



# FIBRO-SOLEIL

JANVIER 2022

**À PARTIR du 11 janvier dès 13h30 (voir p.2)**  
**INSCRIPTIONS *sur le site web* (Secteur St-Jérôme)**  
**INSCRIPTIONS *par téléphone* (Secteur Mont-Laurier)**

En raison de la pandémie, les dépenses afférentes aux activités des membres en 2020-2021 ont été moins importantes.

En conséquence, cette année, **les activités aux membres seront gratuites.**

**Revisité**

**PROGRAMME**  
**«Santé et Mieux-Être»**  
**Inscriptions**  
**dès maintenant !**  
(voir p.3)



**Vous avez des questions sur la fibromyalgie ou sur un autre sujet, appelez-nous, nous sommes là pour vous !**

## INSCRIPTIONS EN LIGNE

**SECTEUR SAINT-JÉRÔME**  
**À partir du mardi 11 janvier dès 13h30 !**

**Inscription en ligne au**  
**[www.fibromyalgie-des-laurentides.ca/activites](http://www.fibromyalgie-des-laurentides.ca/activites)**

- ⇒ **Le site sera ouvert pour les inscriptions à partir de 13h30.** Si vous êtes déjà sur le site avant 13h30, il est conseillé de rafraichir la page afin de pouvoir procéder à l'inscription d'un cours ou d'une activité.
- ⇒ L'inscription pour plusieurs activités peut se faire sous une seule commande.
- ⇒ Une fois votre inscription complétée, vous recevrez une confirmation par courriel avec votre numéro de commande.
- ⇒ Pour la peinture, une seule inscription est permise.
- ⇒ L'AFL se réserve le droit d'annuler un cours ou activité, sans autre responsabilité que de rembourser intégralement les frais d'inscription déjà payés.
- ⇒ Les membres peuvent assister aux cours et activités **dans tous les secteurs.**

**Si vous ne pouvez poursuivre vos cours durant la session,**



**Svp veuillez nous en aviser !**



**Pour toutes questions, appelez-nous !**

**Revisité**

**Programme Santé & Mieux-être**  
Printemps 2022

À Saint-Jérôme et Mont-Laurier

Ce programme est une approche holistique (globale) et pluridisciplinaire dispensée par des professionnels afin de contribuer à maintenir et augmenter votre qualité de vie.

*À raison d'un après-midi par semaine*

**De 13h30 à 16h30**

*Pour une période de 10 semaines*

*Groupe de 8 personnes maximum*

**Prochain groupe en mars 2022**

*Profitez-en !!*

*Contactez-nous dès maintenant au*

*(450) 569-7766 ou*

*sans frais au 1-877-705-7766*

## Secteur SAINT-JÉRÔME

***Inscriptions en ligne dès le 11 janvier à 13h30 !  
Début des cours le 24 janvier 2022***

### GROUPE DE SOUTIEN

***Quand : Les mercredis 26 janvier, 23 février, 30 mars, 27 avril, 25 mai et 22 juin***  
*de 13h30 à 15h30.*

***Lieu : Bureau de l'Association, 701 rue St-Georges, St-Jérôme, J7Y 4B4.***

***Intervenante sociale : Marleine Lamontagne***

***Fréquence : Une fois par mois***

***Coût : Gratuit, membres atteints seulement.***



***Description : Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.***

### AQUAFORME

***La piscine du Centre aquatique «Le Funambule»  
est toujours fermée jusqu'à nouvel ordre.***

***Nous vous aviserons s'il y a réouverture au courant de la session.***

## Secteur SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 11 janvier à 13h30 !*

### PEINTURE

*Contactez-nous pour avoir la liste du matériel de base à vous procurer pour le cours.  
Si vous en avez déjà, apportez-le au 1er cours.*

