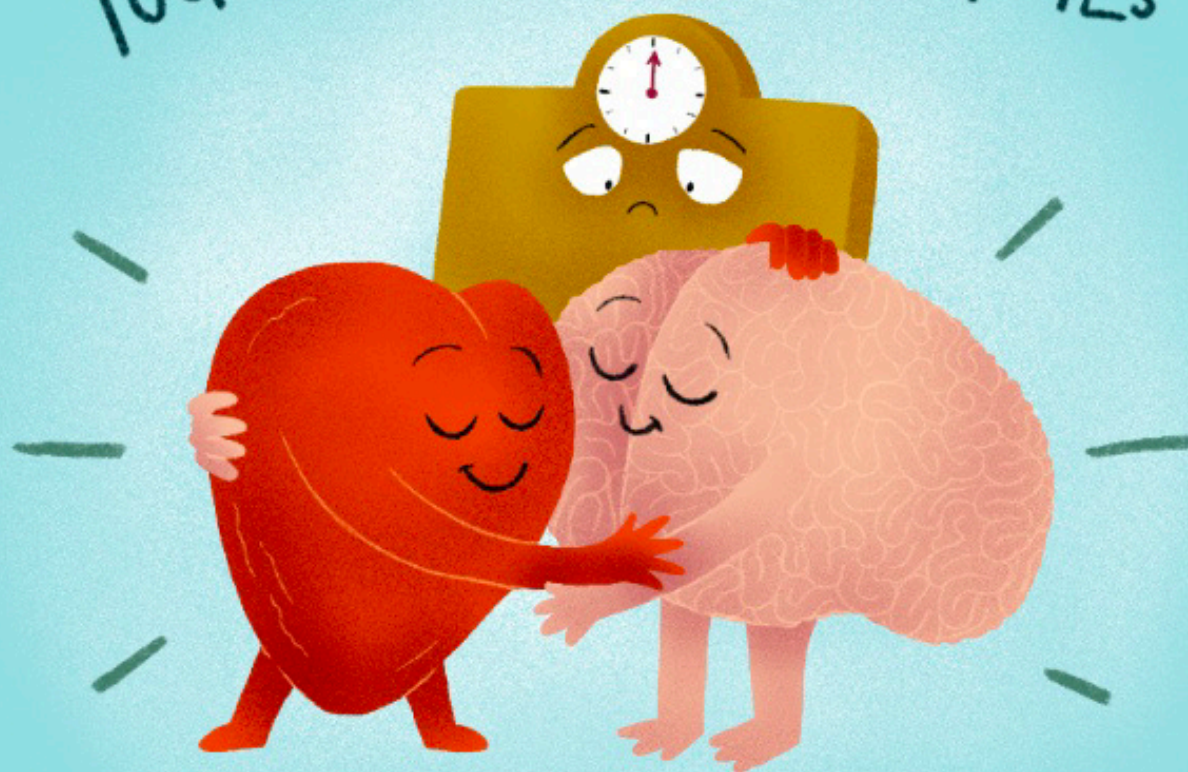


ATELIER DE SENSIBILISATION

Guide de l'animateur.rice

TOURNEZ LE DOS AUX RÉGIMES



EN RÉCONCILIANT VOTRE TÊTE ET VOTRE CŒUR!



JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE

équilibre

MOT AUX ANIMATEURS.RICES DE L'ATELIER

Le présent document décrit la préparation de l'atelier *Et si je tournais le dos aux régimes?* ainsi que son déroulement. Prenez note qu'en raison des recommandations de santé publique liées à [la COVID-19](#), vous pourrez animer cet atelier en mode « virtuel ».

Nous vous invitons à l'animer dans le cadre de la campagne de la *Journée internationale sans diète* (JISD), le 6 mai, ou au cours du mois de mai. Cette campagne aborde l'inefficacité des régimes amaigrissants, les peurs qui font hésiter une personne à arrêter de suivre un régime et invite la population à développer une relation saine avec la nourriture et son corps. Notez que vous pouvez également réutiliser cette activité à tout autre moment au cours de l'année.

Vous trouverez également des documents complémentaires à transmettre aux participant.e.s ainsi que des références et des ressources suggérées sur le site Web d'ÉquiLibre au www.equilibre.ca/reconciliation.

Merci de contribuer à faire connaître la JISD. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à utiliser ce tout nouvel outil d'intervention!

L'équipe d'ÉquiLibre

REMERCIEMENTS

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

ATELIER DE SENSIBILISATION EN BREF

La pression de l'environnement est très forte afin de correspondre à un certain idéal de minceur ou d'hypermusculature. S'ajoute à cela la culture des régimes qui est tellement omniprésente qu'il est possible de se priver ou de suivre des règles sans même s'en rendre compte¹.

Parallèlement, les risques que les régimes comportent pour la santé physique et mentale sont reconnus depuis longtemps. Sans oublier qu'ils peuvent même engendrer un gain de poids à long terme². Malgré tout, la tentation d'en suivre un demeure très forte. En effet, au Québec, plus d'une personne sur deux tente de contrôler son poids³.

