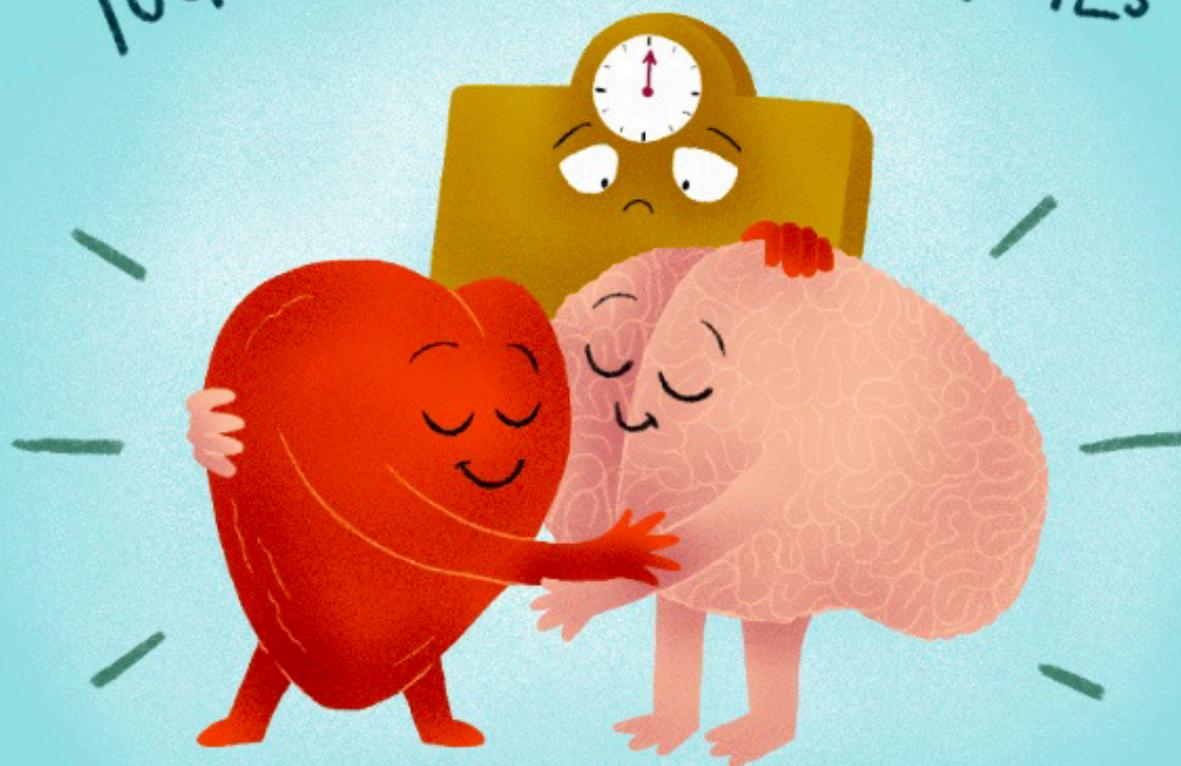


ATELIER DE SENSIBILISATION

Documents pour les participant.e.s

TOURNEZ LE DOS AUX RÉGIMES



EN RÉCONCILIANT VOTRE TÊTE ET VOTRE COEUR!



JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE

équilibre

DOCUMENTS POUR LES PARTICIPANT.E.S

- 1) Visuel de la Journée internationale sans diète (JISD) 2020
- 2) Bande dessinée de la JISD 2020
- 3) Document de réflexion *Dialogue familial?*
- 4) Document de réflexion *J'ai peur de...*
- 5) Document de réflexion *Et si je tournais le dos aux régimes?*
- 6) Outil de sensibilisation individuel de la JISD 2020 *Sur le chemin de la réconciliation...*

