

TOU GO



LE JOURNAL DE CHANTAL

UN AN POUR PASSER DES RÉOLUTIONS AUX RÉSULTATS

Présenté par :



Table des matières



Introduction	1
Par où commencer?	2
Le plan d'action	5
Faire un premier bilan	9
Assurer au minimum	12
Motivation recherchée	15
Les résultats sont là!	18
Anxiété et autocompassion	20
Vacances et bonnes habitudes	23
L'après-vacances	26
Se choisir chaque jour	29
Un changement majeur	32
Bilan de l'aventure	35
Collaborateurs	38



À la recherche d'idées pour vous sentir mieux?

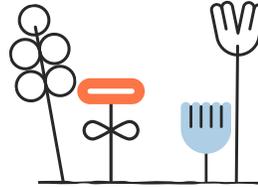
Abonnez-vous à l'infolettre de TOUGO.
Trucs, conseils, recettes et concours vous attendent...
Ne les manquez pas!

[JE M'ABONNE →](#)





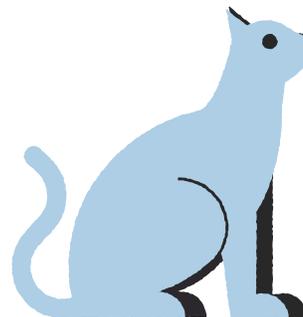
Introduction



Modifier ses habitudes? Pas si facile, mais possible!

Toute l'année 2021, notre collaboratrice Chantal Tellier a relaté avec humour sa démarche pour prendre soin d'elle et se remettre en forme.

Pour s'aider à passer de l'intention à l'action, elle a fait appel à Jean-François Villeneuve, psychologue spécialisé en modification des habitudes de vie, et à Claudia Labrosse, kinésiologue. Suivez son cheminement, ses victoires, ainsi que ses revers sur une année.

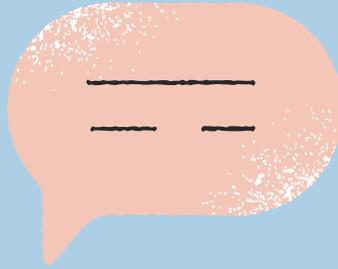


Une série présentée par la Sun Life.

TOUGO s'engage à maintenir une indépendance éditoriale de façon à assurer l'élaboration de contenus exempts d'influence des partenaires.

01

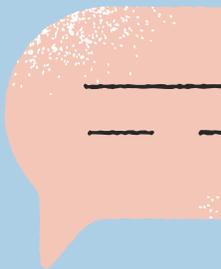
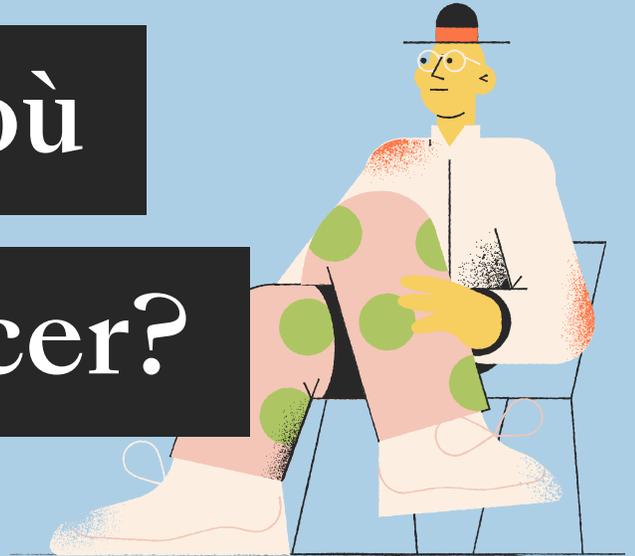
JANVIER



Par

où

commencer?



Ce mois-ci, Chantal découvre l'importance de formuler clairement les raisons qui motivent notre envie d'améliorer nos habitudes et reçoit de l'aide de Jean-François Villeneuve, psychologue spécialisé en modification des habitudes de vie, pour se créer une vision.



Si on m'avait dit qu'un jour je m'installerais à ma table de cuisine avec une feuille et un crayon pour écrire ma « vision » à l'occasion d'une remise en forme, j'aurais éclaté de rire. Allais-je en plus devoir la lire devant le miroir tous les matins? Euh... oui. Mais comment en étais-je arrivée là?

Tout a commencé par un mal de dos

En novembre dernier, j'ai perdu ma mobilité pendant 15 jours à cause d'un mal de dos. Oh, comme à peu près nous tous, j'avais déjà souffert à plusieurs reprises d'un mal de dos. Mais à ce point? et aussi longtemps? Jamais. Je ne pouvais plus faire mes courses ni mon ménage, je ne pouvais plus descendre mon bac à recyclage ni mon sac à ordures. Ça me prenait tout mon petit change – et beaucoup de temps – pour vider les litières de mes chats. Je ne pouvais rester assise plus de 10 minutes d'affilée, et encore. Inutile de dire que je n'ai pas été très productive durant cette période.

Et là, j'ai compris. J'ai compris que si je ne prenais pas soin de moi, que si je remettais encore à plus tard mon projet de bouger plus, ce mal de dos reviendrait. Accompagné de ses copains Mal aux genoux, Mal au poignet droit, Mal à l'omoplate gauche, Mal au ventre et, éventuellement, de toute la famille des Tamalou-Partout. Et que leur visite durerait de plus en plus longtemps au fur et à mesure que je vieillirais. C'était inéluctable.

Changer ses habitudes, oui mais comment?

J'ai déjà fait plusieurs listes de résolutions. On s'en doute bien, ça n'a jamais duré... Puis récemment, je suis tombée sur l'article **Le pacte santé: pour prendre soin de soi**. Ça m'a parlé. Et j'ai décidé de procéder autrement cette fois. J'ai donc choisi de me faire un cadeau de moi à moi avec amour: m'entourer de professionnels qui m'aideront.

Lors de notre première rencontre, Jean-François Villeneuve, psychologue spécialisé en modification des habitudes de vie, m'a aidée à réfléchir aux raisons qui me motivent à vouloir davantage être en forme. Si je ne suis pas capable de « voir » ça clairement, je risque de perdre ma motivation en cours de route! Et ce n'est pas si facile qu'il y paraît de mettre le doigt sur ces raisons. Il m'a posé plusieurs questions pour que je puisse rédiger ma vision. En voici quelques-unes, avec mes réponses.



Quelques questions pour bien démarrer un changement d'habitudes

À QUELS BESOINS CORRESPOND MA QUÊTE DE MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE?

- Je veux me sentir plus énergique.
- Je veux me sentir bien avec et dans mon corps.
- Je veux retrouver un pouvoir sur ma vie.

QUELS SERONT LES BÉNÉFICES CONCRETS DE MA DÉMARCHE?

- Je dormirai mieux.
- J'aurai de l'énergie au réveil.
- Je ressentirai moins de douleur.

QUELS DEUILS AURAI-JE À FAIRE POUR ATTEINDRE MES OBJECTIFS?

- Je devrai renoncer au « confort » du statu quo.
- Je devrai dire adieu à ma paresse légendaire.
- Je devrai mettre un frein à certaines habitudes, comme ma relation (symbiotique!) avec le vin depuis le début de la pandémie.

COMMENT VAIS-JE RÉAGIR FACE AUX OBSTACLES?

- Je vais réagir avec bienveillance au lieu de me taper sur la tête.
- Je vais me traiter comme si j'étais ma meilleure amie.
- Je vais apprécier ce que j'ai accompli.

COMMENT VAIS-JE SOULIGNER MES ACCOMPLISSEMENTS?

- Spontanément, j'opterais pour un verre de vin, mais quelque chose me dit que ce n'est pas la meilleure façon!
- Solution de rechange: prendre un moment pour moi, allumer ma bougie préférée et noter cet accomplissement dans un beau carnet. Ça me fera du bien de le relire de temps en temps.

À LA FIN DE MA DÉMARCHE, JE SOUHAITE...

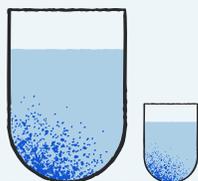
- pouvoir proposer à mon amie Jacinthe d'aller se promener au Jardin botanique, alors que là, je ne suis pas capable de marcher pour m'y rendre ET d'y flâner par la suite.
- être en mesure de passer un après-midi à faire de la raquette avec ma sœur et mes cousins et cousines sans râler comme si j'étais à l'agonie.
- à la fin de la démarche, entrer de nouveau dans mes vêtements (maudite pandémie!). Si c'était possible, ça serait vraiment chouette.

Se fixer des objectifs

Le mois prochain, je vous parlerai du plan d'action que je vais mettre en place pour accomplir ma vision. D'ici là, je continue à me lever de ma chaise toutes les heures durant la journée pour m'activer un peu et à faire des étirements pour mon dos. Et à lire ma vision à haute voix devant mon miroir tous les jours. (*Soupir.*) C'est pas si pire, hein. Enfin, c'est ce que mes chats m'ont dit...



02



Ce mois-ci, pour passer de la vision à l'action, le psychologue Jean-François Villeneuve conseille Chantal sur comment se fixer des objectifs... réalistes!



Le mois dernier, je vous ai parlé de mon envie de changer mes habitudes de vie et de l'importance de mettre en mots les raisons qui me motivent à vouloir davantage être en forme. J'ai donc écrit ma « vision ». Que je lis encore chaque jour, oui, sous l'œil moqueur de mes chats.

Mais bon, c'est bien beau connaître les raisons qui font qu'on veut être en santé, se projeter dans l'avenir et se « voir » plus en forme, encore faut-il s'activer. Il était donc temps de me fixer des objectifs, de mettre sur papier mon plan d'action. Ça a l'air simple, comme ça, mais au départ, on ne sait pas trop quoi se fixer comme objectifs. Est-ce assez ou pas? Est-ce réaliste ou pas? Je suis du genre à me fixer des objectifs dignes de quelqu'un qui s'entraîne pour l'Ironman (façon de parler, hein) et à tout laisser tomber deux semaines plus tard. Alors que ce que je veux, ce n'est pas devenir une athlète, c'est me sentir mieux.

