

Le point sur l'obésité

Un excédent de poids mine la confiance en soi



DR GORDON COCHRANE, R. PSYCH.

Cathy est une femme de 43 ans qui est mariée, mère de deux jeunes garçons, et qui exerce le métier d'infirmière à plein temps. Elle mesure 5 pi 4 po et pèse 212 livres. Au cours de sa vie, elle s'est astreinte à suivre de nombreux régimes amaigrissants qui n'ont donné, à long terme, aucun résultat satisfaisant. Le découragement, la frustration et la honte ont fini par avoir raison de Cathy qui, comme elle le dit elle-même, a tout essayé sans jamais parvenir à ses fins.

Ce qui est vrai

La majorité des gens qui souffrent d'obésité partagent le même but que Cathy : celui de perdre du poids. Et, tout comme elle, ils sont continuellement à la recherche de solutions extérieures à leur problème. Résultat : ils sont constamment confrontés aux mêmes sempiternelles déceptions. Pourquoi ? Simplement parce que la raison d'être de l'industrie des régimes amaigrissants est de vendre du rêve, non des solutions. Heureusement, si Cathy a perdu ses illusions, elle n'a toutefois jamais renoncé à son bien-être. Elle a décidé qu'il

était primordial de prendre conscience de sa propre valeur et de renforcer sa confiance en soi. Et cela, afin de devenir une femme saine et épanouie plutôt qu'une personne qui ne cherche qu'à perdre du poids. À l'instar de tous les gens affligés d'un important problème d'obésité chronique, Cathy a dû composer toute sa vie avec la critique, la gêne et le rejet, trois éléments qui renforcent le sentiment d'infériorité. Des recherches ont démontré que les personnes qui souffrent d'obésité chronique ont tendance à adopter un comportement boulimique quand elles sont confrontées à des situations menaçantes pour leur ego, c'est-à-dire la critique, la gêne et le rejet. Cette boulimie entraîne un gain de poids, lequel ne fait que renforcer la perception négative que la personne a d'elle-même. Cathy se sentait compétente d'un point de vue professionnel, mais elle manquait de confiance en elle.

Ce qui est faux

Bien des gens sont persuadés que l'obésité est liée à un dérèglement génétique. Pourtant, les recherches dans ce domaine ne viennent pas corroborer cette croyance. Ceux qui ont la

conviction, hélas, que la génétique est à l'origine de leur obésité ont tendance à abdiquer ou à rechercher inlassablement le régime ou le produit miracle qui viendra réfréner leur propension naturelle à prendre du poids. Dans un rapport publié en 2004, on apprenait que 8 % des gens qui ont immigré aux États-Unis souffraient d'obésité, alors que cette proportion, 5 ans plus tard, était de 19 %. Il est clair qu'un problème génétique à lui seul ne peut expliquer la montée fulgurante du poids moyen des Nord-Américains au cours des 50 dernières années.

Ce qui est vrai

Lorsque nous comparons l'attitude et le comportement des gens de poids normal à ceux des personnes aux prises avec l'obésité, force est de constater que les personnes obèses n'ont pas une estime d'elles-mêmes qui puissent les motiver à adopter un mode de vie sains à long terme. Dans l'ensemble, ces personnes ont tendance à s'occuper davantage des besoins des autres que de leurs propres besoins. On a également observé que les gens qui réussissent à perdre du poids de façon permanente sont conscients que ce n'est pas grâce aux régimes s'ils ont réussi à maigrir, mais plutôt grâce à leur attitude vis-à-vis leur problème de poids. Ces gens acceptent plus facilement d'aller consulter afin d'améliorer l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes et leur confiance en soi. Ils sont également prêts à changer leur perception — limitée à la perte de poids —, de manière à pouvoir se prendre en main de façon responsable. C'est ce changement de perception qui fait toute la différence pour atteindre des résultats durables.


Ce qui est faux

Il est trop difficile, pour les personnes qui ont une faible estime de soi, de changer.

Ce qui est vrai

La conscience de soi est constituée

d'une mosaïque de perceptions chargées d'émotions. Si vous êtes aux prises avec un problème d'obésité, il est important de vous rappeler que la plupart des pièces de votre mosaïque sont intactes et qu'elles n'ont pas besoin d'être modifiées. La force, la compétence et l'intelligence ne sont nullement en cause dans les problèmes d'obésité. C'est plutôt la confiance dans votre propre valeur qu'il faut renforcer

ainsi que votre capacité à long terme de vous prendre en main. Il n'est pas facile d'entreprendre une telle démarche, mais c'est certainement l'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez vous offrir. Pour amorcer ce changement, vous aurez besoin d'une aide professionnelle. Demandez à votre médecin de famille de vous recommander les ressources les mieux adaptées à vos besoins. 

Préparez le système immunitaire de vos enfants!



Parfait pour les enfants!

Echinaforce Junior

Pour prévenir ou soulager

- Prépare leur système immunitaire pour la période des rhumes et gripes.
- Soulage les symptômes du rhume et de la grippe.
- Saveur naturelle d'orange!
- Comprimé croquable.
- Sans lactose, ni gluten.

L'expertise suisse. Naturellement!

Offert là où les produits naturels sont vendus.
Soulagement garanti ou remboursement!
www.avogel.ca • 1-800-361-6320