

## Manque de motivation pour l'activité physique - Des excuses et des solutions

*Comment répondre à une personne qui ne ferme pas complètement la porte à la reprise d'une activité physique et qui est capable de citer les raisons de sa réticence.*

*Lorsque vous avez devant vous une personne totalement réfractaire à une discussion sur ce sujet, mieux vaut attendre le bon moment, pour ne pas créer une résistance encore plus grande*

<i>Je manque de temps</i>	Optez pour la bougeotte au quotidien: cumulez les petits pas, ça pourra finir par donner de gros résultats.
<i>Ça ne m'intéresse pas</i>	Peut-être pensez-vous qu'il faut souffrir pour que ça en vaille la peine. Détrompez-vous ! Toutes les activités sont bonnes pour la santé. Peut-être en faites-vous déjà plus que vous ne le pensez.
<i>Je suis trop fatigué</i>	Ça tombe bien, car l'activité physique donne de l'énergie !
<i>Je ne suis pas suffisamment en forme</i>	Alors commencez lentement
<i>J'ai de la difficulté à prendre du temps pour moi</i>	Si ce n'est pas facile pour vous de prendre une heure pour aller marcher, essayez de prendre 15 minutes.
<i>J'ai mal aux genoux, au dos, aux pieds</i>	Demandez à un éducateur physique, à un kinésithérapeute ou à un médecin du sport quelles sont les activités physiques qui vous conviennent.
<i>J'ai peur de me blesser</i>	Être actif renforce les muscles, ce qui diminue les risques de blessures. Il faut simplement y aller à son rythme.
<i>Je n'ai pas de partenaires</i>	Les clubs de plein air, de marche, de badminton sont pleins de partenaires ! Et pour aller à la boulangerie à pied, pas besoin d'un ami.
<i>Ça coûte trop cher</i>	C'est vrai que certaines activités sont chères, mais de nombreuses autres, comme la marche, ne coûtent rien.
<i>Je ne suis pas assez habile</i>	Évidemment, le roller n'est pas pour tout le monde, mais la marche est très accessible.
<i>Ça ne vaut plus la peine, je suis trop vieux</i>	L'activité physique, on ne commence jamais trop tard et on arrête souvent trop tôt. En commençant maintenant vous avez beaucoup à gagner

*Reproduit et adapté de : Programme santé ACTI-MENU. Avez-vous bougé aujourd'hui ?  
ACTI-MENU: Montréal; 2005. p. 12. Reproduction autorisée.*