

Questionnaire : Modèle Transthéorique

Mesure des stades de changement :

1. Actuellement, pratiquez-vous une activité physique de manière régulière ?

Oui Non

2. Avez-vous l'intention de vous engager dans une activité physique dans les 6 prochains mois ?

Oui Non

3. Avez-vous l'intention de vous engager dans une activité physique dans les 30 prochains jours ?

Oui Non

4. Pratiquez-vous une activité physique depuis 6 mois ?

Oui Non

Stades	Interprétation des réponses
Précontemplation	Non à la Q1 et Q2
Contemplation	Non à la Q1 et Oui à la Q2
Préparation	Non à la Q1 et Oui à la Q3
Action	Oui à la Q1 et Non à la Q4
Maintien	Oui à la Q1 et Oui à la Q4

2. *Sentiment d'efficacité personnelle*

Les propositions suivantes portent sur votre perception de la pratique d'une activité physique régulière. Veuillez indiquer à quel degré vous vous sentez capable de pratiquer une activité physique pour chaque proposition. Pour chacune des affirmations ci-dessous, **mettez en gras** un chiffre entre 1 « je sais que je ne peux pas » à 5 « je sais que je peux »

1 Suivre votre programme physique après une longue et fatigante journée de travail	1	2	3	4	5
2 Suivre votre programme physique quand les obligations sociales vous prennent beaucoup de temps.	1	2	3	4	5
3 Suivre votre programme physique quand vous avez des tâches ménagères à faire.	1	2	3	4	5
4 Pratiquer une activité physique même lorsque vous vous sentez déprimé(e).	1	2	3	4	5
5 Suivre votre programme physique quand votre famille exige plus de votre temps	1	2	3	4	5
6 Suivre votre programme physique quand vous vivez un changement de vie stressant (ex. : divorce, décès dans la famille, déménagement).	1	2	3	4	5

7 Suivre votre programme physique même lorsque vous avez des obligations excessives au travail.	1	2	3	4	5
8 Réserver du temps pour un programme d'activité physique ; c'est-à-dire marcher, courir, nager, rouler en vélo, ou d'autres activités physiques d'une durée minimum de 30 minutes, 3 fois par semaine.	1	2	3	4	5
9 Se lever tôt, même les week-ends, pour pratiquer une activité physique.	1	2	3	4	5
10 Assister à une fête seulement après avoir pratiqué une activité physique.	1	2	3	4	5
11 Lire ou étudier moins pour pratiquer plus d'activité physique.	1	2	3	4	5
12 Continuer à pratiquer une activité physique avec d'autres même lorsqu'ils semblent trop rapides ou trop lents pour vous.	1	2	3	4	5

Adhésion à la pratique d'une activité' physique : Item 1 à 8

Contraintes pour pratiquer une activité physique : Item 9 à 12

3. Balance Décisionnelle

Nous vous présentons 16 énoncés avec lesquels vous pouvez être en accord ou en désaccord. Veuillez indiquer votre degré d'accord ou de désaccord avec chacun d'entre eux en mettant en gras le chiffre qui correspond le plus précisément à votre opinion entre 1 « pas du tout faux » et 5 « tout à fait vrai »

1 J'aurais plus d'énergie pour ma famille et mes amis si je pratiquais une activité physique régulièrement	1	2	3	4	5
2 Je m'inquiète des conséquences pour ma santé si je ne fais pas d'activité physique ou d'exercice.	1	2	3	4	5
3 Je me sentirais plus confiant(e) si je pratiquais une activité physique régulièrement	1	2	3	4	5
4 Je dormirais plus profondément si je pratiquais une activité physique régulièrement	1	2	3	4	5
5 Je me sentirais bien avec moi-même si je tenais mon engagement à pratiquer une activité physique régulièrement	1	2	3	4	5
6 J'aimerais mieux mon corps si je pratiquais une activité physique régulièrement	1	2	3	4	5
7 J'aurais plus de facilités à réaliser les tâches physiques quotidiennes si je pratiquais une activité physique régulièrement	1	2	3	4	5
8 Je me sentirais moins stressé(e) si je pratiquais une activité physique régulièrement	1	2	3	4	5
9 Je me sentirais mieux dans mon corps si je pratiquais une activité physique régulièrement	1	2	3	4	5
10 Une activité physique régulière m'aiderait à avoir une perspective plus positive sur la vie	1	2	3	4	5

