



*C'est mieux ensemble*

Invitez un(e) ami(e) à s'inscrire à Weight Watchers!  
Vous et votre ami(e) recevrez tous les deux **1 MOIS GRATUIT\***!

**W**  
*Style Libre*

**weightwatchers**

\*Un mois gratuit : Pour avoir droit à une prolongation d'un mois à votre Carte mensuelle, votre ami(e) doit s'abonner à une nouvelle Carte mensuelle de Weight Watchers (Rencontres incl. En ligne) d'ici le 31 décembre 2018, et la maintenir pendant au moins deux semaines après son achat. Si ces critères sont respectés, vous recevrez un courriel confirmant votre admissibilité. Votre abonnement doit rester actif pendant au moins 2 semaines après la réception dudit courriel pour permettre le traitement de la prolongation d'un mois. Le traitement de la prolongation peut prendre jusqu'à 45 jours. La prolongation sera ajoutée à la fin de votre période prépayée au moment du traitement. L'offre ne s'applique pas aux abonnements en cours d'amis(es) invités(es) et seuls les résidents canadiens peuvent en profiter. Vous devez avoir un abonnement actif à la Carte mensuelle de Weight Watchers pour bénéficier de la prolongation. La prolongation n'est ni transférable ni monnayable. L'offre est disponible dans les régions participantes seulement. Non valable pour les rencontres Au travail. L'offre ne s'applique qu'aux abonnés actuels/actifs de la Carte mensuelle. Pour avoir droit à une prolongation d'un mois à votre Carte mensuelle vous devez avoir un abonnement courant à la Carte mensuelle qui a été actif depuis au moins 2 semaines, et votre ami(e) doit s'abonner à une nouvelle Carte mensuelle de Weight Watchers (Rencontres incl. En ligne) d'ici le 31 décembre 2018, et la maintenir pendant au moins deux semaines après son achat.

Du 1<sup>er</sup> au 7 avril 2018



*Style Libre* <sup>MC</sup>



**Je suis optimiste  
(mais réaliste!)**



**C'est bien de penser  
que tout ira bien –  
pourvu que vous  
ayez un plan.**



# Soyez optimiste (et réaliste!)

« **P**as de problème, tout va bien. » C'est une philosophie attrayante, mais ce n'est pas la meilleure approche pour réussir. Les pensées trop optimistes peuvent ressembler à ceci : « J'ai vraiment dépassé mon budget de PointsFutés<sup>MD</sup> aujourd'hui, mais je trouverai bien le moyen de revenir bientôt sur la bonne voie. » Bien que ce soit utile d'afficher de bonnes intentions (plutôt que de vous culpabiliser si vous faites un écart), ce n'est pas utile d'être vague quant à la manière dont vous allez vous reprendre. **Penser que les choses s'amélioreront d'une certaine façon, sans avoir de plan pour y arriver, peut nuire à vos efforts de perte de poids** parce que nous devons déterminer ce qui doit changer, puis définir des mesures précises pour

effectuer ces changements. Ainsi, une solution pour avoir dépassé son budget pourrait être de planifier les repas du lendemain et même d'en faire un suivi à l'avance.

La plupart des styles de pensées inutiles sont négatifs (« J'ai mangé tous mes PointsFutés hebdomadaires. Ça y est, tout est fini » ou « Bon, j'ai fait un suivi tous les jours, mais j'ai seulement perdu une livre »), mais le style de pensées « pas de problème, tout va bien » *donne l'impression* d'être positif. Cependant, il peut entraîner des sentiments et des actions – ou plus souvent des inactions – qui nuisent à votre cheminement. Comme ce style de pensée a l'air positif, il faut parfois un peu de pratique pour être capable de le reconnaître et de le changer.



## conseil d'une animatrice

« Nous portons parfois un masque trop optimiste. Si un membre parle de revenir sur la bonne voie, mais que cela ne se produit pas, rappelez-lui que les choses ne se passent pas simplement parce qu'on le souhaite. Nous devons travailler pour que cela fonctionne.

Il nous arrive d'anticiper les choses et nous devons alors prendre une pause. Notre optimisme cache souvent ce que nous devons faire ensuite. Observez où vous êtes, sans porter de jugement. Soyez honnête et indulgent envers vous-même lorsque vous portez attention à vos pensées et à vos comportements. Nous pouvons changer ce que nous remarquons. » —HAYVEN, ANIMATRICE

Photo de la page couverture par iStock.

## quoi faire équilibrez vos pensées

Les pensées les plus utiles ne sont ni trop optimistes ni trop pessimistes : elles sont réalistes. Lorsque nous observons des pensées du genre « pas de problème, tout va bien », nous pouvons les soumettre à une épreuve de vérité afin de les transformer en pensées utiles dotées d'un plan d'action qui vous aidera à vous ajuster.

Écrivez vos réponses dans les espaces ci-dessous.

**1** **Reconnaissez votre pensée « pas de problème, tout va bien ».**  
*Exemple :* « J'ai mangé beaucoup plus que ce que j'avais prévu au dîner aujourd'hui. Je reviendrai sur la bonne voie plus tard. »

**2** **Soumettez-la à une épreuve de vérité. Posez-vous la question : « Que doit-il se passer pour faire en sorte que cette pensée soit vraie? » Utilisez votre réponse pour passer à une pensée utile dotée d'une ou de plusieurs solutions pour revenir sur la bonne voie.**  
*Exemple :* « Si j'élabore un plan, je serai capable de revenir sur la bonne voie plus tard. Je pourrais faire le suivi de ce que je mange. »

**3** **Planifiez ce que vous allez faire. Choisissez une action réaliste parmi vos idées ci-dessous. Établissez un plan précis de ce que vous allez faire, décidez où et quand vous le ferez et avec qui (le cas échéant).**  
*Exemple :* « Je ferai le suivi de ce que j'ai mangé pour dîner durant ma pause à 15 h, quand je serai seule à mon bureau. Cela m'aidera à savoir combien de PointsFutés j'ai utilisés et à décider ce que je mangerai pour souper. »

⇒ 1

⇒ 2

⇒ 3

**SUIVI** La prochaine fois que vous prendrez conscience d'une pensée « pas de problème, tout va bien », servez-vous des étapes ci-dessus pour la soumettre à une épreuve de vérité et élaborer un plan pour les prochaines étapes.