*Groupe du lundi : du 24 janvier au 2 mai de 13h à 16h \*Congé, 18 avril\**

*Groupe du vendredi : du 28 janvier au 6 mai de 13h à 16h \*Congé, 15 avril\**

*Lieu : Centre communautaire Méridien 74, au 181, rue Brière, St-Jérôme.  
Salle de conférence « Marc Tremblay » située au sous-sol. Entrée par la rue Duvernay.*

*Chargée de cours : Marcelle Allen, Bac. Enseignement en arts plastiques et artiste.*

*Coût : Gratuit      **\*\*MAXIMUM 6 personnes par groupe\*\****

*Description : Ateliers qui voyagent à travers des techniques, des procédés diversifiés. Peinture acrylique, peinture à l'huile, dessin au crayon et fusain sont au rendez-vous. Ouvert à tous, débutant ou avancé. **Matériel non-inclus.***



### PILATES SUR CHAISE

*Quand : Les lundis, du 24 janvier au 9 mai de 13h30 à 14h30*

***\*\*Congé, le 18 avril, lundi de Pâques\*\****

*Chargée de cours : Louella Gauthier, professeure de Pilates et yoga.*

*Lieu : Studio Yoga Plus, 2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme.*

*Coût : Gratuit      **\*\*MAXIMUM 7 personnes\*\****

*Description : Exercices axés sur la mobilité et l'aspect fonctionnel du corps humain tout en utilisant la respiration pour améliorer la posture et activer le métabolisme. Ce cours sur chaise a pour objectif de tonifier et assouplir le corps en travaillant tout en douceur.*



## Secteur SAINT-JÉRÔME

**Inscriptions en ligne dès le 11 janvier à 13h30 !  
Début des cours le 24 janvier 2022**

### FIBRO-MOTRIX

**Quand :** Les mardis du 25 janvier au 10 mai de 13h15 à 14h15

**Chargée de cours :** Sonia Legault, kinésiologue.

**Lieu :** Studio Yoga Plus, 2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme.

**Coût :** Gratuit **\*\*MAXIMUM 10 personnes\*\***

**Description :** Venez profiter de nos séances d'activités physiques adaptées pour maintenir et améliorer votre condition physique. Offertes par une kinésiologue de NeuroMotrix, vous travaillerez vos capacités cardiovasculaires et musculaires. L'intensité est adaptée à votre condition physique et une progression sera offerte en fonction de vos capacités. Des exercices variés et stimulants seront proposés.



### QI GONG & DO IN

**Quand :** Les jeudis du 27 janvier au 12 mai de 13h30 à 14h30

**\*\*Relâche le 17 ou 23 mars, à confirmer\*\***

**Chargée de cours :** Geneviève Pepin, professeure de Qi Gong

**Lieu :** Studio Yoga Plus, 2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme.

**Coût :** Gratuit **\*\*MAXIMUM 10 personnes\*\***

**Description :** Le Qi Gong est une activité douce et tonifiante qui alterne étirements, ondules du corps, mouvements variés et lents, postures, auto-massages (Do In), exercices respiratoires, intentions, visualisations et méditations. Tout dans cette discipline est destiné à capter et faire circuler harmonieusement l'énergie vitale dans tout le corps.



## Secteur SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 11 janvier à 13h30 !*

### CONFÉRENCE Démystifier le cannabis médical

**Quand** : Mercredi, 16 février de 13h30 à 16h00

**Conférencier** : François-Olivier Hébert, Ph.D. en biologie moléculaire.

**Lieu** : Hôtel Super 8, 3 rue John F. Kennedy à St-Jérôme, J7Y 4B4.

**Coût** : Gratuit

**Description** : Dans un contexte de légalisation récréative à l'échelle du Canada, comment peut-on utiliser les ressources et données scientifiques actuellement disponibles pour procéder à une utilisation adéquate et rationnelle de cette substance ? Je vous propose une réflexion informée portant sur différents aspects positifs et négatifs liés à l'utilisation du cannabis à des fins médicales dans le but de déboulonner les mythes et d'identifier les fondements de la recherche scientifique.

