

Programme de contingences

Les termes de ce programme visent à encadrer ma démarche de soin en cours en fixant des objectifs adaptés et les éventuelles contraintes que je devrais m'imposer pour les atteindre :

Nature du projet :

- Soit Reprise pondérale
- Soit Limitation de l'hyperactivité physique

Objectif :

- Soit : Je souhaite atteindre le poids de kg, en suivant une progression de
 g/semaine
- Soit : Je souhaite atteindre une activité physique de min/ jr, en suivant une
 diminution de min/jour

Pour atteindre cet objectif, je m'engage à appliquer les contingences suivantes, dans cet ordre et de façon cumulative, au cas où mon rythme de progression serait inférieur à celui convenu.

Les contingences, instaurées par moi-même, sont les suivantes :

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

Je m'engage à respecter les règles ainsi fixées jusqu'à avoir atteint mon objectif initial.

Programme établi le

et convenu entre M..... et M

Modalités d'utilisation

Pour remplir ce document vous devez avant tout choisir un référent qui en sera le témoin et le garant. Cette personne de confiance a pour seule fonction de vous soutenir dans votre projet et d'accompagner votre démarche. Il peut s'agir de votre thérapeute ou d'un membre de votre famille ou encore d'un(e) ami(e).

Ensuite, vous devrez cocher la nature du projet que vous êtes convenus de poursuivre. Ce document est compatible avec un projet de reprise de poids ou de réduction de l'hyperactivité physique. Si vous souhaitez poursuivre ces 2 directions ensemble, vous devrez faire 2 fiches distinctes car les contingences ne seront pas toujours les mêmes pour l'un et pour l'autre.

La liste des contingences vous incombe entièrement mais elle peut être supervisée par un soignant, à votre demande. Il s'agit de contraintes que vous vous imposerez pour atteindre votre objectif. Elles doivent découler d'une analyse logique de votre situation et permettre d'avancer dans votre projet. Il est logique de les hiérarchiser du plus simple au plus compliqué, du plus facile au plus difficile, ou encore du plus acceptable au plus pénible.

Voici quelques exemples :

Contingences possibles pour reprendre du poids :

1. Ajouter des féculents à chaque repas
2. Ajouter un complément alimentaire/ j (puis 2, puis 3, le cas échéant)
3. Cesser le sport
4. Mettre en place une alimentation assistée par sonde nasogastrique
5. Cesser les cours
6. Être hospitalisé(e)
- 7.

Pour combattre l'hyperactivité :

1. Demander une dispense du sport à mon médecin
2. Donner les clés de mon vélo à mes proches
3. Renoncer à sortir de la maison (ou de l'hôpital)
4. M'imposer 1/2h de repos au lit après chaque repas, midi et soir
5. Être hospitalisé(e)
- 6.

Le nombre est ici fixé à 5 contingences mais rien n'interdit de réduire ou augmenter le nombre des étapes.