Il existe donc un fort tiraillement entre le cœur, qui comprend l'inefficacité des régimes et qui voudrait vivre libéré des règles, de la privation et de la culpabilité, et la tête, qui ne peut se défaire de l'emprise de voir enfin LE poids de rêve apparaître sur la balance afin de correspondre aux normes imposées par la société.

Comment faire pour réconcilier les deux et apprendre enfin à faire confiance à son corps, à s'accepter et à prendre soin de soi? Cet atelier virtuel propose aux participant.e.s une amorce de réconciliation entre leur tête et leur cœur pour surmonter leurs peurs et tenter d'en finir avec les régimes!

OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE L'ATELIER :

- 🔗 Sensibiliser les participant.e.s aux peurs qui peuvent les inciter à se mettre continuellement au régime ou à se priver;
- 🔗 Faire émerger des idées pour surmonter ces peurs et développer une relation saine avec la nourriture et le corps.

DÉROULEMENT (60 MINUTES) :

- 🔗 Introduction : 5 minutes
- 🔗 Activité 1 – Un dialogue familial? : 10 minutes
- 🔗 Activité 2 – J'ai peur de... : 25 minutes
- 🔗 Activité 3 – Et si je tournais le dos aux régimes? : 15 minutes
- 🔗 Conclusion : 5 minutes

¹C. Harrison. (2019). *Anti-Diet: Reclaim Your Time, Money, Well-Being, and Happiness Through Intuitive Eating*. Hachette Book Group. 336 p

²Vennes, M., Mongeau, L., Strecko, J., Paquette, M.-C. et Laguë, J. (2008). *Bénéfices, risques et encadrement associés à l'utilisation des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA)*. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), Gouvernement du Québec.

³Infocentre de santé publique du Québec. (2020). *Répartition de la population selon les actions concernant le poids au cours des six derniers mois*, Portail de l'Infocentre, *Plan national de surveillance*. Résultats extraits le 11 mars 2020.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- ✂ Tableau et crayon pour noter certaines réponses des participant.e.s (si désiré)
- ✂ Visuel de la *Journée internationale sans diète* (JISD) (en annexe)
- ✂ Documents à transférer aux participant.e.s avant l'atelier (voir pdf *Documents pour les participant.e.s*. Ces mêmes documents vous sont également joints en annexe de cet atelier.)

Vous pouvez aussi télécharger gratuitement tout le matériel de sensibilisation de la JISD 2020 en vous rendant sur equilibre.ca/reconciliation

PRÉPARATION À L'ANIMATION DE L'ATELIER :

- ✂ Présenter le visuel officiel de la JISD (annexe 1) pour qu'il soit visible à l'écran (si possible);
- ✂ Transférer aux participant.e.s le pdf *Documents pour les participant.e.s* avant l'animation virtuelle de l'atelier en les invitant à imprimer les documents au besoin. Vous pouvez aussi partager votre écran et proposer aux participant.e.s de noter leur réponses sur un papier;
- ✂ Prendre connaissance du présent guide de l'animateur.rice qui vous aidera à bien vous préparer à l'animation de cet atelier de sensibilisation;
- ✂ Si vous souhaitez approfondir la thématique abordée dans le cadre de cet atelier, vous pouvez consulter les articles complémentaires suivants :
 - [Êtes-vous au régime sans le savoir?](#) par Nathalie Pouliot, nutritionniste
 - [Est-ce possible de manger ce dont j'ai envie?](#) par Caroline Trudeau, nutritionniste
 - [Comment mieux respecter mes sensations de faim et de rassasiement?](#) par Karine Gravel, nutritionniste et docteure en nutrition
 - [Comment favoriser un environnement social sain et bienveillant autour de soi?](#) par Noémie Carbonneau, professeure-chercheuse en psychologie
 - [L'auto-compassion : prenez-vous soin de vous comme vous prenez soin de vos amis?](#) par Noémie Charbonneau, professeure-chercheuse en psychologie
 - [Comment arriver à réellement aimer son corps?](#) par Stéphanie Léonard, docteure en psychologie

INTRODUCTION À L'ATELIER

OBJECTIF : Présenter l'atelier aux participant.e.s en expliquant ce qu'est la JISD et en décrivant la thématique ainsi que le déroulement de l'atelier.

DURÉE : 5 minutes

DÉROULEMENT :

- ✂ Saluez les participant.e.s;
- ✂ Lorsque tou.te.s les participant.e.s seront en ligne, souhaitez-leur la bienvenue ainsi qu'une bonne JISD. Si vous avez le temps, vous pouvez faire un tour de table virtuel pour permettre à chacun.e de se présenter et de dire ce qui l'a incité.e à participer à l'activité;
- ✂ Présentez l'historique et les objectifs de la JISD, ainsi que la thématique de cette année à l'aide de l'encadré ci-dessous :

QUELLE EST L'ORIGINE DE LA JISD?