### ATELIER

## Bâtir sa confiance

**Quand** : Mercredi, 16 mars de 13h30 à 15h30

**Animation** : Brigitte Portelance, TRA, Thérapeute en Relation d'aide.

**Lieu** : Hôtel Super 8, 3 rue John F. Kennedy à St-Jérôme, J7Y 4B4.

**Coût** : Gratuit

**Description** : Dans cet atelier-conférence, les participantes auront l'occasion d'apprendre à se faire davantage confiance en s'entraînant et en expérimentant le passage à l'action avec la conscience de leur monde intérieur. Une conscience accrue de sa valeur personnelle ne peut que devenir un gain pour faire face aux différents aléas de la vie quotidienne que chacun partage avec son entourage.

## Secteur SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 11 janvier à 13h30 !*

### **ATELIER** Manger en pleine conscience

**Quand** : Mercredi, 13 avril de 13h30 à 15h30

**Animation** : Dominique Béliveau, nutritionniste depuis plus de 30 ans et auteure du livre «L'intelligence alimentaire». Elle est membre de l'Ordre professionnel des diététistes nutritionnistes du Québec, de l'organisme «ÉquiLibre» et de l'organisation internationale «The Center for Mindful Eating».

**Lieu** : Hôtel Super 8, 3 rue John F. Kennedy à St-Jérôme, J7Y 4B4.

**Coût** : Gratuit

**Description** : Transformer sa relation à la nourriture pour le plaisir de manger autrement. Cette conférence présente des stratégies pour apprendre à se reconnecter à la sagesse du corps tout en proposant des comportements et des choix alimentaires plus propices à la santé et au mieux-être.



## Parfum dans les activités

*Du fait que plusieurs membres sont allergiques et incommodés par des produits parfumés, nous demandons votre collaboration en essayant de vous abstenir dans l'utilisation de ces produits.*

*Merci de votre compréhension !*

## Secteur BASSES-LAURENTIDES

### ATELIER

# Apprendre à se faire des soins énergétiques

*Quand* : Mercredi, 6 avril de 13h30 à 15h30

*Animation* : Kathy Santoire, consultante en soins énergétiques (Maître Hushou tianshi, reiki), enseignante et praticienne (en hypnose, en shiatsu, réflexologie).

*Lieu* : Centre communautaire et culturel Thérèse-de-Blainville, 120 boulevard du Séminaire, salon Club Richelieu, Ste-Thérèse, J7E 1Z2.

**\*\*Stationnement gratuit disponible sur place.\*\***

*Coût* : Gratuit

*Description*: Dans un espace de bienveillance, Kathy vous accompagnera avec douceur à réactiver votre propre pouvoir d'auto-guérison avec des outils simples, efficaces et pratiques. Afin de retrouver plus de paix, de calme intérieur et enclencher le processus d'auto-guérison énergétique que nous possédons tous à l'intérieur de nous.

## **Vous voulez prendre un cours et l'association n'en n'offre pas dans votre secteur ?**

L'association pourrait vous aider à couvrir 50% des frais d'inscription pour un cours d'exercices adaptés à vos besoins, jusqu'à concurrence de 60\$ maximum. **Ceci s'applique aux membres n'ayant pas accès à des cours d'exercices adaptés offerts par l'association dans leur secteur.**

Une preuve d'inscription devra être jointe à votre demande de remboursement. Les cours en ligne ne sont pas admissibles.

Secteur MONT-LAURIER

# PROGRAMME SANTÉ & MIEUX-ÊTRE

*Printemps 2022 - Inscription dès maintenant*

Ce programme est une approche holistique (globale) et pluridisciplinaire dispensée par des professionnels afin de contribuer à maintenir et augmenter votre qualité de vie.

