

134 livres
perdus
en 5 mois

Maigrir avec Chantal Lacroix

LA SEMAINE

LE NOUVEAU GÉANT DES M... ES

LA FAMILLE S.O.S. SANTÉ 2009



• Leur menu type
quotidien

10 LIVRES
EN MOINS POUR
CHANTAL



**MICHELLE
OBAMA**
HABILLÉE PAR
5 COUTURIERS

4 PAGES DE CROQUIS



**MA MAISON
RONA 2009**
LES CONCURRENTS

Dernière semaine!
Tirage le 19 avril à 19h 30
à Et Dieu créa... Laflaque

100 000 \$
comptant à gagner

VOL. 5 N° 12 4,29 \$ 25 AVRIL 2009



P 641012



Jimmy Sévigny -Coach de vie et intervenant à S.O.S. Santé

«La famille a procédé à des ajustements»

Jimmy Sévigny a déjà pesé 452 livres, mais aujourd'hui, sa vie a complètement changé. Devenu conférencier et coach de vie, il est également un athlète remarquable et pratique, entre autres, le triathlon. Son intervention auprès de la famille de S.O.S. Santé a marqué de façon importante leur aventure. Pour toute personne désirant se prendre en main, voici ses mots d'encouragement.

Je me suis vite aperçu que Sylvie portait la presque totalité du poids de la famille sur ses épaules. En désresponsabilisant les autres membres de la famille de la sorte, elle leur envoyait le message que peu importe ce qui allait arriver, elle s'occuperait de tout. Ses filles et son conjoint ont donc réagi en se laissant aller un peu. Après une mise au point au début de l'aventure, la famille a procédé à certains ajustements. Tout est rentré dans l'ordre, puisque chaque membre de la famille a accepté de prendre sa part de responsabilités.

L'importance de faire un bilan

Pour savoir où l'on s'en va, on doit savoir d'où l'on vient. Si vous croyez que vous en faites trop, prenez le temps de vous arrêter pour faire un bilan de ce que vous voulez réellement. Posez-vous les questions suivantes:

1. Suis-je heureux dans cette situation?
2. Que puis-je faire pour remédier à la situation?
3. Comment vais-je m'y prendre? (Moyens d'action)
4. De combien de temps je dispose? (Période de temps pour réaliser le tout.)

Une fois ce petit exercice fait, passez à l'action!

La personne qui compte le plus...

En famille, en groupe ou en couple, lorsque vous décidez de vous lancer dans un nouveau projet, il est primordial de dresser une liste des priorités et des tâches à faire. Si rien n'est mis au clair dès le départ, le projet risque d'échouer. En dressant une liste, il devient beaucoup plus clair et réaliste de réaliser le nouvel objectif. Si vous avez réussi à réaliser vos tâches et que vous vous sentez encore d'attaque à ce moment, vous pourrez décider d'aider ou pas les gens qui vous entourent dans leurs propres tâches,

mais souvenez-vous toujours que la personne qui doit le plus compter à vos yeux, c'est vous-même!

Savoir garder le cap

Les membres de la famille de S.O.S. Santé doivent conserver leurs nouvelles habitudes alimentaires. Dans un processus de perte de poids, le plus difficile n'est pas de perdre du poids, mais bien de le maintenir. La raison principale qui fait reprendre les kilos perdus est que chaque tentative de perte de poids est vue comme un régime et non comme un changement des habitudes alimentaires. Pour perdre du poids, vous devrez d'abord accepter de changer des choses de façon permanente dans vos comportements. Donnez-vous du temps pour réaliser le tout, car le plus important n'est pas le poids que vous aurez dans cinq semaines, mais plutôt celui que vous aurez dans cinq ans! Et vous? Quels moyens allez-vous utiliser pour garder le cap? ■

Vanessa, Mélissa, Jessica, leur mère, Sylvie, et son conjoint, Jean-Claude