J'avais donc préparé une liste avant ma rencontre avec le psychologue Jean-François Villeneuve, qui m'accompagne dans cette aventure. Mes objectifs pour le mois de janvier:

- 5 000 pas par jour
- 8 verres d'eau par jour
- Cohérence cardiaque 1 fois par jour
- 1 ou 2 postures de yoga par jour
- De 7 à 9 heures de sommeil par nuit

Ça m'apparaissait assez basique comme buts. J'avais renoncé aux 10 000 pas quotidiens comme cible de départ. J'avais décidé de commencer la cohérence cardiaque une seule fois par jour au lieu de trois. Du yoga? Ben oui, ça va me calmer! Huit verres d'eau par jour? Y a rien là, voyons! De sept à neuf heures de sommeil? C'est ce qui est recommandé pour les adultes, non? Bref, je trouvais que j'y allais graduellement.



L'importance d'un plan d'action

Jean-François a vite remis les pendules à l'heure, avec bienveillance. « C'est très bien comme liste, Chantal! Bravo! » (Il est vraiment sweet.) « Maintenant, pourrais-tu me préciser combien de fois par semaine tu veux atteindre tes objectifs? »

Hein? Pour moi, ces objectifs étaient à atteindre sept jours sur sept dès le départ. C'est la base, et tout le monde fait déjà ça – sauf moi –, me disais-je encore une fois en regardant Jean-François d'un air ébahi. Il m'a gentiment expliqué que j'en étais à l'étape de la mise en place d'un plan d'action. Réfléchir à mes objectifs, les mettre sur papier, en faire un suivi, procéder à des ajustements, tout ça prend du temps. Il fallait donc que j'y aille pro-gres-si-ve-ment. Une notion qui ne m'est pas familière, moi qui suis plutôt du genre à passer d'un extrême à l'autre: de 1932 pas par jour à 10 000, de zéro activité à cinq séances de yoga et trois entraînements au gym par semaine... Mais force est d'avouer que cette méthode ne fonctionne pas, sinon je ne serais pas là, hein. J'ai donc revu mes objectifs avant de parler à Claudia Labrosse, ma kinésiologue. À chacun de trouver une combinaison réaliste. Pour moi, ça donnait ceci:

- 5 000 pas par jour (5 fois par semaine)
- 8 verres d'eau par jour (5 fois par semaine)
- Cohérence cardiaque 1 fois par jour (3 fois par semaine)
- 1 ou 2 postures de yoga (2 fois par semaine)
- De 7 à 9 heures de sommeil par nuit (4 fois par semaine)

Rencontre avec la kinésiologue

Comme ça fait longtemps que je n'ai pas bougé régulièrement, je trouvais important de faire affaire avec une spécialiste du mouvement. Je ne voulais surtout pas me blesser par excès d'enthousiasme! (C'est mon genre.)

Claudia m'a d'abord demandé quelles activités physiques je pratiquais. Comment dire? Si trapper des chats errants – et les adopter – était considéré comme un sport, je monterais sur le podium, c'est sûr. Mais ce n'est pas le cas, paraît-il. Se lever de la causeuse pour aller au frigo et en revenir n'est pas non plus considéré comme un sport. C'est dommage, là aussi je me serais bien classée! Et nettoyer des litières (quatre, quand même), ça ne compte pas?

À ce moment-là, j'ai senti chez Claudia un certain effarement. On part de loin, semblait-elle se dire, la pauvre. Ou peut-être que je faisais juste de la projection. Parce qu'elle a été charmante et encourageante tout au long de notre entretien.

Elle m'a ensuite fait réaliser que j'avais aussi de bons coups à mon actif: je me suis déjà entraînée au gym régulièrement, j'ai aussi fait du yoga de façon assidue, j'ai déjà suivi des cours de danse... Mais c'était il y a longtemps. Très longtemps.



Évaluation de la condition physique

Ensuite, elle m'a posé des questions sur ma condition physique. Où as-tu mal? Qu'est-ce qui cause tes douleurs? Y a-t-il des déclencheurs? Y a-t-il quelque chose qui les apaise? Comme je souffre de fibromyalgie, j'ai à peu près mal partout tout le temps, seule l'intensité varie, et c'est comme si j'avais « accepté » cette condition. Résultat? Je suis tellement déconnectée de mon corps que je n'arrivais pas à répondre aux questions de Claudia! En creusant un peu avec elle, j'ai cependant découvert que le stress et l'anxiété jouaient un rôle dans l'intensité des douleurs. Et que j'avais tendance à me soigner à l'aide des potions du Dr SAQ. Certaines personnes ne jurent que par les jus verts; moi, c'est les jus rouges. C'est même indiqué Bio ou Nature sur les bouteilles que j'achète! Ça doit être bon, non? Non. L'exercice physique aura un meilleur effet pour détendre mes muscles ET mon cerveau, m'a patiemment expliqué Claudia.

J'ai ensuite fait un test physique: marcher le plus de kilomètres possible en 12 minutes. Avec mon 1,2 km, je ne suis manifestement pas prête pour un marathon... à moins qu'il ne dure un mois! Claudia s'est servie de ce test et de mes réponses pour déterminer mon endurance et savoir quel programme me concocter. Et à défaut de me trouver en forme, elle m'a trouvée drôle. On a relaxé nos zygomatiques (les muscles des joues) tellement on a rigolé. C'est toujours ça de moins comme tensions!

Des objectifs très concrets

Mon grand défi: apprendre à gérer la douleur. Quand j'ai dit à Claudia que je ne pouvais colorer mes cheveux moi-même parce que j'avais trop mal aux épaules et aux bras, elle m'a dit qu'on allait tout faire pour y remédier. J'ai aimé ça. C'est très concret comme objectif. Elle m'a dit aussi que je pourrais sans doute m'enduire entièrement le dos de crème hydratante dans quelque temps. Vous savez, ce petit spot auquel on n'a pas accès et qui démange toujours l'hiver parce qu'on ne l'atteint pas? Oui, celui-là! Eh bien, je l'aurai!

Ça peut sembler bien banal comme objectifs. Pour moi, ce ne l'est pas. J'avais tenu pour acquis que ma condition resterait toujours comme ça, et de savoir que je peux y changer quelque chose, ça me motive au plus haut point. C'est mon Ironman à moi.

Elle m'a donc préparé un programme d'étirements à faire une fois par semaine en janvier, deux fois par semaine en février, trois fois par semaine en mars, etc., programme auquel on va tranquillement ajouter un échauffement, puis des exercices plus cardio.

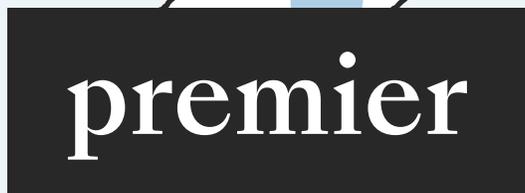
Suivre ses progrès

Elle m'a suggéré de m'en tenir à deux objectifs pour janvier: marcher 5 000 pas par jour, 5 fois par semaine (ou 20 jours durant le mois) et faire mon programme d'étirements une fois par semaine. Je peux garder le reste en tête (boire huit verres d'eau par jour, faire de la cohérence cardiaque, du yoga, etc.), mais je dois me concentrer vraiment sur les deux premières choses pour ne pas m'éparpiller et me décourager.

Jean-François m'avait aussi parlé de l'importance d'installer une structure pour suivre mes activités. Je me suis procuré un calendrier de suivi des habitudes, j'ai sorti mes stylos de couleur et j'ai inscrit mes objectifs dessus. Chaque jour, je coche ce que j'ai accompli. Je fais le point une fois par semaine avec une amie pour voir ce qui marche bien et ce qui marche moins bien, et j'ajuste mes objectifs en conséquence.

Et vous savez quoi? C'est très libérateur de savoir qu'on peut se laisser du temps pour intégrer de nouvelles habitudes dans notre vie. Ça évite toute la partie culpabilisation, du genre: je n'y arrive pas, je suis nulle, ça ne marchera jamais, etc. Ça fait tellement de bien de juste se dire: je fais de mon mieux, et je persévère. Et comme disait Jean-François: « Si tu coches ne serait-ce qu'une chose sur ton calendrier, tu es déjà gagnante. » Et c'est vrai. Même mes chats sont d'accord. J'ai hâte à la suite!

03



Ce mois-ci, Chantal évalue le début de son parcours, identifie des obstacles et fait quelques ajustements.



Le mois dernier, je mettais sur pied mon plan d'action pour atteindre les objectifs que je me suis fixés. Il est maintenant temps de faire un petit bilan. Est-ce que mes objectifs tiennent la route? Que faire si ce n'est pas le cas? Il fallait penser à des stratégies pour vaincre les obstacles.

Objectif 1: 5 000 pas par jour (5 fois par semaine)

Objectif atteint! Et ça continue en février. Mais à un moment donné, j'ai frappé un mur. Je suis une fille d'intérieur. Je peux facilement passer 4 jours sans mettre le nez dehors. (Je sais que ce n'est pas santé, hein, je travaille pour TOUGO.) Mais là, faire 5 000 pas par jour chez soi quand on n'habite pas le château de Versailles, mais un modeste 3 ½, c'est un peu difficile. Je veux bien marcher sur place le temps de faire bouillir l'eau, m'agiter dans tous les sens dans la cuisinette pendant que mon thé infuse ou que je réchauffe mon repas au micro-ondes, faire 20 fois l'aller-retour dans mon corridor et danser la salsa pendant 10 minutes dans mon salon en me prenant pour Shakira, il y a quand même des limites à faire 5 000 pas entre quatre murs! Sauf que je déteste le froid. Il augmente mes douleurs. Je n'aime pas la chaleur non plus, remarquez. Et puisqu'au printemps mes allergies saisonnières atteignent des sommets, il me reste l'automne pour marcher dehors. Hum! Ça ne fonctionne pas. **Comment surmonter cet obstacle?** Je me suis parlé.