La JISD a été célébrée la première fois à Londres, le 6 mai 1992, par la Britannique Mary Evans Young qui souhaitait créer une journée pour :

- informer le public sur les dangers associés aux régimes amaigrissants, à la chirurgie et à l'obsession liée à la minceur et sur la futilité de ces comportements;
- affirmer que la beauté, la santé et la forme physique résident dans différents formats;
- affirmer que chaque personne a le droit de manger normalement et d'apprécier l'activité physique;
- changer la perception qu'ont les gens des personnes en surplus de poids.

QUELLE EST L'IMPLICATION DE L'ORGANISME ÉQUILIBRE?

Depuis plus de 25 ans, ÉquiLibre aide les Québécois.e.s à améliorer leurs habitudes de vie et à gérer leur poids sainement. Depuis 2007, l'organisme déploie cette campagne afin de sensibiliser la population à l'inefficacité des régimes amaigrissants et aux dangers liés à l'obsession de la minceur.

QUEL EST LE THÈME DE CETTE ANNÉE?

Cette année, la JISD se déroulera sous le thème *Tournez le dos aux régimes en réconciliant votre tête et votre cœur!* Les activités proposées dans le cadre de cet atelier permettront aux participant.e.s de réfléchir aux raisons qui les poussent à se mettre continuellement au régime et à se priver. Les participant.e.s seront également invité.e.s à identifier des sources de motivations favorisant le développement d'une relation saine avec la nourriture et le corps afin de surmonter leurs peurs et tenter d'en finir avec les régimes.

ACTIVITÉ 1

UN DIALOGUE FAMILIER?

OBJECTIF : Prendre conscience du dialogue intérieur incitant les gens à se mettre continuellement au régime ou à se priver.

DURÉE : 10 minutes

DÉROULEMENT :

- 🔗 Assurez-vous que les participant.e.s ont en main la bande dessinée (annexe 2) et le document de réflexion *Dialogue familial* (annexe 3) ou partagez-les à l'écran. Demandez aux participant.e.s de lire la bande dessinée.

Note : Certains.e.s participant.e.s auront imprimé les documents et pourront répondre directement sur ceux-ci. D'autres participant.e.s auront préféré lire les documents à l'écran. Vous pouvez les inviter à répondre aux questions sur une feuille qu'elles ont à la maison. Vous pouvez également faire un partage d'écran si certain.e.s participant.e.s n'ont pas pu télécharger les documents.

- 🔗 Posez ensuite les trois questions ci-dessous aux participant.e.s en leur indiquant de répondre sur leur document de réflexion ou sur leur feuille maison puis faire un retour en groupe. La quatrième question étant plus personnelle, vous pouvez utiliser les messages clés afin de faire un résumé si les participant.e.s n'ont pas envie d'en discuter en groupe. Laissez les participant.e.s interagir à leur guise.
 - 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?
 - 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?

Note : ne pas aborder les peurs en détail à ce moment-ci, car cela fera partie de l'activité 2.

MESSAGES CLÉS À FAIRE RESSORTIR DANS LA DISCUSSION :

- ✂ L'exemple de la bande dessinée montre que certaines personnes peuvent se sentir tiraillé.e.s entre leur tête et leur cœur. Un cœur qui comprend que les régimes ne sont pas la bonne solution, mais qui demeure fortement influencé par sa tête. Une tête qui veut contrôler son poids pour se conformer au modèle unique de beauté véhiculé dans la société et qui n'ose pas écouter son cœur.
- ✂ En plus d'être inefficace à long terme, suivre un régime ou se priver n'est pas favorable au développement d'une relation saine avec la nourriture et le corps.
- ✂ Il est connu que près de 95 % des gens reprennent le poids perdu dans les cinq années suivant l'arrêt d'un régime². L'échec est causé par la méthode qui n'est pas personnalisée et trop radicale, et non par le manque de volonté des individus. Malheureusement, les gens ont tendance à se blâmer et à se sentir coupables. C'est essentiel que les gens changent de perspective et blâment enfin la vraie coupable, c'est-à-dire, la méthode en soi.
- ✂ La pression est très forte pour se mettre au régime et elle peut venir de partout (réseaux sociaux, magazines, télévision, ami.e.s, famille, médecin, etc.). Le marketing de l'industrie des produits, services et moyens amaigrissants est d'ailleurs très puissant et s'enrichit grâce aux échecs des gens. Beaucoup d'efforts sont mis de l'avant afin de rendre les régimes très tentants. Il ne faut donc pas que les gens se jugent trop sévèrement s'ils cèdent à la pression de suivre un régime.
- ✂ Il faut accepter son parcours sans se juger. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'historique des régimes de chacun.e peut dépendre de plusieurs facteurs et des milieux dans lesquels les gens évoluent. En prendre de conscience, si ce n'est pas déjà fait, et essayer de comprendre son cheminement peut aider à entreprendre la ou les bonnes démarches et guider ses actions.

ACTIVITÉ 2

J'AI PEUR DE...

