

Capsule santé

Prenez des résolutions que vous pourrez réaliser!

Nos résolutions sont un bon indice des changements que nous voulons effectuer dans notre vie. Trop souvent, l'enthousiasme du début de l'année disparaîtra graduellement au fil des jours. Si vous voulez vraiment effectuer des changements positifs dans votre vie, vous pouvez y parvenir. Voici quelques recommandations :

Soyez réaliste.

Avant de déterminer vos objectifs, demandez vous si vous pourrez vraiment les réaliser, et si de plus petits objectifs ne seraient pas plus réalistes. Pourquoi avez-vous pris cette résolution? Voulez-vous changer votre mode de vie de façon permanente? De façon temporaire? Avez-vous adopté une nouvelle attitude ou une nouvelle approche?

Soyez souple.

Plutôt que de laisser tomber une résolution lorsque vous y avez failli, demandez-vous comment vous pourriez la modifier pour qu'elle soit plus facile à tenir. Par exemple, si vous avez été incapable de cesser de fumer complètement, envisagez d'autres méthodes pour y parvenir. Si le gymnase ne vous attire pas particulièrement, allez-y avec un ami. Recommencez à faire des efforts à compter du 1^{er} février, après avoir révisé vos plans.

Demandez de l'aide.

Les sources d'information et de soutien sont tellement nombreuses qu'il semble impensable que vous tentiez de parvenir à réaliser vos objectifs sans aucune aide: prenez un livre, consultez un site Internet, inscrivez-vous à un cours, joignez un réseau de soutien, prenez rendez-vous avec un conseiller, demandez l'aide d'un ami. Vos chances de réussite seront meilleures si vous obtenez l'aide qui vous convient.

Les liens que nous formons avec les autres et les connaissances que nous partageons nous renforcent et renforcent nos résolutions.



Capsule Santé
No. 9, 2010



Attendez-vous à rencontrer des obstacles.

Réfléchissez sérieusement aux obstacles qui pourraient se présenter, et trouvez des moyens de surmonter ces défis. Vous ne pourrez peut-être pas prévoir tous les obstacles; c'est pourquoi vous devriez être prêt à les noter et à y réfléchir plus tard. Ne vous imaginez pas que vous devez surmonter immédiatement tous les obstacles. Allez-y lentement. Un changement ne s'effectue pas du jour au lendemain.

Écoutez.

Écoutez votre corps, vos pensées, vos instincts, vos rêves. Dans un monde en évolution constante, il est facile de perdre le contact avec nos motivations les plus profondes. Prenez le temps de réfléchir à vos sentiments et à vos réactions face aux gens, aux lieux et aux choses. Vous est-il difficile de modifier ou d'abandonner des habitudes, et que représente pour vous ce sacrifice? Comment pourrait-il vous aider à mieux vous connaître? Très souvent, les personnes qui se sont sorties d'une situation difficile (une toxicomanie ou une mauvaise habitude) ressentent non seulement une grande fierté et une grande satisfaction mais elles éprouvent également beaucoup de confiance, de sécurité et de contentement.

(Source : Site Internet de Shepell-Fgi : www.shepellfgi.com)



NOTE : LA « CAPSULE SANTÉ » EST PUBLIÉE UNIQUEMENT À TITRE DOCUMENTAIRE. ELLE N'A PAS POUR BUT DE FOURNIR DES CONSEILS MÉDICAUX.

Saviez-vous que...?

La semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires a lieu du 1^{er} au 7 février 2010.

L'anorexie et la boulimie sont des troubles alimentaires d'origine psychologique. Les personnes qui en souffrent ne s'alimentent pas normalement, notamment parce qu'elles ont une perception erronée de leur image corporelle.

La personne anorexique refuse de s'alimenter alors que la boulimique succombe à ses fringales, se sent coupable et prend des moyens extraordinaires pour que ses excès alimentaires ne la fassent pas grossir. Tant l'anorexique que la boulimique tendent à cacher leurs comportements à leur entourage par divers subterfuges.

Consultez votre médecin sans tarder si vous croyez que votre enfant est boulimique ou anorexique: il en va de sa vie. Les complications peuvent être fatales.

L'ANEb est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'assister les personnes affectées directement ou indirectement par un trouble du comportement alimentaire.

Tél. : 1.800.630.0907

Courriel : info@anebquebec.com

Site Internet : www.anebquebec.com

aneb
Association Québécoise
d'aide aux personnes souffrant
d'anorexie et de boulimie