- **Voix de la paresse:** Mon manteau n'est pas conçu pour la marche, mes bottes non plus! Je n'ai même pas une tuque qui tient au chaud, bon!
- **Voix de la raison:** Tu pourrais sortir juste 15 minutes par jour? Comme ça, tu n'aurais pas besoin d'équipement high-tech. Tu ne vas pas faire de la randonnée sur le mont Everest, tu vas marcher en ville!
- **Voix de la paresse:** Je veux pas avoir froid, bon!
- **Voix de la raison:** D'accord. Tu pourrais sortir les

jours où la température est au-dessus de -15 degrés, disons? Et tu pourrais commencer par 3 fois par semaine?

- **Voix de la paresse:** OK, d'abord! Je vais essayer si tu m'achètes une tuque.
- **Voix de la raison:** C'est un *deal!*
- **Les chats:** Bravo, Chantal!

C'est comme ça que je me suis doucement mise à marcher à l'extérieur pour arriver à faire mes 5 000 pas sans toujours tourner en rond dans mon appartement. Et c'est vrai que ça fait du bien, changer d'air! Et une petite marche rapide, ça calme un peu l'anxiété, ne serait-ce que quelques minutes.

Objectif 2: 1 séance d'étirements par semaine

Objectif atteint! Je sais que, pour beaucoup de gens, 30 minutes d'étirements par semaine, ce n'est pas considéré comme un entraînement, mais pour moi, oui. Ça me demande un effort, même si le programme que m'a concocté la kinésiologue Claudia Labrosse est fait sur mesure pour moi. Ça n'a l'air de rien, mais je ne me souviens pas de la dernière fois où mes épaules n'étaient pas soudées à mes oreilles. C'est constant depuis longtemps. Grâce aux exercices de Claudia, elles retrouvent peu à peu leur place d'origine. Au moment de passer à 2 séances par semaine en février, j'étais en plein rush et je trouvais difficile de prendre de 30 à 40 minutes pour les séances. **Comment surmonter cet obstacle?** J'ai scindé mes séances en 2 ou 3 parties, que je fais dans la même journée. Ce n'est pas l'idéal, mais c'est mieux que de ne pas le faire du tout, comme le mentionne Claudia.

Objectif 3: 8 verres d'eau par jour (5 fois par semaine)

Objectif atteint! Mais là aussi, j'ai frappé un mur (ou plutôt une vague!) à un certain moment. Souvent, je me rendais compte en soirée qu'il me restait 3 ou 4 verres



d'eau à boire. Je les buvais les uns après les autres pour atteindre mon objectif, mais j'avais l'impression de me noyer. Et je me levais 2 ou 3 fois par nuit pour aller faire pipi. Bon, vous me direz que j'accumulais des pas pour la journée à venir en me rendant à la salle de bain, puisque ma Fitbit enregistre tout, mais ça perturbe quand même le sommeil, hein. **Comment surmonter cet obstacle?** Je me suis renseignée et les 8 verres d'eau par jour ne font pas consensus. C'est important de s'hydrater, mais on peut aussi inclure le thé, les tisanes. Le vin? Non, on ne peut pas. J'ai demandé. (Soupir.) Mais bon, depuis que j'ai revu mon objectif, qui est maintenant de boire 6 verres d'eau, mais tous les jours, je me sens moins stressée... et je dors mieux!

Objectif 4: cohérence cardiaque 1 fois par jour (3 fois par semaine)

Objectif atteint! Et depuis février, j'ai ajouté une séance de méditation juste après la cohérence cardiaque. C'est devenu un de mes moments préférés de la journée! Installée sur le lit, accompagnée des ronrons des chats, je fixe mon attention sur ma respiration et... c'est tout. C'est simple. Ça peut durer 10 ou 30 minutes, selon le temps que j'ai.

Non, je n'ai pas encore atteint le nirvana et, oui, je suis encore un vrai paquet de nerfs, mais la méditation est devenue un rendez-vous privilégié avec moi-même. Pour le moment, ça se passe bien, et je la pratique tous les jours, mais je n'en fais pas non plus une obligation.

Objectif 5: de 7 à 9 heures de sommeil par nuit (4 fois par semaine)

Objectif atteint! J'arrive généralement à dormir entre 7 et 8 heures. La qualité de mon sommeil n'est pas top, par contre. Je me réveille souvent au milieu de la nuit, incapable de me rendormir pendant une heure ou deux. J'ai enfin accepté que je ne serai jamais une Gregory Charles, qui n'a besoin que de 3 à 4 heures de sommeil par nuit. Moi, ça tourne plus autour de 8 ou 9 heures. J'aimerais donc établir une routine qui ferait en sorte que je puisse dormir tout le temps dont j'ai besoin et que mon sommeil soit réparateur. On n'en est pas encore là. Mais j'y travaille.

Quels sont les effets positifs de ces nouvelles habitudes?

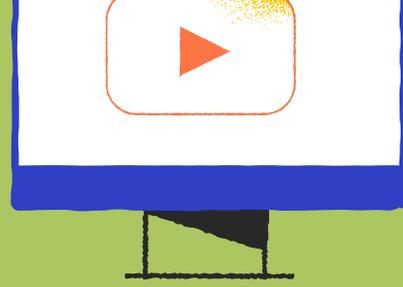
Durant notre dernière rencontre, Jean-François, le psychologue, me demandait de prendre le temps de noter les effets positifs que ces changements d'habitude amènent dans ma vie. Honnêtement, pour le moment, la réponse est... rien, à part la fierté de prendre soin de moi. Ce qui est déjà beaucoup. Et je sais bien qu'on ne se remet pas en forme en un mois après des années de sédentarité et d'abus de chips.

Mais au début du mois de février, l'espace d'une seconde ou deux, je me suis surprise à respirer librement, sans ce nœud qui loge constamment dans mon diaphragme. C'était une sensation merveilleuse. Et c'est ce qui me porte dans cette aventure: retrouver cette légèreté. Et aussi que mes épaules restent loin de mes oreilles!



04

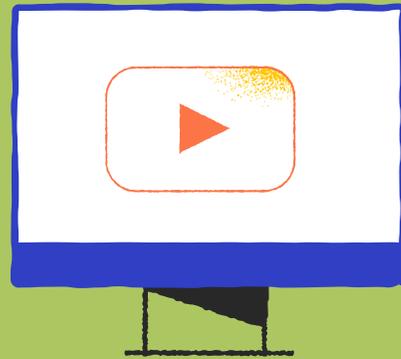
AVRIL



Assurer

au

minimum



Ce mois-ci, Chantal découvre avec Claudia Labrosse, kinésiologue, une façon d'éviter de tout lâcher quand la vie perturbe ses plans!



Le mois dernier, je faisais un premier bilan pour voir si mes objectifs tenaient la route, et je mettais des stratégies en place pour surmonter les obstacles qui pouvaient surgir.

Ça s'est plutôt bien passé, et j'ai vaincu les premiers obstacles qui se sont mis au travers de mon chemin vers le mieux-être. Mais que faire quand l'obstacle s'installe en plein sur ce chemin et refuse de bouger?

C'est ce qui m'est arrivé au mois de mars. Et c'est ce qui arrive à tout le monde à un moment ou un autre. Une blessure se déclare, un excédent de travail nous accapare, notre rôle d'aidante naturelle prend plus de place que prévu, et voilà que notre routine santé est bousculée. Or, je suis comme mes chats. Dès que ma routine est changée, je deviens stressée, je perds mes repères... et toutes mes bonnes habitudes prennent le bord. Toutes.

Faire le minimum, mais le faire!

Cette fois-ci, ce sera différent. Grâce à ma kinésiologue Claudia Labrosse, j'ai découvert quelque chose qui me permet de ne pas décrocher. Ça s'appelle le « minimum viable ». *De quessé?* Le minimum viable, c'est faire ce qu'on est capable de faire quand on est débordé ou blessé. Par exemple, si j'avais l'habitude de faire 5 000 pas par jour, au lieu de ne rien faire et de culpabiliser, j'en fais 3 000. Si j'avais l'habitude de méditer 20 minutes par jour et que je rushe parce que je veux que tout mon travail soit terminé avant de partir en vacances, je médite 10 minutes au lieu de zéro (et ça va m'aider à boucler mes dossiers parce que je vais être plus calme). Si j'avais l'habitude de faire deux séances d'étirements par semaine et que je n'y arrive pas parce que je suis blessée, j'en fais une.



Garder une constance

Vous voyez le principe? Ça nous permet de pratiquer nos activités régulièrement, d'ancrer les habitudes santé dans notre quotidien et de garder une attitude positive. Sérieux, ça a changé ma vie. Au lieu de me taper dessus parce que toutes mes bonnes habitudes prenaient le bord, j'arrive à la fin de mes journées ou de mes périodes difficiles en étant fière d'avoir au moins fait le minimum et mon moral est nettement meilleur. On s'entend, il ne s'agit pas de faire en sorte que ce minimum viable devienne la norme.

Dès qu'on reprend le contrôle, on revient à nos objectifs de départ. Et c'est plus facile d'y arriver parce qu'on a continué à marcher, à méditer, à s'étirer... On ne repart pas de zéro! Croyez-moi, ça compte!

Se donner un *break*

Quand ça ne va vraiment pas, on a le droit de se donner un *break*. Et pas besoin d'attendre d'être au bord de l'épuisement, hein. Un après-midi à regarder des séries en rafale sur Netflix, ça met le cerveau à *off* et ça fait du bien... pourvu qu'on n'en abuse pas et qu'on n'oublie pas de reprendre nos bonnes habitudes le lendemain!

Le bilan du mois

Je continue la mise en pratique de mes bonnes habitudes. Et je commence à voir le résultat de mes efforts. Oui, je suis beaucoup plus calme, moins anxieuse. Est-ce grâce à la méditation, à la cohérence cardiaque, au fait de bouger plus? Je ne sais pas, mais j'aime vraiment ça!