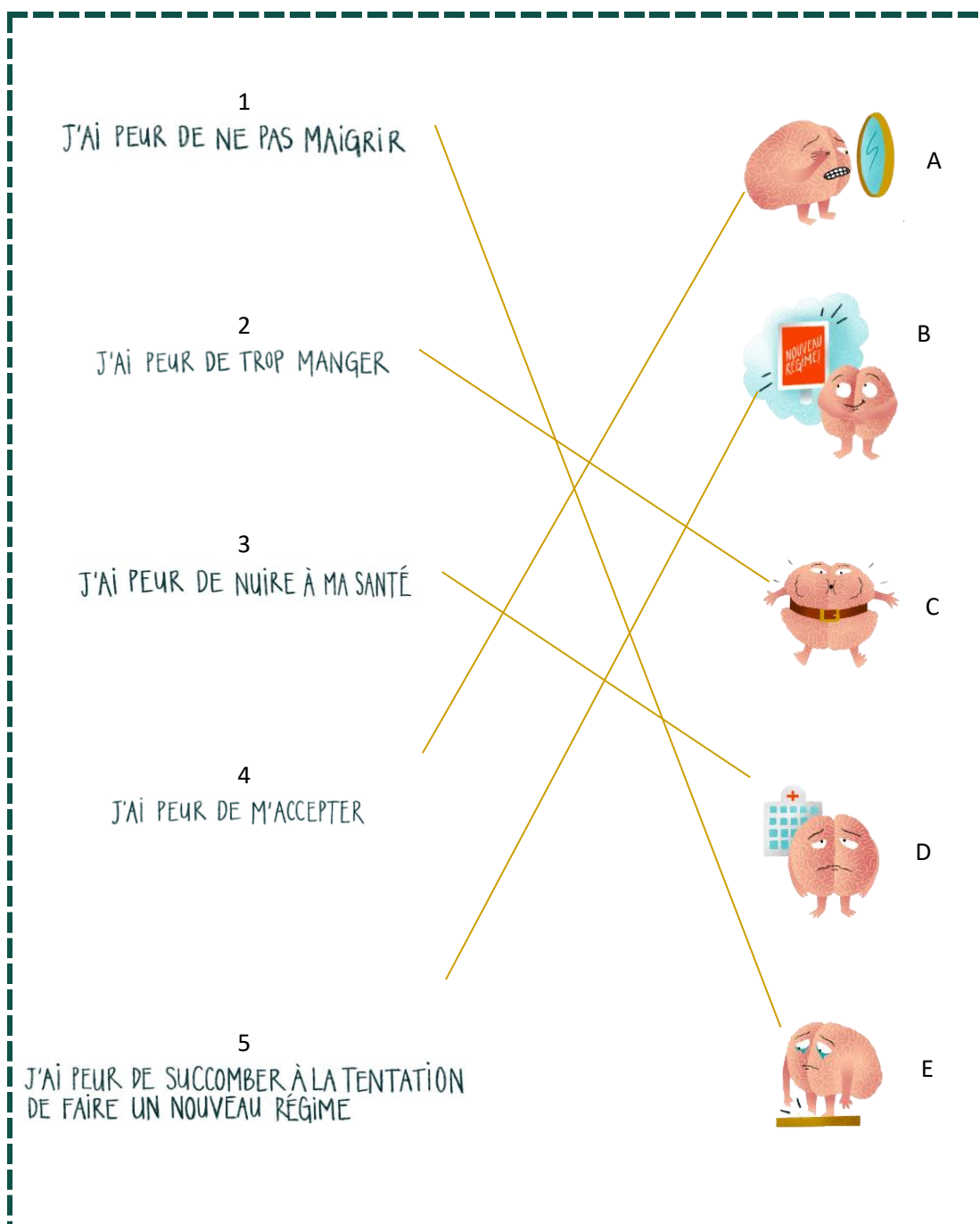
OBJECTIF : Réfléchir aux peurs qui peuvent inciter les gens à se mettre continuellement au régime ou à se priver ainsi qu'à l'impact sur les comportements alimentaires et la relation avec le corps.

DURÉE : 25 minutes

DÉROULEMENT :

- ✂ Afin de faire réfléchir les participant.e.s sur les peurs qui peuvent les inciter à se mettre au régime, posez d'abord la question suivante :
 - 1) À votre avis, pourquoi la tête n'est pas capable de renoncer à l'idée de se mettre au régime?

- ✂ Une fois que les participant.e.s ont nommé spontanément certaines peurs qui pourraient empêcher une personne de développer une relation saine avec la nourriture et son corps, invitez les participant.e.s à prendre le document de réflexion *J'ai peur de...* (annexe 4) (voir la *Note* de l'activité 1). Demandez aux participant.e.s d'associer les peurs avec les bonnes mises en situation de la tête et du cœur (voir les réponses dans l'encadré ci-dessous).



