



JOURNÉE INTERNATIONALE  
**SANS DIÈTE**

UNE INITIATIVE DE

**équilibre**

**GRILLE DE RÉFLEXION  
INDIVIDUELLE  
DESTINÉE AUX ADULTES**

## « Suis-je au régime sans le savoir? »

GRILLE DE RÉFLEXION INDIVIDUELLE

### OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ

Prendre conscience des règles que vous pouvez vous imposer dans le but de contrôler votre poids ou votre apparence, parfois même sans le savoir.

### IMAGINEZ COMMENT SERAIT UNE JOURNÉE HABITUELLE SI VOUS VOUS LIBÉRIEZ DE VOS RÈGLES?

- Quel est le pouvoir que j'accorde au chiffre sur la balance? Peut-il influencer ma journée? Mon alimentation? Mes activités? Mon humeur?
- Est-ce que je me permets de manger lorsque j'ai faim ou est-ce que j'ignore les cris de mon estomac dans l'objectif de contrôler mon poids?
- Lors d'un repas, est-ce que je mange les portions que j'ai préalablement calculées et mesurées ou est-ce que je mange à ma faim?
- Est-ce que ma relation avec mon corps et la nourriture serait plus harmonieuse si j'écoutais simplement mon appétit; si je mangeais lorsque j'avais faim et j'arrêtais lorsque je n'avais plus faim?
- Lorsque je prépare mes repas, est-ce la teneur en calories des aliments ou plutôt mes goûts et mes envies qui guident mes choix?
- Est-ce que j'apprécierais davantage mon repas si je mangeais ce que j'aime et ce dont j'ai envie, plutôt que de penser sans cesse à mon poids ou mon apparence?
- Est-ce que je refuse une sortie au restaurant avec des ami(e)s, des collègues ou mon(ma) conjoint(e) parce que j'ai peur de me faire juger ou de dévier de mes règles alimentaires?

- Est-ce que je choisis mes activités physiques en fonction du plaisir et du bien-être qu'elles me procurent ou en fonction de leur potentiel à contrôler mon poids ou mon apparence?
- À quoi est-ce que je pense avant de m'endormir? À combien je vais peser demain matin? À combien de calories je vais devoir manger ou dépenser? Aux aliments que je n'aurais pas le droit de manger?

**TERMINER VOTRE RÉFLEXION EN VOUS POSANT LES QUESTIONS SUIVANTES :**

- *Est-ce que je m'impose certaines règles qui peuvent dicter quand, combien, quoi ou comment je mange ou je pratique une activité physique?*
- *Est-ce que j'ai plus ou moins de règles que je le pensais?*
- *Comment serait mon quotidien si je ne m'imposais plus des règles rigides?*
- *Comment pourrais-je me libérer de mes règles et retrouver un meilleur équilibre au quotidien?*

---

**POUR DES OUTILS ET DE L'INFORMATION FIABLE ET CRÉDIBLE  
SUR LE DANGER DES RÉGIMES AMAIGRISSANTS ET LE PLAISIR  
DE MANGER SANS CULPABILITÉ, VISITER**

**[EQUILIBRE.CA/SANSDIETE](https://www.equilibre.ca/sansdiete)**

---