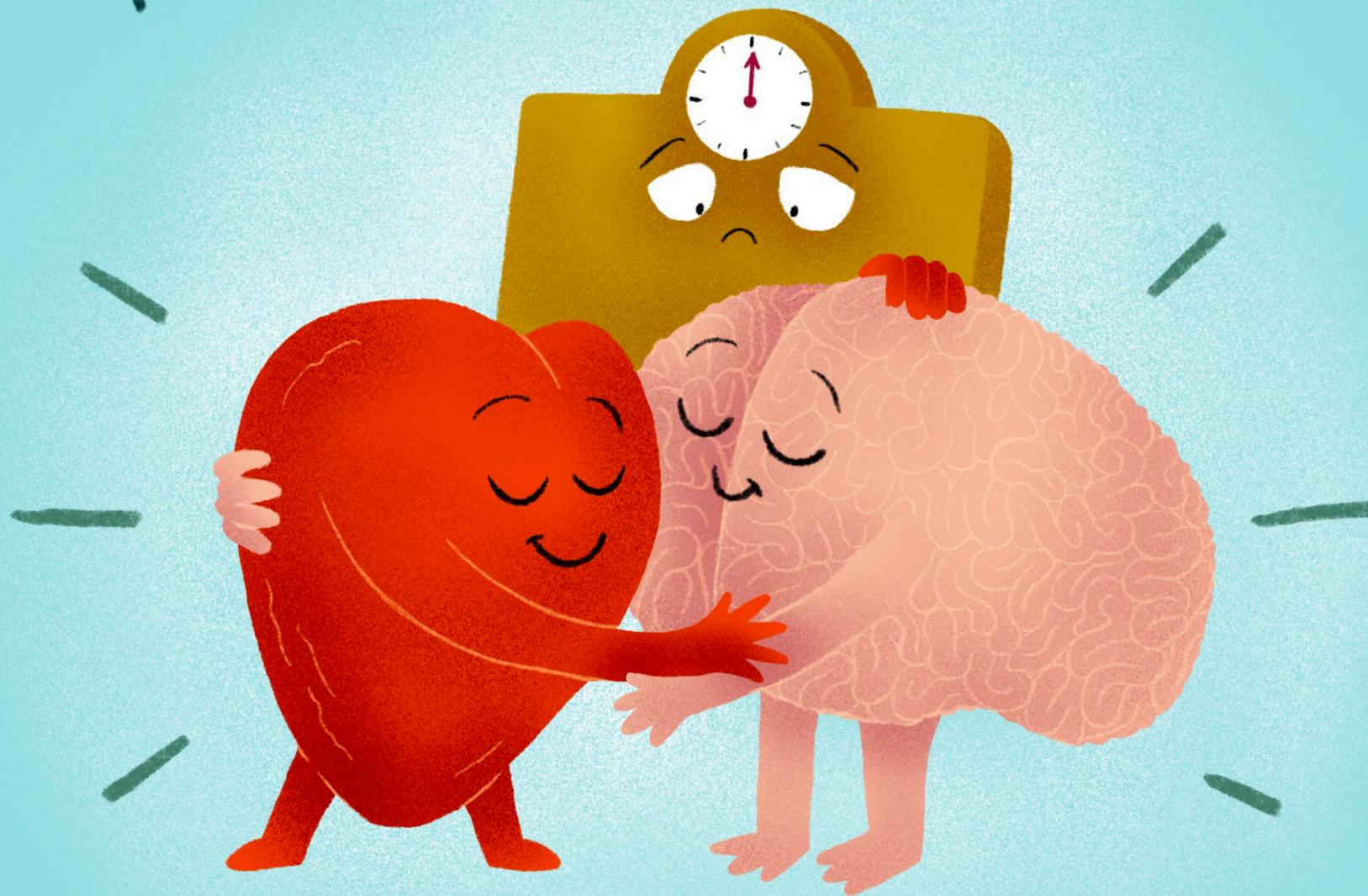
POUR EN SAVOIR PLUS

Rendez-vous sur equilibre.ca/reconciliation pour découvrir des outils complémentaires d'autres éditions de la JISD. Consultez également les billets de blogue de nos experts professionnels de la santé sur equilibre.ca/blogue.

