



17 OBSTACLES À TA MINCEUR

Et comment les contourner

Introduction : Lettre ouverte aux gourmands qui veulent maigrir	3
1. Tu as du mal à savoir quoi manger, en quelle quantité, à quelle fréquence	14
2. Tu as tout le temps faim	15
3. Tu es accro à la malbouffe.....	17
4. Tu penses tout le temps à la nourriture.....	18
5. Tu manques de persévérance.....	19
6. Tu manges sans réussir à t'arrêter	20
7. Tu as du mal à manger sainement quand tu es avec les autres.....	21
8. Tu n'aimes pas (ou tu ne sais pas) cuisiner	22
9. Dans ta famille tout le monde est en surpoids.....	23
10. Tu penses que tu dois juste te mettre au sport	24
11. Tu comptes sur un.e diététicien.ne ou un.e nutritionniste	25
12. Tu comptes sur un.e psychologue.....	26
13. Tu penses que ça sera plus facile plus tard	27
14. Tu penses qu'il faut avoir une alimentation parfaite pour mincir	30
15. Tu envisages un changement alimentaire temporaire.....	32
16. Tu penses que tu as juste besoin d'un régime, pourtant... ..	34
a. Tu manges quand tu te sens mal	34
b. Tu manques d'argent pour manger sainement.....	36
c. Tu n'as pas le temps de t'occuper de ton alimentation.....	38
d. Tu manques de volonté.....	39
e. Pour résumer ce point crucial	41
17. Tu manques de motivation parce que... ..	43
a. Tu penses que perdre du poids c'est juste cool.....	43
b. Tu penses que ce n'est pas si grave	45
Et maintenant, c'est à toi	47

Introduction : Lettre ouverte aux gourmands qui veulent maigrir

Je l'avoue.

Je me suis réveillée en voulant écrire un nouvel article.

Avec le désir de vous partager des astuces sur la perte de poids.

J'avais une batterie de conseils dans les tuyaux.

Mais un doute : est-ce que ça va les intéresser ?

Alors j'ai parcouru le web à la recherche des questions qui vous préoccupent dans ce domaine.

Et vous savez quoi ?

J'ai fini par me rendre à l'évidence.

Après des heures d'hésitations, je capitule.

La vérité ?

Je ne peux pas vous aider.

Pourquoi ?

Parce que vous ne voulez pas être aidé.

Vous voulez juste obtenir.

Sérieusement. L'alimentation est le seul domaine dans lequel vous trouvez bizarre de faire des efforts pour atteindre des résultats.

Pour le reste, vous acceptez les règles du jeu :

Vous cherchez pour trouver.

Vous apprenez pour maîtriser.

Vous persévérez pour progresser.

Vous vous battez pour gagner.

Chacun retrouse ses manches et suit les indications.

Mais pour la minceur ? Faut surtout pas se frustrer.

Ainsi, vous googlez :

« Comment écrire un livre »

« Comment utiliser une machine à coudre »

« Comment réaliser la vidange de son véhicule »

Puis quand il est question de silhouette, c'est :

« Comment maigrir vite »

« Comment maigrir sans effort »

« Comment maigrir quand on est gourmand »

Parmi les requêtes les plus populaires, j'ai même vu « Légume en gélule ».

Ou comment vouloir le beurre, l'argent du beurre et racheter la crèmerie.

Et après, vous vous étonnez qu'il n'y ait que les charlatans pour vous offrir des solutions.

Pause. Bien sûr qu'on peut éprouver des difficultés à perdre du poids. C'est totalement humain.

Alors dans ce cas on tape :

« Comment ne pas lâcher pendant un régime »

« Comment avoir la motivation suffisante pour maigrir »

« Comment maîtriser sa gourmandise »

Visiblement, c'est trop demander. Du coup, vous écrivez :

« Perdre du poids sans rien faire »

Parce que ça vous arrive souvent de googler...

« Rédiger un CV sans rien faire » ?

« Coudre une écharpe sans rien faire » ?

« Réaliser un meuble en palettes sans rien faire » ?

La crétinoïdité de telles requêtes ne vous échappe pas.

Car vous le savez : dans la vie, c'est comme dans le dictionnaire.

L'action précède le résultat.

Sauf que pour la perte de poids, cette réalité vous agace.

Pire. Vous parvenez à vous berner vous-même, avec une formule toute prête comme une pizza surgelée :

« Je n'ai pas de motivation. »

Point. C'est daté, signé, scellé. Irrévocable. Sauf que dans le monde réel, les choses ne sont pas aussi figées.

Et pour cause.

La motivation, c'est un muscle.

Par conséquent, vous devez l'exercer si vous souhaitez qu'elle se développe.

Certes, soulever des altères, c'est dur au début.

Mais tout est dur avant de devenir simple.

Un début est toujours difficile.

C'est le principe même d'un début.

Sa définition. Son essence. Sa sève.

Sinon, ça s'appelle une fin.

Pourquoi pensez-vous qu'en matière d'alimentation saine, ce qui vous est difficile aujourd'hui le sera éternellement ?

Est-ce le cas dans d'autres domaines ? Galérez-vous jusqu'à aujourd'hui pour lasser vos chaussures ?

Qu'à cela ne tienne. Vous persistez. Et votre argumentaire, ça décape.

« Les légumineuses, c'est long à préparer. » C'est marrant, c'est toujours aux recettes saines d'être faciles et rapides. Par contre les recettes de pâtisseries longues comme un bras n'ont aucun souci de popularité.

« En hiver, pas de crudités en entrée. Il fait trop froid ». Et la bûche glacée au dessert, ça va la température ?

« Des fruits ? Tous les jours ? » Des pâtes ? Tous les jours ?

« Je ne sais même pas comment cuire certains légumes » Ah bin mince alors, ça c'est carrément dommage. Gardez espoir : quand on aura créé l'internet, vous pourrez y trouver tout ce que vous voulez.

« J'ai pas de recettes » Pour épluchez une banane ?

« Faut avoir les moyens quand même. » Pour acheter des lentilles ?

Libre à vous de ne pas vouloir manger d'aliments sains.

Mais dans ce cas-là, pourquoi maudire votre silhouette ?

Pourquoi ne pas l'accepter telle qu'elle est ? Lui offrir simplement un amour inconditionnel ?

Laissez-moi vous confier un secret : j'aimerais bien parler espagnol.

Sauf que jusqu'à aujourd'hui, ça me soûle d'apprendre la conjugaison.

Du coup, je ne sais pas parler espagnol. C'est un fait. Et devinez quoi ? Je l'accepte.

Que voulez-vous, je refuse de faire ce qu'il faut pour que la situation change. Alors je l'accueille telle qu'elle est.

Et non, je ne passe pas mes journées à googler :

« Comment parler espagnol sans apprendre la conjugaison »

De la même façon, certaines personnes en surpoids ne cherchent pas à maigrir :

Elles sont pleinement épanouies, au calme avec leur corps.

Elles ne demandent rien à personne. Si ce n'est le respect. Et surtout, qu'on leur fiche la paix.

Sauf que vous, vous n'êtes pas elles.

Vous, vous **voulez** maigrir.

Votre silhouette vous attriste. Vous afflige. Vous désole. Vous désespère. Vous accable.

Elle vous plombe.

Parfois, je vous croise dans vraie vie. Et j'encaisse vos lamentations.

J'aimerais tellement vous aider.

Mais vous me regardez droit dans les yeux en me disant que vous ne voulez pas faire d'effort.

Vous ne voulez pas.

Fin de l'acte. Le rideau retombe. A moi de prendre mes cliques et mes claques et d'aller voir ailleurs.

J'ai presque honte de vous sortir mes histoires d'aliments qualitatifs.

Après tout, vous n'êtes qu'une victime.

Du moins, telle est votre version de l'histoire.

« C'est pas juste, y'en a d'autres qui ne font rien et qui sont sveltes comme des brindilles... »

Et votre raisonnement est-il juste ?

Si vous voulez vous comparer aux autres, allez-y jusqu'au bout.

Ne comparez pas uniquement vos silhouettes, comparez l'intégralité de vos vies.

Et là vous verrez qu'il y a des domaines dans lesquels vous avez bien plus de facilités.

