

Du 22 au 28 avril 2018



StyleLibre<sup>MC</sup>

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\***!

  
StyleLibre

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.



**ne soyez pas dur  
envers vous-même**

**Faites preuve de compassion pour vous-même :  
cela peut servir sur la balance, ou ailleurs.**

# ne soyez pas dur envers vous-même

Si vous pouvez vous offrir la même acceptation, la même compréhension et la même gentillesse que vous donneriez à une personne chère (sans jugement ni critique), vous faites preuve de compassion pour vous-même. Les gens qui font preuve de compassion avec eux-mêmes reconnaissent que personne n'est parfait et ils se traitent de la même façon, que les choses aillent bien ou non.

Monique se souvient : « Lorsque j'allais magasiner, je passais la rangée des soldes au peigne fin afin de dénicher quelques articles essentiels. Avec le recul, je crois que je pensais ne pas mériter de vêtements que j'aimais et dans lesquels je me sentais bien. » Quand elle a commencé à relier ces pensées inutiles à son combat pour perdre du poids, sa perspective a changé. « Il s'agit d'un processus qui a pris deux ans pour pouvoir être à même de reconnaître et de comprendre la façon dont mes pensées sont directement reliées à mes expériences », dit-elle. « Penser à moi-même de façon négative m'a mis des bâtons dans les roues en ce qui concerne toute aspiration au progrès et m'a donné l'impression que je ne réussis jamais ou que je



**PRÉNOM**  
Monique

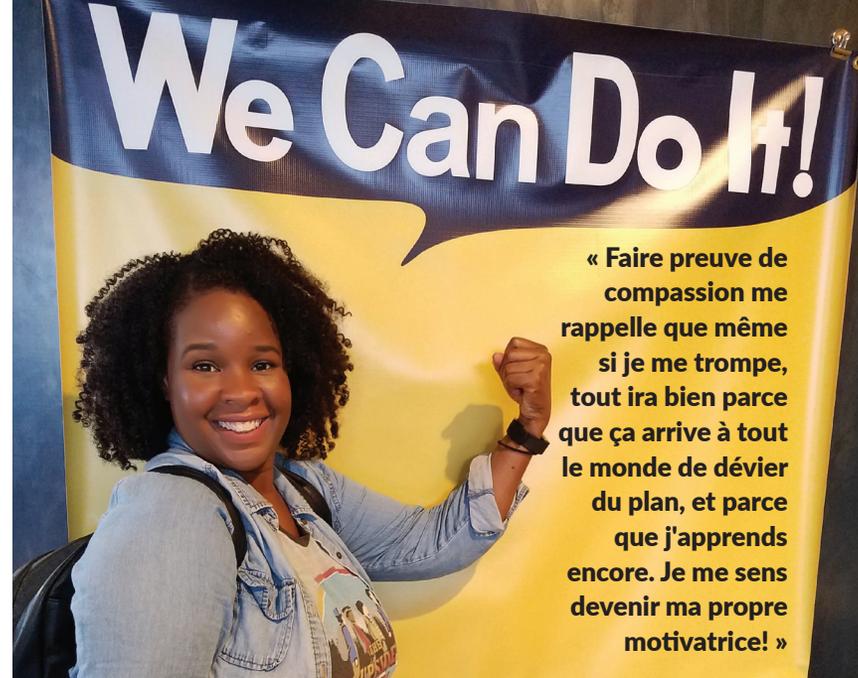
**INSCRIPTION**  
2017 (la deuxième fois!)

**COMMENT JE FAIS PREUVE DE COMPASSION POUR MOI-MÊME**

Prendre le temps de lire et de faire de l'exercice. Éteindre mon téléphone. Aller au lit et me réveiller fraîche et dispose.

**POURQUOI J'ADORE CONNECTER**  
Je peux me tourner vers Connecter pour me nourrir d'énergie positive, pour y lire des histoires à succès chaque jour, pour y parler sans fin de poids et de santé sans sentir que j'ennuie les gens et pour me rappeler que je ne suis pas là pour obtenir une solution miracle, mais pour un changement de style de vie.

Photographie de couverture par Media Bakery.



ne pourrais jamais prendre la mesure de mes efforts, que la tâche de perdre du poids était trop immense. » Mais lorsque vous faites preuve de compassion envers vous-même, il devient plus facile de réagir avec calme lors des périodes plus difficiles, sans vous accabler d'injures ni vous sentir mal pour vous-même.

En ce qui concerne Monique, la résilience a été une autre conséquence positive de la compassion.

« Je reconnais que je ne serai pas parfaite, mais cela ne veut pas dire que je devrais abandonner », ajoute-t-elle. « Je me rappelle simplement d'être ma meilleure amie, quelqu'un d'aimant, de gentil et d'encourageant. »

## comment faire preuve de compassion pour vous même peut servir sur la balance, ou ailleurs

Faites preuve de compassion pour vous-même et, selon certaines études, vous seriez plus à même de :

- ✓ avoir une image positive de votre corps
- ✓ éprouver un sentiment d'accomplissement à propos de la vie
- ✓ moins ressentir de stress.
- ✓ être actif physiquement parce que c'est amusant, et non parce que vous vous sentez coupable ou que vous vous sentez dans « l'obligation » de l'être. (Et quand les gens sont motivés à bouger pour le simple plaisir, plutôt que pour « l'exercice », ils sont plus susceptibles de perdre du poids et de maintenir celui-ci au fil du temps!)
- ✓ stabiliser votre poids



Partagez de quelle façon vous faites preuve de **#CompassionPourVousMême** sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

## quoi faire

# soyez votre propre #MeilleurAmi

La prochaine fois que vous aurez de la difficulté, imaginez la façon dont vous traiteriez un ami dans la même situation, et traitez-vous de la même façon.