- 🔗 Sous forme de discussion de groupe, demandez ensuite aux participant.e.s de réfléchir aux peurs en général en posant les questions suivantes :
- 1) À votre avis, quelle peur est la plus forte? Celle qui a le plus d'influence et qui peut inciter une personne à se (re)mettre au régime ou celle qui fait hésiter une personne à arrêter son régime?
 - 2) D'où viennent ces peurs (p. ex. normes de la société, idées reçues, croyances, etc.)?

✂ Poursuivez la discussion de groupe en abordant les peurs plus spécifiquement. Pour chacune des peurs abordées en début d'activité, posez-leur les questions ci-dessous. Vous n'aurez pas le temps d'aborder toutes les peurs alors laissez-vous guider par les participant.e.s pour déterminer les peurs à aborder. Utilisez l'outil *Sur le chemin de la réconciliation...* et les lectures fournies pour vous aider à animer la discussion. Laissez s'exprimer les personnes qui en ressentiront le besoin (dans la limite de vos compétences et du temps disponible).

1) Que risquent les gens à surmonter cette peur :

- Quels seraient les avantages?
- Quels seraient les inconvénients?

✂ Demandez aux participant.e.s de noter leur(s) propre(s) peur(s) sur le document de réflexion *J'ai peur de...* (voir la Note de l'activité 1). Donnez-leur le temps de bien identifier au moins une peur et de noter des avantages et des inconvénients.

MESSAGES CLÉS À FAIRE RESSORTIR DANS LA DISCUSSION :

✂ C'est normal d'avoir peur de ce qu'on est incapable de contrôler. La nature humaine est conçue pour se méfier de l'inconnu. Une des premières étapes pour surmonter ses peurs est d'en prendre conscience afin de pouvoir les analyser. Plus on décortique une peur, moins elle semblera inconnue et plus il sera facile de la surmonter.

✂ Une peur peut provoquer certaines émotions très fortes (stress, culpabilité, honte, colère, dégoût, etc.). Comprendre d'où vient cette peur peut aider à prendre du recul et à mieux y faire face.

✂ Parfois, surmonter une peur peut nécessiter de faire un deuil, d'accepter de perdre quelque chose (p. ex. atteindre le poids rêvé). L'exercice de réfléchir aux aspects positifs et à ce que la personne gagnera en surmontant cette peur est donc essentiel en plus d'être une façon motivante de se projeter dans le changement (p. ex. accepter de manger tous les aliments, accepter une sortie au restaurant avec des ami.e.s, refaire un sport longtemps délaissé par honte de son corps, etc.).

✂ Certaines peurs peuvent demander plus de temps de réflexion, voire le besoin d'en parler avec des personnes de confiance ou un.e professionnel.le de la santé si nécessaire (au besoin, voir les listes de professionnel.le.s suggéré.e.s en conclusion).

ACTIVITÉ 3

ET SI JE TOURNAIS LE DOS AUX RÉGIMES?

OBJECTIF : Faire émerger des idées pour surmonter ses peurs et développer une relation saine avec la nourriture et son corps.

DURÉE : 15 minutes

DÉROULEMENT :

- ✎ Sous forme de discussion de groupe de type pluie d'idées (*brainstorm*), demandez aux participant.e.s ce qu'ils.elles pourraient faire pour surmonter leurs peurs et développer une relation saine avec la nourriture et leur corps. Alimentez la discussion en posant les questions suivantes :

 - 1) Quels sont les ingrédients clés afin de réconcilier la tête et le cœur (bienveillance, temps, patience, pratique, etc.)?
 - 2) Faut-il d'abord se réconcilier avec la nourriture ou son corps, c'est-à-dire développer d'abord une relation saine avec la nourriture ou son corps?
 - 3) Quelles seraient les premières actions à mettre en place pour se réconcilier avec la nourriture?
 - 4) Quelles seraient les premières actions à mettre en place pour se réconcilier avec son corps?

- ✎ Invitez ensuite les participant.e.s à prendre le document de réflexion *Et si je tournais le dos aux régimes?* (annexe 5). Invitez les participant.e.s à identifier ce qu'il.elles pourraient faire pour développer une relation saine avec la nourriture et leur corps et tenter de mettre fin au régime (voir la *Note* de l'activité 1). Les participant.e.s pourront s'inspirer des éléments de réponse de la discussion de groupe et de la liste proposée.

- ✎ Enfin, laissez les participant.e.s réfléchir à l'autonomie qu'ils.elles pourraient retrouver en faisant confiance à leur corps et au temps, puis à l'énergie qu'ils.elles pourraient récupérer en ne pensant plus au régime. Laissez-les imaginer tout l'espace mental retrouvé et la légèreté d'esprit gagnée lorsque la journée n'est pas organisée autour de la gestion de son poids, de l'exercice à faire pour brûler des calories, du plan alimentaire à respecter, etc. Qu'en feront-ils.elles : Prendre soin d'eux.elles? Concrétiser un projet qui les motive? Suggérez aux participant.e.s de noter une action ou un projet qui les motive et qu'ils.elles pourraient concrétiser s'ils ou si elles passaient moins de temps à penser au régime. Ça peut être une chose toute simple ou un projet plus ambitieux (p. ex. inviter des ami.e.s pour le dessert, jardiner ou s'inscrire à un cours en ligne). Demandez aux participant.e.s de noter leur(s) idée(s) sur le document de réflexion *Et si je tournais le dos aux régimes?* (voir la *Note* de l'activité 1).