11 Je suis embêté(e) si je pratique une activité physique car je transpire, je suis essoufflé(e) et mon rythme cardiaque augmente	1	2	3	4	5
12 À la fin de la journée, je serais trop épuisé(e) pour pratiquer une activité physique	1	2	3	4	5
13 Une activité physique régulière me prendrait trop de temps	1	2	3	4	5
14 J'aurais moins de temps pour ma famille et mes amis si je pratiquais une activité physique régulièrement	1	2	3	4	5
15 J'éprouverais des difficultés pour trouver une activité physique qui me plaît et qui ne dépendrait pas des conditions climatiques	1	2	3	4	5
16 Je serais trop fatigué(e) pour faire mon travail quotidien après avoir pratiqué une activité physique.	1	2	3	4	5

Pour : item 1 à 10

Contre : item 11 à 16

4. Processus de changement :

En utilisant une échelle de 5 points ci-dessous, s'il vous plaît, indiquez combien de fois **au cours du mois dernier**, vous avez fait ce qui suit.

1: jamais, 2: rarement, 3: occasionnellement, 4: assez souvent, 5: très souvent

Au cours du mois dernier :

1 Je lis des articles à propos de l'activité physique pour essayer d'en apprendre plus.	1	2	3	4	5
2 Je m'inquiète des conséquences pour ma santé si je ne fais pas d'activité physique ou d'exercice.	1	2	3	4	5
3 Je réalise que si je ne fais pas d'activité physique régulièrement, je pourrais être malade et devenir un fardeau pour les autres.	1	2	3	4	5
4 Je me sens mieux quand je bouge plus souvent	1	2	3	4	5
5 Quand je suis fatigué, je fais quand même de l'exercice car je sais que je me sentirai mieux après.	1	2	3	4	5
6 Mes amis m'encouragent à faire de l'activité physique.	1	2	3	4	5
7 Un des effets positifs de l'activité physique est d'améliorer mon bien être.	1	2	3	4	5
8 Je crois que je peux faire de l'activité physique régulièrement.	1	2	3	4	5
9 Je cherche des informations sur l'activité physique.	1	2	3	4	5
10 Je m'inquiète quand je vois des gens qui pourraient tirer des avantages à être plus actifs et qui choisissent de ne pas le faire.	1	2	3	4	5

11 Je pense qu'une activité physique régulière joue un rôle dans la réduction des coûts de santé	1	2	3	4	5
12 Je me sens plus en confiance quand je fais de l'activité physique ou du sport régulièrement.	1	2	3	4	5
13 Au lieu de me relaxer en regardant la télévision ou en mangeant, je sors marcher ou faire du sport.	1	2	3	4	5
14 J'ai quelqu'un de proche qui m'incite à bouger.	1	2	3	4	5
15 Quand je fais de l'activité physique, je me dis que c'est bon pour mon corps et ma santé	1	2	3	4	5
16 Je suis capable de rester actif si je le veux.	1	2	3	4	5
17 Je découvre de nouvelles manières de faire de l'activité physique.	1	2	3	4	5
18 Je crois que bouger plus souvent fera de moi une personne en meilleure santé et plus heureuse.	1	2	3	4	5
19 Quand je me sens tendu, je pense que l'activité physique est un bon moyen pour évacuer mes soucis.	1	2	3	4	5
20 J'ai quelqu'un qui m'apporte son aide, ses encouragements et me pousse à faire de l'activité physique.	1	2	3	4	5
21 Je me fixe des buts que je peux atteindre pour ne pas être déçu.	1	2	3	4	5
22 Je m'engage à faire de l'activité physique ou du sport.	1	2	3	4	5

Manuel d'utilisation : (Items par Processus)

Prise de conscience : 1, 9, 17

Réactions émotionnelles : 2, 10

Réévaluation environnementale : 3, 11

Réévaluation personnelle : 4, 12, 18

Prise de décision : 8, 16, 22

Contre conditionnement : 5, 13, 19

Relation d'aide : 6, 14, 20

Récompense : 7, 15, 21

POC non présents

Facilitation sociale

Contrôle des stimuli