

## LOUISE DESCHÂTELETS

louise.deschatelets@quebecormedia.com



### Pour vaincre le surplus de poids chez une ado

Je m'adresse à cette mère qui vous demandait comment dire à son ado, sans la blesser, qu'elle avait un surplus de poids. À 13ans, j'avais un surplus de poids de 40 livres. Ma mère m'a prise en main. Elle m'a emmenée chez le médecin et m'a suivie tout le long de ma diète. Elle me suggérait des repas santé et m'a initiée au sport. Tut en grandissant, j'ai perdu ces 40 livres en un an, et je lui en serai toujours reconnaissante. Rendue à 60 ans, je puis dire que tout au long de ma vie j'ai surveillé mon alimentation.

Voilà pourquoi je me permets de dire à cette maman qu'elle doit prendre en main la santé de sa fille en lui conseillant de bons choix alimentaires. Il faut l'inciter à choisir des aliments sains et à intégrer en masse les fruits et légumes dans son régime. Si elle a une fringale, les chips doivent céder la place à un fruit. Il faut aussi initier sa fille à un sport, ne serait-ce que la marche.

Cette maman a le devoir de veiller étroitement sur la santé de sa fille et au plus vite. Le surplus de poids ce n'est pas seulement un problème visuel, c'est surtout une question de santé. Et si sa mère ne s'occupe pas vite de celui de sa fille, ce dernier risque d'aller en augmentant avec les années, entraînant à sa suite des problèmes de diabète, de cholestérol, d'hypertension et de maux de genoux et de dos.

J'ai d'ailleurs observé qu'un ou une adolescente avec un surplus de poids a tendance à augmenter son surplus de poids en vieillissant à cause de ses mauvaises habitudes de mal manger, et surtout de manger gras. J'ai deux filles, et dès leur naissance elles ont appris à bien manger. Elles ont mangé une pomme bien avant un dessert sucré. Elles pratiquent un sport ou font une marche de 3 à 4 fois par semaine. Rendues à 28 et 34 ans, elles ne montrent aucun signe de surplus de poids, et je suis fière de leur avoir ainsi montré la voie de la santé.

Jetez un regard autour de vous et vous constaterez que : parents gros= enfants gros et chiens gros. Les parents transmettent leurs mauvaises habitudes à leurs enfants, alors que leur rôle ce serait au contraire de bien les former.

### DEMAIN

De la véracité d'une affirmation sur la Bible

### Pensée du jour

La société est bien gouvernée quand les citoyens obéissent aux magistrats et les magistrats aux lois

-Solon

Avis à cette maman : elle doit prendre sa fille en main pour lui tracer la voie.

Une maman heureuse

Il y a deux écoles de pensée en cette matière. Celle que vous préconisez et celle qui opte plutôt pour le ménagement de la susceptibilité d'une adolescente qui serait perturbée de se voir stigmatiser dans son image corporelle. Mais une chose est certaine, c'est la nécessité qu'ont les parents, la mère en particulier, de donner l'exemple d'une saine alimentation et d'un régime de vie où l'exercice physique tient une place importante.

### Quand l'accusateur devient l'accusé

Quelle belle réponse vous avez donnée à cette dame qui se trouvait mille et un prétextes pour ne pas quitter sa patate de sofa alors qu'elle n'était que « plaintes » à son endroit. Je commence d'ailleurs à me demander si le plus stagnant des deux dans le couple, ce ne serait pas elle? Madame Louise, je vous adore! Votre réponse m'a plu parce que je suis devenu allergique avec les années, à ceux et celles qui sont si confortablement installés dans leurs malheurs, qu'ils en arrivent à rejeter toute solution, même quand ils la sollicitent.

Respectueuses salutations  
Merci de votre soutien.

Rien n'est effectivement plus désolant, pour ne pas dire décourageant, de constater que sous l'apparence d'une volonté de changement, se cache une volonté évidente de se plaindre au détriment d'un autre, sans réel désir que les choses changent. Car rien n'est pas sécurisant que l'habitude, même quand elle est néfaste.