Que vous avez toujours réussi ce qu'ils ont toujours foiré.

Que vous excellez sans rien faire là où ils pataugent malgré leurs efforts.

La silhouette n'est qu'une infime facette des gens. Vous le dites sans arrêt...

Certes, notre société ne vous aide pas. Mais alors pas du tout.

« Succomber à la tentation... Laissez-vous tenter... Ne résistez pas... »

L'instinct alimentaire est le seul à propos duquel on valorise le laisser-aller.

Réfléchissez-y un instant.

Coucher avec n'importe qui est appelé débauche.

Dormir jusqu'à pas d'heure, paresse.

Mais pour la bouffe, no limit.

Comme si on avait un système de valeur qui réprouverait la culture OGM de tous les fruits. Sauf des mandarines.

Voilà pourquoi, dès qu'il est question de nourriture, vous déclarez non sans fierté que vous ne vous contrôlez pas.

Et ensuite vous scandez :

« Je ne veux pas me priver. »

Sauf que vous oubliez une chose.

Vous vous privez déjà.

De la santé. De la joie. De la satisfaction de vous sentir jeune dans un corps tonique.

« Je suis un bon vivant »

Vivant ? Sûrement.

Bon ? C'est tout à votre honneur.

Bon vivant ? Impossible.

Vivre bon, ce n'est pas regarder son reflet avec insatisfaction.

Ou se sentir prisonnier d'un corps qui souffre.

Ni savoir ce qu'il faut faire pour être épanoui, et refuser d'agir en tentant de se convaincre qu'on est déjà heureux.

Non. Un bon vivant, c'est quelqu'un qui savoure sa vie. Pas uniquement son assiette.

Quelqu'un qui apprécie ses journées. Pas seulement 20 minutes... matin, midi, soir.

Soit. Je le reconnais, ce n'est que ma définition.

Faut dire que la version officielle m'interroge.

Bon vivant = personne qui mange beaucoup.

Alors bien vivre = beaucoup manger ?

Donc vivre = manger ?

« Je veux profiter de la vie »

Et il n'y a qu'à travers la nourriture que cela est possible ?

Vous vivez pour manger ? C'est votre objectif de vie ? Votre kiffe le plus élevé ?

« Le poulet, c'est la vie ».

1-0 à la mi-temps. Je ne trouve rien à répliquer sur ce coup-là.

Evidemment, internet se fait l'écho de cette mentalité. Désormais, le web regorge de formules comme :

« Plats régressifs »

Donc manger doit assouvir notre désir inavouable de redevenir des bébés. D'ailleurs, ces plats de régression s'avalent... nous pouvons rendre nos dents, retourner au berceau, fuir nos responsabilités, et nier les conséquences de nos choix alimentaires.

« Recettes réconfortantes »

« Douceurs sucrées »

« Plats doudous »

Et voilà que la nourriture sert à combler nos besoins de réconfort, de douceur, de tendresse, d'affection, de chaleur... Euh, on parle toujours d'aliments, là ?

Bon c'est vrai. C'est pas comme si on avait touché le fond.

« Food porn »

Ah, ça y est. Les choses sont explicites. Les aliments ne sont plus des aliments.

Ce sont des sex-toys.

Ils ne servent plus à nourrir. Ils servent à la quête du plaisir.

Vous courez après le plaisir ?

Vous courez sans but.

Car le plaisir n'est pas un but en lui-même.

C'est un indicateur. Un signal.

Un voyant censé s'allumer quand vos actes s'alignent sur vos ambitions, vos idéaux, vos rêves.

Quand vous devenez de plus en plus à l'aise dans la pratique du piano.

Quand vous progressez dans l'utilisation d'un nouveau logiciel.

Quand vous vous perfectionnez au volant.

Bref, quand **vos efforts commencent à payer.**

Efforts.

Il résonne ce mot ?

Le plaisir sans effort, c'est un plaisir sans but.

Car le but, c'est jouer du piano, utiliser le logiciel, conduire.

Ainsi, une alimentation certes plaisante, mais qui n'est plus là pour vous nourrir, c'est une alimentation qui a perdu son but.

Du plaisir pour le plaisir.

De la masturbation alimentaire.

Un plaisir dévastateur.

Qui débute toujours subtilement.

Avant de prendre une ampleur incontrôlable.

Vous êtes triste ? Vous mangez.

Vous vous ennuyez ? Vous mangez.

Vous êtes en colère ? vous mangez.

Vous culpabilisez ? Vous mangez.

Vous avez honte ? Vous mangez.

Un coup de fatigue ? Vous mangez.

Un coup de stress ? Vous mangez.

De l'impatience ? Vous mangez.

Solitude ? Vous mangez.

Peur ? Vous mangez.

La bouffe, le couteau suisse de votre existence.

Et si vous placiez d'autres instruments dans votre boîte à outils ?

Lesquels ?

Ceux qui vous permettent de régler vos malheurs. Vraiment.

Vous en voulez à quelqu'un ?

Pardonnez-lui.

Renoncez à l'amertume qui vous pousse vers un donut à chaque fois que vous pensez à cette personne.

Vous vous en voulez d'avoir blessé quelqu'un ?

Demandez-lui pardon. Libérez-vous.

Afin que les vagues du remord ne vous emportent plus dans un océan de soda.

Vous ne supportez plus la relation que vous entretenez avec quelqu'un ?

Ouvrez-lui votre cœur. Avouez-lui votre malaise. Parlez-lui des faits.

De ce qu'ils vous font ressentir.

De ce que vous avez besoin pour que la relation s'apaise.

De ce que vous acceptez de faire de votre côté.

De ce que vous n'encaisserez plus.

Ne laissez plus cette souffrance dévaler les pentes de votre vie telle une avalanche que vous contrez avec des sacs de chips.

On ne soigne pas le mal-être avec une ordonnance prescrite dans une chocolaterie.

Pourquoi nier une émotion négative ?

Elle n'est pas le problème : elle est l'alarme qui vous indique qu'il y a un problème.

Alors cessez de vous acharner sur l'alarme incendie à coup de denrées alimentaires.

Et affrontez le feu.

Les flammes de votre douleur ne s'éteindront pas avec du milk-shake.

Aussi, par pitié, arrêtez de vous leurrer.

Reconnaissez que manger frénétiquement n'est pas une marque de liberté.

Alors seulement, vous réaliserez qu'une alimentation qualitative n'est pas signe de privation.

« Je mange autant de gâteaux que je veux. J'en mange tout le temps. Je suis libre. » Magnifique. Et maintenant, remplacez le mot « gâteau » par « alcool ». Ensuite, expliquez-moi le sens de cette phrase.

« Et pourquoi tu ne me demandes pas remplacer le mot gâteau par le mot laitue ? » Oh, mais vous pouvez même le remplacer par courir, peindre, se brosser les dents...

Cessez de cacher votre esclavage sous un drap de liberté.

On n'est pas libre de faire ce qu'on veut...

Si on fait ce qu'on veut, même quand on ne le veut pas.

Si on fait ce qu'on veut, alors qu'on aimerait tellement vouloir autre chose.

Là, on est esclave de la liberté.

Donc vous n'êtes pas libre de manger ce que vous voulez.

Vous êtes esclave de la liberté de manger.

Et que mangez-vous ?

Des aliments qui ne sont plus que des nounours pour adultes dans une société infantilisante, où la frustration, gage de maturité, est bannie.

Or justement, pour vous affranchir, vous n'avez qu'une solution :

Accueillir votre frustration.

Au fond, c'est grandir.

Dans la nature, seuls les nourrissons pleurent pour avoir tout, tout de suite, sans effort.

Et puis, entre nous, vous savez parfaitement accueillir votre frustration dans les autres aspects de votre existence.

Quand vous n'avez pas envie d'aller travailler, vous y aller quand même.

Quand vous n'avez pas envie de réviser avant un concours, vous bâchez quand même.

Quand vous n'avez pas envie de vous arrêter un feu rouge, vous vous arrêtez quand même.

Parce que vous savez que la satisfaction d'avoir un salaire est plus intense que la douceur d'une grasse matinée.

Que l'allégresse de décrocher un diplôme est plus gratifiante que la quiétude de la glandouille.