REMERCIEMENTS

Cette initiative est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier du ministère de la Santé et des Services sociaux.

TOURNEZ LE DOS AUX RÉGIMES



EN RÉCONCILIANT VOTRE TÊTE ET VOTRE CŒUR!

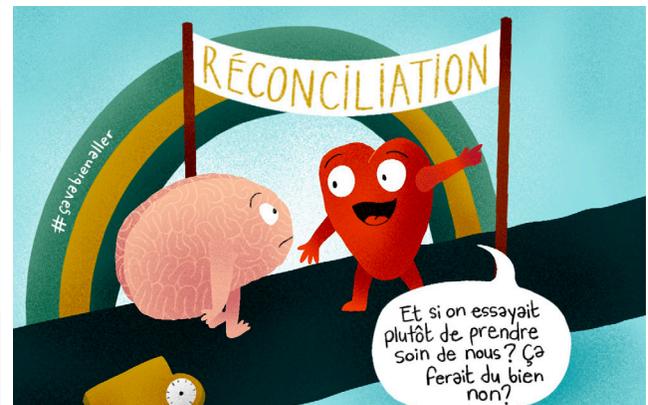
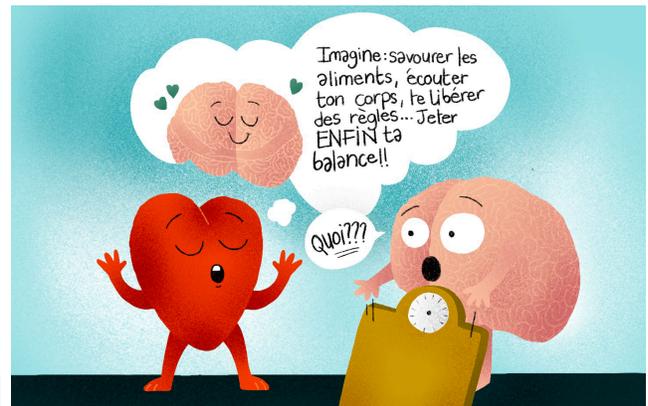
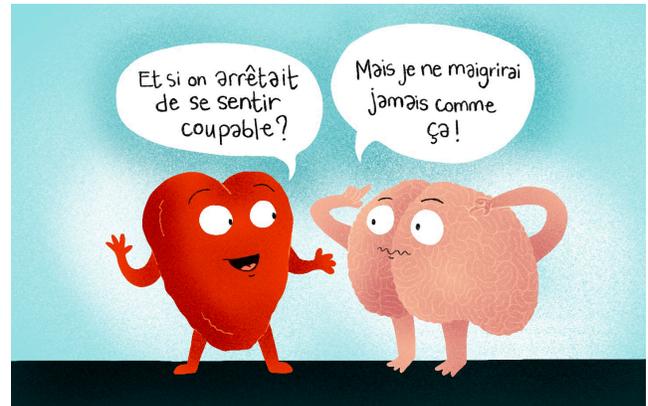
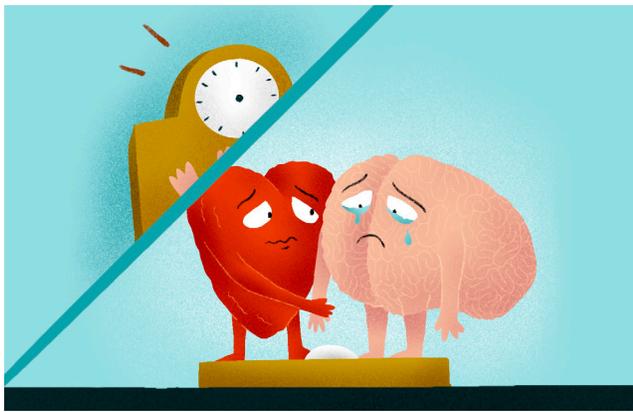
Pour en savoir plus : equilibre.ca/reconciliation



JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE

équilibre

TOURNEZ LE DOS AUX RÉGIMES EN RÉCONCILIANT VOTRE TÊTE ET VOTRE CŒUR!