**Prochain groupe en mars 2022 à Mont-Laurier**

À raison d'**un après-midi** par **semaine**,  
de **13h30 à 16h30**

Pour une période de **10 semaines**

Groupe de **8 personnes** maximum

**Où** : Espace théâtre, 543 rue du Pont, Mont-Laurier.

Salle panoramique.

*Réservez dès maintenant au  
au 1-877-705-7766*

## Secteur MONT-LAURIER

**Inscriptions par téléphone dès le 11 janvier à 13h30 !  
Début des cours le 24 janvier 2022**

### GROUPE DE SOUTIEN

*Le dernier mercredi du mois*

**Quand** : Les mercredis 26 janvier, 23 février, 30 mars, 27 avril, 25 mai et 22 juin  
de 13h30 à 15h30

**Lieu** : Espace théâtre, salle panoramique, 543 rue du Pont, Mont-Laurier.

**Intervenante sociale** : Mélanie Barabé, Travailleuse sociale.

**Fréquence** : Une fois par mois

**Coût** : Gratuit, **membres atteints seulement.**

**Nouvelle intervenante**

**Description** : Groupe d'entraide pour les personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.

## CHANTER POUR LE PLAISIR

**Quand** : Les lundis du 24 janvier au 2 mai de 14h30 à 16h00

**\*\*Congé lundi 14 février et 18 avril\*\***

**Animation** : Hélène Langlois, professeure de chant.

**Lieu** : 3539, rue Eugène-Trinquier, Mont-Laurier, J0L 3G4.

**Coût** : Gratuit

**\*\*MAXIMUM 7 personnes, avec distanciation physique \*\***

**Description** : Chanter, respirer, s'exprimer, exister. Étant un merveilleux outil d'expression, le chant permet la libération de nos blocages et de nos tensions émotives et physiques. Chanter est aussi un moyen formidable pour renouer avec soi, se réharmoniser intérieurement. Cet atelier offre un moment axé sur le plaisir et la possibilité d'exprimer ce qui vibre en vous.



## Secteur MONT-LAURIER

*Inscriptions 1-877-705-7766*

### ATELIER D'ARTS



**Quand** : Les mardis du 25 janvier au 3 mai de 13h00 à 16h00

**Lieu** : Les mains colorées, 475, rue de la Madone, local B, Mont-Laurier.

**Chargée de cours** : Ayesha Cisneros, artiste multidisciplinaire en art contemporain et artisane.

**Coût** : Gratuit

**\*\*MAXIMUM 7 personnes\*\***

**Description** : Atelier vous permettant d'explorer différents projets de création avec des thèmes et des matériaux différents, en groupe ou en individuel, et où le processus de création est aussi important que le résultat final. L'art est fait pour avoir du plaisir tout au long du processus de création. Ouvert à tous !

### MOUVEMENT SOUPLESSE

**Quand** : Les mercredis du 26 janvier au 4 mai de 12h05 à 12h55

**Chargée de cours** : Line Guénette, entraîneuse certifiée.

**Lieu** : MotivAction, 515 rue Hébert, Mont-Laurier, J9L 2X4.

**Coût** : Gratuit



**Description** : Par le biais de mouvements simples et dirigés, faites bouger votre corps de façon à lui faire reprendre sa souplesse. Exercices en douceur, tout en fluidité pour relâcher les tensions musculaires !

## Secteur MONT-LAURIER

**Inscriptions par téléphone dès le 11 janvier à 13h30 !  
Début des cours le 24 janvier 2022**

### AQUAFORME



**Quand** : Les vendredis, du 28 janvier au 13 mai de 11h45 à 12h45  
**\*\*Relâche le 4 mars et 15 avril\*\***

**Lieu** : Piscine municipale, 795 rue Alix, Mont-Laurier, J9L 2V9

**Coût** : Gratuit

**En ce qui concerne les mesures sanitaires, voici ce qui doit être respecté :**

- Arriver 10 minutes avant;
- Désinfecter ses mains à l'entrée;
- Porter le masque à l'intérieur et jusqu'à tant que vous soyez au bord de la piscine.
- Apportez un sac de plastique (Ziploc) pour mettre votre masque après
- Prendre une douche avant d'aller à l'eau
- Avoir un bonnet de bain, port du bonnet obligatoire pour accéder au bassin
- Sortir des vestiaires 15 minutes après l'activité.