- ✎ Laissez s'exprimer les personnes qui en ressentiront le besoin (dans la limite de vos compétences et du temps disponible).

MESSAGES CLÉS À FAIRE RESSORTIR DANS LA DISCUSSION

- ✂ Développer une relation saine avec la nourriture et son corps demande beaucoup de bienveillance. Il faut apprendre à ne pas se juger trop rapidement, se faire confiance et, surtout, se laisser le droit à l'erreur.
- ✂ Comme toute démarche de changement, patience, persévérance et pratique sont de mise.

RELATION AVEC LE CORPS : ACCEPTATION DE SOI

- ✂ Surmonter ses peurs, afin de tourner le dos aux régimes, nécessite de faire le deuil de son poids rêvé pour accepter celui déterminé par son bagage génétique ou certains facteurs qu'on ne peut pas contrôler (p. ex. prise de médicaments, ménopause, etc.). Accepter son corps est une étape fondamentale à cette démarche.
- ✂ Apprendre à cultiver ses différences et à prendre soin de soi, c'est un pas dans la bonne direction pour se sentir bien dans son corps.
- ✂ S'accepter permet de reconnaître sa propre valeur pour ensuite réussir à faire des choses qui sont bonnes pour soi, telles que s'engager dans une démarche de changement et modifier ses habitudes de vie, profiter de ses forces et de ses beautés et voir ses limites et ses faiblesses avec objectivité, sans parti pris.

RELATION AVEC LA NOURRITURE

- ✂ Apprendre à lâcher prise est également un élément fondamental pour en finir avec les régimes! Lorsque l'alimentation n'est pas conditionnée par les règles, les calculs et l'envie de contrôler son poids, c'est plus facile d'être à l'écoute de ses envies, de vivre moins de frustration et de culpabilité. Ceci est la base pour retrouver l'équilibre et développer une relation saine avec la nourriture.
- ✂ Les aliments ne sont pas que des calories dont il faut se priver. Il n'y a pas un aliment qui, à lui seul, peut fournir au corps tous les nutriments dont il a besoin pour assurer sa santé. À l'inverse, il n'y a pas un aliment qui, à lui seul, a le pouvoir de faire engraisser ou maigrir. Il faut repenser les aliments plus globalement.
- ✂ Bien manger permet de répondre à plusieurs besoins différents et satisfaire sa tête, son cœur et ses papilles! Les aliments servent non seulement à nourrir son corps et à le garder en santé, mais également à se faire plaisir, à découvrir de nouvelles saveurs, à choisir des aliments qui seront bons au goût, mais aussi nutritifs et sains pour le corps, à passer de bons moments autour d'un repas en bonne compagnie, etc.
- ✂ En dégustant et en savourant chaque bouchée, il est possible de ressentir la diminution du plaisir gustatif qui s'estompe en même temps que la faim. Il est plus facile de savoir quand arrêter de manger. Aussi, accepter de manger tous les aliments indique que cet aliment sera de nouveau disponible lorsque l'envie reviendra. Cela permet de consommer des quantités qui répondent aux réels besoins énergétiques de son corps.

🦋 Le plaisir de manger peut non seulement aider à développer une relation plus saine avec la nourriture, mais aide également à mieux manger.

CONCLUSION

DURÉE : 5 minutes

- ✂ Informez les participant.e.s que vous leur avez transféré l'outil individuel *Sur le chemin de la réconciliation...* (annexe 6).
- ✂ Proposez aux participant.e.s de se rendre au www.equilibre.ca/reconciliation pour en savoir plus sur le thème de la JISD et découvrir d'autres outils.
- ✂ Invitez les participant.e.s à consulter le blogue monÉquilibre sur www.equilibre.ca/blogue pour avoir accès à de l'information juste et crédible sur la saine gestion du poids et l'image corporelle.
- ✂ Suggérez aux participant.e.s qui souhaitent travailler sur leur relation avec la nourriture de consulter un.e nutritionniste. Vous pouvez les référer aux professionnel.le.s de la santé formé.e.s à l'approche d'intervention prônée par ÉquiLibre au www.equilibre.ca/repertoire. Vous pouvez également les référer au site Web de l'Ordre professionnel des diététistes/nutritionnistes du Québec www.opdq.org. Enfin, certain.e.s pourraient également bénéficier d'un suivi conjoint avec un.e psychologue, notamment pour travailler leur relation avec leur corps. Dans ce cas, référez-les au site Web de l'Ordre des psychologues du Québec www.ordrepsy.qc.ca.
- ✂ Remerciez les participant.e.s de leur participation virtuelle à la JISD 2020 et invitez-les à en parler à leur entourage.