POUR DÉCOUVRIR COMMENT LA TÊTE ET LE CŒUR TENTERONT D'EN FINIR AVEC LES RÉGIMES, CONSULTEZ L'OUTIL «SUR LE CHEMIN DE LA RÉCONCILIATION...» SUR EQUILIBRE.CA/RECONCILIATION

6
MAI



JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE

équilibre

En partenariat avec :

Québec

TOURNEZ LE DOS AUX RÉGIMES EN RÉCONCILIANT VOTRE TÊTE ET VOTRE CŒUR!

3-UN DIALOGUE FAMILIER?

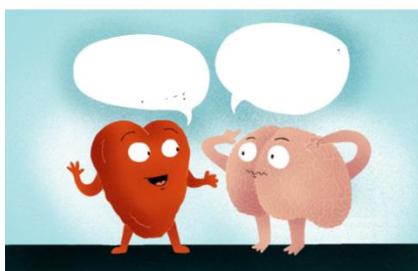
✂ Après avoir lu la bande dessinée, répondez aux questions ci-dessous :

1. Qu'avez-vous ressenti en lisant cette bande dessinée (familiarité, étonnement, envie, peur, amusement, etc.)?

2. Reconnaissez-vous ce tiraillement entre l'envie de se mettre au régime et l'envie d'avoir une relation plus saine avec la nourriture et son corps? Que ce soit le dialogue intérieur d'un.e proche, d'une connaissance ou le vôtre.

3. Si vous deviez ajouter une case à la bande dessinée, pourriez-vous imaginer ce que la tête et le cœur se diraient?

Cœur :



Tête :

TOURNEZ LE DOS AUX RÉGIMES EN RÉCONCILIANT VOTRE TÊTE ET VOTRE CŒUR!

4. Si vous avez déjà éprouvé ce combat intérieur où votre tête vous suggère de vous mettre au régime, mais votre cœur vous demande de ne pas succomber et de prendre soin de vous autrement :

a. à partir de quel moment avez-vous commencé à remettre en question l'idée de suivre un régime? Est-ce que vous pourriez identifier un élément déclencheur qui vous a mené à ce dialogue intérieur?

b. avez-vous déjà essayé d'écouter votre cœur? Si oui, comment cela s'est-il passé?



TOURNEZ LE DOS AUX RÉGIMES EN RÉCONCILIANT VOTRE TÊTE ET VOTRE CŒUR!

4-J'AI PEUR DE...

1. Associez chaque image avec la bonne peur.

J'AI PEUR DE NE PAS MAIGRIR	<input type="radio"/> 1	<input type="checkbox"/> A	
J'AI PEUR DE TROP MANGER	<input type="radio"/> 2	<input type="checkbox"/> B	
J'AI PEUR DE NUIRE À MA SANTÉ	<input type="radio"/> 3	<input type="checkbox"/> C	
J'AI PEUR DE M'ACCEPTER	<input type="radio"/> 4	<input type="checkbox"/> D	
J'AI PEUR DE SUCCOMBER À LA TENTATION DE FAIRE UN NOUVEAU RÉGIME	<input type="radio"/> 5	<input type="checkbox"/> E	

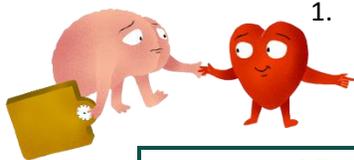
TOURNEZ LE DOS AUX RÉGIMES EN RÉCONCILIANT VOTRE TÊTE ET VOTRE CŒUR!