### ATELIER

## L'alimentation et vous

**Quand** : Lundi, 14 février de 13h30 à 15h30

**Animation** : Geneviève Goulet, nutritionniste.

**Lieu** : Espace théâtre, salle panoramique, 543 rue du Pont, Mont-Laurier, J9L 0L4.

**Membre** : Gratuit

**Description**: Durant cet atelier en nutrition, il sera question de l'alimentation équilibrée, des différents groupes alimentaires ; leurs rôles spécifiques et les nutriments qu'ils fournissent, de la lecture des étiquettes et des habitudes alimentaires à adopter pour les personnes atteintes de fibromyalgie.

## Secteur MONT-LAURIER

*Inscriptions 1-877-705-7766*

**ATELIER**

### *Retour à soi*

**Quand** : Mercredis, 16 et 23 mars de 13h30 à 15h30

**Animation** : Guylaine Ducharme, Hypnothérapeute diplômée, Maître PNL.

**Lieu** : *Espace théâtre, salle panoramique, 543 rue du Pont, Mont-Laurier, J9L 0L4.*

**Membre** : Gratuit

**Description** : *Au cours de ces 2 ateliers, il vous est proposé de faire un retour à soi, par le biais du savoir-faire afin de savoir être. Il s'agit aussi d'un atelier sur les différents changements auxquels nous devons faire face et trouver la manière de s'y adapter.*

**CONFÉRENCE**

### Démystifier le cannabis médical

**Quand** : Mercredi, 13 avril de 13h30 à 15h30

**Conférencier** : François-Olivier Hébert, Ph.D. en biologie moléculaire.

**Lieu** : *Espace théâtre, salle panoramique, 543 rue du Pont, Mont-Laurier, J9L 0L4.*

**Membre** : Gratuit

**Description** : *Dans un contexte de légalisation récréative à l'échelle du Canada, comment peut-on utiliser les ressources et données scientifiques actuellement disponibles pour procéder à une utilisation adéquate et rationnelle de cette substance ? Je vous propose une réflexion informée portant sur différents aspects positifs et négatifs liés à l'utilisation du cannabis à des fins médicales dans le but de déboulonner les mythes et d'identifier les fondements de la recherche scientifique.*

## Secteur RIVIÈRE-ROUGE

### GROUPE DE SOUTIEN

*À partir de février*

**Quand :** Les mercredis 2 février, 2 mars, 6 avril, 4 mai et 1er juin de 13h30 à 15h30

**Lieu :** Centre sportif et culturel de la Vallée de la Rouge, 1550 chemin du Rapide, Rivière-Rouge. Salle «Cercle de la gaieté» (à l'étage, accessible par ascenseur).

**Intervenante sociale :** Marleine Lamontagne

**Fréquence :** Une fois par mois.

**Coût :** Gratuit, membres atteints seulement.

**Description :** Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.



## Secteur MONT-TREMBLANT

### GROUPE DE SOUTIEN

*À partir de février*

**Quand :** Les mardis 8 février, 8 mars, 12 avril, 10 mai et 14 juin de 13h30 à 15h30

**Lieu :** Hôtel de Ville de Mont-Tremblant, salle de la cour municipale, 1145, rue de St-Jovite à Mont-Tremblant.

**Intervenante sociale :** Marleine Lamontagne

**Fréquence :** Une fois par mois

**Coût :** Gratuit, membres atteints seulement.

**Description :** Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.



## *Principales étapes pour développer l'amour de soi*

Tiré du livre «L'amour de soi» de Colette Portelance, Éditions du CRAM

### **Enrichissez votre savoir sur vous-mêmes**

Rappelez-vous que, sans connaissance de vos blessures, de vos réactions offensives et défensives, de vos besoins et de vos ressources, vous restez dépendants des autres, comme un enfant de ses parents, et vous ne pouvez développer l'amour de ce que vous êtes puisque vous ne le connaissez pas.