# Pensez-y bien

Être optimiste est positif – si vous amenez vos pensées plus loin et vous en servez pour faire des liens entre où vous êtes et où vous voulez être.

## PENSÉE INUTILE

« J'ai dépassé mon budget de PointsFutés aujourd'hui, mais c'est correct. Je ferai mieux demain. »



## PENSÉE UTILE

« À moins que j'élabore un plan pour respecter mon budget, la situation ne s'améliorera pas demain. Quand je reviendrai du travail ce soir, je planifierai mes repas pour demain afin de revenir sur la bonne voie. »

## PENSÉE INUTILE

« Il pleut, alors je ne peux pas aller marcher comme d'habitude au dîner. Espérons qu'il fera beau demain! »



## PENSÉE UTILE

« Il pleut, alors je n'irai pas faire ma marche du midi. Le temps s'éclaircira peut-être demain, mais peut-être pas. Je vais donc arrêter au centre commercial en revenant à la maison et le parcourir à deux reprises pour faire de l'exercice. »

## (VOTRE TOUR!)

Rappelez-vous une occasion où vous avez adopté une approche « pas de problème, tout va bien » lors d'une situation loin d'être idéale pendant votre parcours. Notez une pensée inutile que vous avez eue. Repensez-y, puis indiquez votre pensée utile.

## PENSÉE INUTILE

---

---

---

---

---

---



## PENSÉE UTILE

---

---

---

---

---

---

Photo de fleur par Shutterstock

# Inspiration

de la communauté



« Aujourd'hui, je recommence.

## IL FAUT ÊTRE RÉALISTE.

La planification sera mon plus grand défi.  
Mais c'est une nouvelle journée et un nouveau départ. » –CLHUTSON\*

« C'est bien beau l'optimisme, mais vous devez l'accompagner d'un plan.

Apporter des repas du midi pendant la semaine constitue un bon départ.  
#JYArriverai »

–LEIAGOTT16\*



« Il m'arrive parfois d'être optimiste à outrance. J'aime être positive, mais il est important que je sois honnête avec moi-même. C'est une façon d'apprendre et de grandir. »

–BACKUSMR1\*

\*Publié sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).



Êtes-vous du genre #RéalisteHeureux? Partagez comment vous réussissez à garder un équilibre utile entre vos pensées optimistes et réalistes sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).



Rapide et facile  
de www.fr.weightwatchers.ca

6  
valeurs en  
Points Futés

← Utilisez des restes de jambon de Pâques maigre cuit pour cette recette ou achetez-en au comptoir de charcuteries.

Recette © Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Photo d'Armando Rafael.

## Jambon et fromage gratiné avec salade de chou

6 PointsFutés<sup>MD</sup> par portion // PRÉPARATION 7 MIN // CUISSON 3 MIN // 1 PORTION

- 125 ml (½ tasse) de mélange pour salade de chou en sac
- 12 ml (2½ c. à thé) de mayonnaise légère
- 3 ml (¾ c. à thé) de vinaigre de riz
- Pincée de sel et de poivre
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde
- 55 g (2 oz) de jambon maigre, tranché
- 28 g (1 oz) de fromage suisse à faible teneur en gras, tranché

- 2 tranches de pain de seigle léger
- DANS UN PETIT BOL, combiner le mélange pour salade de chou, la mayonnaise, le vinaigre, le sel et le poivre; réserver.
- DIVISER la moutarde, le jambon et le fromage entre les tranches de pain; cuire à 180 °C (350 °F) jusqu'à ce que le fromage fonde, de 2 à 3 minutes.
- Garnir de salade de chou.

## Quelques réflexions sur la rencontre...

Histoires inspirantes... conseils utiles... ce que je vais améliorer!

---

---

---

---

---

---

---

---



### ESSAYEZ QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU AVEC LES CROISIÈRES WW!

Voguez dans les Caraïbes à bord d'un tout nouveau bateau, le MSC Seaside. Dégustez de la nourriture faible en PointsFutés, faites-vous de nouveaux amis et obtenez de nouveaux conseils auprès des experts de Weight Watchers. Des croisières WW auront lieu du 5 au 12 mai et du 10 au 17 novembre.

Réservez à <http://cruisestoclick.com/rejuv/>  
(Site en anglais seulement)



Le système de perte de poids WEIGHT WATCHERS et le matériel connexe sont la propriété de Weight Watchers International, Inc. et sont destinés sous licence à l'usage personnel des membres de Weight Watchers exclusivement en vue de perdre du poids et de contrôler leur poids. Toute autre utilisation est interdite. NON DESTINÉ À LA REVENTE. Brevet américain en instance. WEIGHT WATCHERS, Points, et PointsFutés sont des marques déposées de Weight Watchers International, Inc. WW StyleLibre est une marque de commerce de Weight Watchers International, Inc. © 2018 Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. Jusqu'à épuisement des stocks. 20180401F



### BRILLEZ DÈS LE RÉVEIL

Commencez la matinée du bon pied grâce à notre gruau facile et simple à préparer.

Offert dans les salles de rencontres participantes.