Que le bonheur d'être en vie après un trajet en voiture est plus précieux que le sentiment de toute-puissance face au code de la route.

Et pourtant.

Comme vous n'avez pas envie de cuisiner, vous ne cuisinez pas.

Comme vous n'avez pas envie de suivre une routine alimentaire, vous n'en voulez pas.

Comme vous n'avez pas envie de modifier votre comportement alimentaire, vous ne le changez pas.

Parce que vous estimez que cuisiner, c'est cher payé pour être en bonne santé.

Que manger des aliments sains, c'est trop d'effort pour perdre du poids.

Qu'une envie subite de kebab ne se questionne pas.

En d'autres termes ?

Vous ne supportez pas la frustration alimentaire.

En réalité, vous n'avez jamais à la supporter puisque vous la fuyez en permanence.

Et beaucoup de gens la redoutent comme vous.

Que voulez-vous, ils ignorent ce que vous saurez désormais :

Une fois que vous accueillez la frustration, elle perd son emprise sur vous.

Et peu à peu, sa présence ne vous tourmente plus, ne vous obsède plus, ne vous pèse plus.

C'est comme le vacarme du voisinage :

Vous finissez par l'oublier dès lors que vous décidez d'accepter sa réalité.

Vous verrez : si vous chérissez la frustration, vous la dominerez.

Et là, elle vous dévoilera enfin le pourquoi de sa présence dans votre vie.

Sa mission cachée.

Et qu'elle est-elle ?

Aiguiser votre volonté. Affûter votre courage.

Pour vous rendre capable de débroussailler n'importe quel champ de la vie.

Et vous vous frayez un chemin. Le vôtre. Vers le succès.

Voilà, j'ai vidé mon cœur.

Je vous laisse vaquer à vos occupations, et peut-être retourner dans la cuisine.

Mais avant, permettez-moi de vous poser encore une question.

La dernière.

Que souhaitez-vous murmurer à vos proches le jour de votre départ dans l'au-delà ?

« Ma vie en a valu la peine. J'ai touché du doigt plusieurs de mes rêves... »

Ou...

« Vive les rillettes. »

Bon, maintenant qu'on se connaît, on va s'tutoyer 😊

Et je vais à présent te révéler les 17 vrais obstacles (pas les fausses excuses, hein) à ta perte de poids et comment les surmonter.

1. Tu as du mal à savoir quoi manger, en quelle quantité, à quelle fréquence

Les médias te submergent d'informations sur l'alimentation saine en permanence. Et ces informations se contredisent.

Au final, tu te sens perdu.e, ça te paralyse et tu ne sais plus quoi faire.

Du coup pour sortir de cette inertie, tu t'es lancé.e dans tes propres recherches :

Tu lis davantage, tu écoutes toujours plus de conseils et tu testes toutes les méthodes qui te semblent tenir la route. Sauf que bien souvent, il s'agit d'une succession de solutions inefficaces.

Or chaque échec te décourage et fragilise toujours un peu plus ta motivation.

Autrement dit, plus tu échoues, moins tu te donnes à fond pour l'essai suivant...

Donc plus le risque d'échouer augmente...

Même le jour où tu tombes sur une bonne méthode.

Le risque ? C'est que tu finisses un jour par penser que c'est impossible de maigrir...

Pourtant le vrai problème est juste là :

Tu tentes de construire ton alimentation en fonction de ce que les autres te disent...

Alors qu'il te suffit de connaître deux choses :

1. les bases sur l'alimentation saine,
2. les bases sur le fonctionnement de ton corps.

Ensuite, il ne te reste plus qu'à adapter les grands principes alimentaires à tes propres besoins.

L'avantage de cette démarche ? C'est qu'elle te simplifie la vie.

Car en te concentrant uniquement sur les principes de base, tu te focalises sur l'essentiel : les 4 ou 5 grandes règles à respecter pour manger sainement.

Au lieu de te perdre dans des détails du style : « Devrais-je devenir pesco-végétarien.ne ou flexitarien.ne ? »

Bref, tu pourras enfin te donner à fond et obtenir de vrais résultats.

Et surtout :

Tu ne vas plus te prendre la tête avec ton alimentation.

2. Tu as tout le temps faim

Peut-être que tu en es convaincu.e.

Mais pense-y une seconde :

A chaque fois que tu te dis « J'ai faim ! » as-tu *réellement* faim ?

Il est fort probable que la réalité soit un peu différente :

En vrai, tu interprètes le moindre gargouillis comme de la faim.

Du coup, à la moindre sensation de « vide », tu manges...

Alors même que tu aurais encore pu tenir une heure ou plus sans aucun souci.

Or plus tu manges fréquemment, plus ton corps s'y habitue.

Donc plus il te demande de la nourriture régulièrement.

C'est ainsi que tu ressens l'envie de manger de plus en plus fréquemment.

A tel point qu'aujourd'hui tu anticipes :

Tu te sers plus de nourriture que nécessaire au moment des repas...

Par crainte d'avoir faim 2 heures plus tard.

Sauf qu'à force de donner à ton corps plus que ce qu'il lui faut...

Celui-ci finit par te réclamer des quantités toujours plus importantes pour que tu te sentes rassasié.e.

Voilà comment ton appétit grandit, encore et encore.

Pour sortir de cet engrenage, tu dois comprendre ceci :

Au moment où tu dis « J'ai faim », tu n'as pas encore réellement faim.

Tu commences à peine à ressentir un début de faim.

Le problème, c'est que tu as peur de cette faim qui émerge progressivement.

Tu redoutes la faim.

Tu la fuis en permanence.

Tu ne veux pas la ressentir.

Du coup, tu manges dès qu'elle pointe le bout de son nez...

Tu la chasses, pour ne pas la regarder en face.

Alors que la solution consiste à faire exactement l'inverse.

Tu dois découvrir, reconnaître, vivre, expérimenter la faim...

Pour te rendre compte que c'est juste...

Une sensation.

Et rien d'autre.

Dès lors, tu n'auras plus peur de la faim car ce ne sera plus une inconnue.

Après tout, on n'a peur que de ce que l'on ne connaît pas.

La preuve :

Pourquoi tu ne redoutes pas la soif ?

Est-ce que tu te dis « Il faut que je boive beaucoup sinon je risque d'avoir soif plus tard » ?

Non.

Parce que tu sais ce que c'est que d'avoir soif.

Ce n'est pas agréable, mais c'est supportable.

Eh bien, la faim aussi.

Donc tu dois vivre la faim pour ne plus la redouter.

Attendre qu'elle arrive avant de te mettre à table.

Là, tu mangeras en fonction de ce que tu ressens vraiment.

Au lieu de manger par anticipation.

Et tu sais quoi ?

Au final, tu mangeras juste ce qu'il te faut. Et c'est tout.

3. Tu es accro à la malbouffe

Il faut dire qu'à force de recevoir de la malbouffe...

Ton palais s'est habitué au goût de la malbouffe.

Résultat ? Aujourd'hui, il n'aime que ça.

D'ailleurs, à chaque fois que tu essayes de ne plus acheter de malbouffe...

Ton corps finit par être « en manque ».

Donc tu y retournes.

Eh oui, tu peux te faire violence pour te priver pendant quelques jours...

Mais tu ne peux pas tenir comme ça toute ta vie.

Oui ça fait mal de l'entendre. Mais il faut qu'on se dise les choses, n'est-ce pas ?

Par ailleurs, tu as peut-être déjà tenté ceci :

Manger des aliments lights qui ont le même goût que la malbouffe.

Mais comme ils te déculpabilisent, tu en manges davantage.

Retour à la case départ.

Alors que faire ?

En fait, le problème n'est pas d'aimer la malbouffe.

Le problème, c'est de ne pas aimer les aliments sains.

Donc la solution consiste à réintégrer les aliments sains dans ton assiette, petit à petit.

Ainsi, ton palais va (re)découvrir leur goût.

Et bonne nouvelle :

Plus il va s'habituer au goût des aliments sains...

Plus il va les aimer.

C'est comme ça que tu vas prendre plaisir à manger sainement.

Et que tu vas atteindre ton objectif de poids avec le sourire :)

4. Tu penses tout le temps à la nourriture

Tu penses à la nourriture h24. Et tu as constamment peur de craquer.