Pour vous aimer, il est important que vous preniez conscience des personnages que vous avez greffés à votre vraie nature notamment le supérieur, le parfait ou la victime. C'est l'un des premiers pas à franchir pour vous en libérer.

Observez-vous quotidiennement. C'est le meilleur moyen d'enrichir votre savoir à propos de ce qui se passe en vous et à propos des conséquences sur votre vie relationnelle des réactions conflictuelles suscitées par vos émotions refoulées et les réactions défensives qu'elles suscitent en vous.

Lorsque vous êtes blessé, déplacez le regard et l'attention que vous mettez habituellement sur le déclencheur et prenez plutôt soin de l'enfant meurtri en vous pour accueillir et soulager sa souffrance sans vous apitoyer et sans vous complaire dans votre vécu.

Refusez de vous laisser définir par les autres. Chaque fois que vous leur céder ce pouvoir, vous intégrez une vision de vous susceptible de vous réduire, d'écouter votre potentiel créateur et d'altérer votre vraie nature.

Soyez attentif à vos comportements défensifs de soumission ou de rébellion parce qu'ils contribuent à vous éloigner de vous et vous empêchent de connaître ce qui les suscite.

Ne donnez à personne le pouvoir de décider qui vous êtes, ce que vous vivez et quelles sont vos intentions. Évitez également de prendre cet ascendant sur les autres.

Refusez de vous laisser interpréter par les autres. Souvenez-vous que l'interprétation des paroles ou des actions des autres fournit des informations sur l'interprète et non sur l'interprété.

### **Acceptez-vous totalement**

Rappelez-vous qu'il n'y a pas d'amour de soi sans acceptation de ce qui compose votre vérité intérieure : vos blessures, vos réactions défensives et offensives, vos besoins, vos limites et vos ressources.

Sachez aussi que vous acceptez, c'est exister pleinement avec ce que vous êtes et non ce que vous tentez de présenter au monde comme image de vous pour être aimé.

L'un des principaux obstacles à l'acceptation est la honte. Vous libérez de la honte en commençant par l'accepter, c'est retrouver la liberté que vous recherchez.

N'oubliez pas que, si vous n'êtes pas vous-même, vous douterez toute votre vie de l'amour des autres. Vous vivrez dans l'insécurité affective parce que vous ne saurez jamais si vous êtes aimé pour ce que

vous êtes vraiment ou pour le personnage que vous avez adopté pour leur plaisir.

Soyez réalistes : l'acceptation de soi demande du temps.

Apprivoisez votre vulnérabilité parce que vous êtes une personne vulnérable, que vous le vouliez ou non. La vulnérabilité est un cadeau de la vie parce qu'elle vous rend humain, qu'elle vous ouvre sur votre vie intérieure et vous donne accès à des relations affectives profondes fondées sur l'authenticité.

Le silence, le secret et le jugement que vous portez sur vous-mêmes nourrissent la honte. Pour vous en libérer, il est important de parler de votre expérience à une personne de confiance ou à un thérapeute qui accueillera intégralement et sans jugement votre vérité profonde.

Plus vous serez bon et aimable envers vous, plus vous attirerez l'amour et le respect des autres.

Prenez le risque de sortir de la zone de confort des personnages que vous adoptez pour être aimé en acceptant que votre authenticité puisse déranger les autres. Sachez que, être authentique, c'est traiter les autres comme vous aimeriez qu'ils vous traitent.

### **Donnez-vous de l'importance**

Ne laissez personne le pouvoir de vous manquer de respect et de considération. Aimez-vous assez pour vous affirmer si l'on ne vous respecte pas.