2. Identifiez la ou les peurs qui vous empêchent de développer une relation saine avec la nourriture ou avec votre corps. Pour chacune d'elle, notez les avantages et les inconvénients qui peuvent vous empêcher de les surmonter.

Peur	 Avantage(s)	Inconvénient(s) 

TOURNEZ LE DOS AUX RÉGIMES EN RÉCONCILIANT VOTRE TÊTE ET VOTRE CŒUR!

5-ET SI JE TOURNAIS LE DOS AUX RÉGIMES?



1. Identifiez au moins une première action que vous pourriez faire afin de développer une relation plus saine avec la nourriture ou votre corps. Choisissez une idée déjà inscrite ou complétez la liste au besoin.

RELATION AVEC LA NOURRITURE

- Réintégrer dans mon alimentation certains aliments que j'aime, mais que j'évite de peur de prendre du poids.
- Identifier les caractéristiques qui me font plaisir lorsque je mange un aliment que j'aime particulièrement (p. ex. le goût, la texture, les arômes, etc.).
- Manger avec tous ses sens pour mieux ressentir la satisfaction et le plaisir de manger.

- _____

RELATION AVEC LE CORPS

- Faire la liste des talents, des forces et des habiletés que je possède et qui ne se voient pas dans le miroir.
- Remarquer les sensations positives et agréables que mon corps me permet de ressentir.

- _____

VIE ACTIVE

- Remarquer, pendant et après une activité physique, les sensations positives que je ressens.
- Trouver des éléments de motivation reliés à l'activité physique autres que le poids (p. ex. prendre l'air, me défouler, me sentir bien dans mon corps, gérer mon stress, etc.).

- _____

BIENVEILLANCE À SON ÉGARD, RESPECT ET ESTIME DE SOI

- Me traiter comme je traiterais mon meilleur.e ami.e.
- Être à l'écoute des besoins physiques de mon corps et les respecter le plus souvent possible (p. ex. besoin de repos, de nourriture, d'eau, de bouger, etc.).

- _____



2. Identifiez une façon de prendre soin de vous ou un projet à concrétiser avec tout le temps et l'énergie que vous pourriez retrouver à ne plus penser au régime.

SUR LE CHEMIN DE LA RÉCONCILIATION...

Découvrez comment la tête et le cœur surmontent leurs peurs et tentent d'en finir avec les régimes!



J'AI PEUR DE TROP MANGER

Les régimes proposent de se fier à des portions, à des points ou à des calories. De plus, ils nous apprennent à classer les aliments en deux catégories : « permis » ou « interdits ». Il est donc tout à fait normal d'avoir peur de trop manger ou de ressentir de la culpabilité si vous cessez de suivre ces indications.

La privation a le pouvoir de rendre les aliments interdits très attrayants! Permettez-vous de **savourer** tous les aliments sans exception. En misant sur le **plaisir** et la **satisfaction**, vous développerez une relation plus saine avec la nourriture. Bien sûr, il faudra de la pratique, de la patience et de la bienveillance. À la longue, les aliments défendus deviendront moins tentants et les excès feront place à l'**équilibre**. Vous apprendrez à respecter les besoins de votre corps et à écouter vos **signaux** de faim et de satiété.



J'AI PEUR DE NE PAS MAIGRIR

C'est tellement motivant quand tous les efforts fournis font baisser le chiffre affiché sur la balance... jusqu'à ce qu'il atteigne un plateau ou commence à remonter. La fierté fait alors place à la honte : celle d'avoir manqué de volonté, celle d'avoir abandonné. Pourtant, il faut tellement de détermination et de persévérance pour réussir à suivre des règles strictes.

Saviez-vous que jusqu'à 70% de votre poids pourrait être déterminé par votre génétique? Alors, pourquoi avoir honte d'un poids sur lequel vous n'avez pas totalement le contrôle? Et si la solution était plutôt d'apprendre à **accepter** votre poids naturel?



