

LA JOIE DU MOUVEMENT



Quels messages recevons-nous à propos du mouvement?

On nous dit souvent qu'il faut s'adonner à un certain type d'activité physique ou bouger régulièrement pour être en santé. Les corps minces et sveltes sont aussi souvent considérés comme étant « en bonne santé ». Il va donc sans dire que beaucoup de personnes croient que l'activité physique les aidera à réduire leur tour de taille ou à rendre leur corps plus ferme ou plus musclé.

À quoi cela peut-il mener?

- L'accent est mis sur l'atteinte d'objectifs liés au poids et à l'apparence, plutôt que sur le plaisir de bouger.
- Le mouvement devient quelque chose que l'on se sent obligé de faire et non plus une activité que l'on veut faire.
- Certaines personnes peuvent même adopter des habitudes alimentaires ou d'entraînement qui nuisent à leur santé.

Qu'est-ce qui indique que votre relation avec l'activité physique a peut-être besoin d'être guérie?*

- Avez-vous l'impression que l'exercice physique « ne compte pas » s'il n'est pas d'une certaine intensité ou d'une certaine durée?
- Ressentez-vous du désarroi ou vous sentez-vous coupable si votre séance d'exercice prévue est interrompue?
- Faites-vous de l'exercice en cachette?
- Lorsque vous faites de l'exercice, devez-vous absolument suivre certaines règles?
- Manquez-vous des événements sociaux en raison de vos projets d'entraînement?
- Faites-vous de l'exercice lorsque vous êtes malade ou blessé, ou même si l'on vous a conseillé de vous reposer?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, il se peut que vos pensées et vos comportements en matière d'activité physique nuisent à votre bien-être.

* Cette liste a été adaptée avec l'autorisation de Rachael Hartley, auteure de Gentle Nutrition.

Quel est l'objectif de cette ressource?

Le mouvement peut être utile pour de nombreuses raisons qui n'ont rien à voir avec le poids ou l'apparence, et la santé n'est pas définie par la taille du corps. Cette ressource vise donc à vous encourager à **écouter votre corps, à réfléchir à ce qui vous convient le mieux et à explorer différentes façons d'envisager le mouvement.**

Plus précisément, cette ressource encourage **la joie du mouvement** et offre des conseils pratiques pour modifier vos habitudes d'activité physique si elles sont actuellement strictes ou fondées sur des règles.



Si vous souffrez d'un trouble alimentaire ou si vous êtes en voie de vous rétablir, **nous vous conseillons fortement de consulter votre équipe de soins** afin de déterminer si cette ressource peut vous être utile.

QU'EST-CE QUE LA JOIE DU MOUVEMENT?

La joie du mouvement est le sentiment procuré par une activité physique que vous trouvez amusante et que vous avez hâte de pratiquer!

Voici les principales caractéristiques liées à la joie du mouvement.

Choix, flexibilité et intuition

- **C'est vous qui choisissez de pratiquer une activité physique :** Vous êtes libre de choisir, en fonction de vos valeurs, les activités auxquelles vous souhaitez vous adonner, la durée de celles-ci et le moment où vous souhaitez prendre une pause.
- **Soyez à l'écoute de votre corps et faites preuve de flexibilité :** Vous pouvez adapter vos choix de mouvements en fonction de votre état physique et mental du jour, ce qui rend le mouvement plus agréable et réduit le risque de blessure!
- **Prêtez attention aux signaux de votre corps et réagissez en suivant votre intuition :** Notre corps fournit des renseignements importants sur ses besoins au moyen de signaux comme des changements de sensation ou de pensée. Suivre son intuition, c'est être attentif à ce qui se passe physiquement (p. ex. changement de niveau d'énergie, courbatures, blessures, rhume) et mentalement (motivation, pensées liées à l'activité physique, changement d'humeur ou de niveau de stress), et prendre des décisions en accord avec les besoins de son corps (p. ex. se reposer, réaliser des types de mouvements précis, adapter son programme d'exercices). Il vous faudra peut-être un certain temps pour déterminer ce qui vous fait du bien et ce qui ne vous convient pas, mais le fait de faire un bilan personnel régulièrement peut vous aider à en prendre conscience.