Je suis aussi moins essouffée quand je monte l'escalier qui mène chez moi. Même qu'il m'arrive de le grimper avec facilité, les jambes légères! Bon, si je fais ça deux fois de suite, j'en arrache encore un peu, mais moins. C'est fantastique!



05



Motivation

recherchée

Ce mois-ci, les vacances donnent le coup de grâce à la motivation de Chantal, mais d'autres facteurs avaient préparé le terrain. Lisez comment elle a réussi à la retrouver avec l'aide de Jean-François Villeneuve, psychologue spécialisé en modification des habitudes de vie.



J'avais remarqué qu'elle était moins présente quelques jours avant mes vacances. Rien d'inquiétant, mais je notais un petit relâchement dans mes bonnes habitudes. Je faisais mes 5 000 pas un jour sur deux, j'étais moins assidue à mes séances d'étirements. Puis mes vacances ont commencé. C'est là que ma motivation a disparu. J'ai appris le mois passé comment on continue à s'activer quand notre routine est bousculée, mais là, j'étais confrontée à l'absence totale de motivation, une première depuis janvier dernier.

Je me doutais que les vacances auraient un effet sur elle, mais à ce point-là! Adieu activité physique, alimentation saine, jus verts et sommeil réparateur, bonjour causeuse, looongues soirées devant la télé, chips et vin en quantité!

Je pensais que ça durerait deux ou trois jours. Je me trompais affreusement. J'ai failli mettre des affiches « Motivation recherchée » sur tous les poteaux de mon quartier, comme j'avais fait quand un de mes chats s'est sauvé. Je me sentais honteuse. Comment avais-je pu la laisser s'enfuir, alors que je n'ai jamais été aussi outillée de ma vie? Je suis accompagnée par une kinésologue et un psychologue spécialisé en modification des habitudes. Que me fallait-il de plus? Qu'ils viennent faire les exercices à ma place?

À ma décharge, je dois ajouter que j'ai complètement raté mes vacances. Si, si, ça se peut. J'avais « booké » tellement de rendez-vous (vétérinaire, nutritionniste, médecin, ostéopathe, coiffeuse, psychologue,



conseillère financière...) que je n'ai pas eu le temps de me déposer ni de me reposer. Difficile de se motiver à bouger quand enfin on peut relaxer!

Où sont les résultats?

Je me suis rendu compte que je m'étais aussi découragée parce que je ne « voyais » pas de résultat. Je savais que ce serait long avant de ressentir de réels effets « quantifiables » (perte de poids, baisse de la fréquence cardiaque au repos, diminution de la douleur...). Mais après quatre mois, j'espérais quand même des résultats plus probants. J'avais oublié que la motivation doit d'abord être intrinsèque. Ça veut dire que si je décide de faire 5 000 pas par jour, c'est parce que j'aime marcher. Que si je décide de faire des étirements, c'est parce que ça me fait du bien. Bien sûr, la motivation extrinsèque est aussi importante. Par exemple, perdre du poids est un de mes objectifs, et j'ai hâte de me sentir à nouveau à l'aise dans mes vêtements prépandémie (et préménopause!), mais si c'est ma seule motivation, je vais me décourager dès que je vais atteindre un plateau. C'est d'ailleurs ce qui est arrivé.

Le deuil de la perfection

C'est là que Jean-François, le psychologue, m'a parlé de la gestion des émotions. Les émotions sont là pour nous indiquer si nos besoins sont satisfaits ou pas. Cette déprime que je ressentais parce que j'avais laissé tomber mes bonnes habitudes, c'était de la tristesse. Qu'est-ce que cette tristesse exprimait? Quel est le besoin auquel je ne répondais pas? Mon besoin de cohérence envers moi. Je suis consciente de l'importance d'avoir de bonnes habitudes et, pourtant, je ne les maintiens pas toujours... Je devais apprendre à faire le deuil de la perfection. De là ma tristesse. Je pensais que c'était réglé, cette affaire-là. Ça a bien l'air que non. J'y travaille! Heureusement, j'ai pu en parler avec ma bonne amie Julie, qui a entamé un processus de remise en forme en même temps que moi. Et ça a adonné qu'on ressentait toutes les deux la même chose en même temps! Le bien que ça nous a fait de

pouvoir discuter ensemble de ce qui nous arrivait!

Motiver sa motivation

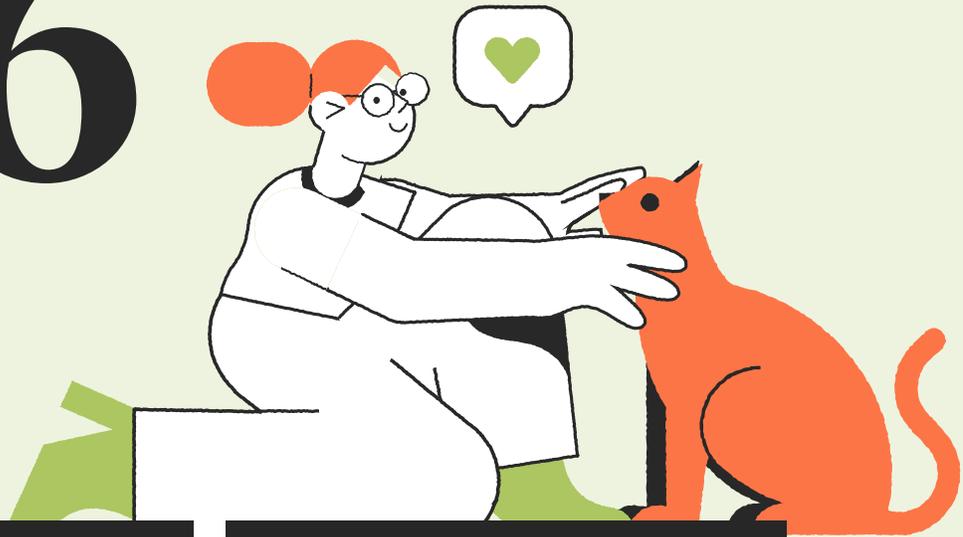
J'ai aussi découvert que la motivation, c'était comme l'inspiration. Je peux attendre d'être inspirée avant d'écrire un texte. Mais je peux attendre longtemps... Je peux aussi m'installer à mon clavier et me mettre à écrire. L'inspiration va finir par se pointer le bout du nez. Idem pour la motivation. Je peux attendre de ressentir comme par magie une forte poussée de motivation, mais je risque d'attendre longtemps. Je peux aussi enfiler mes chaussures de marche et sortir, et la motivation va finir par se pointer le bout du nez.

C'est ce que j'ai fait, quelques jours après la fin de mes vacances. La motivation m'attendait au coin de la rue, contente de me revoir. On a fait une belle marche ensemble et on est revenues à la maison. Elle m'accompagne depuis.



06

JUIN



Les

résultats

sont

là

Après une baisse radicale de motivation, Chantal est de retour en selle et constate que les résultats se multiplient!

Je suis tellement énervée que je ne sais pas par quel bout commencer. Je me sens bien, j'ai de l'énergie, mes douleurs ont diminué... Je passe mon temps à me pincer pour m'assurer que je ne rêve pas.

Quand j'ai entrepris cette remise en forme, je m'attendais évidemment à des résultats. On ne se lance pas dans une entreprise comme ça à moins d'être très motivé (même si parfois la motivation prend des vacances!). On espère le meilleur, mais quand ça se produit, on reste sans voix. On n'y croit pas. On se tâte pour être sûr qu'on est toujours vivant et non pas rendu au paradis de ceux qui ont eu mal toute leur vie et qui ont enfin droit à un répit.

Je vous rassure, je suis toujours vivante et saine d'esprit. En fait, je n'ai jamais été aussi bien de toute ma vie. Le mois dernier, je me plaignais de l'absence de résultats probants malgré mes nouvelles bonnes habitudes. Avoir su, je me serais gardé une petite gêne. Parce que, depuis, les résultats tangibles se multiplient!

Mieux gérer son stress... et ses douleurs

Le fait de marcher et de m'étirer régulièrement et de pratiquer la méditation chaque jour me permet de mieux gérer mon stress, ce qui à son tour a un effet positif sur la gestion de la douleur causée par la fibromyalgie. Mes douleurs aux épaules et au dos sont beaucoup moins intenses. Je suis passée de 5 à 8 sur 10 chaque jour à 1 ou 2! Quand je vois ces notes dans mon cahier (je note tout), j'en suis ébahie. C'est quand même incroyable ce qu'un peu d'activité physique régulière peut avoir comme effet! Nommez-moi porte-parole de la promotion des saines habitudes de vie quelqu'un! Personne ne pourra jamais être aussi convaincu que moi!

Un intestin moins irritable

Je souffre du syndrome de l'intestin irritable (SII) depuis toujours, ce qui occasionne des maux de ventre constants, des ballonnements (j'avais perpétuellement l'impression d'avoir un extraterrestre dans le ventre, comme dans le film *Alien!*), et tout ce que je mangeais m'occasionnait des désagréments (je vous épargne les détails). Comme je suis plus en forme, j'ai décidé de m'armer de patience et de suivre la méthode FODMAP. Ça faisait longtemps que j'y pensais, mais ça me paraissait une montagne. C'est un peu complexe à mettre en place, c'est pourquoi j'ai pris contact avec une nutritionniste spécialisée dans cette méthode. Pour faire simple, disons que les FODMAP sont des glucides qui sont partiellement digérés et absorbés dans l'intestin et qui causent les douleurs et les ballonnements chez les personnes souffrant du SII. La méthode FODMAP consiste en une phase d'élimination temporaire de ces glucides, suivie d'une phase de

réintroduction (pour déterminer les FODMAP qui posent problème) et d'une phase de maintien. J'en suis encore à la phase d'élimination, mais c'est la première fois de ma vie que mes problèmes digestifs sont si discrets. Je ne pensais pas que c'était possible. Je revis! Mon intestin irritable n'a jamais été aussi joyeux!

