

Du 25 au 31 mars 2018



Style Libre^{MC}



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***!


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.



Osez vous exprimer

Une façon simple et efficace d'écarter toute tentative de sabotage (qu'elle soit volontaire ou non).

Osez vous exprimer

« Un autre morceau ne te causera pas de tort. » « Tu n'as pas besoin de perdre du poids. » « Tu as toujours eu cette allure; cela fait partie de la personne que tu es. » Avez-vous déjà entendu l'une ou l'autre de ces phrases? Si c'est le cas, on a tenté de saboter vos efforts à un moment ou à un autre, ce qui peut nuire à votre cheminement de perte de poids.



ERIN
MEMBRE DEPUIS :
2017
EMPLOI :
Analyste en TI dans le domaine de la santé
OUTIL WW PRÉFÉRÉ :
Application mobile : « C'est si facile d'effectuer le suivi! »

Erin, le « coupable » était son époux. « Il me disait toujours qu'il m'aimait comme j'étais et semblait déconcerté par mon désir de vouloir apporter des changements dans ma vie », déclare Erin. « Il revenait à la maison avec des sandwichs

au poulet d'une chaîne de restauration rapide. Je me sentais impuissante, triste et en colère. Je voulais, j'avais besoin, qu'il arrête. »

Ce qu'il faut garder à l'esprit, c'est que la plupart du temps, le sabotage est involontaire. Bien souvent, les personnes qui vous aiment le plus — votre partenaire, un membre de la famille, un ami proche — disent ou font des choses qui pourraient faire dévier vos efforts de perte de poids et de stabilisation sans même s'en rendre compte. Elles pourraient même penser qu'elles vous soutiennent en agissant ainsi. « Mon époux a grandi dans une famille qui exprimait son amour par la nourriture. », explique Erin. « Pour lui, sa façon de me dire à quel point il m'aimait était d'emporter des boîtes de petits gâteaux à la maison. » Toutefois, du point de vue d'Erin, il donnait l'impression qu'il voulait qu'elle échoue.

C'est alors qu'Erin contrecarra le sabotage : chaque fois

que son mari émettait un commentaire ou agissait d'une façon qui interférait avec ses progrès, elle s'exprimait. De plus, elle a réussi à ce qu'il prenne part à son parcours Weight Watchers^{MD}. Un soir, elle a préparé un chili blanc au poulet, une recette qu'elle avait trouvée dans son application WW; c'est ce qui l'a inspiré à s'abonner, lui aussi! « Nous avons tous deux tant aimé la recette que, ce soir-là, il m'a dit qu'il voulait participer avec moi », dit-elle. « Il a alors décidé qu'il mangerait la même chose que moi à partir de ce moment-là. »

La conclusion : Présumez que vos amis et votre famille n'essaient pas de vous nuire, expliquez les raisons pour

Le chili blanc au poulet avec salsa verte est seulement 1 PointsFutés par portion, en plus d'être extrêmement rassasiant.

Trouvez la recette dans l'application WW ou au www.fr.weightwatchers.ca (pour les abonnés).



Mon époux a grandi dans une famille qui exprimait son amour par la nourriture. Pour lui, sa façon de me dire à quel point il m'aimait était d'emporter des boîtes de petits gâteaux à la maison. »

lesquelles vous pensez qu'on sabote vos efforts et dites-leur comment ils peuvent mieux vous épauler. Après tout, ils ne changeront d'attitude que si vous leur expliquez comment vous vous sentez par rapport à leurs gestes!



