Protection de l'environnement	Justice
Ambition	Prestige
Liberté	Indépendance
Curiosité	Relever des défis

Plaisir	Influence
Propreté	Tradition
Santé	Obéissance, discipline

Quelles sont les activités que j'entreprends (ou que j'entreprenais*) pour atteindre ces bénéfices?

Qu'est-ce que cela me demande comme effort?

Bénéfice + valeur	Effort	Fréquence	Activités

0 = pas d'efforts ; 1 = effort léger ; 2 = effort moyen ; 3 = effort important

* Indiquez par une astérisque les activités qui ne sont plus réalisées.

Que pourrais-je mettre en place d'autre pour atteindre les bénéfices qui me sont importants?

Bénéfice + valeur	Effort estimé	Nouvelles activités