Être flexible dans vos choix et écouter les signaux de votre corps constituent un pilier fondamental pour commencer à apprécier le mouvement.

Plaisir et célébration

- Trouvez du **plaisir** dans le mouvement : Différentes personnes préfèrent différentes formes d'activité physique. Pour trouver celles qui vous conviennent, vous devrez peut-être en essayer plusieurs. Il vous faudra peut-être expérimenter; si c'est le cas, soyez doux avec vous-même.
- En écoutant votre corps, en étant flexible dans vos choix et en trouvant des moyens d'apprécier le mouvement, vous pourrez mieux considérer l'activité physique comme **une célébration** de votre corps plutôt que comme un moyen de le changer.

Pour améliorer votre relation avec le mouvement, vous ne devez pas nécessairement chercher à apprécier toutes les activités physiques. Dans certains cas, l'activité physique peut ne pas susciter du plaisir. Par exemple, avez-vous déjà eu besoin de physiothérapie après une blessure? Dans de tels cas, l'activité physique peut davantage constituer un moyen de prendre soin de votre corps que de vous divertir. Rappelez-vous que la joie du mouvement ne consiste pas à pratiquer une activité physique « parfaitement »!

COMMENT ADOPTER LA JOIE DU MOUVEMENT

Il est essentiel de manger, de s'hydrater et de se reposer suffisamment - il est difficile de ressentir du bonheur en bougeant lorsque le corps et l'esprit ne reçoivent pas ce dont ils ont besoin! L'activité physique peut présenter de nombreux avantages, mais vous ne pourrez pas en bénéficier si vous n'êtes pas suffisamment bien nourri, hydraté et reposé. Nous vous recommandons fortement de travailler avec un professionnel de la santé pour déterminer vos besoins particuliers. Pour obtenir du soutien professionnel, vous pouvez faire appel aux services FREEDcan s'ils sont offerts dans votre région.

Lorsque vous disposez d'une base solide, envisagez les idées suivantes. Vous pouvez en mettre une ou deux à l'essai pour commencer.

Choisissez des raisons de faire de l'activité physique qui ne comprennent pas le changement de votre apparence

- L'activité physique aide notamment à améliorer l'humeur, les niveaux d'énergie, la qualité du sommeil, la concentration et la mémoire, en plus de favoriser la relaxation, d'accroître la force musculaire, de réduire la douleur et les courbatures et de renforcer le système immunitaire.

Essayez différentes choses! Participez à de nouvelles activités et trouvez celles qui suscitent en vous du plaisir et un sentiment de bien-être

- Il y a **beaucoup de choix!** La danse, les arts martiaux, le vélo, le yoga, la randonnée, l'escalade, les promenades avec le chien, la natation, le kayak, le jardinage ou les sports d'équipe n'en sont que quelques exemples.
- Gardez à l'esprit que ce qui a fonctionné pour vous dans le passé peut ne pas fonctionner pour vous aujourd'hui. Vos priorités, vos champs d'intérêt, votre emploi du temps, votre budget, vos possibilités de transport et votre état de santé évolueront au fil du temps.

Ne vous comparez pas aux autres

- N'oubliez pas que chaque personne a une relation unique avec l'activité physique et que celle-ci peut évoluer avec le temps.
- **Les comportements qui sont sains pour une personne peuvent être malsains pour une autre - et ce qui est sain pour vous à un moment donné peut ne pas l'être à un autre.**
- Le fait de limiter les comparaisons et de faire des choix en fonction de ce qui vous convient à cette étape de votre vie peut vous aider à prendre soin de votre corps.

