



CENTRE DE REMISE EN FORME ET D'ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT LE BIEN-ÊTRE DES PIEDS À LA TÊTE

Mangez pour maigrir !

Les beaux jours sont là. Avec eux vient le plaisir de se draper dans des habits plus légers, parfois plus moulant. A l'horizon, se pointent alors les projets de vacances et, avec eux, la perspective de se mettre en maillot. Une petite boule monte au niveau de l'estomac : l'idée de l'achat du maillot de bain se mue en cauchemar. Tu débordes de tous les côtés comme lors de tes premiers coloriages... Tu ne maîtrises plus tes formes, tu te sens pataud/e, mal à l'aise... « Et si on allait à la montagne cet été ! C'est très tendance, paraît-il ! »

Parallèlement, les magazines regorgent de super plans régime : régime que fibres, que patates, régime sans féculents, sans beurre, sans sel, sans sucre... Et pourquoi pas sans saveur, ni odeur, ni couleur?

Ah oui ! il faudrait aussi faire du sport ! Alors tu t'inscris dans une salle de gym. Un moniteur baraqué et beau comme un dieu te fait monter sur des machines. A coté de toi, des supers canons dans des collants qui épousent des formes sculptées par des heures de souffrance, de solitude et parfois des milliers d'euros laissés chez le 'toubib sculpteur de chaires fraîches'.

Et si, avant de commencer à chercher des solutions, tu cherchais ce que tu as déjà tenté de faire pour maigrir et qui n'a pas fonctionné ? Combien de fois un régime n'a t-il pas préparé la prochaine phase de boulimie ? Comme si le corps, se souvenant de la dernière diète, se disait : « Dès que tu remangeras normalement... fais des réserves parce que il y aura sans doute une autre traversée du désert que mon/ma patronne me prépare ! » Combien de fois le fait de résister à des petits plaisirs au quotidien n'entraîne-t-il pas un lâcher-prise complet qui mène à s'empiffrer sans retenue au premier coup de blues pour une plus ou moins bonne raison, à la première colère contre son partenaire, son gosse, son boss, son chien, George Bush ou à cause de l'angoisse du prix du pétrole ? Certains craquent en achetant des fringues ou des chaussures de façon compulsive, d'autres en gueulant, en faisant du sport comme des drogués et, eh bien, moi, je mange, je bois ou je fais les deux ! Alors il faudrait que je... Holà ! pas si vite papillon ! Et si avant de vouloir changer vers un idéal improbable, tu t'arrêtais une minute pour réfléchir à quoi servent tes kilos superflus, tes formes que tu trouves si difformes. Ces kilos ne les as-tu pas accumulés pour devenir le bon confident/e, celui/celle qui garde les secrets dans son 'coffre fort', ce bon copain/cette copine dont on n'a pas à craindre qu'il/elle nous pique notre partenaire, nous plombe notre projet drague ? Cette armure de graisse n'est elle pas aussi la garantie que les gens t'aiment pour toi et non pas pour tes formes provocantes et tes courbes sexy ? Comment vas-tu pouvoir faire le tri, une fois aminci/e entre ceux qui te veulent pour ta personne et ceux qui en veulent à ton corps ? Comment gérer cette nouvelle sensualité ?

C'est comme les gens riches ou célèbres : comment savoir quand ils rencontrent quelqu'un si ce n'est pas à leur notoriété ou à leur argent qu'on en veut ? Alors imagines un peu si tu es riche, célèbre et bien foutu/e à la fois ! De quoi devenir dingue... si tu n'y es pas préparé/e !

Blague à part, avant tout changement il faut étudier quel en serait le prix pour pouvoir ensuite décider si on est prêt à le payer !

Donc avant de te mettre une pression irréfléchie pour rentrer dans tel ou tel maillot, avec comme résolution de faire tel ou tel régime, voire pire, et plus radical, de penser à une intervention lourde comme la pose d'un anneau ou l'ablation d'une partie de l'estomac, je crois que cela vaut vraiment la peine que tu songes à te faire accompagner par un professionnel du changement. Avec lui, tu vas explorer des voies plus douces pour toi et ton corps. Un chemin qui alliera changement et plaisir permis au lieu de restriction et frustration. Manger avec plaisir pour maigrir devient alors possible !

Christof Grozinger
Coaching et Thérapie Brève

©Christof Grozinger, mai 08.

La Maison du Bien-Être S.a.r.l 21 rue Lucien Wercollier L-8156 Bridel
Tel/Fax : 00352-26 330 502 contact@bien-etre.lu
Compte : BCEE LU13 0019 2055 7116 3000 RC:B109773 TVA:LU 20746910

www.bien-etre.lu