De l'énergie à revendre

Je n'ai jamais été quelqu'un de très énergique. Forcément, quand on a toujours du mal et qu'on combat les douleurs, on est souvent fatigué. Mais là, comme mes douleurs sont moins présentes, je déborde d'énergie. Tellement que je me tombe parfois sur les nerfs. Je me fais penser au lapin Energizer! Je suis une fille qui d'ordinaire se couche assez tôt parce qu'elle est vite fatiguée de sa journée, mais là, la première chose que je sais, c'est qu'il est rendu 23 h et que je suis encore debout! J'ai tellement d'énergie que je songe même à essayer la course à pied, moi qui avais de la difficulté à mettre un pied devant l'autre en janvier! Je me suis même lancée dans un défi yoga d'un mois. Vais-je devenir accro à l'activité physique? En tout cas, il faudra que j'apprenne à doser cette nouvelle énergie (problème nouveau pour moi!), car je ne dors plus que 6 h par nuit, ce qui est nettement insuffisant pour mon cerveau! Une petite méditation le soir aussi, peut-être?

Toujours à recommencer

Je suis très consciente que rien n'est acquis pour toujours. Que le découragement peut me saisir à n'importe quel moment. Que les résultats peuvent stagner. Que les douleurs peuvent revenir (ça arrive, d'ailleurs). Je sais que tout cela est très fragile. Mais je sais aussi que c'est la première fois de ma vie que je comprends c'est quoi, **se sentir bien**. Les mots ne suffisent pas pour dire à quel point je suis fière et émue de m'aimer enfin assez pour avoir embarqué avec enthousiasme dans cette aventure. C'est le plus beau cadeau que je pouvais m'offrir.

07

JUILLET

Anxiété et

autocompassion



Chantal est à mi-parcours de sa démarche de remise en forme. Les bonnes habitudes font désormais partie de son quotidien (malgré quelques rechutes!). Le défi sera maintenant de les maintenir, toujours aidée par un psychologue et une kinésiologue.



Les mois se suivent et ne se ressemblent pas. Si la dernière fois, je pétai le feu, force m'est d'avouer que ça va moins bien en ce moment. Mon anxiété est au paroxysme, je dois me rappeler de respirer et de pratiquer l'autocompassion. Tout un programme!

Le mois dernier, je rendais compte des bons résultats que j'obtenais (enfin!) grâce à mon programme de remise en forme. C'était la joie totale! Moins de douleurs, meilleure digestion, stress mieux contrôlé, énergie dans le tapis... Et puis ça a disparu.

Que se passait-il? Hum. Je plaide coupable pour le retour des douleurs. Vous savez ce que c'est: on se sent mieux, beaucoup mieux. On se sent si bien, en fait, qu'on se dit que ce n'est pas grave de sauter une séance d'étirements... ou deux, ou trois. Après tout, ça va si bien. Et est-ce vraiment nécessaire de marcher 5 000 pas aujourd'hui? Je suis tellement

occupée. J'irai demain... ou après-demain, ou la semaine prochaine. Dois-je vraiment éviter de manger tel ou tel aliment? Je vais en prendre juste un petit morceau... Résultat? Comme il fallait s'y attendre, les douleurs sont vite revenues. La bonne nouvelle? Ça ne m'a pas pris de temps à retourner à mes bonnes habitudes, sachant désormais le bien que ça me fait! Juste ça, c'est une immense victoire.

Quand l'anxiété devient extrême

Un des facteurs qui empirent la situation, vous vous en doutez, est **l'anxiété**. J'écrivais le mois dernier que j'arrivais à mieux la gérer grâce à la méditation. Et c'est vrai. Mais ça ne suffit pas. J'avais pour habitude, avant, de m'y soustraire avec un petit verre de vin... ou deux, ou trois. Mais j'ai commencé un défi 100 jours sans alcool en avril dernier... Et comme je m'alimente plus sainement et que j'ai arrêté de manger mes émotions,

je ne peux plus non plus me réfugier dans la bouffe quand je suis stressée. Les bâtonnets de céleri ont un effet nettement moins anxiolytique qu'un sac de croustilles! Ce qui fait que l'anxiété était de plus en plus présente au quotidien. Ça n'allait pas.

Les bienfaits de l'autocompassion

C'est là que je me suis aperçue que je n'avais plus d'échappatoires pour me sauver de l'anxiété. Que je devais me résoudre à l'affronter. À l'« accueillir », dirait plutôt Jean-François, le psy qui m'accompagne dans ma démarche de remise en forme. À lui faire une place, en somme. Parce que, tant que je la fuyais, elle l'occuperait toute, la place.

Et c'est là qu'il m'a parlé plus longuement d'autocompassion. J'avais toujours été un peu réticente par rapport à ce concept, parce que, pour moi, il s'apparentait à de l'apitoiement. Du genre: « Oh! pauvre de moi, la vie est injuste, qu'ai-je fait pour mériter ça? ». Et ça m'énerve! Mais j'avais tout faux. L'autocompassion, c'est simplement être à l'écoute de soi et ne pas se juger, faire preuve de bienveillance envers soi-même. Être à l'écoute de ses émotions et ne pas les nier... comme je le faisais avec l'anxiété. Jean-François disait que, lorsqu'on accueille la souffrance, ça suffit souvent à l'apaiser. C'est aussi un outil fort utile pour intégrer de bonnes habitudes à long terme.

Il paraît que ceux qui pratiquent l'autocompassion ont davantage de saines habitudes de vie et ont moins tendance à compenser de toutes sortes de façons, puisqu'ils sont cohérents avec leurs valeurs. Ça me parlait, ça!

Choisir la voix bienveillante

J'aime aussi beaucoup l'idée de Jean-François qui dit

que, quand on est adulte, on peut choisir la voix qui nous accompagne. Je ne suis pas obligée de rester avec cette voix critique, qui me blâme pour ce qui arrive ou qui me fait sentir pire que je ne le suis, cette voix qui me disait, quand j'ai recommencé à avoir des douleurs: « C'était sûr que ça ne durerait pas. Tu n'es pas capable d'être constante, tu n'arriveras jamais à rien. Tu auras toujours mal. » Je peux décider que la voix qui m'accompagne est compatissante, qu'elle me dit: « C'est sûr qu'il va y avoir des hauts et des bas. L'important, c'est que tu fais ton possible. Tu te sens déjà mieux qu'il y a quelques mois. Continue, tu es capable. » Avouez que ça sonne mieux, non? En tout cas, ç'a été une révélation pour moi.

Autocompassion: marche à suivre

Il ne me restait plus qu'à me lancer. Voici ce que j'ai retenu de l'explication de Jean-François. Il existe 3 composantes pour développer l'autocompassion.

- **La bienveillance envers soi-même:** faire preuve d'ouverture et de gentillesse par rapport à mes échecs comme je le ferais envers une amie, ma sœur ou un de mes chats (avec 5, ce n'est pas le choix qui manque!).
- **La reconnaissance et l'appréciation de notre humanité commune:** l'imperfection et la souffrance font partie de l'expérience humaine. Tous les êtres humains connaissent la souffrance et l'échec personnel. Je ne suis pas seule.
- **Prendre pleinement conscience de toutes nos expériences plutôt que de négliger nos tourments ou de les exagérer:** accepter et reconnaître mes sentiments et mes pensées sans jugement, plutôt que de les nier ou de les fuir, en buvant trop de vin ou en mangeant trop de chips, par exemple.

Je continue à m'informer à ce sujet, et je profite de mes méditations du matin pour faire des méditations guidées portant sur l'autocompassion. Disons que ce n'est pas naturel, chez moi. Mais je vois déjà des résultats! C'est très encourageant. Essayez! Ça amène plus de légèreté à la vie.

08



Vacances

et

bonnes

habitudes

Chantal tente de relever le défi de profiter de ses vacances tout en conservant ses bonnes habitudes. Découvrez ses stratégies.



Ce mois-ci, j'ai envie de faire un bilan. J'en suis aux deux tiers de mon parcours, et revenir sur le chemin fait depuis janvier dernier va m'aider à poursuivre dans la bonne voie... et à passer à travers les vacances sans perdre en cours de route mes bonnes habitudes, comme la dernière fois.

Où en suis-je après huit mois?

Quelles habitudes sont bien intégrées dans mon quotidien et quelles sont celles qui me demandent encore un effort? En vrac:

- Je fais des étirements presque tous les jours, mais pas de séances structurées. J'y vais selon mes besoins, à coups de 10 ou 15 minutes. Ça me fait beaucoup de bien, et je ne vois plus cela comme une « corvée ».
- Je médite, mais 10 minutes par jour, pas 20. Je vise cependant les 20 minutes d'ici la fin de l'année.
- J'ai cessé de grignoter tout le temps... la plupart du temps. Ça, c'est majeur pour moi. Et mon intestin irritable me dit merci!
- Je bois mes 6 verres d'eau par jour.
- Je dors presque 7 heures toutes les nuits. Et quand ce n'est pas le cas, je m'en rends compte et je me couche plus tôt. Sept heures, c'est le minimum dont j'ai besoin.

5 000 pas par jour

Un de mes principaux objectifs était de marcher 5 000 pas par jour 5 fois par semaine... sans que ça me demande d'effort. C'est maintenant chose faite. Je fais facilement 5 000 pas, alors qu'au début de l'aventure, ce n'était pas si évident. Je parlais de loin! Heureusement, j'ai trouvé au fur et à mesure des trucs qui me font faire des pas sans que j'aie l'impression de « travailler à ma santé ». Mes astuces:

- Désormais, quand je parle au téléphone, **je marche**

en arpentant le corridor. Mine de rien, jaser une demi-heure avec une amie ou une collègue, ça augmente le nombre de pas en titi!