### PAR LA POSTE

C.P. 63063  
40, place du Commerce  
Verdun (Québec) H3E 1V6

>LOU10927

## Marc Boilard – Soyez compris

# 100 phrases pour mieux communiquer

Dans son nouveau livre, **Soyez compris**, Marc Boilard, figure connue de la radio, de la télé, de la scène, du web et de la publicité, propose 100 phrases-clés assorties d'autant de bons conseils pour communiquer plus efficacement.

MARIE-FRANCE BORNAIS

Le Journal de Québec

Son ouvrage, destiné au grand public, propose des astuces pour améliorer l'écoute, gagner la confiance de ses interlocuteurs et personnaliser les discussions afin de, finalement, être mieux compris, quelle que soit la situation.

Marc Boilard résume et explique une centaine de concepts fondamentaux de la communication et, avec des exemples précis, propose une méthode pour mieux communiquer. Son propos est intéressant, dans une société où tout le monde communique sans arrêt, à toute vitesse, par toutes sortes de moyens.

«Je prétends qu'on est à une époque où les gens s'éloignent, et j'ai fait un livre pour que les gens se rapprochent», explique-t-il en entrevue. «On est à une époque de surinformation, et l'hyperchoix, dans la vie – c'est démontré –, ça cause un stress. C'est devenu le monde dans lequel on vit: hyperconnecté, et très rares sont les gens qui ont suivi cela avec les habiletés requises.»

### UNE FRÉNÉSIE QUI ISOLE

La frénésie de communication qui est née des applications, des réseaux sociaux et des différentes technologies a du bon et du moins bon.



PHOTOS COURTOISIE JULIE MA ET LES ÉDITIONS DE L'HOMME

«Ça cause une espèce de déception qui isole et les gens vont juger plus que jamais sur de toutes petites bribes d'informations», poursuit-il.

Quelles sont les premières étapes à franchir pour améliorer la communication interpersonnelle dans toutes les sphères de la vie?

«J'ai décortiqué la mécanique de cela, et l'ensemble de mon livre est basé sur plein de choses que j'ai lues. La première étape, et ce n'est pas banal, c'est l'écoute. Si tu veux être compris, il faut que la personne à qui tu parles se sente comprise d'abord. Et le jour où elle se dit: cette personne m'a écoutée pour vrai, elle a un réel désir d'écouter ce que tu vas raconter.»

«Les gens pensent parfois qu'être plus à l'écoute, c'est être plus d'accord avec les gens qu'on écoute: c'est complètement faux. Je peux t'écouter pendant une heure, faire "wow!" puis dire: c'est très intéressant, mais je ne suis pas du tout d'accord.»

### DES SOLUTIONS

À son avis, toutes les solutions d'une meilleure communication, donc d'une meilleure relation avec tout le monde autour, sont intérieures.

«T'as pas besoin d'imposer que le système change. Quand tu réalises quelles sont les interférences et que tu ne les fais pas, la dynamique entre en jeu et les choses deviennent aisées.» Il suggère de faire attention aux émotions. «Si on est émotivement impliqué – ce qui est tout à fait correct –, mais que ça fait en sorte qu'on sent, par exemple, qu'on est jugé, attaqué, etc., et qu'on contre-attaque instantanément, c'est fini. On est dans une dynamique où je n'écoute plus. Et si je n'écoute plus, il n'y a plus de conversation. Je n'ai aucune chance d'aller chercher la personne avec mon point. C'est l'écoute qui est névralgique.»

Marc Boilard est à la radio montréalaise 98,5 le dimanche. Il compte présenter

ses conférences au grand public, en plus des entretiens: [www.marcboilard.com](http://www.marcboilard.com)



**Soyez compris**

Marc Boilard,  
Les Éditions  
de l'Homme,  
168 pages

### Extrait

«Je vous propose un test: la prochaine fois que vous ferez une nouvelle rencontre à l'occasion d'une soirée, d'un lancement ou de tout autre événement, limitez-vous à écouter. Il y a dans ce livre plusieurs trucs à appliquer pour améliorer l'écoute, mais, dès maintenant, amusez-vous à

voir l'étonnante appréciation des gens lorsque leur interlocuteur a plus tendance à écouter qu'à parler. Rares sont ceux et celles qui écoutent vraiment, avec sincérité. C'est une qualité incroyablement appréciée de tous, mais si rare.»

- Marc Boilard, *Soyez compris*, Les Éditions de l'Homme