CONSEIL D'UNE ANIMATRICE

« LORSQUE J'ÉTAIS EN PROCESSUS DE PERTE DE POIDS, J'AI DÛ DEMANDER À MES PROCHES DE NE RIEN PLANIFIER LES LUNDIS MATINS, CAR CETTE PÉRIODE ÉTAIT RÉSERVÉE POUR MES RENCONTRES. J'AI APPRIS QU'IL ÉTAIT EFFICACE DE DEMANDER DE L'AIDE! LES ENFANTS ONT MÊME COMMENCÉ À ME DEMANDER CE QU'ILS POUVAIENT FAIRE D'AUTRE POUR M'AIDER! »
— KATHLEEN, ANIMATRICE



Comment est-ce que vous #OsezVousExprimer? Parlez-nous-en sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

QUOI FAIRE : ÉCARTEZ LE SABOTAGE

Appliquez la méthode **DEPC** afin d'expliquer la situation et la manière dont vous vous sentez par rapport à celle-ci, et décrivez comment une action différente vous aiderait. Suivez le texte (« Lorsque tu... » « je me sens... ») dès que vous sentez qu'on vous met des bâtons dans les roues.

DESCRIPTION

Déterminez les mots ou les gestes de sabotage en les détaillant le plus possible.

« Lorsque tu me demandes si je suis certain de vouloir un dessert lorsque j'en commande un... »

EFFET

Dites à la personne ce que vous ressentez face à ce geste.

« ... je me sens gêné et j'ai l'impression que tu ne crois pas que je puisse prendre mes propres décisions. »

PRÉCISIONS

Donnez-lui des indications claires sur ce qu'elle peut faire (ou ne pas faire) pour vous aider.

« Si tu n'émettais pas de commentaires sur ce que je commande lorsque nous sortons au restaurant... »

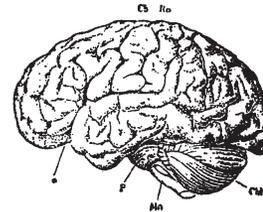
CONSÉQUENCES

Dites à la personne comment vous vous sentiriez face à ce nouveau geste.

« ... je serais plus en confiance et je me sentirais soutenu. »

DONNEZ DES COMMENTAIRES! Si une personne a modifié son attitude comme vous l'aviez demandé, remerciez-la! Cependant, ne soyez pas découragé si rien ne change et que vous devez répéter votre demande. Il suffit parfois d'un rappel pour que le changement opère.

RAPPEL La prochaine fois que vous pensez qu'une personne tente de saboter vos efforts de perte de poids, dites-lui ce qu'elle pourrait changer en appliquant la méthode DEPC ci-dessus.



PENSEZ-Y BIEN

Recadrez une situation de sabotage afin d'être en meilleure mesure d'y faire face.

PENSÉE INUTILE

« Ma sœur me demande constamment comment se déroule mon cheminement de perte de poids et c'est frustrant. C'est comme si elle doutait de mes efforts. »



PENSÉE UTILE

« Ça me décourage que ma sœur me pose sans arrêt des questions sur ma perte de poids, mais ça ne signifie pas qu'elle doute de mes efforts. Elle croit peut-être qu'elle me montre son soutien. Je dois lui dire ce que je ressens par rapport à cela et lui demander de cesser. »

PENSÉE INUTILE

« Je ne peux pas m'asseoir à côté de tante Marie lors des rassemblements familiaux. Elle essaie toujours de me forcer à prendre du dessert et ne se soucie pas de mon désir de perdre du poids. »



PENSÉE UTILE

« Si tante Marie insiste pour que je prenne un dessert, je lui dirai non et lui demanderai poliment d'arrêter en lui expliquant que cela nuit à mes efforts de perte de poids. Elle essaie peut-être d'être gentille et, si ce n'est pas le cas, je ne regretterai pas de lui avoir dit non, tandis que je regretterais de manger un plat que je ne veux pas. »

À VOTRE TOUR! Remémorez-vous une situation dans laquelle vous aviez l'impression qu'on sabotait vos efforts, que ce soit volontairement ou non. Notez une pensée **inutile** que vous avez eue en réaction. Repensez-la, puis indiquez votre pensée **utile** ici.

PENSÉE INUTILE



PENSÉE UTILE