Or, plus tu as peur de craquer...

Plus tu craques.

Bizarre ? A première vue...

Mais pas si on reprend les choses dans le bon ordre :

Car en réalité, c'est parce que tu as peur de craquer...

Que tu penses à la nourriture en permanence.

Je m'explique.

Imagine-toi en voiture.

S'il ne faut surtout pas dépasser 80 km/h sur la route, sous peine d'être flashé.e par un radar, que vas-tu faire ?

Tu vas garder les yeux rivés sur ton compteur de vitesse pour vérifier que tu ne dépasses pas la limite autorisée.

De la même façon, si tu dis à ton cerveau « C'est interdit de manger des cookies ! »

Celui-ci sera obligé de penser en permanence aux cookies afin que si tu en vois au boulot, dans tes placards, au supermarché... tu puisses les éviter.

Ainsi, à force d'essayer de maigrir en t'interdisant certains aliments...

Tu finis par être obsédé.e par ces aliments.

La solution consiste donc à sortir des interdits alimentaires.

Ainsi, les aliments interdits vont devenir des aliments autorisés... comme tous les autres.

C'est là que les choses deviennent intéressantes. Et pour cause :

Est-ce que tu penses constamment aux aliments autorisés ?

Non, tu ne penses qu'aux interdits.

Donc s'il n'y a plus d'interdits, il n'y a plus d'aliments auxquels tu penses en permanence.

Dès lors, tu peux enfin penser à autre chose.

Et utiliser ton énergie mentale pour réaliser tes projets, pour concrétiser tes rêves...

Pour vivre tout simplement.

5. Tu manques de persévérance

Qu'est-ce que tu fais quand tu prends la résolution de manger sainement ?

Peut-être que tu essayes de suivre un régime ou un plan alimentaire déniché quelque part sur le net.

Sauf que tu as du mal à tenir sur la durée : à chaque fois, ton ancienne alimentation finit par te manquer.

L'envie de remanger comme avant reprend fatalement le dessus.

Et paf. Tu craques. Tu retournes à tes anciennes habitudes.

Tu laisses tomber ton régime... ou tu le continues à moitié. Ce qui, au final, ne donne rien pour ta perte de poids.

Pour déceler là où le bât blesse, il faut trouver le point commun à toutes les méthodes que tu as testé jusqu'à présent :

À chaque fois, tu te retrouves avec un programme alimentaire non personnalisé.

Logique, il est fait pour convenir à toutes les personnes qui tomberont dessus en surfant sur le web.

Le truc, c'est que chaque individu a des besoins différents. Donc chaque personne réagit différemment à tel ou tel type d'alimentation.

Voilà pourquoi telle alimentation marche avec telle personne et pas avec telle autre.

D'ailleurs, les gens qui prennent du poids ne mangent pas tous la même chose.

Eh bien, les gens qui perdent du poids, eux aussi, ne mangent pas tous la même chose.

En fait, essayer de suivre un régime, c'est comme tenter d'enfiler un vêtement à taille unique :

Il y a de forts risques qu'il ne te corresponde pas... et que tu finisses donc par t'en débarrasser.

Alors je t'invite plutôt à te créer ton propre programme alimentaire.

Un « vêtement alimentaire » sur-mesure.

Cette fois, tu seras à l'aise avec ton alimentation.

Car elle tiendra compte de tes goûts, de tes besoins, de ton rythme de vie...

Et c'est parce qu'elle t'ira comme un gant, que tu feras naturellement preuve de persévérance pour la conserver.

6. Tu manges sans réussir à t'arrêter

Quand tu commences à manger un aliment que tu aimes, tu te dis :

« C'est mort, je serai incapable de m'arrêter tant qu'il en restera ».

Du coup, tu n'essayes même pas de lutter. Tout doit disparaître. Jusqu'à la dernière bouchée.

Alors pour que cela ne se reproduise plus, tu prends la résolution de ne plus acheter tes aliments préférés.

Sauf que les tentations sont partout.

Donc tu finis tôt ou tard par y être encore confronté.e.

Et de nouveau, tu cèdes.

A chaque fois, tu craques complètement face à la nourriture.

A tel point qu'aujourd'hui, tu te sens incapable de savourer un aliment tout en gardant le contrôle.

Tu te crois impuissant.e face à la bouffe.

Heureusement, rien n'est perdu.

Tu peux retrouver le contrôle en t'arrêtant de manger un aliment que tu aimes à l'instant où tu te sens rassasié.e... au lieu de tout engloutir.

Pour cela, il faut commencer par y arriver avec les aliments pour lesquels cela te semble le plus facile.

Ensuite, il faut cibler des aliments pour lesquels cela te semble un tout petit peu plus difficile.

Et ainsi de suite. L'essentiel est que tu progresses tout en douceur, à ton rythme.

Tu verras : **plus tu réussiras, plus tu retrouveras ce sentiment de puissance face à la nourriture.**

Bientôt, tu pourras te faire plaisir sans que ça se termine en orgie.

Et tu penseras au plus profond de toi-même :

« Je mange quand je veux, et je m'arrête quand je veux ».

C'est ça être libre.

7. Tu as du mal à manger sainement quand tu es avec les autres

Il faut dire que toute la société te pousse à manger de façon malsaine :

Famille, ami.e.s, collègues, médias...

Certes, tu arrives à te priver quand tu manges seul.e.

Mais cela te demande tellement d'énergie...

Que tu craques dès que la tentation vient à toi :

C'est-à-dire, quand tu es avec les autres.

En fait, voici le vrai problème :

Tu culpabilises d'aimer les aliments malsains.

Alors quand tu es avec les autres, tu te lâches totalement :

Tu en manges comme si c'était la dernière fois.

Stop.

Donne-toi le droit d'aimer ces aliments.

Ose consommer les aliments que tu aimes, tous les jours en petite quantité.

Peu à peu, quelque chose va changer dans ton esprit :

Ces aliments vont basculer dans la catégorie des aliments ordinaires.

Du coup, tu n'en mangeras pas davantage quand tu seras avec les autres.

Et tu pourras enfin profiter réellement des moments conviviaux, de la présence des autres, des discussions...

Au lieu de passer la soirée à lutter contre l'envie oppressante de vider le buffet.

8. Tu n'aimes pas (ou tu ne sais pas) cuisiner

Tu trouves que cuisiner c'est compliqué, long...

Du coup, tu as pris l'habitude de consommer des plats préparés.

Or, ce sont eux qui font le plus grossir.

Certes, il existe des plats préparés « spécial régime », des boissons soi-disant miraculeuses...

Mais ce qui fait maigrir sainement et durablement, c'est le fait-maison.

Au fond, qu'est-ce qui te rebutes dans le fait de cuisiner ?

Voici peut-être le nerf de la guerre :

Quand tu cherches des idées de repas sains sur le web ou dans des livres, tu tombes sur des recettes complexes, longues, avec des ingrédients difficiles à trouver au supermarché...

Pourquoi ?

Parce que les plats sains les plus populaires sont souvent les plus sophistiqués.

Il faut dire que visuellement, ils tapent à l'œil.

Or en matière de cuisine saine, tu as « le facile » et « le difficile ».

Rien ne t'oblige à apprendre les techniques culinaires les plus compliquées.

Si tu te focalises uniquement sur les bases de la cuisine saine, tu en sauras suffisamment pour préparer des repas simples et savoureux.

Certes, le rendu ne sera pas aussi éblouissant que celui des plats dont les photos garnissent bon nombre de blogs et autres livres de recettes.

Mais au moins, tu pourras te régaler en cuisinant 15 à 30 minutes chaque soir...

Ou 2h le week-end : pour concocter à l'avance tous tes plats de la semaine suivante.

Au final, tu vas perdre du poids en mangeant des plats sains. Les tiens.

Alors non seulement tu auras atteint ton objectif...

Mais en plus tu auras ce sentiment de fierté d'y être arrivé.e par toi-même.

9. Dans ta famille tout le monde est en surpoids

Tu es entouré.e de personnes qui n'arrivent pas à maigrir.

Alors une partie de toi vacille :

Quelque part, tu commences à croire que tu n'y arriveras pas non plus. Que tu ne peux pas agir sur ton poids. Que c'est une fatalité.