VOS COMMENTAIRES SUR CET ATELIER SONT PRÉCIEUX.

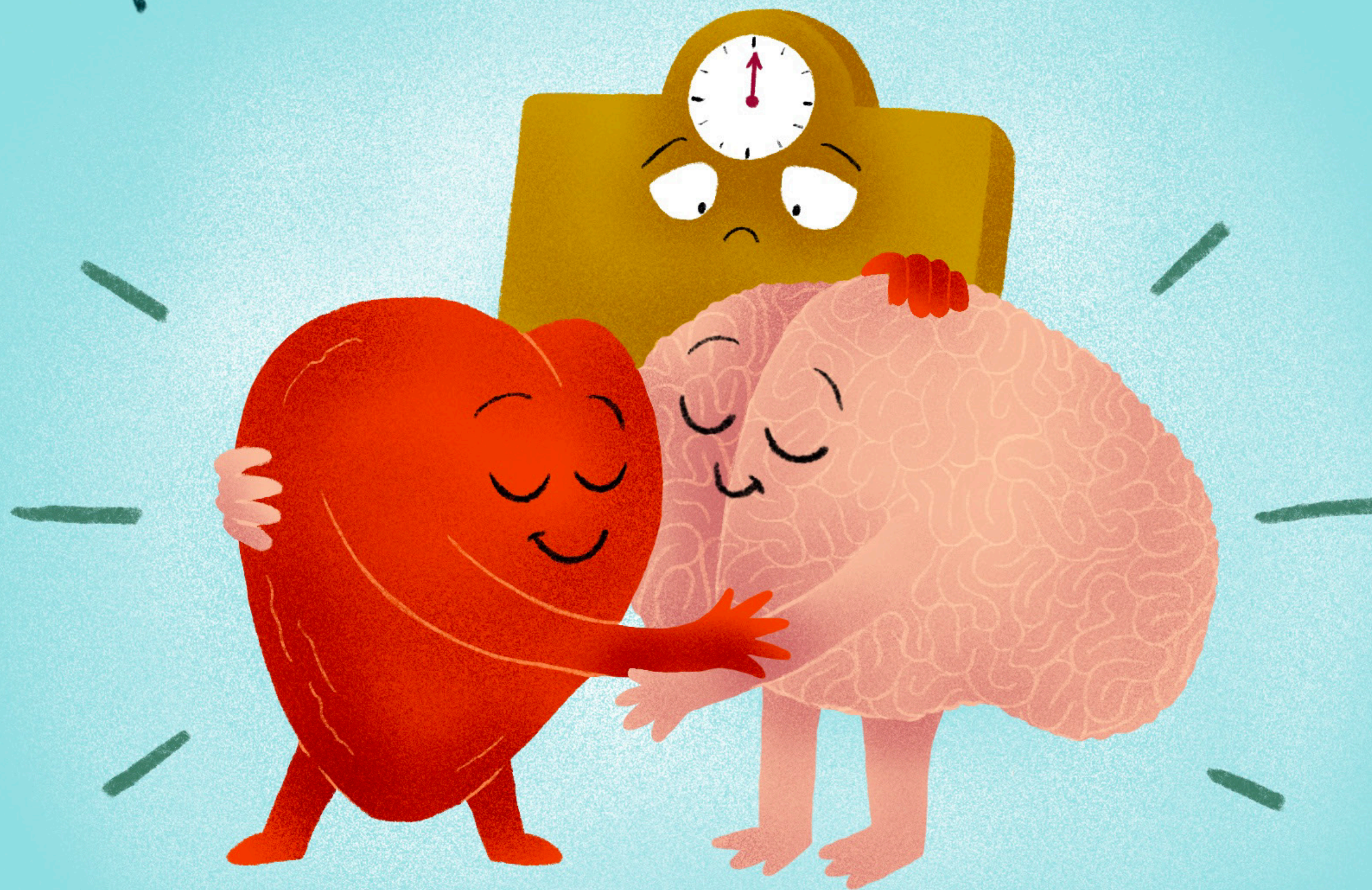
Si vous avez des commentaires au sujet de cet atelier, veuillez nous les transmettre par courriel (info@equilibre.ca)

Merci beaucoup d'avoir pris le temps de célébrer la JISD cette année!

ANNEXES

- 1) Visuel de la 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...*

TOURNEZ LE DOS AUX RÉGIMES



EN RÉCONCILIANT VOTRE TÊTE ET VOTRE CŒUR!

