

L'obsession de la minceur , y a-t-il , outre l'argent, une plus grande préoccupation dans notre société?

L'obsession de la minceur , y a-t-il , outre l'argent, une plus grande préoccupation dans notre société?

"Je connaîtrais le vrai bonheur, si seulement je pouvais maigrir." Combien de gens sont hantés par leur image et passent leur vie à se flageller en s'imposant tous les régimes d'amaigrissement sous le soleil, sans réussir à perdre, pour de bon, leur excès de poids, qu'il soit réel ou imaginaire.

Il arrive même que des gens bien pensants recherchant leur poids idéal et un corps parfait se causent des torts irréversibles en s'imposant des régimes qui privent leur organisme des éléments nutritifs essentiels pour se maintenir en santé. C'est en prenant conscience de ce fléau de notre société qu'est apparu au menu du Centre de santé communautaire de l'Estrie de Cornwall, le programme "Choisir de maigrir".

Depuis les trois dernières années, des dizaines de personnes ont trouvé l'équilibre et la sérénité et reconnaissent vivre bien dans leur peau grâce à ce programme en 13 sessions. Le programme "Choisir de maigrir" a vu le jour au Québec il y a dix ans. Il a été conçu et développé par la diététiste Lyne Mongeau.

"si j'étais heureuse, je mangeais; si j'étais triste, je mangeais; si j'étais inquiète, je mangeais... Au fait, je mangeais mes émotions."

Ce programme est offert par le Centre de santé communautaire de l'Estrie de Cornwall qui, au printemps dernier, terminait sa dixième session. L'équipe de facilitateurs s'est déplacée afin d'aller offrir le programme à Alexandria et, dès cet automne, ce sont les gens de la région de Crysler qui auront l'occasion de s'en prévaloir.

"Choisir de maigrir" se décrit comme étant une alternative aux régimes conventionnels auxquels les gens se sont habitués au fil des ans. Le cheminement emprunté à travers les sessions permet aux personnes qui les suivent de choisir si, oui ou non, elles veulent maigrir ou si elles sont en mesure de s'accepter comme elles sont, en adoptant des attitudes et des habitudes qui les aideront à manger normalement ce qui, éventuellement leur permettra de perdre du poids si nécessaire ou, à tout le moins de ne pas engraisser dans l'avenir.

Selon les co-animateurs, Carolle Boudreau et Benoit Veilleux, le programme permet aux participants de se connaître, sur le plan psychologique autant que physiologique, ce qui leur permet de comprendre quand ils mangent, pourquoi ils mangent, combien et quels types d'aliments ils choisissent de manger et quels sont les effets de ces aliments sur leur organisme.

Madame Guylaine Fraser se dit tout à fait ravie de ce programme dont elle avait entendu parler par son médecin au Centre de santé. Après en avoir discuté avec d'autres

Se sentir bien dans sa peau

personnes qui avaient suivi les 14 sessions hebdomadaires, elle a décidé de s'inscrire.

"Au départ, quand je l'ai suivi, c'est parce que je voulais vraiment maigrir, affirme madame Fraser. J'étais très très malheureuse dans ma condition, mais plus le cours avançait, plus je réalisais que l'important pour moi n'était pas vraiment de maigrir, mais d'apprendre à m'accepter comme je suis, bien que j'ai maigri par la suite après avoir changé mes attitudes et mes habitudes." Pour elle il importait de changer sa relation avec la nourriture. "Si j'étais heureuse, je mangeais; si j'étais triste, je mangeais; si j'étais inquiète, je mangeais... Au fait, je mangeais mes émotions."

Selon cette participante, le volet psychologique a été excellent car, une fois qu'on se connaît vraiment, on s'apprécie davantage tel qu'on est et on peut plus facilement modifier ses comportements. Elle conclut en disant que maintenant, elle peut savourer un chocolat plutôt que de dévorer toute la boîte.

Une autre participante qui a fait l'éloge de cette initiative, madame Jeannine Jean, une jeune grand-maman dans la fleur de l'âge abonde dans le même sens.

" l'important pour moi n'était pas vraiment de maigrir, mais d'apprendre à m'accepter comme je suis, bien que j'ai maigri par la suite après avoir changé mes attitudes et mes habitudes."

"Je recherchais la recette miracle pour perdre les livres que j'avais en trop, mais le cheminement du cours m'a entraînée dans une nouvelle direction. J'ai réappris à manger après avoir compris la dynamique du corps humain et les relations entre les divers aliments. Je pensais que je mangeais bien, mais à la fin du cours, j'ai compris qu'il me manquait beaucoup d'éléments dans mon alimentation quotidienne et j'ai découvert que je ne suis pas la seule dans ce bateau. Aussi, en plus de m'instruire moi-même, j'ai appris des choses importantes que j'ai partagées avec mes filles pour qu'elles améliorent leur propre alimentation et afin qu'elles transmettent de saines habitudes alimentaires à leurs enfants dès qu'ils commencent à manger des aliments solides".

Selon madame Boudreau, "Choisir de maigrir" ne s'attarde pas uniquement à votre tour de taille. Il fait en effet tout le tour de la problématique de l'obésité, contrairement aux régimes populaires qui ne traitent que les symptômes.

M. Veilleux insiste sur le fait que ce n'est pas un "groupe de thérapie", mais plutôt un groupe de "croissance personnelle" où chacun [e] apprend à se connaître, à s'apprécier et à développer des habitudes alimentaires qui sont bonnes pour le corps autant que pour le moral.

M. Veilleux accorde une grande importance au volet psycho-social du programme, celui qui fait que les gens examinent leur perception d'eux-mêmes face aux autres, leur image corporelle, leurs relations avec les autres, etc. Selon ce travailleur social d'expérience, ce n'est pas avant d'avoir examiné sérieusement cet aspect que les participants [es] sont en mesure de décider s'ils doivent maigrir à tout prix ou s'ils doivent d'abord travailler sur d'autres problèmes afin de pouvoir trouver un sain équilibre physique et mental et être de mieux en mieux dans leur peau.