- **Je passe l'aspirateur à main** sur le plancher 2 fois par jour. Je ne fais pas l'appartement à la grandeur, là! Mais je passe près des litières, dans la salle de bain, près du comptoir de la cuisine, etc. Non seulement je fais des pas, mais je travaille ma flexibilité!
- Je mets rarement mes vêtements dans la sècheuse. Je les accroche plutôt dans la salle de bain. Au lieu d'apporter tous les vêtements en même temps, j'en apporte maintenant un à la fois. **Je fais donc plusieurs allers-retours de la laveuse à la salle de bain.** Et là encore, non seulement j'augmente mes pas, mais je fais travailler mes épaules et mes bras en accrochant mes vêtements.
- **Je fais 15 minutes de rangement ou de ménage par soir.** De cette façon, j'accumule des pas tous les jours, et ça m'évite d'être coincée le week-end avec tout le ménage à me taper!

Je suis assez fière de mes nouvelles façons de faire. Bien sûr, plusieurs trouveront sans doute que je me complique la vie, mais je ne le vois pas de cette façon. C'est ma manière à moi d'intégrer l'activité physique dans mon quotidien. Bon, je ne dis pas que, grâce à ça, j'irai bientôt courir un marathon ou faire un Ironman, hein. Je dis juste que je bouge plus, et c'est déjà beaucoup pour moi.



Aller jouer dehors!

Cela dit, je fais tout ça à l'intérieur... J'ai eu beau avoir une conversation avec moi-même il y a quelques mois, les marches à l'extérieur n'ont pas duré. Et je n'ai même plus l'excuse du temps froid, hein! En tant qu'introvertie assumée, je suis super bien chez moi. Je peux passer des jours sans sortir. En même temps, je sais que c'est important de prendre l'air! Mais je traîne toujours de la patte dans ce dossier. Je m'aperçois cependant depuis quelque temps que, lorsque je passe 3 jours sans mettre le nez dehors, je commence à déprimer.

Mon truc pour sortir? J'ai découvert que je n'étais pas contemplative pour deux sous, et que marcher pour marcher, ce n'était pas ma tasse de thé. J'ai besoin d'un but. Comme j'habite dans un quartier où tout est accessible à pied, je fais des courses tous les deux jours. J'achète donc peu de provisions à la fois, et je ressors pour aller chercher ce qui manque. Ce n'est pas encore parfait. J'aimerais bien augmenter le temps passé à l'extérieur. Je laisse passer mes vacances et je vais me pencher là-dessus en septembre.

Des vacances ET de bonnes habitudes

On se rappelle que, durant mes dernières vacances, j'ai laissé tomber mes nouvelles bonnes habitudes. Vous savez ce que c'est: ah, c'est les vacances, il faut bien en profiter! On se reprendra au retour. Oui, mais non. J'ai appris depuis que vacances et bonnes habitudes ne s'excluaient pas. Qu'on peut être en vacances ET garder nos bonnes habitudes. C'est Jean-François, le psy qui m'accompagne, qui m'a fait réaliser ça. En parlant avec lui pour établir des stratégies à mettre en place durant mes vacances pour ne pas laisser tomber mes bonnes habitudes, je me suis rendu compte que **ces bonnes habitudes me permettent de me sentir mieux. Pourquoi les arrêter?** Alors oui, je vais peut-être prendre ça plus relax, dormir davantage si c'est ce dont mon corps a besoin, mais je ne passerai pas toutes mes vacances affalée dans ma causeuse à regarder des séries en rafale en mangeant des chips et

en buvant du vin. (Bon, je vais faire ça aussi, hein, mais pas que ça.) On a donc élaboré quelques stratégies.

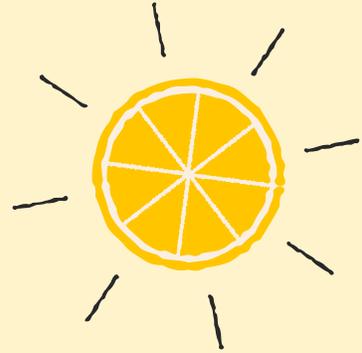
Stratégies pour garder ses bonnes habitudes en vacances

- Mon but ultime durant mes vacances est de désencombrer mon appartement. Mais comme le disait Jean-François, si je passe tout mon temps à faire ça, ce ne seront plus des vacances. Je vais probablement me sentir frustrée, et peut-être vais-je laisser tomber mes bonnes habitudes. **Je vais donc désencombrer, mais pas tous les jours!**
- Je peux aussi **prendre une pause des bonnes habitudes moins « importantes »**. J'essaie par exemple de faire des exercices pour mes yeux tous les jours. Ça me fait du bien quand je travaille toute la journée devant l'ordi, mais peut-être puis-je prendre un *break* durant les vacances et retirer ça de ma *to-do list*.
- Je vais par contre **conserver les bonnes habitudes qui sont bien ancrées**: marcher mes 5 000 pas, boire de l'eau, m'étirer, etc. Comme ça, je n'aurai pas à repartir à zéro au retour des vacances.
- **Je vais me faire plaisir**: ne parler à personne pendant 3 jours si j'ai besoin de recharger mes batteries, prendre l'apéro avec des amies, aller voir des expos, manger au resto, flatter mes chats, lire, faire des siestes, m'offrir un massage... Toutes des choses qui font du bien et qui ne scraquent pas les bonnes habitudes.

Je reviendrai reposée en septembre, prête à voir avec Claudia, la kinésiologue, comment je pourrais diversifier mes activités physiques pour augmenter les bienfaits sur mon corps... et sur mon mental!

09

SEPTEMBRE



L'après-

vacances



Découvrez comment Chantal a vécu sa pause estivale. Les stratégies établies avec l'aide d'un psychologue et d'une kinésiologue ont-elles fonctionné? Et de retour dans sa routine, dans quel esprit amorce-t-elle la rentrée?



J'ai toujours adoré la rentrée. C'est ma période préférée de l'année. Il y a dans l'air une énergie revivifiée différente, un vent de changements qui amène de nouveaux projets... et la continuation ou la reprise de bonnes habitudes de vie après les vacances!

Retour sur mes stratégies de vacances

Mais avant de parler des nouveautés, parlons tout d'abord des vacances. Les stratégies dont je vous avais parlé le mois passé pour me permettre de ne

pas abandonner mes bonnes habitudes durant les vacances ont-elles fonctionné? Oui.

Stratégie 1: désencombrer... mais pas trop

Mon projet durant mes vacances était de désencombrer mon appartement. Mais vous me connaissez maintenant. Il arrive que je m'emballe. Je voulais donc TOUT désencombrer, mais en discutant avec Jean-François, le psychologue, j'avais pris la décision d'y aller mollo. C'était une excellente idée! Je me rends bien compte que c'est un projet de longue haleine, et que vouloir ne faire que ça durant mes vacances était un peu fou.

Stratégie 2: prendre une pause de certaines bonnes habitudes

Un moment donné, il faut se donner du lousse, hein? J'ai mis sur pause la cohérence cardiaque et la méditation. J'ai aussi arrêté de tout noter dans mon carnet (ce que je mange et bois, mes heures de sommeil, le nombre de pas que j'ai marché, mon niveau de douleur, mon humeur, etc.), alors que je le faisais religieusement tous les jours depuis janvier. Je vais d'ailleurs vous reparler de cet outil formidable qu'est le carnet dans une prochaine chronique. C'est un must!

Stratégie 3: continuer à marcher et à m'étirer

J'ai continué à faire quelques étirements et à marcher 5 000 pas presque tous les jours, sans même y penser, tellement c'est désormais ancré dans ma routine. Histoire de souligner ce grand changement dans ma vie (l'exercice physique régulier!!!), je me suis offert deux massages plutôt qu'un!



Stratégie 4: me faire plaisir

J'ai bu un petit moins d'eau et un plus de vin, mais je ne suis pas tombée dans les excès à outrance: pas d'orgies de chips, pas de *binge watching* de séries pendant des jours, affalée dans la causeuse, pas trop de grasses matinées non plus. Juste un petit peu de tout. J'ai pris l'apéro avec des amies, j'ai vu ma famille, je suis allée au resto, j'ai lu, j'ai flatté les chats. Des vacances, quoi. Rien pour épater la galerie, mais tout pour faire mon bonheur et me donner l'occasion de me reposer.

Vivement la routine!

La bonne nouvelle? Mes bonnes habitudes sont maintenant si bien ancrées que, quand je fais une pause, je ne redoute plus le retour à la normale. Au contraire, j'ai hâte de retrouver ma routine! C'est ce qui s'est passé à mon retour de vacances. J'ai recommencé la cohérence cardiaque et la méditation avec un plaisir renouvelé, je me suis remise avec ardeur à tout noter dans mon petit carnet. Bref, contrairement à mes vacances précédentes, où ma motivation avait détalé, cette fois-ci, elle est restée intacte. Yes!

Un nouveau programme

Ça tombe bien, parce que Claudia, la kinésiologue, m'a concocté un nouveau programme qui va exiger plus d'investissement de ma part. Un programme qui tient compte de mes limitations, mais qui va me faire travailler un peu plus, de façon plus « structurée », disons. Je serai active tous les jours. Et ça ne me fait pas peur! Au contraire, ça me stimule! (OMG! Je n'aurais jamais pensé dire ça un jour!) Claudia a su attendre le bon moment avant de faire des ajouts au programme.

Grâce à tout le travail psychologique accompli depuis le début de cette aventure avec Jean-François (ça fait vraiment toute une différence de travailler avec un spécialiste en modification des habitudes!), je me rends compte que je suis rendue là dans mon objectif initial de remise en forme. Je suis prête! Oui, ça m'a pris du temps pour en arriver là, mais je sais que les fondations sont solides maintenant.

C'est dans mon agenda!

J'ai imprimé mon programme et j'ai inscrit les différentes séquences dans mon agenda.

- Pauses actives du lundi au samedi;
- Étirements les lundi, mercredi, jeudi et dimanche;
- Renforcement les mardi et vendredi;
- 7 000 à 10 000 pas les lundi et jeudi;
- 5 000 à 7 000 pas les mardi et vendredi.

C'est fou, mais de le voir inscrit noir sur blanc, ça fait une différence pour moi. C'est réel. Avant, je me serais sentie accablée par toutes ces activités dans mon agenda. Là, j'ai plutôt l'impression de m'accorder assez d'importance pour me mettre à l'horaire. Quel chemin parcouru depuis janvier!