D'autant que sur le web, tu vois des personnes pour qui les régimes ont marché... alors que ces mêmes régimes n'ont pas marché sur toi.

Pourtant la réalité est tout autre : les régimes ne fonctionnent presque jamais.

C'est un fait, on le sait depuis un moment.

Le rapport de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de 2010 mettait déjà en évidence que 95 % des personnes qui font un régime reprennent tout le poids perdu au bout d'un à trois ans.

Le truc c'est que sur le web, les gens te montrent uniquement ce qu'ils veulent bien te faire voir. Ils s'affichent quand ils ont perdu du poids, pas quand ils l'ont repris.

Exactement comme ceux qui s'affichent quand ils se mettent en couple, pas quand ils rompent...

Bref, ces inconnus que tu envies regrossissent souvent dans l'ombre.

Mais revenons à tes proches.

Tout d'abord, tu dois savoir ceci :

La génétique a moins d'impact sur ton poids que tu le penses.

C'est juste que dans ta famille, vous avez l'habitude de manger de la même façon. Vous avez souvent le même mode de vie favorisant le surpoids.

La solution consiste donc à assainir ton mode de vie :

Tes choix alimentaires ont plus d'impact sur ton poids que ta génétique.

D'ailleurs, tu l'as déjà sûrement remarqué : les jumeaux n'ont pas le même poids !

Donc oui : tu peux obtenir le poids que tu veux, si tu adoptes l'hygiène de vie adaptée.

C'est comme ça que tu vas reprendre les manettes de ton poids.

Et retrouver ton pouvoir d'agir sur ton corps.

10. Tu penses que tu dois juste te mettre au sport

Tu mises sur le sport pour perdre du poids

Parce que tu considères qu'une activité physique compense une mauvaise alimentation.

Sauf qu'en une heure de sport tu perds quelques centaines de calories...

Que tu reprends 10 minutes après en mangeant 3 cookies.

Et même si tu parviens à perdre du poids en faisant du sport intensément, dès que tu arrêteras ta routine sportive...

Tu reprendras le poids perdu.

Oui, à cause d'un principe fondamental :

La minceur définitive appelle une solution définitive.

Donc la solution que tu utilises pour perdre du poids, c'est la solution que tu devras continuer à mettre en pratique toute ta vie pour conserver ton nouveau poids.

Or il t'est plus facile de conserver une alimentation saine toute ta vie, car tu manges tous les jours quelles que soient les circonstances...

Plutôt que d'essayer de conserver le même niveau d'activité physique toute ta vie, car les circonstances peuvent faire que tu n'aies plus la possibilité de faire autant de sport que tu le souhaites à un moment donné.

Tout ça pour te dire ceci :

Tu dois miser sur l'alimentation pour perdre du poids...

Et faire du sport juste pour le plaisir.

Là tu vas pleinement profiter de tes séances de sport.

Pour déstresser, avoir de l'énergie...

Et non en ayant l'impression de devoir en faire par obligation, pour une histoire de calories.

11. Tu comptes sur un.e diététicien.ne ou un.e nutritionniste

Tu sais ce qu'il faut manger pour être mince.

Et en même temps, tu ressens le besoin d'être aidé.e pour garder la motivation.

Tu sens que s'il n'y a personne pour te pousser, tu baisses les bras.

Du coup, tu te fais suivre par quelqu'un pour rester sur les rails.

En clair, ta réussite dépend de l'autre :

Le jour où cette personne n'est plus là, tu abandonnes.

Mais cette personne t'apprend-elle l'autonomie ?

D'ailleurs, depuis le temps que tu es suivie par elle, tu ne te sens toujours pas prêt.e à voler de tes propres ailes.

Le truc, c'est que cette personne, aussi compétente soit-elle, ne sera pas éternellement à tes côtés.

Combien de temps encore vas-tu rester dans cette situation ?

Pour t'en sortir, tu dois apprendre à puiser en toi la motivation de manger sainement, définitivement et avec plaisir.

Quelque part, la motivation est un muscle.

Aujourd'hui, ce muscle est fragile car tu l'utilises peu, puisque tu t'appuis sur quelqu'un d'autre.

Heureusement, tu peux apprendre à le renforcer.

C'est la clé.

Car si tu veux que la personne sur qui tu comptes ne te lâche jamais, tu dois faire en sorte que cette personne...ce soit toi.

Là, rien ne pourra t'arrêter.

Parce que tu ne vas jamais t'abandonner !

12. Tu comptes sur un.e psychologue

Tu souffres d'une mauvaise relation avec la nourriture.

Et tu sens que ton problème de poids doit d'abord se régler dans ta tête.

Du coup, tu te demandes :

« Est-ce qu'un.e psy peut m'aider à résoudre mon problème ? »

Voir un.e psy pour régler ton problème de poids, c'est comme utiliser une brosse à cheveux pour faire ta vaisselle.

Pourquoi ?

Parce qu'un.e psy te fait seulement vider ton sac.

Eh oui, la thérapie ne concerne que les choses du passé :

Elle est conçue pour t'aider à éclaircir, nettoyer des blessures d'antan.

Or pour transformer ta relation avec la nourriture, tu dois te réconcilier avec ton passé ET AUSSI AGIR dans ton présent et te tourner vers l'avenir :

Car c'est bien de parler, mais c'est indispensable d'allier l'action à la parole.

Tu dois donc te mettre en action, en travaillant sur tes perceptions, en confrontant tes peurs à la réalité et en surmontant tes blocages.

La solution ?

Mettre en place des actions concrètes, avec une stratégie précise pour avancer pas à pas, de ta situation actuelle jusqu'au résultat précis que tu désires atteindre.

Comme ça, tu t'engages à fond pour un objectif clair avec une date de fin réaliste.

En clair, tu sais quand tu commences et quand tu termines.

Alors qu'en thérapie tu sais quand tu commences, mais tu ne sais jamais quand tu finis.

D'ailleurs, une amie me disait :

« J'ai fait des années de thérapie avec des pys. Si je comptais tout l'argent dépensé en thérapie, ce serait hallucinant ! »

13. Tu penses que ça sera plus facile plus tard

Tu attends le bon moment :

Une période de ta vie où ce sera plus facile de maigrir.

Où tu pourras t'occuper de ton alimentation parce que tu auras moins de choses à gérer.

Au bout du compte, tu repousses ton passage à l'action en permanence...

Car cette période n'arrive jamais :

Après tout, depuis combien de temps tu dis que ce n'est pas encore le bon moment ?

Regarde la réalité en face :

Ce que tu considères comme un obstacle pour manger sainement aujourd'hui sera toujours là plus tard...

Où sera remplacé par un autre obstacle.

En début d'année, on se dit : « Je peux attendre le printemps, l'important c'est d'avoir atteint mon objectif de poids pour l'été ».

En été, on se dit : « Je vais profiter de l'été, on verra ça à la rentrée et on démarrera sur de bonnes bases ».

A la rentrée, on se dit : « J'ai trop de choses à gérer, je m'occuperai de moi pendant les prochains congés »

En fin d'année, on se dit : « Je vais attendre Janvier, le mois des bonnes résolutions »

Résultat ?

Tu laisses filer ta vie, en te disant que tu t'occuperas de ton assiette plus tard.

Quand ce sera enfin LE bon moment.

Et pendant ce temps, tu te sens mal dans ta peau...

Tu es gêné.e par tes kilos, qu'il faut (sup)porter au quotidien, dans tes vêtements, tes mouvements, tes déplacements...

Tu ressens de la fatigue, de l'essoufflement, ça t'épuise...

Tu n'en peux plus de ce corps.

Le pire, c'est que plus le temps passe...

Plus les kilos sont difficiles à perdre.

Tu le sais.

Ce n'est pas parce que tu repousses le moment où tu vas t'occuper d'un problème, qu'il finit par disparaître.

Au contraire, plus tu le repousses, plus il grossit.

A ce stade, j'aimerais te dire une vérité fondamentale. Je peux ?

Ce ne sera jamais urgent d'être une personne heureuse.

Si tu ne payes pas tes factures, quelqu'un viendra te le rappeler et te dire de le faire. Mais si tu ne prends pas soin de ton corps, personne ne viendra te dire de le faire.