**1** Imaginez qu'une personne proche se sente mal à propos d'elle-même ou qu'elle traverse une période difficile. Notez ce que vous feriez avec elle et ce que vous lui diriez, y compris le ton de votre voix.

**2** Repensez à ces moments pendant lesquels vous vous sentez mal à propos de vous-même. Notez la façon habituelle dont vous agissez et ce que vous dites, y compris le ton de votre voix.

**3** Y a-t-il une différence? Si oui, pourquoi? Quels sont les facteurs ou quelles sont les peurs qui peuvent vous mener à vous traiter différemment de la façon dont vous traitez les autres? Prenez cela en note.

**4** Notez ce qui pourrait changer si vous vous traitiez de la même façon dont vous traiteriez un ami.

**5** La prochaine fois que vous vous sentirez mal, traitez-vous comme vous traiteriez un ami et voyez ce qui se passe!

**CETTE SEMAINE** Lorsque vous trouvez que vous êtes dur envers vous-même, prenez une pause et changez votre façon de penser pour vous traiter de la même manière que vous traiteriez un ami en suivant les étapes ci-dessus.



### conseil d'une animatrice

« J'adore ces paroles du chanteur canadien Leonard Cohen : "Il y a une fissure en toute chose. C'est ainsi qu'entre la lumière." Je trouve ce dicton utile parce qu'il me rappelle que c'est bien de faire des erreurs et que je peux apprendre d'elles. » — KAREN, ANIMATRICE

# Pensez-y bien

Découvrez comment favoriser la compassion en recadrant le dialogue intérieur négatif. Lorsque vous avez une image positive de vous-même, vous ressentez (et agissez) de façon positive.

## PENSÉE INUTILE

« Je ne peux pas croire que j'ai dormi au lieu d'aller à mon cours de danse ce matin. J'ai réduit à néant tout mon progrès. »



## PENSÉE UTILE

« Si cela arrivait à un de mes amis, je ne penserais pas qu'elle a ruiné tous ses progrès; j'imaginerais plutôt qu'elle devait être fatiguée. Alors j'essaierai d'aller me coucher plus tôt ce soir et d'aller à mon cours demain matin. »

## PENSÉE INUTILE

« Cette semaine a été si folle— j'ai eu pas mal de difficulté à respecter mon budget. J'ai échoué. »



## PENSÉE UTILE

« J'ai eu du mal à respecter mon budget, mais j'avais pas mal de choses à faire. Cela ne veut pas dire que j'ai échoué. Cela arrive à tout le monde de temps en temps. J'élaborerai un plan pour revenir sur le droit chemin. »

## (VOTRE TOUR!)

Remémorez-vous une situation dans laquelle vous avez trop exigé de vous-même à la suite d'une faute ou d'une erreur de parcours. Notez une pensée inutile que vous avez eue en réaction. Repensez-la, puis indiquez votre pensée utile ici.

## PENSÉE INUTILE

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## PENSÉE UTILE

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4

valeur en  
Points s'élèves

→  
Mélanger au  
moment de servir  
pour que la laitue  
reste croquante.

rapide + facile

tiré de [www.fr.weightwatchers.ca](http://www.fr.weightwatchers.ca)

## salade printanière de poulet avec vinaigrette crémeuse à l'aneth

4 PointsFutés<sup>MD</sup> par portion // PRÉPARATION 12 MIN // 4 PORTIONS

125 ml (½ tasse) de vinaigrette ranch  
à faible teneur en matières grasses

60 ml (¼ tasse) d'aneth frais, haché

22 ml (1½ c. à soupe) d'eau

1,5 L (6 tasses) de laitue romaine,  
hachée ou grossièrement déchiquetée

500 ml (2 tasses) de poitrines de poulet  
désossées sans peau, cuites et hachées

250 ml (1 tasse) de pois sucrés, parés et  
coupés en 2 s'ils sont gros

250 ml (1 tasse) de carottes, râpées

3 radis de taille moyenne frais, tranchés  
finement

DANS un grand bol, combiner la  
vinaigrette, l'aneth et l'eau et bien  
mélanger. Ajouter les ingrédients restants;  
mélanger pour bien enrober.

**DONNE** 625 ml (2½ tasses) par portion.

Recette © Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Photo de Tina Rupp.

## Quelques réflexions sur la rencontre...

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### OBTENEZ LE NOUVEAU PROGRAMME WW STYLELIBRE<sup>MC</sup> AU TRAVAIL!

Profitez de la liberté et de la flexibilité du plan  
Weight Watchers au travail. Voici comment :  
composez le **1-877-AT-WORK-1**  
(1-877-289-6751) ou consultez notre site Web au  
[www.weightwatchers.com/ca/fr/solutions-sante](http://www.weightwatchers.com/ca/fr/solutions-sante)  
pour savoir si votre employeur ou vos régimes  
d'assurance maladie offrent des rabais WW!



**OBTENEZ UN CADEAU AVEC ACHAT**  
Achetez deux boissons fouettées et  
obtenez un coquetelier pour boisson  
fouettée **GRATUIT\***! Valeur au détail :  
10 \$. Limite d'un par membre.

\* Offre en vigueur dans les salles de rencontres  
participantes. Pour une durée limitée seulement.  
Jusqu'à épuisement des stocks. Offre non monnayable.

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. 20180422F