10

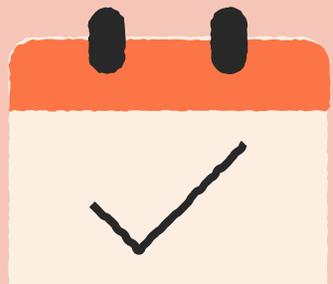
OCTOBRE



Se choisir

chaque

jour



Chantal a entamé, avec l'aide d'une kinésologue, un nouveau programme d'exercices. Quels sont les bienfaits et les révélations qui en ont découlé?



Ce mois-ci, j'ai envie de vous parler de la révélation que j'ai eue au cours des dernières semaines. J'ai vraiment compris qu'être en santé, c'est un job à temps plein. Pas de panique, là! On peut aussi commencer à temps partiel, comme je le fais. Je vous explique.

La dernière fois qu'on s'est parlé, je vous annonçais que Claudia, ma kinésologue, m'avait concocté un nouveau programme, que j'avais inscrit dans mon agenda. J'étais fière de me mettre à l'horaire. Puis quand est venu le temps de commencer, je me suis sentie un peu dépassée. J'avais l'impression d'avoir un agenda de ministre.

Bon, il faut dire que j'avais inscrit mes entraînements en gros pour être certaine de ne pas dire un moment donné: « Hon, j'avais oublié que j'avais des exercices de renforcement à faire après mon échauffement le mardi! » (Je commence à me connaître, hein.) Ça fait que ça débordait de partout dans mon agenda, et j'ai

eu peur un instant. Peur de ne pas y arriver. Peur de me décourager.

La rencontre avec la kinésologue

Et c'est là que j'ai rencontré Claudia pour la première fois en vrai depuis le début de mon aventure. À cause de la pandémie, on avait fonctionné par Zoom, mais là, on pouvait enfin se voir. On était super excitées toutes les deux. Parce que cette aventure, ce n'est pas que la mienne. C'est aussi celle de Claudia et de Jean-François, le psy.

Être à l'écoute de soi

Elle m'a montré tous les mouvements que j'avais à faire dans mon nouveau programme. Elle a pu les adapter à ma condition. Disons qu'elle a longtemps cherché la meilleure façon pour moi de faire la planche. Mais



elle a trouvé. Il y avait beaucoup de compréhension et d'absence de jugement de sa part. Un peu comme Bagheera, quand il me regarde faire mes exercices! J'aimerais dire à quel point c'est extraordinaire d'avoir quelqu'un de qualifié pour nous aider à bien comprendre les mouvements, à comprendre aussi qu'on n'est pas obligé d'avoir mal pour que ce soit efficace. Quelqu'un qui nous apprend à être à l'écoute de soi.

La révélation

En parlant avec Claudia, je lui ai lancé en boutade: « Coudonc, être en santé, c'est un job à temps plein! » Et c'est grâce à sa réponse que j'ai eu ma révélation.

Elle m'a regardée et m'a dit en souriant: « Faire de sa santé une priorité, c'est un mode de vie. C'est des choix qu'on fait chaque jour. On SE choisit chaque jour. »

Et c'est là que j'ai compris. Ce ne sont pas seulement de nouvelles habitudes que je suis en train de mettre en place. Je suis en train de changer mon mode de vie. De faire des choix. Et qui dit choix dit parfois renoncement. Pour certains, ce peut être de travailler moins, pour éviter le trop-plein de stress. Pour d'autres, ce peut être d'éviter les aliments ultratransformés. Pour moi, c'est de faire une croix sur le vin pour un petit bout. On va se le dire: à la fin d'une journée, si j'ai le choix entre un verre de vin pour me relaxer ou l'activité physique, je vais toujours choisir le vin. Et bon, après un verre de vin, l'appel de la causeuse et de la télé

sera toujours plus fort que l'appel du tapis d'exercice et des squats. Quand j'ai dit que je commençais à me connaître, hein!

Bouger au quotidien, ça marche!

Depuis, je suis mon programme quasi religieusement. Et sérieux, ça doit me prendre de 30 à 50 minutes chaque jour, même pas en continu. Pas tout à fait un agenda de ministre, ou de la mordue de sport qui s'entraîne pour un marathon! Ce ne sera sans doute jamais le cas, pour tout dire. Un médecin que j'interviewais récemment me disait qu'on avait le droit de haïr le sport. (Ouf!) Mais que bouger au quotidien pour être en santé, c'était non négociable. Et ça marche. Depuis que je sors pour marcher au moins une fois par jour, mon humeur est meilleure. Depuis que je m'étire les satanés muscles ischiojambiers (ma bête noire!), je suis plus flexible. Depuis que je porte attention à ma posture, je suis moins crispée. Rien pour recevoir une médaille d'or en guise de récompense, je sais bien, mais assez pour s'offrir un petit plaisir!

Un objectif à la fois

Personne n'est obligé de renoncer à son verre de vin. C'est le chemin dans lequel je me suis engagée, moi, parce que j'ai de la difficulté avec la modération... Ça, je le sais! Et à vrai dire, si vous faites « juste » sortir dehors et marcher 15 minutes par jour, c'est déjà beaucoup! Comme je le mentionnais, je suis moi-même embarquée à temps partiel dans cette aventure. Il me reste encore plein de choses à changer pour avoir un mode de vie sain. Hé! Je ne cuisine même pas. Tout un aveu, n'est-ce pas? Mais je vais commencer à m'y mettre en 2022. C'est une des choses que j'ai apprises grâce à Claudia et à Jean-François: un objectif à la fois, un petit pas à la fois. C'est plus long, mais ça dure plus longtemps que des résolutions du temps des fêtes!

11

NOVEMBRE



Chantal nous parle du changement majeur qu'elle a vécu le mois dernier. Elle présente également deux outils importants qui l'accompagnent depuis le début de sa démarche vers l'adoption de bonnes habitudes de vie, accompagnée par un psychologue et une kinésiologue.



Octobre 2020. J'ai perdu ma mobilité pendant 15 jours à cause d'un mal de dos. Deux semaines à ne plus pouvoir faire mes courses ni mon ménage, à ne plus pouvoir descendre mon bac à recyclage et mon sac à ordures. Ça me prenait tout mon petit change pour vider les litières de mes chats. J'avais dû arrêter de travailler tellement la douleur était intense. C'est là que j'avais décidé de me remettre en forme pour ne plus que ça m'arrive.

Octobre 2021. Je me retrouve exactement dans la même situation qu'il y a un an. Problème de mobilité pendant 15 jours. Incapacité à vaquer à mes tâches quotidiennes. Difficulté à me concentrer sur le travail à cause de la douleur...

J'avoue que, pendant quelques jours, j'ai été débinée. Quoi? Tous les efforts mis de l'avant en 2021 n'auraient au bout du compte servi à rien?

Puis je me suis aperçue que les deux situations n'avaient rien à voir!

Un changement majeur

Tout d'abord, j'avais un problème de genoux, pas une lombalgie (faut bien faire changement!). Ensuite, j'avais mal parce que je m'étais TROP activée, pas parce que je ne bougeais pas assez, comme la première fois. Vous rendez-vous compte du changement majeur? Mon mal de dos de l'an passé s'était manifesté parce



que je passais mon temps rivée à ma chaise de travail ou encore à ma causeuse, pour lire ou regarder la télé. Là, mon mal de genoux était dû à une loooongue marche de 16 000 pas qui m'avait procuré beaucoup de bonheur. Bon, la douleur était là pareil, hein, mais la situation était totalement différente.

C'est là que j'ai compris que j'avais changé. C'est là que j'ai compris que j'avais gagné, en fait. Bien sûr, j'ai arrêté de faire mes exercices et de marcher parce que la douleur était trop intense. Mais je savais qu'elle partirait, à un moment donné. La fibromyalgie est sans doute là pour rester (ou pas: je n'ai pas encore dit mon dernier mot!), mais je sais maintenant, c'est intégré pour de bon, que je peux avoir une influence sur la douleur. Par mon mode de vie. Par les décisions que je prends. J'aurais dansé de joie si je n'avais pas eu si mal aux genoux!

Un corps plus en forme

Depuis que je bouge davantage, mon corps est plus en forme et prend moins de temps à guérir qu'avant. Une séance d'ostéopathie, et la douleur était disparue! Je ne dis pas que ça marche chaque fois ou que c'est toujours instantané, hein. Mais la prochaine fois, je n'attendrai pas avant d'aller consulter un professionnel de la santé. Quand on souffre de fibromyalgie, on a été habitué à se faire dire que la douleur est « dans notre tête ». C'est pourquoi j'attendais toujours trop longtemps avant de prendre rendez-vous. Plus maintenant. J'apprends enfin à **prendre soin de moi!**

Pour célébrer cette nouveauté dans ma vie, je me suis offert un massage. Et c'est là que, sans le savoir, la thérapeute m'a donné le meilleur des encouragements pour poursuivre ma démarche. Elle m'a dit qu'elle avait remarqué que mon corps était moins tendu depuis quelques semaines (vive l'entraînement!), et que c'était d'autant plus remarquable que je sortais d'une grosse crise de fibromyalgie. Je ne suis pas encore la reine de la souplesse, faut pas s'emballer, mais il y a de l'amélioration! Je sens aussi que je suis de plus en plus calme mentalement. Vous dire comment ça me fait du bien!

Deux outils efficaces

LE CARNET DE BORD

Une des choses qui m'ont le plus aidée dans ma démarche (à part bien sûr le soutien de Jean-François et de Claudia), c'est le carnet de bord, qui me montre ma progression. Je ne suis peut-être pas devenue une athlète olympique, mais j'ai changé! En notant tout dans mon carnet, je garde une trace de mes efforts, de ce qui fonctionne bien ou moins bien, de mes nombreux échecs et de mes multiples victoires, de mon niveau de douleur, de mon humeur. Le carnet est un outil puissant, qui nous garde en contact avec nos objectifs et nous aide à mesurer tout le chemin parcouru. Après, c'est à chacun de choisir comment il veut procéder. Moi, je note tout compulsivement (c'est dans ma nature!), mais mon amie Julie a tout simplement installé un grand tableau dans sa chambre affichant ses trois objectifs quotidiens, et elle fait un bilan chaque mois.