Ça arrange tout le monde que tu t'occupes de tout sauf de toi. J'exagère à peine.

Tu peux passer toute ta vie à manquer de confiance en toi, à vivre dans un corps qui ne te correspond pas, à rester dans l'inaction...

Bref, à repousser ton bonheur et à le planifier pour plus tard.

Tu peux reporter indéfiniment le moment où tu accepteras enfin de prendre la bonne décision.

Sauf que plus tard, dans une semaine, un mois, une année... tu seras toujours au même point :

Celui où tu es aujourd'hui.

Tu auras juste testé encore des solutions de facilité...

Et essayé quelques échecs supplémentaires.

Or plus tu échoues, plus ta confiance en toi et ta motivation diminuent.

Donc plus la réussite s'éloigne.

Et puis, remarque le point suivant :

Aujourd'hui, tu gaspilles ton énergie à supporter la situation...

En attendant un moment qui réunira toutes les conditions pour passer à l'action...

Mais qui évidemment, n'arrivera jamais.

Et si, au lieu d'utiliser ton énergie pour supporter ton malheur, tu l'utilisais pour construire ton bonheur ?

Tu penses peut-être qu'aujourd'hui est le pire moment pour prendre soin de ton alimentation.

Alors j'aimerais te dire ceci :

C'est tout le contraire.

Si tu apprends à gérer ton alimentation dans ce moment critique, tu n'auras aucun mal à persévérer le reste du temps.

Donc tu sauras gérer ton alimentation peu importe les circonstances de la vie.

Il n'y aura pas de « Je grossis quand je vais mal, je maigris quand je vais bien ».

Ton poids sera enfin stable dans le temps.

14. Tu penses qu'il faut avoir une alimentation parfaite pour mincir

Tu es dans le « tout ou rien ».

Parce qu'au fond, tu redoutes l'échec.

Or, voici la première conséquence au fait d'être dans le « tout ou rien » :

Tant que tu ne te sentiras pas prêt.e à manger parfaitement sainement...

Tu repousseras le moment où tu t'y mettras enfin.

Au final tu ne t'y mets jamais.

Là, tu es dans le « rien » :

Or tant que tu restes dans l'inaction...

Tu restes dans une situation... d'échec.

Voici l'autre conséquence possible au fait d'être dans le « tout ou rien » :

Tu essayes d'être dans le « tout ».

En essayant d'avoir une alimentation parfaite.

Or c'est intenable sur le long terme. C'est trop contraignant. Trop de pression.

Du coup, tu ne tiens que quelques jours... puis tu abandonnes totalement.

Là, tu retournes dans l'inaction.

Et donc dans une situation... d'échec.

Dans les deux cas, tu remarques que l'unique moyen d'échouer...

C'est de ne rien faire.

À partir du moment où tu es dans l'action, tu es sur le chemin de la réussite.

Même si cette action est minime :

Il te suffit d'avoir une alimentation un peu plus saine de jour en jour pour mincir.

C'est tout ! Tu n'as pas besoin d'avoir une alimentation parfaite : elle doit juste être, chaque jour, un peu meilleure que la veille.

La pérennité est plus importante que l'intensité.

Je t'invite donc à adopter de petits changements alimentaires sur le long terme.

Ainsi, tu vas transformer ton gros objectif inatteignable en mini objectifs accessibles.

Et chaque petit progrès va s'ajouter au précédent.

Voilà comment tu vas réussir et atteindre ton objectif de poids.

Sans faire d'immenses efforts douloureux.

Ni bouleverser ta vie du jour au lendemain.

15. Tu envisages un changement alimentaire temporaire

Tu adoptes un changement alimentaire pour atteindre ton objectif de poids.

Puis, une fois ton objectif atteint, tu retournes à tes anciennes habitudes.

Celles-ci te font reprendre le poids perdu.

Alors tu entames encore un régime.

Qui te permet de perdre à nouveau du poids.

Du coup, tu lâches tes résolutions minceur.

Donc tu reprends du poids.

Et te voilà obligé.e de tout recommencer.

Bref.

Tu passes ta vie dans ces montagnes russes.

Cette histoire de poids n'en finit pas : tu ne passes jamais tout à fait à autre chose.

A chaque fois, tu repars à zéro.

Cette situation t'épuise.

À la longue, tu te décourages car tu as l'impression de ne pas avoir d'emprise sur un corps qui semble n'en faire qu'à sa guise.

Mais pourquoi ces kilos reviennent-ils sans cesse ?

Souviens-toi : un résultat définitif demande un changement définitif.

Donc si tu arrêtes de faire ce qui t'a permis de perdre du poids, tu vas tout reprendre.

Je sais, sur le web, cette réalité est taboue : on préfère te faire rêver. Mais j'ose te dire la vérité.

Finalement, le véritable problème, c'est que tu n'as pas d'habitudes alimentaires saines ancrées.

Or il n'y a que les habitudes que l'on garde à vie.

Pourquoi ?

Parce qu'une habitude est quelque chose que tu fais naturellement sans effort.

C'est pour cela que tu n'as aucun mal à la pratiquer jour après jour, sans même t'en rendre compte.

Un exemple ?

Pense à l'une de tes plus anciennes habitudes :

Te brosser les dents.

Sérieusement, tu n'en as pas marre de te brosser les dents ?

Mais pourquoi donc ?

Parce que c'est devenu un réflexe.

Un automatisme que tu fais sans y penser. Sans te prendre la tête.

Eh bien avec l'alimentation saine, c'est exactement pareil.

Tu dois faire évoluer ton alimentation de manière définitive.

En adoptant une petite habitude alimentaire saine. Puis une seconde. Puis une troisième.

En douceur, à ton rythme.

Résultat ?

À court terme, tu vas perdre du poids.

Et à long terme, comme toutes tes résolutions alimentaires seront devenues des habitudes, tu pourras les garder naturellement et ne pas reprendre le poids perdu.

Voilà comment tu vas régler cette affaire une fois pour toutes.

Et tourner la page définitivement.

Tu imagines ?

16. Tu penses que tu as juste besoin d'un régime, pourtant...

Tu as testé ou tu cherches une solution ciblant uniquement le contenu de ton assiette.

Alors que ce type de solutions ne peut résoudre qu'en partie le problème.

Car le poids, c'est tellement plus qu'une question d'alimentation.

En fait, si on décompose ton problème de poids, on découvre plusieurs éléments :

a. Tu manges quand tu te sens mal

Le stress, la tristesse, la peur, la colère, l'ennui, la solitude...

Toutes ces sensations sont désagréables.

Alors pour ne pas les ressentir, tu manges.

Le plaisir gustatif vient étouffer ta souffrance, la faire taire.

À la longue, ça devient une habitude, un réflexe :

À chaque fois que tu te sens mal, tu manges.

Tu n'arrives plus à t'en empêcher.

Mais qu'est-ce qui cloche dans cette affaire ?

Eh bien voici le problème :

Tu te sers de la nourriture pour fuir ton émotion désagréable.

Alors disons les choses franchement :

Tu n'arriveras pas à manger sainement si tu n'apprends pas à gérer tes émotions désagréables autrement qu'en utilisant la nourriture.

La solution ?

Accueillir tes émotions.

Les vivre pleinement.

Les sentir te traverser.

Les laisser partir.

Fin de l'histoire.

Car tant que tu ne peux pas exprimer ton émotion, elle t'obsède.

D'ailleurs, lorsque tu manges pour t'en débarrasser, elle ne te lâche pas tout à fait :

Elle attend patiemment que tu finisses...

Pour revenir sous forme de culpabilité.

Par contre, si tu acceptes de vivre ton émotion jusqu'au bout, au lieu de la fuir ou de la nier...

Si tu t'autorises la tristesse...

Si tu regardes ta peur en face...

Si tu exprimes ta colère...

Ton cœur s'apaise.

Le calme revient.

Et tu peux réellement passer à autre chose.

Sans la moindre bouchée d'aliment.

À ce propos, rappelle-toi comme ça t'a fait du bien, la dernière fois où tu as pu vider ton cœur.

Le soulagement qui s'en est suivi était tel, qu'aucune pensée de nourriture ne t'a traversé l'esprit.