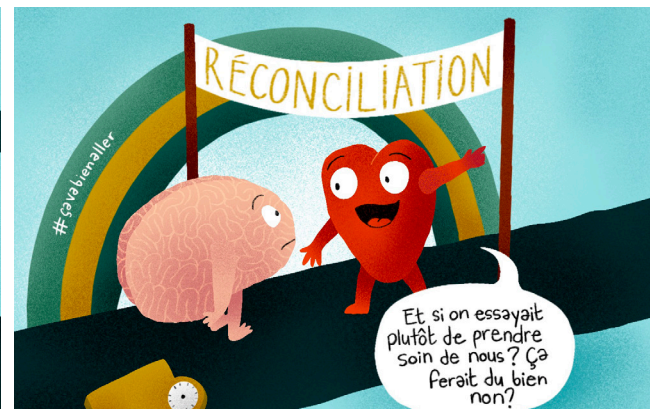
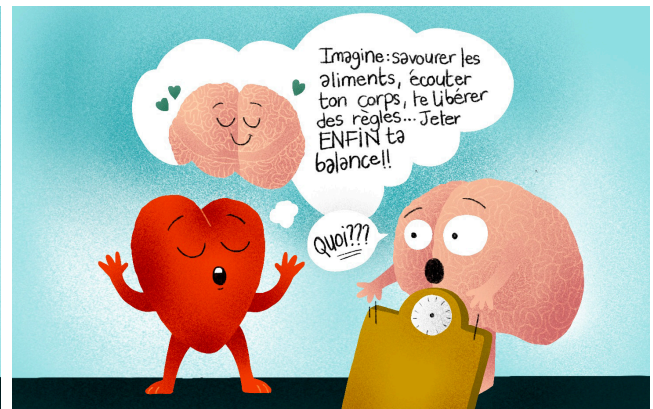
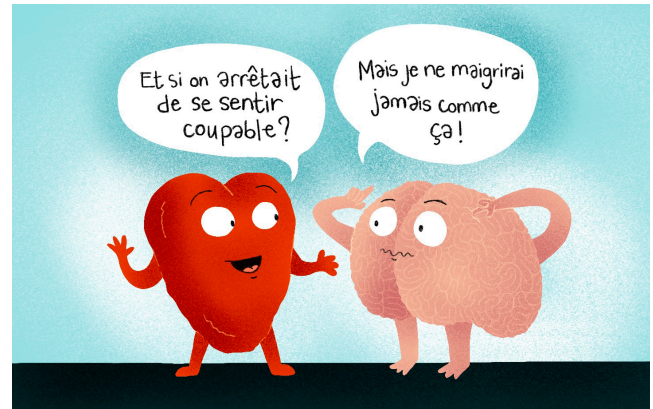
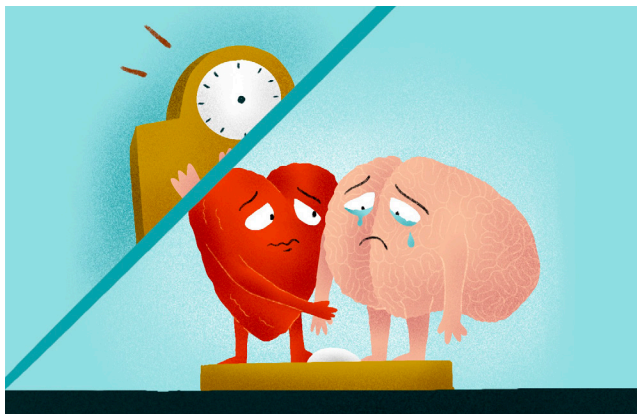
Pour en savoir plus : equilibre.ca/reconciliation



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?

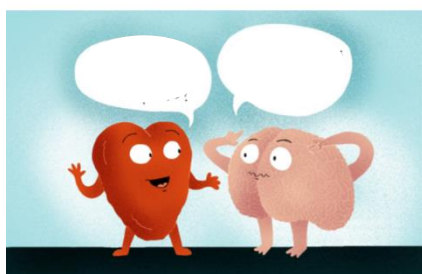
✂ Après avoir lu la bande dessinée, répondez aux questions ci-dessous :

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	

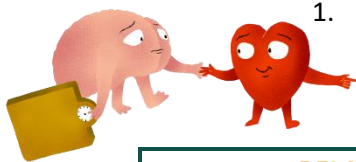
TOURNEZ LE DOS AUX RÉGIMES EN RÉCONCILIANT VOTRE TÊTE ET VOTRE CŒUR!

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.).

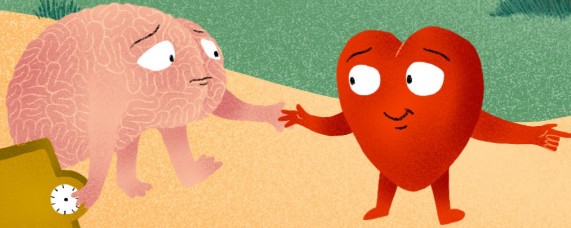
- _____



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...

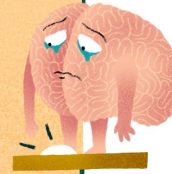
Découvrez comment la tête et le cœur surmontent leurs peurs et tentent d'en finir avec les régimes!



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 attractifs! 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?



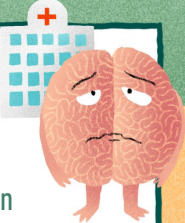
LE POIDS NATUREL

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.