LA PARTENAIRE DE REMISE EN FORME

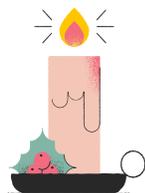
Parlant de Julie, je n'insisterai jamais assez sur l'importance d'avoir un ou une partenaire qui vous accompagne, même à distance, dans votre projet. Choisissez quelqu'un dont les objectifs se rapprochent des vôtres. Si vous souhaitez vous activer un peu après des années de sédentarité, ne formez pas un binôme avec une amie qui s'entraîne pour un double Ironman. Ça pourrait être un brin décourageant! Cela dit, ce n'est pas grave si les résultats obtenus ne sont pas les mêmes pour l'une ou l'un et l'autre. Julie est maintenant capable de courir, 2 ou 3 fois par semaine, 5 km, en plus de s'entraîner au gym (bravo, mon amie, je suis fière de toi!), et moi, je me retrouve sur les genoux (c'est le cas de le dire!) après avoir marché 16 000 pas. C'est correct. Ce qui compte, c'est d'être dans cette démarche avec la même détermination et le même esprit de bienveillance. Ça fait toute la différence!



12



Chantal fait un bilan de sa remise en forme entreprise en janvier dernier, accompagnée par un psychologue et une kinésiologue. Découvrez ce qu'elle retient de son expérience.



Quelle aventure je vis depuis un an! Mon voyage vers le mieux-être avait commencé avant ça, mais c'est vraiment en 2021 que tout s'est mis en place. J'ai l'impression d'avoir pris mon envol.

Retour vers le passé

J'écrivais dans ma première chronique que je souhaitais, à la fin de la démarche de remise en forme que j'entreprenais:

- pouvoir proposer à mon amie Jacinthe d'aller à pied au Jardin botanique et s'y promener.
- être en mesure de passer un après-midi à faire de la raquette avec ma sœur et mes cousins et cousines sans être à bout de souffle au bout de 10 minutes.
- entrer de nouveau dans mes vêtements prépandémie.

Est-ce que tout ça est arrivé? Pas tout à fait. J'ai dû accepter durant l'année qui vient de s'écouler que j'avais vraiment la fibromyalgie et, donc, que j'avais plus de limitations physiques que la plupart des gens. Il y a des choses que je ne suis pas capable de faire, que je ne pourrai peut-être jamais faire, MAIS j'ai réalisé que ce n'était pas de la paresse et qu'il y avait quand même plein d'activités que je pouvais faire. Juste ça, pour moi, c'est énorme comme changement.

Accro à l'exercice?

Non, il n'y a pas eu de transformation spectaculaire comme on peut en voir dans certaines émissions de télé-réalité. Je ne suis pas devenue accro à l'activité physique, pas plus que je me suis inscrite à quatre marathons et à deux Ironman. Mes vêtements prépandémie sont toujours rangés dans ma garde-robe. J'ai acheté des leggings et des chandails une taille au-dessus. Et c'est très bien comme ça.

Je suis quand même maintenant capable de toucher mes orteils avec les mains et de me mettre de la crème partout dans le dos, même sur le fameux petit *spot* qu'on a tous de la difficulté à rejoindre et qui démange tout le temps l'hiver! Yé! Ce n'était pas gagné d'avance, hein, car ma flexibilité est loin d'égaliser celle de, euh, Nadia Comaneci (ou Simone Biles, pour les plus jeunes), disons. C'est tout un exploit pour moi!

Changer sa façon de penser

Mais le changement le plus important, c'est dans ma tête qu'il a eu lieu. Dans ma façon de voir les choses. C'est arrivé quand Claudia, la kinésiologue, m'a dit: «Faire de sa santé une priorité, c'est un mode de vie. C'est des choix qu'on fait chaque jour. On SE choisit chaque jour.» Une révélation! À partir de ce moment-là, je n'ai plus vu l'activité physique comme une corvée, mais plutôt comme une façon concrète de prendre soin de moi. Être en santé (en agissant sur les facteurs sur lesquels on peut agir), c'est le plus beau cadeau qu'on peut s'offrir et offrir à ceux qu'on aime.



J'ai aussi compris qu'avoir des limites (on en a tous, hein, que ce soit des douleurs chroniques comme moi, un manque de temps, une blessure, une grande fatigue, un manque de motivation, etc.) ne devait pas m'empêcher de bouger. Au contraire, je vais mieux quand je bouge (sauf quand je décide de faire soudainement 16 000 pas dans une journée!). J'ai moins de douleurs, je dors mieux, je suis moins anxieuse. J'ai enfin réalisé que ça marchait!

Une chose importante que j'ai apprise au cours de l'année, et qui a littéralement changé ma vie: savoir qu'on peut se laisser du temps pour intégrer de nouvelles habitudes. Ça évite toute la partie culpabilisation, du genre: je n'y arrive pas, je suis nulle, ça ne marchera jamais.

Être dans la bienveillance

J'ai appris à faire preuve de bienveillance envers moi, d'autocompassion. Jean-François, le psychologue, m'a expliqué qu'on pouvait choisir la voix qui nous accompagne. Depuis, au lieu de dénigrer mes efforts, cette voix me dit: « C'est sûr qu'il va y avoir des hauts et des bas. L'important, c'est que tu fais ton possible. Tu te sens déjà mieux qu'il y a quelques mois. Continue, tu es capable ». Ouf! La différence que ça fait!

Petit bilan de l'année

Cette année, j'ai intégré la cohérence cardiaque, la méditation, la marche et les étirements dans ma vie.

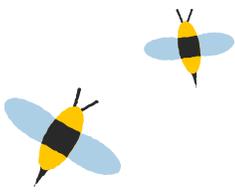
Je suis très fière de moi. Résultat? Mes douleurs ont diminué d'environ 65 %. C'est énorme! J'ai aussi décidé d'inclure la massothérapie et l'ostéopathie dans mon arsenal d'outils pour le mieux-être. Dans ma condition, ça fait une grande différence. Surtout qu'en faisant mes pas et mes étirements, le bienfait des séances dure beaucoup plus longtemps.

En fait, c'est la deuxième fois de ma vie que je peux dire que j'ai de l'énergie (c'est formidable!) et que je suis consciente que les bonnes habitudes que j'ai acquises au cours de l'année jouent un grand rôle dans cette sensation inhabituelle pour moi qui est d'être bien!

Je souhaite bien sûr remercier du fond du cœur Jean-François et Claudia, toute l'équipe de TOUGO, sans qui cette aventure n'aurait pas été possible. Je suis tellement reconnaissante de la chance que j'ai eue d'être entourée par des gens si doués et à l'écoute! J'espère qu'on a pu inspirer d'autres gens à bouger davantage. Comme ma sœur, qui s'est inscrite à un cours de yoga et à un cours de stretching, mon amie Jacinthe, qui s'est remise à aller au gym, et mon amie Julie, qui poursuit sa remise en forme amorcée en même temps que la mienne. Bravo, les filles!

Changer, une habitude à la fois

En 2022, j'ai décidé que je prenais en main mon alimentation. Je vais apprendre à cuisiner. (Mieux vaut tard que jamais, hein.) Moins d'aliments ultratransformés et plus de fruits et de légumes, voilà mon nouveau mot d'ordre! Grâce aux habiletés développées au cours de l'année qui vient de passer, j'ai confiance que ça va arriver, et j'ai hâte de voir les changements que ça va apporter sur le plan de ma santé. Parce que changer, une habitude à la fois, ça ajoute des années à notre vie, mais surtout de la vie à nos années!

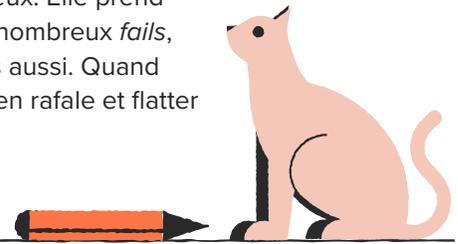


Collaborateurs

Chantal Tellier

Journaliste et rédactrice multiplateforme

Chantal poursuit sa quête sur le chemin de la santé et du bien-être et nous fait partager ses pérégrinations dans ses articles au ton rigolo, mais au propos sérieux. Elle prend plaisir à nous raconter non seulement ses bons coups, mais aussi ses nombreux *fails*, histoire qu'on se sente un peu moins seul quand ça nous arrive à nous aussi. Quand elle n'est pas occupée à aller mieux, elle aime lire, écouter des séries en rafale et flatter ses quatre chats.



Jean-François Villeneuve

Psychologue en modification des comportements de santé

Psychologue clinicien depuis une vingtaine d'années, Jean-François Villeneuve donne aussi des conférences en entreprise portant sur des thèmes liés à la santé psychologique. Il anime également le programme *De l'intention à l'action* au Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal. Sa mission de vie est d'aider les gens à retrouver le pouvoir sur leurs comportements de santé d'une manière qui favorise le bien-être psychologique et la qualité de vie.

Claudia Labrosse

Kinésiologue agréée par la Fédération des kinésiologues du Québec

Coach depuis 20 ans, massothérapeute, entrepreneure et conférencière, la carrière de Claudia Labrosse a évolué dans le domaine de la santé et de l'informatique. Experte en changement d'habitudes et en approche motivationnelle, elle a toujours eu comme but en tant que kinésiologue de mieux comprendre le fonctionnement physique et mental des gens. Ses interventions sur mesure veulent favoriser l'autonomie, l'évolution et sont orientées vers l'entraînement conscient.



Merci à nos spécialistes pour leurs précieux conseils.

TOU GO



**Mon bien-être.
Mon moment de détente.
Mon sommeil.**

Volet Se sentir bien

Présenté par:





TOU GO

Des habitudes santé que vous aimerez

Visitez montougo.ca