Accordez la priorité à la satisfaction de vos besoins et prenez-en la responsabilité. Pour éviter la dépendance et la frustration, n'attendez pas que les autres devinent et s'en occupent.

Cessez de responsabiliser les autres de vos afflictions. Voyez ce qui part de vous dans le fait que vous ne vous donnez pas assez d'importance et qu'on vous manque de respect.

Ne vous comparez plus à personne. Reconnaissez humblement votre valeur, votre grandeur et vos réussites de même que vos limites. C'est ainsi que vous attirerez le respect.

### **Choisissez vos relations**

Usez tous les jours de votre pouvoir d'arrêter des choix et de prendre des décisions en ce qui vous concerne. Ne laissez ce pouvoir ni aux autres ni aux événements.

Choisissez des relations qui vous aident à grandir intérieurement. Fréquentez des personnes qui vous révèlent le meilleur de vous-même.

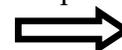
Vous avez un pouvoir sur votre vie. Ne vous placez plus en victime des autres et des situations.

Demandez-vous toujours si vous agissez par amour de vous-même ou si c'est pour changer l'autre. Soyez conscient que, dans ce dernier cas, vous nourrissez la dépendance.

### **Affirmez-vous**

Apprenez à vous exprimer sans offenser l'autre par le reproche et la culpabilisation et sans vous défendre par la justification, l'argumentation ou le refoulement. Exprimez plutôt vos émotions et vos besoins.

Affirmez-vous à partir du cœur. Un vécu exprimé uniquement rationnellement est reçu comme tel. Cela étant, il n'a pas d'effet, sinon celui de susciter des réponses froides et défensives.



Lorsque les situations blessantes et irrespectueuses se répètent et que vous ne voulez pas perdre la relation, posez des limites claires avec des conséquences précises et faites-les respecter.

Par amour de vous-même, avec une personne continuellement irrespectueuse à votre égard, choisissez de la perdre plutôt que de vous perdre dans vos peurs et votre sentiment d'impuissance. Ne vous contentez jamais des restes en relation.

Rappelez-vous que vous avez des ressources. Passez à l'action sans offensive ni défensive et vous les découvrirez.

Soyez conscient que vous n'êtes plus un enfant. Sortez de la dépendance et agissez. Si vous ne le faites pas, vous ne saurez jamais que vous en êtes capable.

Ne procrastinez pas. Choisissez une chose à améliorer dans votre vie pour vous aimer davantage et appliquez-la maintenant.

Si vous êtes assujéti à un sentiment d'impuissance, ne vous découragez pas. Adressez-vous à un bon thérapeute pour voir clair en vous.

**Atelier-conférence : Bâtir sa confiance**  
**16 mars à St-Jérôme (voir p.7)**

## L'alimentation intuitive, ou comment faire la paix avec la nourriture *Par Émilie Lavallée*

La culture des diètes est omniprésente dans notre société, et la nutritionniste clinique Karine Gravel en sait quelque chose. Enfant, elle croyait que toutes les femmes faisaient des régimes comme sa mère, que c'était la norme. Aujourd'hui, elle donne un grand coup de pied dans cette quête d'un corps « parfait » avec son premier livre, **«De la culture des diètes à l'alimentation intuitive»**.

Si l'on parle d'alimentation intuitive au Québec, c'est grâce à Karine Gravel. Pour sa thèse, la docteure en nutrition a traduit en français les 10 principes qui guident cette approche issue de l'ouvrage *Intuitive Eating*, des diététistes américaines Evelyn Tribole et Elyse Resch, publié en 1995.

En entrevue, Karine Gravel affirme qu'il faut nous défaire de nos habitudes et de nos automatismes pour nous adapter vrai-

ment à nos besoins. Son livre est d'ailleurs un plaidoyer pour rejeter la culture des diètes, faire la paix avec les aliments et considérer la sensation de rassasiement.