LE POIDS NATUREL

Chaque personne est unique et possède ainsi son propre **poids naturel**. C'est le poids programmé pour chacun.e et il peut se modifier selon certaines étapes de la vie, comme lors de la ménopause. Ce n'est pas le poids irréaliste des vedettes de magazines, ni celui obtenu en vous privant constamment des aliments que vous aimez. C'est encore moins celui atteint en vous obligeant à pratiquer un sport que vous détestez! C'est le poids que vous maintenez naturellement en adoptant de **saines habitudes de vie** qui vous font **plaisir**! Votre corps est conçu pour préserver ce poids et il met plusieurs mécanismes en place pour y parvenir, que vous soyez d'accord ou non!

J'AI PEUR DE NUIRE À MA SANTÉ

On associe trop souvent la minceur à la santé. Pourtant, le poids n'est qu'un des multiples facteurs qui influencent la santé. Une personne mince qui mange mal, qui est inactive, qui fume et qui est stressée n'est certainement pas en bonne santé. La santé, c'est un état complet de **bien-être physique, mental et social**. Suivre un régime drastique, détester son corps ou refuser un souper entre ami.e.s de peur de déroger à son régime peut aussi affecter négativement la santé.

Plutôt que de viser une perte de poids en utilisant des mesures drastiques, adoptez de **nouvelles habitudes** que vous pourrez conserver **toute votre vie**. Apprenez à faire confiance à votre corps. Savourez de nouveaux aliments. Sortez prendre l'air par une belle journée ensoleillée. En misant sur le plaisir, vous serez surpris.e de constater que vos nouvelles habitudes seront plus faciles à maintenir. Et n'oubliez pas de rechercher l'**équilibre** plutôt que la perfection!



J'AI PEUR DE M'ACCEPTER

La société impose un modèle unique de minceur ou d'hypermusculation. Quand on ne ressemble pas naturellement à ce modèle (ce qui est le cas pour 95 % de la population), il peut être plus difficile de s'accepter comme on est. Ce n'est pas évident de renoncer au corps idéal, surtout quand on a mis tant d'énergie pour tenter d'y correspondre. Cependant, l'**acceptation** est probablement la toute première étape vers la réconciliation. Quand on s'accepte, on ne renonce pas, **on se choisit**.

En vous acceptant, vous serez reconnaissant.e envers votre corps pour tout ce qu'il vous permet d'accomplir. Au lieu de vouloir le transformer parce que vous le détestez, vous aurez envie d'en prendre soin parce que vous aurez appris à l'aimer. Ici aussi, la **bienveillance** et la patience seront de mise. N'acceptez plus les critiques sur votre corps, en commençant par les vôtres.



J'AI PEUR DE SUCCOMBER À LA TENTATION DE FAIRE UN NOUVEAU RÉGIME

L'attrait de la perte de poids est très fort, voire irrésistible. La société dans laquelle on vit renvoie constamment à l'idée qu'il faut être mince pour avoir du succès. On est constamment exposé.e.s à des images de corps parfaits sur les réseaux sociaux. On se fait bombarder de publicités de régimes.

Ne vous jugez donc pas trop sévèrement si vous décidez malgré tout d'essayer un nouveau régime. Le marketing de l'industrie de l'amaigrissement est très puissant et s'enrichit grâce à l'inefficacité de ses produits.

Plutôt que de vous blâmer, **réfléchissez** à ce qui vous a incité.e à suivre un régime. Évaluez si le régime vous a vraiment aidé.e à vous sentir mieux ou si c'était temporaire. Apprendre à se libérer des règles peut prendre beaucoup de **temps**. Il y aura certainement quelques embûches sur votre parcours, mais au lieu de les voir comme des échecs, profitez-en pour pratiquer votre **bienveillance** et en apprendre davantage sur vous. Et surtout, n'hésitez pas à demander le **soutien** de votre entourage ou de professionnel.le.s de la santé pour vous accompagner dans votre cheminement.