Éloignez-vous des programmes d'exercices stricts

- Nous bougeons notre corps de différentes manières tout au long de la journée.
- **Le mouvement peut être considéré comme un continuum** qui comprend des activités quotidiennes comme le rangement de la maison et des activités plus intenses et structurées. Envisager le mouvement de cette façon peut **vous aider à éviter une mentalité de type « tout ou rien »**.
- Une certaine structure peut être utile (p. ex. réserver du temps pour l'activité physique chaque semaine), mais un horaire strict peut compliquer l'écoute de votre corps.
- Si vous consacrez du temps à l'activité physique, vous pouvez prendre une journée de congé ou faire autre chose si vous êtes fatigué, malade, blessé, occupé ou si vous n'avez tout simplement pas envie de bouger.
- Méfiez-vous des **applications d'inspiration à l'exercice ou de suivi de la forme physique**, car elles ne sont souvent pas axées sur la joie du mouvement. Consultez le guide sur les médias sociaux et les applications de FREEDcan pour obtenir des renseignements supplémentaires.



Soyez à l'écoute de vos sensations physiques et de votre corps.

- Prêtez attention à ce **qui se passe à l'extérieur de votre corps** (ce que vous pouvez voir, entendre, sentir ou ressentir) et à ce **qui s'y passe à l'intérieur** (votre rythme cardiaque et votre respiration, la position de votre corps, la sensation de vos pieds sur le sol, etc.).
- En réalité, il peut être difficile de prêter une telle attention tout le temps, mais vous pouvez le faire de manière ponctuelle pendant l'activité. Par exemple, pendant une séance d'exercice, faites une brève pause et prêtez attention à ce que vous ressentez physiquement, comme des tensions musculaires ou de la fatigue, avant de décider de continuer ou non.

Le « test de la parole »

- Le « **test de la parole** » peut être une méthode utile pour veiller à ce que l'intensité de l'exercice reste appropriée. Si vous pouvez parler confortablement pendant l'activité, l'intensité est probablement faible à modérée.
- Cette technique peut vous aider à intégrer l'activité physique de façon plus agréable et durable. Cependant, il est important de reconnaître que la pratique d'exercices plus intenses ne doit pas être découragée si elle est agréable et sécuritaire.

Trouvez un partenaire

- Certaines personnes trouvent utile de bouger avec un partenaire avec lequel elles se sentent à l'aise.
- Cela peut rendre l'activité physique plus divertissante et vous aider à ne plus penser à votre poids et à votre apparence.
- Envisagez de **partager cette ressource** avec votre partenaire afin qu'il sache comment vous essayez d'aborder l'activité physique.

Trouvez des environnements pour l'activité physique dans lesquels vous vous sentez à l'aise et en sécurité.

Qu'il s'agisse de harcèlement et de sifflements dans la rue ou de commentaires négatifs sur votre corps dans la salle de sport, un sentiment d'insécurité rendra tout mouvement plus stressant qu'agréable. Comme l'indique Rachael Hartley, auteure de Gentle Nutrition, il est important de « **réfléchir aux mesures à prendre pour se sentir en sécurité**, que ce soit courir dans un quartier bien éclairé, trouver un espace plus inclusif pour s'entraîner [ou trouver un] partenaire ».

Qui peut vous aider à entreprendre ce processus?

Vous n'avez pas à le faire seul. Envisagez de présenter cette ressource à un professionnel de la santé de confiance, comme un thérapeute ou un diététicien spécialisé dans les troubles alimentaires, pour discuter des différents points et adapter les suggestions à vos besoins.

Vous pouvez aussi transmettre cette ressource à des entraîneurs, à des membres de votre famille ou à des amis pour qu'ils connaissent vos objectifs et puissent vous soutenir dans ce processus.

L'élaboration de cette ressource a été dirigée par Isla Edmonds en collaboration avec des conseillers jeunesse et le personnel de FREEDcan. Le contenu de cette ressource a été éclairé et inspiré par plusieurs sources. Veuillez écrire à l'adresse freedcan@cheo.on.ca pour en savoir plus sur la façon dont cette ressource a été élaborée.

Nous vous recommandons de consulter **le National Eating Disorder Information Centre (NEDIC) à l'adresse www.nedic.ca** pour obtenir plus de renseignements et de soutien pour les personnes souffrant de troubles alimentaires et leurs proches.



Courriel freedcan@freedcan.ca
Site Web <https://www.freedcan.ca>