Alors ose vivre tes émotions, et tu verras :

Peu à peu, tu perdras l'habitude de manger pour aller mieux.

Tu mangeras quand tu le décideras vraiment, et non en ayant le sentiment que quelque chose t'y oblige.

Ce jour-là, tu auras repris le contrôle de ton alimentation.

Et tu ressentiras ce sentiment de puissance :

« Je mange quand je veux, si je veux. »

Tu ressens ce que ça va te faire quand tu le lis ?

Ferme les yeux deux secondes, et imagine !

b. Tu manques d'argent pour manger sainement

Tu tentes d'économiser de l'argent, en consacrant le moins possible pour ton alimentation.

Mais es-tu vraiment gagnant.e au final ?

Pour le savoir, je t'invite à considérer ceci :

Quel est le vrai prix d'une alimentation non saine ?

Certes, elle te coûte moins cher qu'une alimentation de qualité.

Du moins, si tu réfléchis au coût en euros.

Mais si tu observes la facture de plus près, tu saisis à quel point une alimentation non saine te coûte.

Elle te coûte en bien-être.

Elle te coûte en estime de toi.

Elle te coûte en confiance en toi.

Elle te coûte en fierté de ton corps.

Elle te coûte en vitalité.

Voilà le vrai prix que tu payes quotidiennement.

Ainsi, tu sacrifies ton alimentation pour d'autres choses...

Sauf que sans une alimentation saine, tu ne peux pas profiter pleinement des choses pour lesquelles tu consacres de l'argent.

Par exemple, en rognant sur ton alimentation pour t'acheter des vêtements qui te plaisent...

Tu te retrouves avec de beaux vêtements...

Et avec une silhouette qui ne te plaît pas.

Te voilà dans des vêtements que tu aimes...

Mais qui ne te mettent pas en valeur comme tu l'aurais souhaité.

Quel intérêt ?

A présent, tu te demandes sûrement : « Que faire ? »

Tout d'abord, regarde l'origine du problème :

Tu crois que l'alimentation saine coûte cher.

Donc tu n'oses pas t'offrir une alimentation de qualité.

Pour lâcher cette croyance, il te faut deux choses :

Optimiser ton budget.

Et bien choisir tes aliments.

Inévitable.

Tu n'auras pas les moyens de manger sainement si tu n'apprends pas à mieux gérer ton budget et à mieux sélectionner tes aliments.

Car dans les faits, manger sainement ne coûte pas cher.

Non, non. C'est Uber Eats qui enflamme tes finances.

Prenons l'exemple d'une salade riz en barquette.

Pour le même prix, tu peux acheter tous les ingrédients frais et de saison pour te faire plusieurs portions de la même salade en version saine.

Tu vois, en apprenant à optimiser ton budget, tu peux t'offrir une nourriture de qualité sans te ruiner.

Au contraire, même.

Tu vas faire des économies semaine après semaine, mois après mois, année après année...

Économies qui seront considérables sur le long terme.

Et que tu pourras réinvestir pour ce qui compte vraiment pour toi.

En plus, tu constateras vite une chose :

Même tes plats les plus simples révèlent une saveur insoupçonnée quand tes ingrédients de base sont de qualité !

c. Tu n'as pas le temps de t'occuper de ton alimentation

Tu tentes d'économiser du temps en consacrant le moins possible pour ton alimentation.

Bonne stratégie ?

Voyons ça de plus près :

En gagnant du temps sur ton alimentation, tu gagnes du temps... durant lequel tu te sens mal dans ta peau.

Donc oui, tu gagnes du temps pour faire autre chose que prendre soin de toi.

Mais pour faire quoi précisément ?

Pour soupirer devant ton miroir ?

Pour envier les personnes plus minces ?

Pour te souvenir avec nostalgie de la silhouette de ta jeunesse ?

Pour rêver du jour où tu te sentiras plus épanoui.e ?

Est-ce que ça vaut vraiment le coup d'avoir du temps pour ça ?

Tu vois où je veux en venir :

Tu sacrifies ton alimentation pour d'autres choses...

Or sans elle, tu ne peux pas profiter pleinement des choses pour lesquelles tu consacres du temps.

Par exemple, en rognant sur le temps que tu consacres à ton alimentation, tu as plus de temps pour faire d'autres activités...

Sauf que...

Comme ton alimentation n'est pas optimale, tu as moins d'énergie, tu n'es pas au meilleur de ta forme, ta productivité n'est pas au top... donc finalement, ces tâches te prennent plus de temps que prévu.

Aïe. Mauvais plan.

Heureusement, tu peux faire autrement.

Pour cela, tu as besoin de mieux gérer ton temps.

Car autant le dire tout de suite :

Tu n'auras pas le temps de cuisiner sainement si tu n'apprends pas à mieux t'organiser.

Par contre, en apprenant à mieux t'organiser, tu auras le temps de te concocter des plats sains, sans que ce soit au détriment d'autres activités importantes pour toi.

Et grâce à cette alimentation qualitative, tu auras plus d'énergie...

Plus de pêche...

Plus d'entrain...

Une meilleure concentration...

Une meilleure capacité à mémoriser...

Des idées plus claires, plus pertinentes...

Et au final, une meilleure productivité.

Du coup, tu vas réaliser tes autres activités, plus efficacement et plus rapidement.

Ainsi, en investissant dans ton alimentation, tu auras du temps pour ce qui compte vraiment à tes yeux.

Et ce n'est pas tout :

Comme tu auras le temps de cuisiner...

Tu constateras vite que ces quelques minutes passées à te concocter de savoureux plats deviendront un pur moment de détente :

Là, tu vas à la fois te ressourcer, développer ta créativité...

Et diminuer le temps que tu passes à te reposer de façon illusoire devant les écrans !

d. Tu manques de volonté

La volonté ? Incontournable.

Parce qu'une fois que tu as pris la décision d'agir...

Il te faut passer à l'action un jour après l'autre.

Et justement, la volonté, c'est le fait d'être motivé.e au quotidien, au moment où tu dois agir.

Tu sais, ces moments de la journée où tu es face à l'opportunité de prendre un repas sain...

Ou de prendre autre chose.

Là, tu es face à un choix :

Est-ce que tu avances vers ton objectif ?

Ou est-ce que tu te dis :

« Aujourd'hui ? Flemme ! Je ferai un choix plus sain demain. »

À cet instant précis, c'est la volonté qui joue.

Tu vois le souci ?

Si tu manques de volonté, tu vas manger sainement de temps en temps. Quand tu n'auras pas trop la flemme, quoi.

Et non de façon régulière.

Du coup, manger sainement restera une action occasionnelle.

Et ne deviendra jamais une habitude.

Impossible alors de mincir durablement.

Là, tu te demandes sûrement :

« D'où vient le manque de volonté ? »

Inutile de chercher bien loin, voici sa principale cause :

Le manque de sommeil.

C'est simple :

Tu n'auras pas la volonté de faire des choix alimentaires sains, si une fatigue chronique te colle à la peau.

Toi-même tu sais :

Tu vas laisser tes légumes pourrir dans le frigo et commander un truc vite fait.

On se comprend ?

D'où l'importance de veiller à la qualité de ton sommeil.

Et puis, tu le constates à chaque fois :

Quand tu as bien dormi, c'est toute ta journée qui est illuminée.

Car en améliorant la qualité de ton sommeil, tu améliores tout ton bien-être :

Tu es de meilleure humeur, tu gères mieux les contrariétés du quotidien, tu donnes le meilleur de toi-même dans tout ce que tu entreprends...

Bref, tu es dans les meilleures conditions physiques et mentales pour atteindre tous tes objectifs...

Notamment ton objectif de poids !

e. Pour résumer ce point crucial

Emotions, temps, argent, sommeil...

Tu comprends pourquoi les régimes ne fonctionnent pas ?

Ils ne ciblent que ton assiette. Et rien d'autre.

Or tous les éléments de ta vie sont reliés.

Donc impossible d'atteindre ton objectif de poids en travaillant sur un élément, sans travailler sur les autres.

C'est comme quelqu'un qui voudrait apprendre à faire du tennis.

S'il s'inscrit à un club mais que derrière :

Il n'a pas de préparation mentale...

Il ne s'organise pas pour avoir le temps de s'entraîner régulièrement...