La nutritionniste aborde les phrases du quotidien qui peuvent avoir un effet nocif sur notre estime personnelle. L'expression «plaisir coupable» en est un bon exemple. Pourquoi plaisir et culpabilité sont-ils si souvent associés lorsqu'il est question d'alimentation? Il y a aussi le fameux «profites-en pour une fois». Pourquoi seulement une fois? Ces expressions sont devenues normales, mais en nous y attardant, nous réalisons qu'elles sont plutôt problématiques.

### **Les calories et l'indice de masse corporelle (IMC)**

On accorde trop d'importance au décompte des calories, selon Karine Gravel.

Plusieurs entreprises s'en servent à mauvais escient pour promouvoir leurs services. Qu'il s'agisse de petits pots colorés pouvant contenir différentes portions ou du calcul de calories et de points, toutes ces méthodes font partie intégrante de la culture des diètes.

Les personnes désirant perdre du poids croient que la solution est de compter tout ce qu'elles mangent, pour avoir le contrôle et parce qu'elles ont l'impression que c'est précis. Toutefois, plusieurs facteurs font en sorte que nous n'absorbons pas 100 % des calories que nous avalons, selon ce qu'explique la docteure en nutrition. Par exemple : la longueur de l'intestin, qui est différente chez chaque personne, ou encore le fait que les entreprises ont droit à une marge d'erreur de 20 % dans l'étiquetage des ingrédients.

L'IMC est aussi une mesure inutile, selon l'auteure, puisqu'il est inapproprié de généraliser ce genre de choses. Au départ, l'IMC était une norme médicale qui s'adressait à des groupes de personnes pour faire de l'échantillonnage de population, notamment.

Or, en l'appliquant à un individu en particulier, cela ne fait que le catégoriser et ouvre la porte à des inquiétudes ainsi qu'à de la stigmatisation à l'égard de son poids. Il ne faut pas oublier que ce n'est pas parce qu'une personne a un certain poids qu'elle est en bonne santé, comme le rappelle la nutritionniste.

### **Par où commencer?**

À ceux et celles qui voudraient commencer à adopter les principes de l'alimentation intuitive, Karine Gravel recommande bien

entendu d'avoir recours à l'accompagnement d'un ou d'une nutritionniste, puisque chaque personne est différente. Elle arrive tout de même à dresser un portrait type de ce sur quoi il faudrait travailler en premier.

D'abord, il y a la perception des aliments, notamment ceux qui sont interdits. Ce sont les aliments qu'on essaie de diminuer, qu'on essaie de ne pas manger ou qu'on mange parfois à l'excès, avant de se dire qu'on ne devrait plus en acheter. Ces aliments-là, il faut les considérer, cesser de les catégoriser et les redécouvrir autrement, explique-t-elle.

D'après la nutritionniste, il faut surtout commencer à nous observer. Mangeons-nous parce que c'est l'heure de le faire, pour terminer le contenu de notre assiette ou parce que la faim est réellement présente? Ce sont toutes des choses qu'on doit remarquer pour tranquillement être plus à l'écoute de ses sensations, ajoute-t-elle.

Il y a aussi moyen d'évaluer notre perception de l'activité physique. En faire est-il devenu une corvée ou aimons-nous vraiment ça? Est-il possible de découvrir le sport autrement; par exemple qu'il devienne quelque chose qui nous apporte des bienfaits sur la santé, comme une diminution du stress et un meilleur sommeil?

Le but de l'alimentation intuitive n'est pas de tout travailler en même temps non plus. Il faut prendre son temps, conclut-elle.

*Source : <<https://ici.radio-canada.ca/mordu/3272/alimentation-intuitive-livre-karine-gravel>>*

### **Ateliers sur l'alimentation :**

**Lundi 9 février à Mont-Laurier (voir p13)**  
**Mercredi 13 avril à St-Jérôme (voir p.8)**