Il n'optimise pas son budget pour s'offrir un équipement sportif de qualité...

Il dort 4h par jour...

Il néglige son alimentation...

Il n'ira pas bien loin.

Tu vois qu'il ne peut pas tout miser sur les cours de tennis.

Il doit agir sur tous les autres domaines de sa vie.

De même, tu ne peux pas tout miser sur ton assiette.

Tu dois agir sur tous les autres piliers de ton mode de vie.

Si tu travailles, même modérément, sur chaque élément de ton mode de vie, ton alimentation va naturellement s'améliorer de façon définitive.

Donc retiens ceci :

Ton poids est le reflet de ton hygiène de vie.

Tu dois te construire une vie saine pour atteindre le poids que tu désires.

Là, tu te demandes peut-être :

« Est-ce que j'ai suffisamment de motivation pour me construire un mode de vie sain ? »

Et justement...

17. Tu manques de motivation parce que...

La motivation, c'est le fait d'avoir envie de changer les choses.

Bien sûr que tu veux que ça change.

Mais est-ce que tu le veux suffisamment ?

a. Tu penses que perdre du poids c'est juste cool

Tu penses que ce n'est qu'une question d'apparence.

D'ailleurs, tu dis que ça ne t'empêche pas de vivre.

Bref, tu ne considères pas le problème comme véritablement important.

Donc fatalement, tu ne te donnes pas à fond pour le résoudre.

Du coup, ta vie est ponctuée de mini régimes.

Tu maigris. Un peu.

Ou beaucoup. Puis tu reprends.

Ou pire : tu ne maigris pas du tout.

Au final, tu passes ta vie dans un entre-deux :

Quand tu manges de la malbouffe, tu culpabilises...

Et quand tu tentes de changer d'alimentation, tu ne persévères pas.

Au bout du compte, tu ne profites ni de ce que tu manges, ni de la silhouette que tu as.

En résumé, tu n'as ni le beurre, ni l'argent du beurre.

Comment sortir de l'impasse ?

En fait, pour être motivé.e à changer les choses, il te faut...

Avoir une raison suffisamment forte.

Et aspirer à des résultats suffisamment grands.

Pour cela, rappelle-toi ce que je te disais tout à l'heure :

Au lieu de penser « alimentation », pense « hygiène de vie ».

Donc plutôt que de penser juste aux conséquences positives d'une alimentation saine...

Pense à tous les bénéfices d'une hygiène de vie saine.

Considère à quel point ça va changer ta vie.

Et là, tu vas voir tous les changements positifs qui t'attendent :

La qualité de ton sommeil qui s'améliore.

Ton niveau de stress qui diminue.

En somme, tu vas te sentir mieux dans ta tête.

Ce qui va améliorer ta relation avec toi-même.

Et quand on se sent bien avec soi-même, on se sent mieux avec les autres.

Mais ce n'est pas tout.

Car lorsque tu auras réussi à atteindre ton objectif de poids, ce fameux objectif...

Tu seras conforté.e dans l'idée que tout est possible. (« Si j'ai réussi ça, je peux tout faire. »)

Conséquence ?

Tu auras plus confiance en toi.

Et tu auras mieux conscience de tes capacités.

Tu seras plus sûr.e de toi.

Plus déterminé.e à réaliser tes autres projets.

Alors tu vas oser davantage de choses.

Tu feras de nouvelles rencontres.

Tu prendras de nouvelles initiatives.

Bref, tu vas aller chercher tes rêves.

Et tu vas dégager quelque chose de nouveau :

Une assurance que les autres verront et qui les poussera à te considérer à ta juste valeur.

Ce qui va te créer de nouvelles opportunités. Dans ta vie perso, et pro.

Et surtout, le fait d'apprendre à transformer ton hygiène de vie, va renforcer ta ténacité.

Car tu as toujours voulu faire beaucoup de choses dans la vie.

Le truc, c'est que lorsqu'il faut passer à l'action, tu parviens à faire un effort intense pendant une courte période...

Sauf que tous tes grands projets réclament exactement l'inverse : avoir de l'endurance pour faire un effort modéré sur la durée.

Justement, c'est précisément ce que tu vas apprendre en développant des habitudes alimentaires saines.

Et c'est ce qui va t'aider ensuite à réussir tous les autres projets qui te tiennent à cœur.

Est-ce que tu imagines ?

Si tu réalises tout ce que t'apporte la transformation de ton hygiène de vie, tu auras la niaque pour t'y mettre enfin sérieusement.

Et là, tu auras à la fois le beurre et l'argent du beurre :

Tu auras la silhouette qui te plaît et une alimentation saine et souple qui te permettra de continuer à manger raisonnablement tout ce que tu aimes.

Et c'est pas fini.

Tu pourras enfin te débarrasser de l'impact sournois de ton problème de poids.

Sauf si...

b. Tu penses que ce n'est pas si grave

Tu vois peu de conséquences à ta situation actuelle.

Certes, quelques conséquences dans un futur lointain...

Mais peu de conséquences immédiates.

Or, les études comportementales sont formelles :

L'être humain est plus enclin à changer une situation qui le fait souffrir aujourd'hui, qu'à changer une situation pour éviter une souffrance future.

Du coup tu considères que, pour l'instant, tu peux vivre avec :

L'inconfort que tu vis aujourd'hui te semble encore supportable.

Pourtant, tu encaisses en permanence.

C'est juste que tu ne réalises pas forcément que ce qui te mine est lié à ton problème de poids, et plus globalement à ton hygiène de vie.

Alors oublie ta silhouette 2 minutes.

Et pense à toutes les autres conséquences de ta situation aujourd'hui.

As-tu remarqué comme ça bouffe une partie de ton énergie mentale ?

Parce qu'il y a toujours une partie de toi qui est préoccupée par cette affaire.

Donc une part de tes ressources mentales est indisponible pour tous les autres aspects de ta vie :

Ça diminue l'énergie que tu mets dans tes projets personnels.

Ça diminue l'énergie que tu mets dans tes ambitions professionnelles.

Ça diminue l'énergie que tu mets dans tes relations avec les autres.

En fait, tu vis en sous-régime :

Pendant que tu te bats en appuyant sur l'accélérateur pour avancer dans la vie...

Ce problème non réglé enfonce la pédale de frein.

Au fond, une mauvaise hygiène de vie n'affecte pas que ton poids :

Elle restreint ton potentiel. Elle limite ta puissance dans tout ce que tu fais.

Sérieusement. Quelque chose en toi meurt à petit feu avec les habitudes non saines que tu as aujourd'hui...

Après tout, ton hygiène de vie conditionne tout le reste.

Ton hygiène de vie conditionne ta qualité de vie.

Ton hygiène de vie conditionne ta vie.

Au final, à quoi ça sert de chercher à régler d'autres problèmes, s'ils sont tous en partie liés à ce problème-là ?

Si tu réalises tout ce dont te prive ton hygiène de vie actuelle, tu vas avoir la motivation de changer ça aujourd'hui.

Tu auras la force de dire :

« Ça suffit, il faut que ça change maintenant. »

Là, rien ne pourra t'arrêter.

Et bientôt, tu n'auras plus à penser ton alimentation.

Tu auras l'espace mental pour faire les choses que tu aimes.

Tu pourras utiliser ton cerveau pour faire tes 12 millions de super projets...

Au lieu de penser sans arrêt à cette histoire de bouffe en te demandant en permanence « Oh lala est-ce que j'aurais dû manger ça ? Est-ce que j'ai pas pris un peu trop ? Comment j'veis compenser au prochain repas ? »

Bref, tu vas pouvoir tourner la page.

Passer à autre chose.

Profiter pleinement de la vie.

Enfin.

Et maintenant, c'est à toi

Afin de savoir précisément comment je peux t'aider de la façon la plus personnalisée possible, que dirais-tu d'un échange de vive voix ?

Je t'offrirai un diagnostic précis de ta situation pour évaluer où tu en es aujourd'hui et quel objectif tu souhaites atteindre une fois pour toutes.

Ensuite, je te donnerai les étapes précises qui vont te permettre d'atteindre celui-ci.

Réserve ton créneau juste ici :

 [Ton coaching IMPULSION – Mince Me Free](#)